Atelierele
Z. Corlăteanu
Huși



INIȚIAȚIE
SIMBOLISM
DOCTRINE SECRETE
MAGNETISM
SUGESTIUNE
HIPNOTISM
MAGIE
PSIHOTERAPIE
FIZIONOMIE
TELEPATIE
SPIRITISM
FACHIRISM
ASTROLOGIE
GRAFOLOGIE
CARTOMANCIE
VRĂJITORIE

Biblioteca Enciclopedică a Științelor Ocult e

Invățământul
Magnetismului Personal

# CURS PRACTIC
DE
# ȘTIINȚI OCULTE
DE

C. K. NICOLAU
DIPLOMAT IN OCULTISM

Influența Personală
Magnetismul Personal
Desvoltarea Forțelor Magnetice
Aparate Mecanice în Hipnotism
Mesmerismul și Psihoterapia

Ediția VIII-a

La autor: C. NICOLAU
Str. Dr. Istrati, 20 — Câmpina

Biblioteca Enciclopedică a Științelor Oculte

Invățământul
Magnetismului Personal

# CURS PRACTIC
DE
# ȘTIINȚI OCULTE

DE

C. K. NICOLAU
DIPLOMAT IN OCULTISM

INFLUENȚA PERSONALĂ
MAGNETISMUL PERSONAL
APARATELE MECANICE
PSIHOTERAPIA

Ediția VIII-a

La autor: C. NICOLAU
Str. Dr. Istrati, 20 — Câmpina

Reproducerea și traducerea interzise.

Exemplarele nesemnate sunt considerate ca contrafăcute.

# ATENȚIUNE

*PĂSTRAȚI STRICT SECRETE ACESTE INSTRUCȚIUNI cari vă sunt absolut personale. Cheea reușitei în magnetism este ignorarea de către cei din jurul vostru a mijloacelor întrebuințate de voi; deci imediat ce ei vor cunoaște secretul puterii voastre, nu-i veți mai putea influența. Nu numai atât, dar, dacă cineva ar citi aceste instrucțiuni și neapreciind dreapta lor valoare, va avea totdeauna cuvinte de batjocură la adresa voastră și va râde de încercările ce veți face, mai ales în cazul nereușitelor dela început. Ei socotind cele cetite drept nimicuri, vor, divulga practicele arătate, luând în bătae de joc tot ceeace a aflat dela voi, căutând a convinge și pe alții că voi vă ocupați cu nimicuri,* **și atunci veți cădea voi sub influența lor.**

*Dacă până veți deveni stăpâni pe practicarea acestor științi nu veți păstra discrețiune absolută asupra studiilor voastre, mulți numai auzind că vă ocupați de astfel de științi, vor găsi un motiv de a râde de voi.* **Toate aceste fapte vor face**

în jurul vostru o atmosferă care vă va intimida şi vă va împedeca totdeauna de a reuşi.

*Fiţi deci discreţi. Nimeni nu trebue să ştie că posedaţi o astfel de carte şi că reuşitele voastre se datoresc ei.*

*Această discreţie este arma de apărare chiar faţă de cei ce cunosc „sugestiunea" şi puterele ei, căci ei ne ştiind de ce mijloace vă serviţi voi, nu vă vor opune nici o rezistenţă, având convingerea că toate concesiunele ce vă fac sunt din propria lor voinţă.*

---

# O scurtă privire asupra Ocultismului

Cartea ce punem în mâinile Dvs. cuprinde în ea detalii asupra unei ramure din aşa zisul „Ocultism".

Sub acest nume înţelegem toate ştiinţele cari conţin învăţături asupra puterilor misterioase ale omului. Ele ne sunt astăzi cunoscute sub diferite nume ca: Hipnotism, Magnetism, Telepatie, Spiritism, Magie etc. etc.

Toate aceste ştiinţe în vechime se ţineau strict secrete şi nu erau cunoscute decât de clasa Regilor şi a Preoţilor. Intregul Ocultism purta numele de „Magie" şi de aci numele de Magi dat celor ce cunoşteau ocultismul, (Preoţilor Egipteni şi Regilor din răsărit; Cei trei Magi (Regi) dela răsărit cari au închinat aur, smirnă şi tămâie la naşterea Domnului fiind conduşi de o stea care a apărut pe cer [1]).

Ocultismul în răsărit a fost subiectul învăţăturilor ce se făceau în şcoli; — aşa cum până mai aproape de noi — în şcoalele noastre, se învăţa Biblia şi Psaltirea. Pe atunci la noi nu învăţau carte decât cei ce voiau să fie preoţi, iar ca învăţători nu erau alţii decât preoţii şi dascălii, tot aşa în orient învăţătura nu cuprindea decât chestii oculte şi nu se preda decât de preoţi şi pentru preoţi-regi, căci în vechime preoţii erau şi capii statului; aşa cum până mai în zilele noastre era în Rusia şi Turcia.

---

1) Aceasta este o tradiţiune; iar steaua de care se vorbeşte este steaua absolutului (pentagrama) care se găseşte în toate lucrările de iniţiare.

Clasele preoţilor şi regilor s'au servit de ocultism multă vreme pentru a stăpâni popoarele şi a se arăta cu mult mai presus de mulţime.

„Veda" cea mai cunoscută carte din orient asupra ocultismului se împarte în două: Gnan-Canda, ştiinţa asupra sufletului şi a vieţii viitoare şi Carma-Canda care cuprinde rugăciunile şi practice ocultiste. Carma-Canda se împarte şi ea în şase părţi: Santi-Carma — ştiinţa de a vindeca boalele, Baschi- Carana sau combaterea influenţei spiritului rău, Stambhana — ştiinţa de a combate pe duşmani, Bidvesana — metoda de a face pe doi prieteni să se certe şi să se urască, Ucchatana — ştiinţa de a face pe cineva să-şi părăsească ţara; şi Marana — ştiinţa care dădea procedeuri pentru a ucide pe cineva în mod spiritual.

In Europa ocultismul a pătruns numai ca parte exoterică prin ajutorul filosofilor Greci ca: Platon, Pitagora etc., care şi-au primit această lumină dela şcoala esoterică din Alexandria. Mai târziu această filosofie s'a răspândit sub formă de religiune prin venirea creştinismului. Trebue să ştim că toate religiunile îşi au obârşia lor din veghea Magie a cărui cuib este în Egipet şi India. Moise după cum ştim şi-a primit educaţia dela preoţii şi învăţaţii Egipteni. Isus de mic copil a fost dus în Egipt de unde se întoarce la vârsta de 12 ani şi pune în uimire pe preoţii templului din Ierusalim prin inteligenţa şi cunoştinţele sale filosofice. După aceea el pleacă în India unde stete 21 ani; (perioada de Iniţiare) de unde reîntorcându-se adaptă învăţăturile primite aşa fel ca să se poată fi acceptate de popor şi astfel se naşte Creştinismul.

Biblia şi toate cărţile sfinte arată destule evocaţiuni si învăţături oculte, dar date sub o formă pe care numai iniţiaţii o pot pătrunde.



Ca parte practică, ocultismul a rămas cunoscut numai iniţiaţilor (preoţi, regi, apostoli). Cine dintre neiniţiaţi îndrăsnea vr'o dată să pătrundă şi să practice — în faţa poporului unele dintre misterele oculte, era acuzat de a avea legături cu diavolul şi era ars pe rug.

Acest fapt a făcut ca el să nu prindă rădăcini adânci şi ceeace a putut fi cunoscut de neiniţiaţi s'a păstrat în secret şi prin viu grai găsindu-se o parte din ele în tradiţiile poporului sub o formă mistică, (descântece, farmece etc). Ocultismul în Europa a fost mult timp despreţuit şi scos din rândurile ştiinţelor pozitive. Numai în urmă când Europenii setoşi de aur şi cuceriri, au început a se duce în răsărit, unde au dat peste minunăţiile Preoţilor Budişti şi a Fachirilor, a început a se naşte în ei dorinţa, de a-l cunoaşte.

El a fost studiat de o sumă de învăţaţi Europeni care au făcut călătorii anume pentru astfel de cercetări.

Studii stăruitoare ale oamenilor de ştiinţă care de multe ori au trebuit să înfrunte surâsul badjocoritor a colegilor lor; au dus la descoperiri mulţumită cărora astă-zi părţi din vechea Magie au putut fi recunoscute ca ştiinţi pozitive sub numele de Psihologie, Sugestiune Psihanaliză, Metapsihică, Hipnotism etc, şi a pătrunde în întrebuinţarea practică a medicinei şi filozofiei.

Foloasele desvoltărei forţelor psihice ale omului sunt numeroase şi ele nu vor parveni decât acelora ce vor şti a se conforma devizei fundamentale a ocultismului: *A voi, A şti, A tăcea şi A îndrăsni.*

Azi sunteţi pe cale a intra în acest studiu. Citiţi deci cu atenţie această carte. Cugetati asupra celor ce citiţi, concentraţi-vă atenţia, voinţa şi toată energia voastră asupra acestui studiu şi foloasele ce veţi trage din el vor fi nemăsurate.

Nu vă grăbiţi a judeca ca prea simple sau chiar ridicole, instrucţiunile ce vă arătăm, până ce mai întâi

nu v'aţi conformat arătărilor noastre. Gândiţi-vă că cele mai mari lucruri în lume au o cauză foarte simplă. Numai atunci să vă daţi părerea când a-ţi văzut rezultatul aplicărei lor.

Lucrarea de faţă este o întreprindere de iniţiare şi popularizare arătând adevăratele puteri ale sufletului omenesc; ea fiind rezultatul unei munci şi cercetări de aproape douăzeci şi cinci de ani fără a mai ţine socoteală de cât a costat această întreprindere.

# INFLUENŢA PERSONALĂ

## INTRODUCERE

Pentru a putea pătrunde în vasta ştiinţă a Ocultismului vom începe cursul nostru prin studiarea Hipnotismului. El este baza ocultismului prin faptul că e o ştiinţă experimentală şi care pune la îndemâna elevului materialul necesar pentru a putea pătrunde în partea transcedentală a ocultismului. (Spiritismul, Telepatia, Magia etc.)

Mulţi au crezut că hipnotismul este o ştiinţă care se mărgineşte numai în faptul de a adormi o persoană şi a face cu ea ore-care experienţe ca: Luciditatea — o stare în care cineva vede lucruri la depărtări mari, fără ajutorul ochilor — Catalepsia — a produce înţepenirea parţială sau totală a muşchilor — Anestesia — a face pe cineva nesimţitor oricărei schingiuiri.

Persoanele cari au studiat hipnotismul în toată întinderea sa, au văzut că el este ştiinţa de a trăi, de a învinge orice greutăţi în viaţa: căci a hipnotiza nu înseamnă numai a adormi pe cineva, — persoana poate fi perfect trează — şi cu toate acestea să facă ceiace voim noi, nimicindu-i astfel voinţa sa.

Această fază a Hipnotismului o vom numi „Ştiinţa Sugestiunii" sau „Filosofia Influienţei Personale".

Căutând a pătrunde această filosofie, vom vedea că nu este decât un Hipnotism în stare de veghe : fiind totodată şi studiul preparator al adevăratului Hipnotism ; deci cu învăţarea acestei filosofii vom începe cursul nostru.

## Sfaturi practice

Aveţi în mâna voastră o carte a cărui conţinut deşi este de o simplicitate uimitoare, totuşi el vă dă adevăratul secret al reuşitei în viaţă. Influenţa Personală este adevăratul secret al vieţei, secret manifestat prin efectele sugestiunei.

Dacă doriţi succesul trebue să speraţi ; şi să aveţi convingerea nestrămutată că-l veţi obţine cât de curând. Dacă veţi studia acest curs cu îngrijire şi veţi încerca asupra cât mai multor persoane, succesul va încorona forţele voastre. In acest timp veţi putea influenţa atâţea oameni şi cu atâta iuţeală în cât veţi rămâne singuri surprinşi de rezultate.

Nu vă aşteptaţi de a influenţa pe toată lumea la prima încercare. Cu cât veţi practica experienţele arătate, cu atâta numărul persoanelor influenţate va fi mai mare.

Influenţa personală este ştiinţa cea mai minunată. Perfecta cunoştinţă a legilor care o guvernează vă va prepara pentru lupta vieţei cu mult mai bine ca oricare altă ştiinţă. Pentru a obţine aceste avantaje, trebue să studiaţi, să speraţi şi să experimentaţi.

Cu cât veţi studia această ştiinţă, cu atât câmpul acestui studiu se va deschide larg înaintea voastră şi cu atât vi se vor arăta drumuri ce vor putea fi utilizate în viaţa voastră.

Inainte de a începe acest studiu, puneţi-vă în gând să reuşiţi; după cum alţii au învăţat această ştiinţă, puteţi a o învăţa şi voi. Un om nehotărât, nu poate face niciodată nimic, pe când cel cu voinţa hotărâtă nu ştie ce este „imposibilul" şi „nesuccesul".

In voi stă puterea de a vă apropia această ştiinţă în toate amănuntele sale, numai dacă veţi spera şi veţi desvolta aceste forţe.

Când veţi cunoaşte această ştiinţă, în cele mai mici detalii, voi veţi deveni o putere în lume şi veţi exercita o influenţă surprinzătoare asupra acelor cu cari veţi veni în contact.

Fiţi hotărât a reuşi şi succesul va fi al vostru.

Instrucţiunile noastre, după cât putem afirma, sunt singurele care învaţă a influenţa într'un mod simplu şi treptat. Unele cursuri dau în primul loc instrucţiuni pentru a produce somnul hipnotic. Reuşita este posibilă numai dacă puteţi găsi cu uşurinţă persoana cu care să experimentaţi (subiecţi), dar există o teamă, la cea mai mare parte dintre oameni, de a se lăsa să fie puşi într'o stare inconştientă.

Prin metodele noastre voi începeţi cu experienţe preliminare care nu deşteaptă nici o teamă. Voi veţi produce astfel, la început, uşoare efecte de influenţă personală şi veţi ajunge progresiv, *dar sigur*, a vă pune subiecţii în cele mai profunde stări hipnotice.

Incepând prin experienţe de influienţă personală voi inspiraţi încredere subiecţilor, mărind totodată puterea voastră de influenţă. Aceste experienţe desvoltă puterea voastră reală în hipnotism; învăţându-vă în acelaş timp cum puteţi influenţa pe cineva fără a-l adormi. Mai târziu graţie experienţei câştigate, veţi putea cufunda un cât mai mare număr de persoane în cele mai profunde stări hipnotice, este însă absolut necesar a urma foarte exact instrucţiunile noastre aşa



cum sunt date în curs; căci numai astfel veţi parveni să faceţi demonstraţiuni hipnotice în cluburi, societăţi, teatre, fără a vă servi de subiecţi preparaţi ci deadreptul cu persoane străine de voi *şi care nu au mai fost hipnotizate vreo dată.*

Invăţaţi bine, ceeace aveţi de făcut, înainte de a încerca să influenţaţi pe cineva. Dacă nu sunteţi stăpâni pe cunoştinţele voastre. şi vă opriţi ezitând în timpul experienţei, *dacă prin acţiunile voastre nu arătaţi că ştiţi perfect ceea ce faceţi,* voi nu veţi influenţa pe nimeni niciodată. Nu vă aşteptaţi, la început, ca toate persoanele să cadă sub influenţa voastră; gândiţi-vă că hipnotizorii cei mai celebri nu au ajuns la mari rezultate *decât după o lungă experienţă practică.*

Dacă nu reuşiţi, cu primile persoane, *nu părăsiţi studiul şi continuaţi a experimenta,* până veţi găsi o persoană pe care o veţi putea influenţa. Voi *trebue să reuşiţi* dacă veţi spera şi veţi citi cu atenţie instrucţiunile noastre. Dacă aţi reuşit a influenţa două — trei persoane, vă va fi uşor a continua şi în curând veţi reuşi cu 70-80 la sută din persoanele asupra cărora veţi încerca.

Studiaţi fiecare experienţă în ordinea dată şi nu încercaţi o a doua experienţă până nu aţi reuşit perfect cu cea dintâi. Aceasta este de cea mai mare importanţă pentru un succes sigur.

Citiţi cursul în întregime şi reflectaţi asupra celor citite, apoi studiaţi cu atenţiune instrucţiunile primei experienţe şi încercaţi la prima ocazie şi după ce veţi reuşi câştigaţi chiar dela început autoritatea şi siguranţa de care aveţi nevoie pentru a influenţa.

# Prima experienţă

Ca începător e bine a prefera ocaziile când sunteţi cu 6-7 prieteni, cu care între alte convorbiri deschideţi în mod neobservat, discuţia despre Magnetism, Sugestiune şi Influenţă personală.

Spuneţi amicilor Dvs. că există o forţă răspândită în întregul univers, produs al mişcărei neîncetate a atomilor care constituesc materia. Omul absoarbe din natură această forţă care apoi se manifestă prin aşa numitul „fluid magnetic" care, rezidă din mânele şi ochii omului prin ajutorul voinţei excitată prin anume exerciţii şi că, acest fluid permite acelor ce ştiu al întrebuinţa, executarea unor experienţe foarte curioase.

Arătaţi-le că aceasta este o ştiinţă interesantă şi inofensivă care îmbunătăţeşte starea sufletească şi învaţă pe om aşi concentra spiritul. Aceste experienţe măresc voinţa, practica demonstrând că este imposibil a influenţa pe cei ce nu-şi pot concentra spiritul.

Intrebaţi dacă vor a încerca câteva experienţe prin care voiţi a vedea dacă între cei prezenţi sunt persoane apte a simţi efectele fluidului magnetic, şi la răspunsul lor afirmativ, rugaţi-i să stea comod pe scaune cu faţa întoarsă spre voi, şi să nu reziste forţei de atracţie a acestui curent şi că imediat ce se vor simţi atraşi către voi să se scoale şi să se lase târâţi de curentul magnetic, venind în preajma voastră.



Staţi în picioare în faţa lor într'o poziţie impunătoare la 3-4 paşi depărtare de ei.

Intindeţi mâinele asupra lor, cu degetele puţin desfăcute, aşteptaţi în această poziţie 6-7 secunde, purtând încetişor mâinile dela dreapta la stânga şi dela stânga la dreapta, *cu ferma voinţă şi convingere*, ca aceste persoane să se simtă atrase către voi.

In acest timp ziceţi cu hotărâre: „*Curentul a început, persoanele sensitive sunt atrase*".

Repetaţi regulat la 4-5 secunde această sugestiune căutând a fixa pe rând în ochi persoanele asistente.



„Persoanele sensitive sunt atrase"

*După un minut sau două de sugestionare veţi vedea că unii dintre asistenţi încep a se scula de pe scaune şi a veni spre voi.*

Aceştia sunt cei mai buni subiecţi cu care puteţi lucra fără teamă că încercările voastre nu vor reuşi. Cu ei veţi face interesantele experienţe ce vă vom arăta în acest curs.

In timpul experienței căutați a vorbi cu fermitate, sugestiunea (ceea ce spuneți) fiind cheia reușitelor voastre. *Vorbiți astfel ca ei să creadă că în adevăr un curent esă din mâinele voastre și că îi atrage către voi.*

Când încercarea voastră n'a dat rezultatul dorit căutați ai încredința că vina este a lor și că n'au executat întocmai spusele voastre, rezistând impulsiunei de a fi atrași căci, nu e posibil ca între 8-10 persoane să nu fie una sau două sensibile sugestiunei și fluidului magnetic.

Aceste nereușite nu trebuie să vă descurajeze nici să vă facă să renunțați la încercările voastre. Ele pot fi la început destul de dese și numai prin ajutorul unei voințe ferme și a unei speranțe continue le veți putea învinge deschizându-vă drumul succesului.

Când încercările voastre v'au reușit cu rudele și amicii voștri, voi puteți a încerca aceste experiențe cu persoane străine la diferite ocazii. Când veți ajunge perfect stăpâni pe experiențele arătate, voi puteți încerca fără teamă în saloane sau teatre cu persoane ce vă sunt absolut străine. Dacă aveți îndrăsneala necesară puteți face încercările voastre chiar dela început cu persoane străine de voi, unii autori chiar recomandând acest lucru, deoarece cunoscuții voștri pot fi de multe ori neîncrezători în puterea voastră de a influența. Rezultatul încercărilor voastre vă va arăta calea ce aveți de urmat.

Lucrul principal este ca înainte de a începe experiența să vorbiți celor cu care voiți a experimenta despre existența și efectele „Fluidului Magnetic" după cum am arătat la începutul experienței. Aceste mici detalii introductive pot servi drept o explicare științifică a efectelor misterioase ale experiențelor ce faceți *servind totodată și drept una din cele mai puternice sugestiuni pe care voi o dați tuturor persoanelor din sală* și



datorită căreia voi trebue să reușiți în încercările voastre.

Un fapt principal în executarea acestor experiențe este de a fi cât se poate de serios ferindu-vă de a râde când priviți în ochii cuiva, fără a lua o poză caraghioasă ; cunoscând totodată că persoanele ce nu vor a se supune experienței, precum și acei ce vor lua în râs spusele voastre, *sunt persoane greu de influențat și să vă feriți de a face încercări cu ele.* Puteți încerca cu ei numai după ce au văzut de două sau trei ori, persoane influențate de voi și numai dacă vedeți că au căpătat convingerea întrucâtva de eficacitatea puterei voastre oculte.

Gândiți-vă că deși în Influența Personală efectele par „magice" totuși ele nu pot fi obținute în baza unei „formule vrăjitorești" care să vă puie la dispoziție o putere nețărmurită. *Rezultatele obținute de marii hipnotizori sunt fructul unei munci și observațiuni continue și pline de curaj.*

Așa dar, dacă voiți a reuși hotărâți-vă din tot sufletul vostru a nu vă abate dela deciziunea voastră orice piedici veți întâlni, studiind fiecare caz aparte, și căutând a învinge prin voință, speranță și încrederea în cunoștințele voastre.

Gândiți-vă că munca este aceea care învinge toate obstacolele.

Unii dintre elevii noștri își mărturisesc slăbiciunea *de a nu avea curajul* să încerce măcar, experiențele ; în timp ce alții la prima citire se pătrund așa de adânc de adevărurile cuprinse în învățămintele noastre, în cât regretă că nu au cunoscut aceste științi cu câțiva ani mai înainte întru cât învățarea lor le-ar fi dat putința de a fi azi pe o treaptă socială cu mult mai înaltă.

Suntem de siguri încântați de mărturisirea făcută de acești cititori, în timp ce pe cei fără curaj îi sfătuim

aşi îndepărta din cap idea că ei nu sunt capabili de curajul de a face ceace alţii fac cu atâta uşurinţă; întru cât ei nu sunt cu nimic inferiori acestora.

Toată slăbiciunea lor este o iluzie datorită unei tendinţe pe care trebue se o învingă făcând tocmai contrariu ei. Din această luptă se naşte puterea voastră. Invingeţi-o şi viitorul este al vostru. Nu ascultaţi de acest glas al robiei voastre sufleteşti, scuturaţi lanţurile ei şi: *„la lucru"*. Nimeni nu este capabil a determina ce poate deveni un om care munceşte pentru îndeplinirea idealului său.

Primul succes al celei mai mici sforţări, este sdrobirea ori cărei temeri. VOIŢI ŞI VEŢI PUTEA. Faceţi cu răbdare ceace vă învăţăm şi *nu se poate să nu reuşiţi.* Nu daţi îndărăt pentru faptul că vi se cere un mic efort, el va fi răsplătit prin acea că vă va duce la cele mai frumoase situaţii şi onoruri pe care nu vi le poate da lenea, sfiala sau reveria. Dacă sunteţi convinşi că învăţămintele noastre sunt exacte, singura supărare ce vă facem este cererea de a le urma ca pe un conducător şi lumea feerică a succesului este a voastră.

Faceţi cea ce vă învăţăm, la început fără nici un fel de emoţie sau interes. Prima reuşită va produce în sufletul vostru un adevărat uragan, care va lăsa în urma lui o lumină cu totul nouă pentru voi, ştergând din faţa voastră lumea neagră pe care vă obişnuiseră-ţi a o vedea ca aşteptându-vă în viitor.

---

# Experienţa II-a

Când aţi reuşit a atrage 3-4 persoane către voi, aranjaţi-le pe scaune în apropierea voastră şi alegeţi una din ele spre a executa o nouă experienţă.

Spuneţi-i să stea în picioare, capul drept, mâinele lăsate în jos lipite de corp, picioarele lipite, ochii închişi şi să-şi destindă perfect muşchii, adică să stea fără nici o încordare.

Puneţi mâna pe umerii lui şi trageţi-l uşor pe spate; dacă cedează înseamnă că a executat perfect spusele voastre, dacă nu, cereţi-i din nou a se conforma cerinţelor voastre, adică a-şi destinde perfect muşchii.

Spuneţii să nu reziste puterii magnetice şi când va simţi o înclinare de a cădea pe spate, să nu reziste ci să se lase să cadă, căci voi îl veţi opri la timp.

Puneţi pumnul mâinii voastre drepte la ceafa sa şi cereţi-i să-şi razeme capul pe el. Puneţi palma stângă pe fruntea sa şi apăsaţi-i capul pe pumnul vostru spunându-i să repete în gând cuvintele: „Cad pe spate... cad pe spate..." şi să se gândească că o putere magnetică îl atrage spre voi. Staţi nemişcat cât veţi număra în gând până la 20 şi atunci cu un ton lent dar hotărât ziceţi: „Când voi retrage mâna, vei cădea uşor pe spate".

Retrageţi palma stângă, împingând cu ea capul subiectului spre spate şi prelingând-o pe frunte până la tâmple, retrăgând în acelaşi timp aproape pe nesimţite şi pumnul dela ceafa sa, lăsându-l să cadă pe spate. In acelaşi timp ziceţi: „cazi pe spate". Căutaţi a-l prinde în braţe la timp.

# Experienţa II-a

## (VARIANTĂ)

Unii hipnotizori fac aceiaş experienţă cu oarecare modificări. Ei aşează subiectul în picioare după cum am arătat şi noi, trec la spatele subiectului şi cu ambele mâini fac trei sau patru „pase" (fricţiuni) începând de sub ceafă şi până la mijlocul spatelui.

„Pasele" se fac punând ambele mâini alăturate şi cu palmele deschise sub ceafa subiectului, şi apăsând uşor se trece cu mâinele în jos până la mijlocul spatelui. Se ridică uşor mâinele şi închizându-le în formă de pumn se pun din nou în dreptul locului de unde au pornit. Aci se redeschid şi aplicându-le din nou pe spatele subiectului se repetă mişcarea până la mijlocul spatelui.

După ce au repetat aceste pase de trei-patru ori, pun palmele pe omoplatele subiectului (spatele subiectului imediat sub umere), spunându-i să se lase uşor rezemat pe mâinele lor şi imediat ce va simţi că un curent îl atrage să nu reziste, lăsându-se să cadă uşor pe spate. In această poziţie stă în aşteptare cât ar număra în gând până la douăzeci; apoi începând a retrage pe nesimţite mâinele, zice cu un ton hotărât: „Te simţi atras pe spate, simţi cum cazi,... cazi !... cazi !... cazi pe spate !"

Retrăgând mereu mâinele şi repetând sugestiunea subiectul dacă este afectat se simte atras şi se lasă să cadă pe spate în braţele operatorului.

# Experienţa II-a

## (Altă Variantă)

Aceiaş experienţă se face sub denumirea de „Atracţie pe spate dela distanţă". Subiectul se aşează în picioare, se încearcă dacă stă cu muşchii destinşi, apoi operatorul trecând la spatele sale la o distanţă potrivită, de unde stând cu mâinele întinse înspre subiect să nu-l atingă, dar fiind destul de aproape ca să poată prinde la timp subiectul în braţe; îi spune subiectului că imediat ce va simţi un curent că îl atrage pe spate să nu reziste ci să se lase să fie atras, asigurându-l că îl va prinde la timp în braţe spre a nu se lovi căzând.

Stând la spatele subiectului cu mâinele întinse la înălţimea umerilor în poziţia arătată la figura dela experienţa I-a; după 20-30 secunde va zice cu un ton hotărât: „Simţi un curent care te atrage,... începi să cazi,... cazi !.... cazi !... Simţi curentul care te atrage.... cazi !... cazi !... cazi pe spate !"

Repetând mereu sugestiunea va căuta să prindă la timp în braţe subiectul, dacă s'a afectat.

Această experienţă se face de unii hipnotizori întinzând spre subiect numai mâna dreaptă, în direcţia cefei subiectului, iar cu mâna stângă stând în jos.

Când făcând prima experienţă aţi reuşit a atrage spre voi 5-6 persoane, puteţi face această experienţă

în câte trele modurile arătate, fiecare cu o persoană diferită, socotind fiecare mod drept o experienţă deosebită.

Gândiţi-vă că sunteţi la începutul învăţăturii şi a încercărilor voastre aşa că dacă subiecul nu se afectează cercaţi din nou, vorbiţi hotărât şi nu ezitaţi în timpul experienţelor. Dacă vedeţi că după 5-6 încercări nu puteţi face nimic cu primul subiect, cercaţi pe rând cu ceilalţi şi imediat ce unul a fost afectat toţi ceilalţi se efectează singuri. Felul de a vorbi contribue mult; nu vorbiţi tare (răcnind) dar cu fermitate. Retrageţi mâna cât mai încet posibil, de aceasta depinzând afectarea subiectului.

# Diferite Opiniuni

Acum când aţi văzut primele experienţe, e necesar a cunoaşte şi cauzele efectelor „Influenţei personale".

Părerile asupra cauzei cari produc aceste efecte sunt împărţite în două părţi. O parte din cercetători atribuesc, după cum am arătat deja, efectele influenţei personale, puterei de atracţie a aşa zisului „fluid magnetic", forţă care ar fi existând în om şi care emană din corpul său, sub formă de raze prin ochi, frunte, vârful degetelor dela mâini etc.

Cercetătorii asupra puterelor oculte ale oamenilor au găsit din timpurile cele mai vechi că în adevăr corpul omenesc radiază nişte efluvii foarte asemănătoare cu emanaţiunile magneţilor, atribuind totodată acestor raze puteri de atracţie şi influenţă în baza unui câmp magnetic ce l'ar forma aceste radiaţiuni în jurul omului.

Ele prezintă două nuanţe deosebite: o nuanţă pozitivă şi una negativă, constituind ceia ce se numeşte „Polaritatea omenească"; corpul omenesc ca şi magneţii având doi poli; astfel din partea dreaptă a corpului emanând un curent (pozitiv) a cărui efect e cu totul contrar de cel emant de partea stângă (negativ). Aureolele de raze ce se văd în jurul capului sfinţilor, nu sunt decât reprezentarea fluizilor în timpul exteriorizărilor explicând puterea cu care sfinţii săvârşeau minunele lor.

Părţile pe unde emană mai mult fluizii sunt extremităţile corpului ca: capul, picioarele şi degetele dela mâini. De aceia ochii şi mâinile sunt socotite ca mijloace prin ajutorul cărora Magnetizorul îşi poate dirija fluizi săi dându-i putinţa de a le da o întrebuinţare practică.

O mare parte dintre subiecţii hipnotici, văd în timpul somnului hipnotic*) un fluid luminos şi lucitor, împrejmuind pe hipnotizator şi eşind cu putere din capul şi mâinile lui. Ei recunosc că omul poate dirija acest fluid după voinţă şi să îmbibe cu el unele substanţe. Unii subiecţi deşi nu sunt adormiţi, văd şi simt acest fluid în timpul când hipnotizatorul încearcă să-i adoarmă.

Cercetările au mers până acolo încât doi experimentatori: Tromelin şi Fayol au făcut nişte aparate foarte sensibile şi care izolate în globuri de sticlă se mişcă imediat ce cineva apropie mânile de ele. Direcţia învârtirei este după mâna care se apropie, mâna dreaptă producând o învârtire în direcţia contrară cu învârtirea produsă de mâna stângă. Iuţeala învârtirei este în raport cu cantitatea de fluid emanat.

Rezultă deci de aici că existenţa emanaţiunilor fluidice omeneşti nu mai poate fi pusă la îndoială. Ceiace poate ar fi fost încă discutabil, este faptul dacă aceste emanaţiuni iau în adevăr parte la producerea efectelor aşa zise de magnetism şi hipnotism.

Cercetătorii cari au combătut amestecul fluidului magnetic în producerea efectelor hipnotice, reprezentaţi prin savantul Braid; au produs efecte similare cu a hipnotizorilor fără ajutorul atingerilor şi paselor, ci, chiar fără ca operatorul să fie de faţă, numai punând subiectul într'o cameră izolată să privească un corp

*) A se interesa de hipnotism.



lucitor. Ei susţin că efectele magnetizorilor nu sunt datorite decât impresionabilităţei subiecţilor, sugestiunei şi felului de a se prezenta a hipnotizorului.

Cum însă ei n'au putut afunda pe subiecţii lor în stările de somnambulism, în care magnetizorii aduc pe subiecţii lor prin ajutorul paselor şi a atingerilor, rezultă de aici că în producerea efectelor hipnotice sunt cauze cari depind atât de sugestionabilitate cât şi cauze cari depind de magnetism. Practica arată că procedeele combinate, adică magnetism (atingeri, pase, privire) combinat cu sugestiune şi influenţă personală, dau cele mai bune rezultate.

In dorinţa de a pune în mâna elevilor noştri cele mai eficace metode, am dat procedeele cele mai practice combinând atât recomandaţiile unora, cât şi ale celorlalţi cercetători.

Cunoscând aceste mici detalii de care credem că elevii aveau nevoe a le şti înainte de a le arăta mai departe experienţele ce ne-am propus a le pune la îndămână, credem că ar fi bine a le da câteva explicaţii asupra instrucţiunilor ce ne dau magnetizorii despre agenţii cari înlesnesc radiarea fluizilor înlesnind întrebuinţarea lor.

Primul şi cel mai important agent este „voinţa", al doilea „încrederea" în capabilitatea voastră şi al treilea „hotărârea" de a nu da înapoi, oricare ar fi rezultatul încercărilor voastre.

Pentru toate acestea în prima linie se cere o bună dispoziţie, când sunteţi supăraţi sistemul vostru nervos este într'o stare anormală şi fluidul depinzând de acest sistem nu va produce efectul dorit. Trebue să faceţi mare deosebire între „voinţă" şi „dorinţă". Intâia este o forţă, pe când cealaltă o stare de slăbiciune. Dorinţa e un ce lipsit de puterea de a se executa ceva, pe

când voința e o forță care ne face a săvârși lucrarea până la realizarea complectă e ei.

Voința are nevoe de a fi însoțită de o încredere absolută în capabilitatea voastră. „Increderea" trebue și ea deosebită foarte bine de „încăpățînare". Prima este o stare plăcută care însoțind voința duc până la bun sfârșit lucrarea începută. Pe când cealaltă e o stare de slăbiciune care căutând să stăpânească în dreapta și în stânga' vă va face de multe ori să cădeți dela scopurile voastre.

Increderea unită cu voința vă vor face ca nereușind la prima încercare, să reveniți a doua și chiar a treia oară asupra lucrului ce l'ați început, fără a vă produce iritații cari strică foarte mult inimei și creerului, lucruri cari se petrec cu încăpățînații.

Un alt agent e o condiție de pasivitate, adică imposibilitatea de a fi influențați de ceace ar zice oamenii în caz de nereușită.

Această stare de pasivitate însoțită de o speranță persistentă, vă va ajuta totdeauna a duce acțiunile voastre până la un bun sfârșit. Această stare sufletească trebue să o aveți nu numai când faceți demonstrații hipnotice, dar chiar în acțiunile voastre de toate zilele.

Pe lângă aceasta un bun magnetizor trebue să se bucure de o mare reputație morală care inspiră și câștigă încrederea celor din jurul său.

Mișcările mâinilor sale trebue să fie măsurate, plăcute. Pe fața sa trebue să se reflecte calmul și dulceața sufletului său. Gesturile și atitudinea sa trebue să arate bunătatea, afecția și devotamentul.

Acestea sunt condițiile unui așa numit „om magnetic".

Inspirând încredere și stăpânind cu dulcea voastră voință, voi veți deveni un om a cărui acțiuni de toate zilele vor reuși întotdeauna ; căci după cum veți vedea acțiunile voastre zilnice deși nu sunt o tranză hipnotică, totuși depind în mare parte de legile acestui fenomen.

## Experiența III-a

Nu procedați la facerea acestei experiențe până nu ați reușit complect cu cea precedentă.

Așezați subiectul în fața voastră în aceiași poziție ca la prima experiență dar cu ochii deschiși și cu privirea fixată în ochii voștri. Priviți-l fix la rădăcina nasului și vorbiți-i cu fermitate. Așezați-vă în fața sa cu mânile întinse spre el. Degetele mânilor voastre le puneți pe tâmplele subiectului. Spuneți-i să nu reziste influenței și când va simți o înclinație de a cădea spre voi să nu'și încordeze mușchii, ci să se lase să cadă că voi îl veți reține la timp. Cereți-i să repete în gând cuvintele ; „cad"... „cad"... „cad"...

Stați cu mâinile pe tâmplele sale cât veți număra în gând până la 20, apoi ziceți : „Când voi retrage mânile vei începe să cazi". Retrageți foarte încet palmele voastre zicând subiectul : „începi să cazi, cazi !... cazi mereu !..." Vorbiți serios privindu-l la rădăcina nasului și fiți gata a-l prinde la timp.

Când nu reușiți, nu vă descurajați. Nimic nu se va face fără muncă și încordare. Când retrageți mânele de la tâmplele subiectului, îl puteți trage ușor spre voi dar foarte ușor spre a nu-i da nimic de bănuit.

## Experienţa IV-a

Luaţi o persoană cu care v'a reuşit experienţa a treia şi stând în faţa ei ziceţi-i: „Priviţi-mă în ochi şi imediat veţi simţi o putere care vă atrage către mine şi care vă va forţa să mă urmaţi."

Priviţi fix subiectul la rădăcina nasului şi întinzând mânile voastre spre subiect ziceţi cu un ton pozitiv: „Te simţi atras"... „De ce vei încerca să reziști, te vei simţi tot mai mult împins spre mine"... „De ce vei încerca să reziști, te vei simţi tot mai mult împins spre mine".. „Te simţi atras"... „Urmează-mă"...

Retrageţi-vă încet şi fără a-l lăsa din privirea voastră, şi subiectul vă va urma ori unde vă veţi duce.

Când voiţi ca efectul să înceteze, suflaţi cu putere între ochii subiectului şi bătând din palme spre a face puţin sgomot ziceţi: „Foarte bine, orice influenţă a încetat, eşti liber, bine, bine, foarte bine.

---

## Influenţa Personală

Pentru a putea obţine un succes deplin în experienţele de influenţă personală trebue să ne bucurăm de o mare încredere din partea subiectului (persoanei influenţate). Ea trebue să fie stăpânită de o absolută idee că voi cunoaşteţi perfect această ştiinţă şi că sunteţi stăpâni pe această putere.

Prin practicarea exerciţiilor arătate voi inspiraţi această încredere subiectului, întărind totodată şi propria voastră putere de a influenţa. Hotărâţivă deci în spirit să reuşiţi şi astfel veţi reuşi întotdeauna.

Câteodată vi se poate întâmpla să nu reuşiţi cu cineva, aceasta nu trebue să vă descurajeze. Cercaţi de câte 4-5 ori asupra aceleiaşi persoane, până ce reuşita va fi complectă căci odată ce aţi reuşit cu cineva pentru prima oară, cu ceilalţi veţi reuşi foarte lesne; voi înşivă veţi fi miraţi de rezultat. Nereuşita nu trebue să vă descurajeze nici odată. Cu mulţi subiecţi nu veţi reuşi, de oarece ei rezistă, deşi ei spun că nu; dar în realitate ei se opun în mod inconştient.*) De multe ori veţi încerca asupra a 5-6 persoane fără rezultat iar altă dată veţi afecta 10-15 inşi în şir.

Căutaţi a vorbi totdeauna cu un ton pozitiv; vorbirea timidă nu va influenţa pe nimeni.

---

*) A se vedea în cursul de hipnotism exerciţiul de destindere

Fixaţi-vă în gând hotărârea fermă de a reuşi întotdeauna. Caracterele slabe şi ezitante nu reuşesc să săvârşească ceva în lume. Fiţi decişi de a domina şi influenţa pe alţii, fără a fi egoişti, brutali sau mândri; acestea sunt defecte cu care nu veţi putea cuceri.

Există în om o forţă ascunsă care-i pune în mişcare puterea de a cuceri prin ajutorul voinţei. Această putere ascunsă, a cărui efect este „Influenţa personală", o puteţi cuceri conformându-vă instrucţiunilor noastre. Ea este o putere de care aveţi nevoe spre a infuenţa pe alţii; forţă care se cucereşte printr'o speranţă continuă, prin o voinţă energică, o calmitate perfectă şi o încredere absolută în capabilitatea voastră. Influenţa personală este pentru voi un nou câmp al ştiinţei; voi prin studiul ei intraţi într'o nouă sferă a vieţei; ea ne arată cum putem ajunge scopurile dorite.

Când ve-ţi cunoaşte perfect de bine „Influenţa personală", veţi cunoaşte adevărata lege care guvernează spiritul omenesc.

Veţi găsi poate aceste instrucţiuni ca prea simple, căutaţi însă ale urma întocmai şi voi înşi-vă veţi vedea că nu trebue a judeca nimic până nu aţi studiat bine şi nu aţi pus în aplicare cunoştinţele voastre.

---

## Experienţa V-a

Luaţi o persoană cu care v'a reuşit experienţa IV-a şi prinzând una din mâinele sale într'ale voastre, priviţi-o fix la rădăcina nasului zicându-i cu un ton pozitiv: „Degetele dela mână încep să ţi se depărteze unul de altul..." „Nu le mai poţi apropia unul de altul..." „Simţi furnicături prin degete şi se depărtează unul de altul..." „Nu le mai poţi apropia oricât vei încerca..." „Incearcă şi vei vedea..." „Nu le mai poţi apropia..."

Lăsaţi subiectul să încerce şi după ce se va convinge, retrageţi-i influenta suflându-i cu putere între ochi şi zicându-i: „Foarte bine, influenţa a încetat, le puteţi strânge, eşti liber". Puteţi face puţin sgomot bătând odată sau de două ori din palme.

* * *

Practicarea acestor exerciţii cu o singură persoană, prezintă oarecare dezavantaje. Mai întâi hipnotisorul oboseşte cu uşurinţă şi al doilea, subiectul simte un fel de plictiseală care îi aduce pentru un moment o stare de deprimare nervoasă.

Pentru a înlătura aceste incoveniente sfătuim din nou pe cititori a nu face aceste exerciţii decât în societăţi unde ar putea avea 4—5 subiecţi. Acest fapt va prezenta avantajul că fiind mai multe persoane

se vor deschide discuţiuni cari ar întrerupe pentru moment şirul exerciţiilor şi astfel experimentatorul nu va obosi aşa lesne prin prea desele experienţe; iar subiecţii se vor distra şi ei văzând pe alţii influenţaţi în timp ce nu le este rândul la experienţă.

Experienţele de influenţă personală sunt după cum veţi vedea numeroase. Voi puteţi continua cu ele în ordinea dată; ele având drept scop desvoltarea forţei voastre. Nu treceţi dela un exerciţiu la altul până nu l'aţi putut executa bine pe cel dintâi.

Căutaţi a excita curiozitatea amicilor voştri asupra experienţelor ce faceţi şi astfel veţi putea continua cu succes şi ai face pe rând să nu-şi poată desclesta mâinele sau să nu poată îndoi un genunchi etc. Vorbiţi cu energie, fiţi perfect stăpân pe voi în timpul experienţei, sugestiunea, atitudinea voastră şi privirea fixă având rolul principal în aceste exerciţii.

## Experienţa VI-a

Aşezaţi subiectul în picioare în faţa voastră cu mâinele întinse înainte şi îndoite dela cot. Coatele alipite de corp, degetele ambelor mâini vârâte unele într'altele. Spuneţi să strângă degetele, fără să încordeze muşchii braţelor gândindu-se că nu mai poate desface mâinele.

Vorbiţi aşa fel ca subiectul să nu râdă; el trebuie să creadă în adevăr că mâinele îi sunt lipite pentru un moment. Puneţi mâinele voastre peste ale sale cerându-i cu insistenţă să vă privească în ochi, mai cu seamă când cearcă a privi aiurea. Priviţi-l în mod hotărât la rădăcina nasului şi ziceţi-i cu un ton pozitiv: „Vei vedea că mâinele îţi sunt strâns lipite, strâns de tot şi nu le vei mai putea desface". In acest timp presaţi uşor cu degetele mâinele voastre, mâinele subiectului, căutând mereu al convinge că nu-şi mai poate desface mâinele zicându-i mereu: „Nu le vei mai putea desface, sunt strâns lipite".

După ce veţi repeta de câteva ori aceste sugestiuni, îi veţi zice cu un ton hotărât şi cu o voinţă energică ca cuvintele voastre să producă efectul dorit: „Acum nu le mai poţi desface, ele sunt strâns lipite, oricât vei cerca este în zadar, cearcă şi vei vedea".

Vorbiţi cu un aşa ton ca el să creadă numai decât că-i este imposibil a'şi desface mâinele. Lăsaţi subiectul să cerce repetând în acelaşi timp mereu sugestiile: „Nu le mai poţi desface". Ele sunt strâns lipite". „Nu le mai poţi desface oricât te vei încerca, e în zadar".

După ce subiectul a cercat a-şi desface mâinile şi nu a reuşit, trebuie să ştiţi cum să-i retrageţi în-

fluența. Pentru aceasta luați mâinele sale într'ale voastre, presați-i-le ușor și ziceți: „Nu mai strânge, nu mai încerca, când voi zice „trei" mâinele se vor desface". „...Fii gata „unu..." „doi..." „trei".

In momentul când ziceți „trei" bateți din palme spre a face sgomot și ziceți-i: „Acum desfă-ți mâinile, foarte bine, desmeticește-te, desfă-le, foarte bine, etc.

Se poate să nu reușiți a lega mâinele cuiva la prima încercare, dar aceasta nu trebue să vă descurajeze. Cercați de 3-4 ori asupra unei persoane, cercați asupra a 4-5 indivizi. Se poate întâmpla ca la unele persoane să reușiți la prima încercare.

Nereușita vine întotdeauna din două cauze: Sau persoana cu care faceți încercarea rezistă, nevoind să se conforme cerințelor voastre, sau că voi nu vorbiți cu destulă energie. Fiți pozitivi și sperați în studiile voastre, totul e o chestie de voință și de îndrăsneală de a orbi dela ochi. Cine se descurajează și părăsește studiile sale pentrucă n'a reușit la primele încercări, nu va avea niciodată un succes în viață. Sunt mulți oameni lipsiți de voință; căutați a nu face parte dintre ei căci altfel nu veți putea niciodată să aveți o putere de stăpânire asupra semenilor voștri.

Căutați a vorbi în mod pozitiv, energic, adică nu răcnind, dar vorbind hotărât.

Fiind-că aceasta de multe ori se pare începătorului un ce foarte greu de executat, retrăgeți-vă într'o odae singuri și exercitați-vă a zice: „mâinile îți sunt strâns lipite". „Nu le mai poți desface". „Cu cât vei cerca, cu atât se vor strânge mai tare" etc. etc.

In acest mod voi veți desvolta puterea voastră de a sugestiona și astfel vă deschideți câmpul cucerirelor voastre. Persoanele ce nu pot vorbi în mod ferm, convingător, sunt condamnate a vegeta toată viața lor. Sperați în studiile voastre și faceți experiențele ce vă arătăm; ele vor desvolta voința voastră la cel mai înalt grad.

## Experiența VII-a

Puneți unul din subiecți să stea pe un scaun în fața voastră. Priviți-l în ochi, cerându-i și lui acelaș lucru. Spuneți-i că voiți a face o experiență de magnetizare și că la un moment dat nu se va mai putea scula de pe scaun. Faceți-i câteva „pase" peste partea superioară a corpului, plecând cu palmele mâinilor deschise dela umere peste brațe până la genuchi. Sugestionați-i: „Când voi zice „trei" nu te vei mai putea scula de pe scaun" (repetați). Numărați: „unu..." „doi..." „trei..." Acum nu te mai poți scula, cu cât vei cerca cu atât te vei simți mai greoi". Lăsați-l să cerce, pe urmă retrageți influența, ca la experiențele precedente.



## Experienţa VIII-a

Procedaţi ca la experienţa precedentă, subiectul întinde o mână înainte, închizând pumnul şi încordând muşchii braţului. Ţineţi cu mâna stângă pumnul subiectului iar cu dreapta presaţi-i uşor braţul prin fricţiuni încete începând dela umăr până aproape de pumn. Spuneţi-i să se gândească că braţul îi este încordat şi că nu-l mai poate îndoi.

După 5-6 fricţiuni ziceţi-i: „Braţul e înţepenit nu se mai poate îndoi... cearcă... cu cât vei cerca cu atât se va încorda." Lăsaţi-l să cerce, după aceia retrageţi influenţa ca la experienţa precedentă.

Cu unii subiecţi se obţin încordări aşa de puternice că nici unul din asistenţi nu poate să-i îndoae braţul. Deaceia când subiectul încearcă şi nu poate îndoi mâna, cercaţi şi voi spre a vă convinge de rezistenţă. Lăsaţi şi pe alţii să încerce, acest fapt producând un frumos efect într'o adunare, salon sau teatru.

---

## Experienţa IX-a

Nu procedaţi la facerea acestei experienţe până nu aţi reuşit cu cea precedentă. Daţi în mâinele subiectului un baston. Spuneţi-i să vă privească în ochi şi să ţie bastonul strâns cu ambele mâini întinse înainte. Priviţi-l la rădăcina nasului, iar el să vă privească în ochi şi ziceţi-i: „Când voi zice „trei" nu vei mai putea da drumul bastonului". „Cu cât vei cerca, cu atât nu vei putea desface degetele..." „unu..." „doi..." „trei..." „Acum nu-l mai poţi arunca, orice încercare este zadarnică", „Cu cât încerci cu atât nu-l poţi arunca".

Repetaţi mereu ordinele voastre. După ce subiectul încearcă, retrageţi influenţa ca la exerciţiul precedent.

---

## Experienţa X-a

Puneţi un baston pe duşumea în faţa subiecţilor Dvs. şi făcând câteva „pase" dealungul bastonului ziceţi adresându-vă subiecţilor: „Nimeni nu poate ridica acest baston de jos". „Cine s'o apleca în jos, va simţi imposibilitatea de al ridica".

„Cercaţi".

Imediat ce unul din subiecţi se pleacă ca să-l ridice, apropiaţivă de el, faceţi-i câte-va pase începând dela cap peste tot corpul şi priviţi-l între ochi (sau dacă e cu spatele, la ceafă) ziceti-i: „Corpul ţi-e încordat, eşti incapabil să ridici bastonul". Repetaţi sugestiunea şi lăsaţi-l să se chinuiască a ridica bastonul, fapt care-l va forţa să facă nişte strâmbături adesa caraghioase.

La timp retrageţi influenta şi daţi ordin altui subiect să cerce a ridica bastonul; repetând experienţa cu 3-4 dintre subiecţi.

---

## Experienţa XI-a

Luaţi subiecţii şi-i aranjaţi în cerc în jurul vostru. Spuneţi-le să închidă pumnii şi să învârtească braţele unul peste altul fără a le atinge.

Ridicaţi mâna stângă în sus cu arătătorul întins şi stând în picioare în mijlocul cercului, descrieţi încetişor cu degetul un cerc dela dreapta la stânga. Spuneţi-le să privească degetul şi când veţi zice „trei" ei nu vor mai putea să-şi oprească braţele din învârtire. Număraţi „unu.." "doi..." „trei". Când ziceţi „trei" treceţi scuturând foarte repede mâna voastră dreaptă prin faţa fiecărui subiect şi iuţind mişcarea mâinei stângi veţi zice: „repede..." „repede".

Când ei vor învârti astfel braţele câtva timp (unul, mult două minute) lăsaţi mâna stângă în jos, bateţi din palme şi ziceţi tare: „Deşteptaţi-vă, de ajuns foarte bine".

---

## Experienţa XII-a

Luaţi un subiect şi stând în picioare în faţa lui cu privirea aţintită asupra sa ; apucaţi-l foarte uşor cu degetele de la mâna dreaptă de gâtlej (omuşor) şi ziceţi-i: „Când voi zice „trei" vei vedea că eşti incapabil aţi spune numele".

Faceţi două sau trei pase cu degetele, lăsându-le să lunece pe gâtlej şi apoi număraţi „unu..." „doi.." „trei".

Când ziceţi „trei"presaţi uşor gâtlejul cu degetele zicându-i: „Nu-ţi mai poţi spune numele, eşti incapabil a'mi spune cum te chiamă".

După ce a făcut destule sforţări de a-şi spune numele, desmeticiţi-l, făcând sgomot prin bătaea palmelor şi dându i sugestiuni că influenţa a trecut şi că'şi poate spune numele.

---

## Desvoltarea influenţei personale

Deşi la prima vedere experienţele de Influienţă Personală se par de o uşurinţă nenchîpuită, totuşi mulţi din experimentatori se isbesc la început de trei mari inconveniente : Lipsa îndrăsnelei de a începe, Privirea în ochii subiectului şi Vorbirea hotărâtă în darea sugestiilor.

Pentru a evita aceste neajunsuri sunt necesare unele exerciţii de antrenare în aceste direcţiuni şi care vor face ca voi să lucraţi în mod automat în timpul experienţelor şi să nu mai simţiţi acea sfială de care vă loveaţi la început. Executarea acestor exerciţii în modul cum le arătăm, va face din voi cei mai îndemânatici magnetizori.

EXERCIŢIU I. — Luaţi o foae de hârtie albă pe care scriţi cu litere groase : *„Voinţa mea e tare, voesc a reuşi"*. Purtând asupra voastră această foae, o scoateţi de câte ori vă e posibil în timpul zilei şi citiţi fraza scrisă privind cu atenţie fiecare cuvânt. Seara înainte de a stinge lampa o citiţi din nou şi căutaţi a adormi repetând în gând fraza scrisă. Faceţi aceasta două sau trei zile înşir, după care lăsaţi o zi, două de pauză ; apoi faceţi exerciţiu schimbând frazele dupa nevoia ce şimţiţi, de ex.: „Voi influenţa pe oricine, sunt absolut stăpân pe mine". „Voi face un succes din viaţa mea". „ Am reuşit şi sunt stăpân pe oricine" etc. etc.

Rezultatul acestui exerciţiu este desvoltarea cât mai mult a voinţei şi formarea unei dispoziţiuni sufleteşti, necesare unui bun magnetizor.

EXERCIŢIUL II.—Când un începător întâmpină greutatea de a privi fix pe subiect şi nu poate avea o expresie energică faţă de el, cel mai bun exerciţiu este următorul : Aşezaţi-vă în faţa unei oglinzi de perete la distanţă de o jumătate de metru. Faceţi-vă cu o cretă sau cu un creion un mic semn la rădăcina nasului între ochi. Cât timp priviţi în oglindă ţineţi privirea fixă asupra acestui semn stând tot odată nemişcat tot timpul exerciţiului. Evitaţi de a clipi. Când vedeţi că ochii încep a se închide ridicaţi pleoapele. Aceste exerciţii vor dura cel mult 10-15 minute. La început e de ajuns 2-3 minute mărind durata la fiecare exerciţiu. Cel mai bun timp pentru facerea lui este dimineaţa. Rezultatul se cunoaşte după 7-8 exerciţii când puterea şi fermitetea privirei încep a se observa.

EXERCIŢIUL III.—Pentru a putea căpăta o cât mai mare putere de a sugestiona, retrăgeţi-vă într'o cameră, unde nimeni nu v'ar auzi sau vedea. Un bun loc ar fi deasemenea într'un câmp sau într'o pădure ;dar închizându-vă în camera voastră sunteţi la adăpostul spectatorilor.

Aşezativă pe un scaun, respiraţi timp de cinci minute foarte încet şi foarte profund din toată puterea plomânilor şi răsuflaţi cât se poate de uşor

După cinci minute de respiraţie ridicaţi-vă cu vivacitate şi începeţi a vorbi în faţa unei oglinzi, privindu-vă imaginea voastră drept la rădacina nasului între ochi. Gesticulaţi şi vorbiţi întocmai ca în timpul experienţei, zicând cu fermitate : „Când voi zice „trei" nu vei mai putea desface mâinele, sau nu te vei mai putea scula de pe scaun sau orice altă sugestiune de care aveţi nevoie. Acest exerciţiu repetat 10-15 zile vă va da siguranţa cea mai deplină de care aveţi nevoie pentru buna reuşită.

## Varietatea Exerciţiilor

Prin practicarea exerciţiilor de Influenţă personală, puterea de sugestionare, voinţă şi încredere se vor desvolta aşa de mult că cu timpul veţi putea spune oricărui om la prima vedere şi fără nici o pregătire : „Când voi zice „trei" nu te vei mai putea scula de pe scaun" sau „Când voi zice „trei" vei simţi că-ţi vine somn şi vei începe să dormi" etc. etc. şi efectul va fi surprinzător. Practicarea acestor exerciţii vă va da o putere de autoritate asupra tuturor. Ele vă deschid drumul sucesului, norocului şi al bogăţiei.

Experienţele acestea făcute în societăţi dau loc la un fel de petreceri distractive şi ştiinţifice : în astfel de grupuri găsindu-se mulţi care se supun de curiozitate. Când faceţi experienţe între mai mulţi, puteţi însoţi sugestiunile voastre de „pase" (fricţiuni sau mişcări, gesturi ritmice şi de un aer misterios) care-l fac pe subiect să fie mai impresionat şi să-şi concentreze involuntar atenţiune asupra voastră. (A se vedea explicaţii asupra paselor în cursul de hipnotism).

In cursul experienţelor puteţi zice chiar „tu" subiectului când este un intim al vostru. Formulele ce arătăm nu sunt absolute, nu e deci necesar a le zice întocmai cum le dăm. Vă puteţi servi cu totul de alte cuvinte dar care să exprime ideile formulei şi să nu schimbe felul vostru de a vorbi (dialectul) : adaptând astfel cuvintele după împrejurări.

Un bun magnetizor poate prin ajutorul sugestiunei, privirei şi paselor să săvârşească adevărate minuni de halucinare în stare de veghe.

Doctorul Gérard Encause (Papus) în lucrarea sa „Guide de l'hipnotiseur", arată o sumă de experienţe care ar putea fi socotite de mulţi ca o prea mare îndrăsneală din partea unui magnetizor, astfel :

A face pe cineva să'şi schimbe personalitatea, să zică că în loc de „Ionescu" l'ar chema „Popescu" sau orice alt nume ce i-ar da magnetizorul. Să facă pe cineva să se creadă advocat, orator, muzicant s'au vr'un animal oarecare şi să înceapă a ţine discursuri, a cânta sau a miorlăi, a lătra etc.

A face pe cineva să i se pară că e frig în odae şi să înceapă a tremura sau să i se sugestioneze că e foarte cald, iar subiectul să înceapă a asuda şi a se desbraca.

A face pe cineva să nu poată rezista tentaţiunei de a fura un obiect oarecare şi viceversa, a nu-l lăsa să atingă un lucru oarecare, sugestionându-l în momentul când vrea a-l atinge.

A face pe cineva să nu poată spune nici un cuvânt, sau ai sugera să i se pară că e pironit de duşumea şi să nu se poată mişca din loc.

A produce subiectului o încordare a întregului corp, sugestionându-i că toţi muşchii sunt încordaţi şi că corpul său este tare ca o bucată de fer, sau ai



ordona să se apuce cu degetele de nas, ureche, şi la un moment dat să nu-şi poată da drumul.

A face pe o domnişoară dintr'o societate să sărute fără voia ei o persoană oarecare. Şi în toate aceste experienţe subiectul să fie absolut conştient, forţat numai de sugestie şi Influenţa Personală.

Toate aceste exerciţii se fac întocmai ca şi cele arătate detailat de noi în cuprinsul cărţei, numai că sugestiunile sunt altele, adică, relative la experienţa ce voim a face. Succesul experienţelor este datorit privirei, tonului şi voinţei determinate a hipnotizorului. Aci mai ajută şi mecanismul concentraţiunei ideei : Subiectul vede că ceiace i se sugerează nu e real şi temându-se să nu devie caraghios, el se hotărăşte să reziste : dar această hotărâre fiind o concentraţiune involuntară a atenţiei asupra sugestiunei hipnotizorului, dă naştere unei impulsiuni reflexe, care duce la executarea sugestiunii. Aceasta se întâmplă totdeauna dacă hipnotizorul persistă în ai sugera *că se simte împins a face acel lucru şi că este în imposibilitate a nu executa ceea ce zice el.*

Privirea nu mai puţin joacă şi ea un rol hotărâtor. Unii experimentatori cari nu voesc a fixa subiecţii cu ochii, socotind că aceasta produce o prea mare epuizarea de „fluid nervos" preferă să pună în faţa subiecţilor nişte aparate care prin forma şi construcţia lor impresionează în unele cazuri chiar mai mult decât ochii. Aceste aparate sunt : „Bila Hipnotică" şi „Hipnodiscul" de care vom vorbi în capitole respective...

Toate experienţele arătate mai sus intră în cadrul hipnotismului distractiv, arătând totodată câmpul larg de influenţe pe care ni-l deschide sugestiunea, privirea şi voinţa.

Cel mai frumos şi mai nobil câmp de aplicaţie

al Influenţei Personale este „Psihoterapia" adică ştiinţa de a vindeca unele boale prin ajutorul sugestiunei şi încrederei. Aceste experienţe deşi par a avea o bază foarte puţin solidă, totuşi efectele sugestiunei sunt miraculoase. In cuprinsul lor intră vindecarea bolnavilor,



„Scoală-te şi mergi"

orbilor şi ologilor, vindecări pe care Apostolii lui Isus le săvârşeau prin ajutorul voinţei, credinţei şi a unui simplu ordin: „Scoală-te şi mergi", experienţe despre care vom vorbi mai pe larg în tratatul de Psihoterapie.

## Un secret al reuşitei

Unul dintre cei mai renumiţi Magnetizori, Profesorul Donato, termină cursul său de Hipnotism şi Magnetism cu următoarea anecdotă pe care o redăm în întregime, ea cuprinzând adevărul asupra uneia din cauzele nereuşitei.

„Acum câteva luni avui plăcerea de a fi vizitat de un tânăr ca de vre-o 35 de ani, cu figura simpatică, încadrată de o barbă neagră. Avea ochi dominatori. Era adevăratul tip al hipnotizorului".

„Domnule, îmi spuse el, mă interesez de hipnotism cu o mare pasiune. De zece ani de zile citesc tot ce s'a scris despre hipnotism şi am pretenţia să cunosc foarte bine această ştiinţă şi nu numai în teorie, dar chiar în practică. Dar spre marea mea ruşine trebuie să vă mărturisesc, că până acum nu am putut să fac o singură experienţă complectă".

—„Stai la Paris"?

—„Nu. In orăşelul X". Şi-mi cită numele unei mici subprefecturi.

—„De sigur, nu ai găsit subiecţi,—aceasta e greul în oraşele mici.

—„Nu. Am găsit sute de subiecţi, dar n'am putut să-i adorm complect. Unii râdeau, fără să fi suferit nici cea mai mică influenţă, alţii rezistau. Simţiam după încordarea nervilor lor, după privirea lor aproape agresivă, că nu pot face nimic. Eram învins de subiecţii mei, care mă stăpâneau".

„Privind pe acest om, ce părea făcut pentru a domina mă întrebam cu mirare, care să fie pricina nereuşitei sale".

„Deodată îmi vine în gând să-l întreb".

—„Ce profesie ai d-ta" ?

—„Sunt băcan".

—„Şi eşti cunoscut ?".

—„Ca un cal breaz".

—„Ai prin vecinătate vre'o rudă, vre-un prieten, în vre-o localitate, unde să nu te cunoască nimeni ?".

—„Da, la vre-o 40 de kilometri e un orăşel, unde stă un văr al meu care e notar".

—„Roagă-l să te invite la dejun într'o Duminică şi să te prezinte prietenilor săi ca pe un celebru hipnotizor din Paris. Să-mi scrii şi mie rezultatul".

„Băcanul îmi pricepu sfatul şi-mi făgădui că are să-mi scrie".

„Şi-a ţinut promisiunea şi iată scrisoarea ce mi-a trimes :

*„Scumpe Maistre,"*

„Am urmat sfaturile d-tale şi Duminica trecută, „vărul meu, notarul, m'a invitat la dejun şi m'a pre-„zentat unei societăţi numeroase, printre care se aflau „şi fete şi copii. Am fost prezentat sub numele de „profesorul Marco, elev al lui Donato. Mă veţi ierta „că am întrebuinţat această înşelăciune ?"

„In timpul mesei, invitaţii numai de mine se in-„teresau, toţi voiau să vorbească cu mine şi a trebuit „să le povestesc aventuri fantastice, cu celebrele mele „experienţe hipnotice, pe care nu le-am făcut niciodată".

„Bine înţeles, după masă, am fost rugat să dau „o dovadă de talentul meu şi trebue să vă mărturisesc „că succesul meu a fost atât de mare, încât a întrecut „toate aşteptările".



„Am reuşit cu experienţa atracţiei înainte şi îna-„poi asupra tuturor invitaţilor—şi chiar şi asupra vă-„rului meu... Am adormit cu totul pe două fete şi pe „perceptorul local. Acesta din urmă a dansat, a cân-„tat, a plâns, a făcut pe pompierul, pe pescuitorul cu „undiţa. Fetele au uimit pe cei de faţă cu stările lor „sufleteşti ; mânie, extaz, milă, invidie, etc. Pe scurt „am făcut numeroşi adepţi pentru magnetism. Iţi mul-„ţumesc de mii de ori pentru sfatul ce mi l'ai dat şi „care îmi dovedeşte—şi de data asta— adevărul pro-„verbului : „Nimeni nu e prooroc în ţara lui".

Z.. băcan din X.

„Corespondentul meu"—spune Donato—se înşeală când citează acest proverb. Nu pentrucă e prea cunoscut în orăşelul lui, concetăţenii săi refuză ai suferi influenţa. Nereuşita experienţelor se datorea *profesiunei sale.* De sigur, profesiunea de băcan e foarte onorabilă şi un om care are şorţul dinainte, poate să aibă şi el idealuri, aspiraţiuni nobile. Pentru concetăţenii săi rămâne însă tot băcanul Z. Cucoanele, când es la plimbare, îşi spun : —Ai văzut pe băcanul Z...? A lăsat maslinele şi s'a dedat la Hipnotism. Auzi ? Să facă el pe Donato !... Vrea să adoarmă lumea dragă !...

„Astfel cei ce vor veni la experienţe, vin pregătiţi, înarmaţi cu rea voinţă".

„La vărul său însă, băcanul nostru sugestionează de două ori pe spectatorii săi, —care îl iau drept un profesionist — cred, că are puterea de a adormi şi de mai înainte —înainte de al cunoaşte — sunt înrâuriţi de el. Prestigiul profesiunei e nespus de mare la hipnotism şi în orăşelul său, orice funcţionăraş poate să se apuce de hipnotism fără să intre în gura lumei, pe când băcanul, cârnăţarul, vor da greş totdeauna, cu

toate apucăturile lor de dominatori şi cu toate calităţile lor de hipnotizatori".

„Constatarea asta nu trebue să te desnădăjduiască, scumpul meu domn şi doresc ca scrisoarea mea să cadă sub ochii drăguţelor fete, pe care le-ai adormit şi sub ai perceptorului, pe care l'ai schimbat într'un pompier cu glasul răsunător. Nici vorbă că vor rămânea uimiţi când vor afla, că vestitul profesor Marco, nu e decât un oare care băcan, dintr'un oraş din apropiere, dar îşi vor da seama de puterea sugestiei, al cărui rost în viaţă îl vor simţi foarte bine şi dorul de cunoaştere al Ştiinţelor Psihice va ajunge şi mai mare. Cât despre dumneata, va trebui să ai două feţe. La dumneata vei face pe băcanul şi în afară de oraşul dumitale pe magnetizorul, până în ziua când lăsându-te de bună voie de negustorie —lucru pe care ţi-l doresc din tot sufletul— să ajungi odată pentru totdeauna profesorul Marco, spre cel mai mare folos al omenirei.

## Cum puteţi da o reprezentaţie

După ce aţi învăţat a stăpâni pe cineva prin Sugestie şi Influenţa Personală, de sigur că doriţi a da o şedinţă hipnotică într'un salon sau teatru.

Pentru o reuşită perfectă nu este de ajuns a cunoaşte numai partea technică a experienţelor. Este nevoie de a cunoaşte încă unele lucruri în strânsă legătură cu pregătirea stărilor sufleteşti a spectatorilor dintre care trebuie să vă recrutaţi subiecţii de care aveţi nevoie spre a executa experienţele.

Dacă voiţi a face o întreprindere „în mare" prezentându-vă publicului într'un teatru, atunci aveţi nevoie de „reclame" intense. Acestea se fac prin ziarele din localitatea unde voiţi a debuta şi prin afişe mari care vor anunţa în mod sgomotos experienţele voastre însoţind aceste afişe, de fotografii, arătând experienţe curioase de „Influenţă personală" şi fotografia voastră într'o atitudine cât se poate mai impunătoare.

Dacă în timpul experienţelor voastre de începător aţi avut ocazia a experimenta în faţa a câtor-va persoane cu oare care vază, căutaţi a obţine atestaţiuni semnate de ei. Aceste scrisori pot fi expuse în vitrinile magazinelor mai însemnate din oraşul în care debutaţi împreună cu fotografia voastră.

Toate aceste pregătiri au ca rezultat sugestionarea în masă a publicului care în aceste condiţiuni vine jumătate înfluenţat, deci foarte susceptibil sugestiunelor voastre.

Reuşita experienţelor de Influenţă Personală depinde în general şi de modul de a vă prezenta prin ţinuta voastră corectă precum şi de splendoarea şi strălucirea scenei sau salonului în care expermentaţi, fiind ajutaţi, de o senzaţie de nelinişte şi teamă din partea subiecţilor care vin cu credinţa absolută că au în faţa lor *un om perfect stăpân pe puterea de a domina.*

Această teamă face în creerul subiectului o oare care rătăcire şi dă hipnotizorului putinţa de a stabili brusc o sugestiune pozitivă asupra subiectului. Prin această senzaţie sugestiunea este aşa de puternică încât rămâne stabilită în spirilul său.

Imbrăcămintea voastră, mişcările voastre, privirea voastră liniştită şi hotărâtă au o mare contribuţie la reuşita experienţelor voastre. Nu uitaţi unele detalii care vi se par poate inutile, dar care au o influenţă absolută. Prezentaţi-vă publicului cât se poate de elegant şi corect având ca haină fracul, pantalonul călcat, gheata elegantă dacă se poate de lac, faţa bărbierită, părul şi mânele îngrijite, un parfum care ar lăsa în urma voastră un miros plăcut, toate acestea pot face o zonă de influenţă puternică.

Când ţinând seama de toate acestea, aţi intrat în sala spectacolului, arătaţi prin atitudinea voastră perfecta cunoştinţă a ceeace faceţi, calmitatea şi hotărârea voastră trebue să producă o cât mai mare zonă de influenţă care nu trebuie lipsită de o purtare prietenească faţă de public.

Incepeţi prin o mică introducere în care arătaţi că Influenţa Personală nu numai că este inofensivă dar din contra ea îmbunătăţeşte unele stări sufleteşti şi deprinde pe subiect a-şi concerta spiritul. Explicaţi-le că scopul vostru nu este de ai pune în stările inconştiente ale hipnotismului ci numai de a le arăta primele faze. Vorbiţi despre „fluidul magnetic" căruia se datoreşte „Influenţa Personală" etc. etc.



Incepeţi experienţele voastre întocmai ca la prima experienţă ce am arătat la începutul cursului, continuând după un program stabilit şi pe cât posibil conform instrucţiunelor ce aveţi în carte.

Făcând experienţele nu mergeţi prea iute, aceasta putându-vă obosi. Intre experienţe spuneţi celor prezenţi a vă cere explicaţiuni la care veţi răspunde cu plăcere. Producerea scenelor de Influenţă Personală poate dura una până la două ore ceeace este deajuns pentru o şedinţă.

Unii experimentatori mai ales la începutul carierei lor se servesc de aşa zişii „comperi". Aceştia sunt persoane plătite care simulează efectele influenţei personale. Scopul „comperajului" este de a produce efecte faţă de public, care văzând experienţele făcute capătă convingerea de care e nevoie spre a găsi subiecţi.

Magnetizorii ce se servesc de „comperi" după ce fac trei-patru experienţe cu ei, întreabă printre asistenţi cine are buna voinţă de a veni pe scenă pentru experimentare.

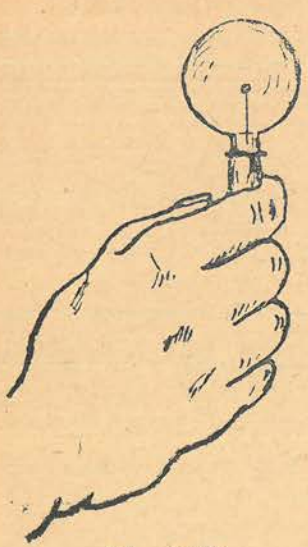
Prin acest sistem se produce un proces psihic special, căci câte odată se întâmplă ca unia să fie înpinşi de glumele amicilor lor să afirme că nu li e teamă de a se lăsa să fie influenţaţi, dar impresia tuturor faptelor ce ei au văzut precum şi teama de o forţă invizibilă pe care ei nu o înţeleg, îi predispune la cele mai vii temeri, cu toate că au o frunte senină şi o înfăţişare bine dispusă.

Amorul propriu îi împedică de a se retrage şi ei se urcă pe scenă cu o înfăţişare senină. Natural, magnetizorul care este un expert în materie, vede repede semnele temerei care se manifestă asupra subiectului său voluntar, şi poate citi printr'o aruncătură de ochi în figura sa. El ştie că dacă îl poate surprinde şi îl poate face să simtă sugestiunea sa, nu va avea nici o

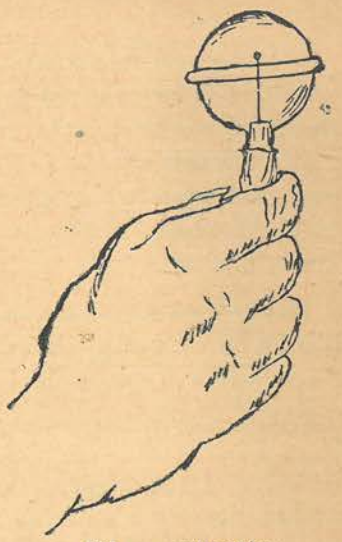
greutate al influenţa profund, tocmai prin frica sa care îl va da pradă după câteva sugestiuni.

Metodele arătate de noi pentru procurarea de subiecţi, scuteşte pe experimentatori de a alerga la „comperaj", dând posibilitatea ca experienţele să se execute direct cu persoane din public, de altfel elevii au libertatea a face uz cum vor crede mai bine de cunoştinţele ce le dăm şi aşi alege singuri calea ce cred mai bine de urmat ; nouă nerămânându-ne decât a le dori cel mai deplin succes.

Când pe scenă s'a urcat 10—15 persoane, puteţi începe experienţele arătate în paginele precedente care pot constitui un program destul de bogat şi senzaţional.



Bila simplă



Bila cu antrenator

## ATENŢIUNE

Adese ori în cursul experienţelor veţi vedea că cea mai mare parte din subiecţi simt efectele influenţei personale numai datorită aerului misterios ce-şi dau unii Magnetizori, adică credinţei ce au unii subiecţi că magnetizorul trebuie să posede o forţă sau un instrument „magic" în care stă puterea de a influenţa.

O mare parte din nereuşite se datoresc lipsei acestui instrument.

Voiţi a înlătura acest neajuns ? Voiţi a vă asigura complecta reuşită faţă de toate persoanele ?

Procuraţi-vă *Bila Hipnotică.*

Acest instrument are o absolută putere de a impresiona şi a concentra chiar în mod involuntar atenţiunea subiectului asupra sugestiunilor voastre.

Ea poate fi purtată în buzunarul vestei aşa că vă poate fi întotdeauna la îndemână. Prezenţa ei produce un aşa efect, încât de multe ori este de ajuns numai să atingeţi subiectul cu ea şi să cadă într'o profundă hipnoză.

Bilele hipnotice sunt de diferite forme şi mărimi după care variază şi preţurile.

Cereţi deslușiri la :

**C. NICOLAU**
**STR. DOCTOR ISTRATI, 20**
**CAMPINA**




Bila cu fascinator



Experienţe cu bila hipnotică

# MAGNETISMUL PERSONAL

## Difiniţii. — Aplicaţii.

„Magnetismul Personal" supranumit şi „Influienţa Personală" este o putere ascunsă, o forţă psihică ; pe care unii oameni o posedă dela natură, alţii şi-o pot înşuşi prin o serie de exerciţii şi prin o linie de conduită în viaţă,

Magnetismul Personal este o forţă dominatoare; care nu constă în a subjuga un om cu sila ca să execute ceeace voim, ci din contra, persoana influienţată execută ceeace voim, dintr'un simţimânt de respect, sau dragoste, este cum s'ar zice atrasă să facă ceace voim, de aci s'a dat acestei forţe numele de „Magnetism".

Studiul acestei ştiinţi se bazează pe analiza forţelor atractive ce unele persoane exercită asupra celor din jurul lor : căci dacă stăm puţin şi reflectăm asupra cauzelor numeroaselor succese sau nesuccese ale oamenilor iluştri ai zilei sau ai secolelor trecute, vedem că simpatia şi renumele pe care l'au cucerit le aparţine. Succesul sau nesuccesul lor poate fi atribuit, direct, uşurinţei lor de a domina pe oameni, a le nimici voinţa şi a fi stăpâni, prin forţa personalităţei lor, asupra celor ce-i înconjoară,

Istoria omenirei ne arată că o sumă de oameni care la început aveau o situaţie inferioară s'au putut ridica în culmea puterei, visând totdeauna realizarea

unor fapte din ce în ce mai îndrăsneţe. Astfel aveam pe Alexandru Macedon; ridicarea lui Cronnwel, cariera lui Waschington şi în fine succesele neaşteptate ale lui Napoleon care din simplu soldat devine Împăratul Franţei.

In afară de aceste exemple rare pentru a căror realizare s'a cerut unele condiţiuni speciale; dacă privim în jurul nostru vedem că ades unii dintre indivizii cu care venim în contact, deşi urâţi, pociţi ca fizionomie, totuşi ne sunt foarte simpatici exercitând în mod evident asupra noastră o influenţă care ne dispune în favoarea lor; dându-le totdeauna complecta satisfacţie dorinţilor ce ne expun; în timp ce rămânem nepăsători în faţa unor persoane cu trăsături regulate, bine făcute din punt de vedere plastic dar care nu ne impresionează, lăsându-ne reci.

Nu numai atât, dar vedem de cele mai multe ori că aceşti indivizi urâţi ca expresie a feţei, exercită influenţa lor dominatoare asupra tuturor persoanelor cu care vin în contact, putând astfel la un moment dat să ridice o întreagă clasă socială pentru cauza lor.

Astfel se explică succesele ce le au unii oameni în Politică sau în orice altfel de întreprinderi.

De unde vine această forţă a tot puternică, această putere nevăzută? Care este acest principiu fermecător, nepipăit, a tot puternic, ce stăpâneşte şi modifică destinele omului, şi care-l face o forţă, ori care ar fi sfera unde este chemat a vieţui.

Cu toate că puterea influenţei personale este vizibilă, totuşi natura acestei puteri este împrejmuită de mister. Ştiinţa Filosofiei a descoperit legile „Influienţei Personale", această putere care dirijază şi formează destinele omului, şi-a format din ele o ştiinţă „Ştiinţa Magnetismului Personal", a cărei baze depind



de legi divine nestrămutate, ce au existat şi vor exista în cursul veacurilor.

Ştiinţa Magnetimului nu este de loc complicată nici legile sale greu de înţeles. Ele depind de forţa facultăţilor mintale şi de funcţiunea particulară a creerului; manifestându-se prin ceiace noi cunoaştem sub numele de Magnetism Personal, Mentalism, Sugestiune, Hipnotism, etc.

Magnetismul Personal, supranumit puterea de voinţă, forţă nervoasă, sau ori cu ce alt nume am voi s'o numim, este puterea intangibilă care guvernează activitatea omenească. El este cheea tuturor succeselor în afaceri şi în societate. Dacă veniţi în contact cu mulţimea nu vă puteţi lipsi de această ştiinţă. Ea vă va da un nepreţuit avantaj asupra altora. Norocul omului în viaţă depinde de el însuşi. El este trimes în lume pentru aşi face acolo renumele său sau spre a înregistra în ea nenorocul său. El va peri sau va supra'nota în această mare omenească unde este aruncat de soartă. Dacă el reuşeşte, succesul său se va atribui unui „ce" care l'ar avea în el.

Care este deci acest „ce" misterios? Care este acest factor subtil care dormea în personalitatea sa şi a cărei desvoltare i-a adus triumful iar nu înfrângerea? Care este această calitate a individualităţei sale care i-a permis de a se ridica încet, încet înălţindu-se peste umerii altor oameni.

Analizaţi succesul oamenilor iluştri, studiaţi viaţa lor, daţi-vă seama de metodele care le-au procurat succesul. Veţi constata că ei au ajuns în poziţiunile acestea ridicate, în drepturile ce le-a dat îndemânarea lor de a forma gândurile oamenilor, a domina voinţa lor, pentru ai putea conduce, ca pe copii. Magnetismul în stare latenă, desvoltat în ei le-a dat această putere

inresistibilă şi neruinabilă care le-a permis de a-şi făuri un drum până la capătul renumelui.

Intrebuinţarea influenţei magnetice este incontestibil cheia fermecată care deschide drumurile sănătăţei, a fericirei şi a influenţei. E drept că el nu este singura calitate de care avem nevoie pentru a obţine cel mai mare succes în viaţă, întrucât el are nevoie de a fi ajutat de inteligenţă, sănătate, circumstanţe, sau că Magnetismul e acel care să ne garanteze succesul în ori ce direcţiune chiar unde ne-ar lipsi aptitudinele şi cunoştinţele necesare; dar că dacă voi nu veţi cunoaşte puterea ce exercită influienţa voastră personală asupra altora, voi veţi ocupa totdeauna o poziţie subordonată în viaţă, mult dedesubtul acelei la cari v'ar fi dat dreptul calităţile voastre.

Cheia întregului succes in viaţă este Magnetismul Personal.

El este nu numai ştiinţa care vă face să învingeţi toate greutăţile vieţei; dar este şi ştiinţa de a forma în individ o puternică armonie.

Prin ajutorul Magnetismului, intelectul şi corpul, două elemente care compun omul, lucrează împreună şi ajutându-se unul pe altul, ajungeţi la rezultate miraculoase de a putea stăpâni pe cei din jurul vostru, care necunoscând aceste ştiinţe şi deci neavând unite acţiunile spiritului cu ale corpului; sunt foarte uşor de influenţat şi stăpânit,

Magnetismul Personal este numele sub care se înţelege influenţa sau putere dominatoare ce o persoană exercită asupra alteia, făcând-o a lucra sau a gândi lucrurile după voia sa.

Magnetismul personal înseamnă o influenţă personală şi după cum arată numele, influienţa trebue să rezulte din contactul personal prin intermediu unuia sau mai multor simţuri. Aceasta fiind un fapt stabilit,



influenţa exercitată de un individ oarecare nu ar avea eficacitatea de cât asupra unui număr de oameni cu care el vine în contact personal.

Magnetismul personal este de două feluri: Primul Magnetismul personal, produs prin influienţa personală, constând într'un şir de observaţiuni şi analize ale vieţei omeneşti. Analize ce par la prima vedere un lucru fără nici o însemnătate, deşi ele sunt baza pe care se ridică succesul nostru; căci trebuie să ne gândim că cele mai mari neajunsuri din viaţa noastră au o cauză foarte simplă.

Al doilea fel de Magnetism, pe care îl putem supranumi şi Mentalism este ştiinţa de a armoniza gândirea cu acţiunele fizice necesare pentru săvârşirea idealurilor noastre. El constă în cultivitatea facultăţei de a gândi.

Hotărâţi-vă deci a studia serios aceste instrucţiuni şi analize şi peste puţin timp veţi vedea înşi-vă rezultatul lor. Ele vă vor uşura mult greutăţile de a învinge unele deficultăţi din viaţă, vor pune pe faţa voastră insignele veseliei şi astfel multe din mizeriile vieţei se vor uşura fără să simţiţi.

# DESPRE INFLUENȚĂ

## EFECTELE EI

Să căutăm a stabili dintru'ntâi primele chestiuni cari sunt de o importanță capitală pentru studiul nostru.

1) Omul datorește în mare parte succesul sau nesuccesul afacerilor sale unor influențe venite din afară. Acestor influențe sunt supuse și stările sale sufletești. Astfel, veselia, întristarea, mulțumirea sunt totdeauna efectele unei influențe exercitată de ființele sau lucrurile din jurul nostru, aceste stări sufletești având o mare influență asupra afacerilor cui-va.

2) Influențele sunt bune și rele. Să căutăm deci ca influențele rele să fie combătute și drumul către succes să ne rămână deschis.

3) Omul poate el însuși exercita o influență bună asupra sa ; și astfel a contribui la sucesul său ; transmițând această influență celor din jurul lui.

Aceste principii odată stabilite, pentru a înțelege legile ce guvernează acést fenomen vom căuta a face o analiză asupra propriei noastre vieți și a căuta în colțurile ascunse ale inimilor noastre cauzele prin care pe noi înși-ne ne ar putea subjuga cineva.

In prima linie să căutăm a înțelege ce înseamnă o influență căutând tot deodată a vedea efectele pe care le poate produce ea.



Sub numele de influență în termen de Magnetism înțelegem o acțiune, mișcare sau expresie prin care o ființă ne poate face pe noi, să simțim durerea, bucuria, iubirea sau orice alt simțimânt de care e pătruns spiritul său. Să luăm câteva exemple : Cântecul de jale al unui om deșteaptă compătimirea noastră, cântecele de veselie ne mișcă sufletele mai cu putere. De obiceiu muzica produce o mare influență asupra omului. Cântecele unor paseri ca, sunetul trist și monoton al buhnei, impresionează adânc suflelele noastre ; mai cu seamă dacă aceste sunete sunt auzite seara pe un frumos răsărit de lună și într'un loc singuratec.

Dar nu numai sunetele sunt acele ce pot exercita o influență asupra noastră ; de multe ori simpla vedere poate produce același efect. Privelișteа unui răsărit de lună ne aduce într'o stare de melancolie, un răsărit de soare ne dă din contra un oarecare avânt de viață.

Vedem dar că omul poate fi influențat în prima linie prin auz și prin vedere, după cum influența este produsă prin mlădierea vocei sau prin gesturi și mișcări. Formele influențelor sunt încă numeroase, de multe ori simpla atingere a unui om deșteaptă în noi senzații de mulțumire și fericire ; de aici magnetismul prin atingere. In afară de Influența ce ne vine prin cele 5 simțuri, mai există alta, exercitată de ideile ce ne formăm noi înșine despre un lucru sau persoană, fapt ce produce cea mai puternică influență asupra omului; *căci de multe ori simpla idee că o persoană ne poate influența, este suficientă ca să ne lăsăm influiențați.* Este deajuns când plecăm să facem ceva, să ne iasă cineva cu deșertul, ca apoi nici să mai cercăm să mai executăm acea lucrare.

Idea proprie, ce ne o facem noi înși-ne despre un lucru, e de multe ori o sugestie venită din afară dar care am lăsat-o a prinde rădăcini adânci în sufletele noastre ; așa fel că ele au devenit așa de bine legate de noi

că le avem ca proprii idei ale noastre, luând denumirea de Auto-Sugestiune. Atragem atenţia voastră asupra uneia din variatele forme ale auto-sugestiei „Superstiţiunea (credinţa deşartă).

Superstiţia este de multe ori consecinţa unei educaţiuni puţin îngrijite, în multe cazuri ea poate fi prea marea susceptibilitate a omului de a lua oarecare semne, mişcări sau coincidenţe, în semn de bine sau rău. Superstiţiunele sunt rezultatul unor greşite observaţiuni, cari ni s'au infiltrat în suflet drept lucruri ce ar avea menirea de a ne aviza mai dinainte rezultatul.

*Nu e mai puţin adevărat că aceste avertismente coincid ades perfect rezultatelor;* nu însă din cauză că ele ar fi în adevăr menite a ne arăta mai dinainte aceea ce ne aşteaptă; ci, *pentru faptul că noi neavând destulă încredere în voinţa noastră căutăm a ne conforma unor credinţe greşite.*

Pentru a ne putea mai bine înţelege asupra efectelor preduse de o superstiţiune vom lua un exemplu care ne-a fost şi nouă foarte fregvent în copilărie, nu pentru faptul că acest studiu ar fi destinat copiilor sau copilăriei noastre, ci pentru faptul că în copilărie găsim rădăcina multor rele de care suferim şi astăzi când suntem oameni mari.

Cunoaşteţi desigur cazul când plecând la o treabă oare care se întâmplă să vi se bată ochiul stâng. In acest caz există două feluri de persoane; una mai susceptibilă de cât cealaltă.

Prima va lua în semn de rău augur mişcarea ochiului, spiritul său va simţi o vie apăsare, si la cel mai mic refuz de satisfacţie, la cea mai mică greutate pentru buna reuşită a scopului său, va vedea cea mai mare neşansă de reuşită lăsându-se învins din cauza unei simple convulsiuni a unuia din muşchii feţei.



A doua va lua şi ea în semn de rău, mişcarea ochiului, dar va căuta cu orice chip să nu fie stingherit în scopul său. Ea aleargă a combate această autosugestie prin o alta mai puternică: *va face semnul crucii peste ochiul cu pricina şi cu oarba încredere în ajutorul unei puteri superioare va da înlături orice obstacol,* va învinge cu uşurinţă orice greutate şi cu fruntea sus şi veselă va ajunge la scopul dorit.

Din acest exemplu vedem că cel mai recomandabil lucru pentru buna reuşită a scopurilor noastre, este să avem o voinţă tare, o speranţă fără margini şi o absolută încredere în capabilitatea noastră.

Superstiţiunele producând mai totdeauna efecte rele, asupra acţiunilor noastre, trebuesc combătute, fapt care e foarte uşor atunci când omul nu e lesne încrezător lor, nu le dă nici o atenţie şi mergând direct către scopul la care a pornit, are destulă încredere în sine, speranţă şi voinţă de a lupta până la sfârşit. Aceşti agenţi trebue să fie întotdeauna nedespărţiţi de noi.

Voinţa, Speranţa şi Increderea la un loc, formează o trinitate care deschide drumul succesului.

In timpul când Magnetismul Personal era necunoscut, această trinitate a succesului era înlocuită cu „credinţa". De aceia mulţi când plecau să săvârşească ceva greu îşi puneau speranţa în D-zeu şi rar se întâmplă să nu reuşească. Astfel se aplică una din devizile religiunilor: „Crede şi va fi". Ea a fost mult timp fundamentul pe care se bazau puterele oculte ale talismanilor din vechea Magie.

## Influenţa interioară şi exterioară

Am văzut ce înseamnă o influenţă, efectele ei şi cauza pentru care în săvârşirea scopurilor noastre ni se cere a avea o voinţă, o speranţă şi o încredere puternică.

Acum vom căuta a analiza alte părţi ale magnetismului. Această analiză este asupra influenţelor ce propriul nostru spirit poate produce asupra corpului nostru însuşi.

Ni se întâmplă ca să întâlnim în calea noastră un prieten care ştim că totdeauna e şagalnic şi vesel; şi de data asta ca întotdeauna ne vorbeşte, râde şi spune glume dar pe faţa lui se vede o tristeţă care deşi el îşi dă tot interesul a o ascunde, e un „ce", care-l face să nu reuşească. Care este deci acest „ce" ? Dacă vom căuta să vedem cine ne spune tristeţea lui, căci prin vorbe el o ascunde cu încăpăţinare, vom vedea că însuşi exteriorul său e cel care ne spune, prin faptul că mişcările sufleteşti ale omului se reflectă perfect în înfăţişările fizionomice. Faţa omului nu e decât oglinda sufletului său. Ochii, gura, trăsăturile feţei nu sunt alta de cât fotografia mişcărilor sale sufleteşti; altfel e omul vesel şi dispus, altfel e acelaşi om în stare de tristeţă, furie, nelinişte, boală, etc.

Vedem dar de aci că dispoziţia exercită o mare influenţă asupra trăsăturilor noastre fizionomice, faţa



noastră nu poate exprima, de cât ceice noi suntem cu corp şi suflet. Ura, iubirea, veselia, tristeţea, mulţumirea, etc., le veţi putea cu înlesnire citi pe faţa celor din jurul vostru dacă v'aţi da puţină osteneală de a face un studiu pe faţa celor care-i întâlniţi.[1])

Ceva mai mult chiar, dispoziţia unui om, poate influenţa, pe a celuilalt cu care vine în contact. Voi nu puteţi decât compătimi pe un om copleşit de o întristare, luând de multe ori involuntar parte la durerea sa, suferind o influenţă în dispoziţia voaştră, tot aşa cum nu puteţi răspunde decât cu iubirea acolo unde vedeţi că faţa interpretului vostru exprimă o stare de simpatie şi dragoste către voi şi un simţământ contrar veţi avea acolo unde faţa interpretului vostru exprimă aroganţă, ură sau batjocură.

Aci stă deci cheia întregului mister a magnetismului. Dacă voi nu puteţi simţi decât dragoste pentru cel ce vă iubeşte, dacă nu puteţi avea decât compătimire pentru cel a cărui faţă exprimă durere şi suferinţă; ce credeţi că veţi simţi în faţa unui om a cărui fizionomie exprimă o forţă de voinţă, mulţumire şi hotărâre de a reuşi întotdeauna ? Desigur veţi simţi o dragoste pentru el şi veţi ceda cu uşurinţă la cea mai mică insistenţă a sa. Fiţi deci atenţi şi măsuraţi în în astfel de influenţe şi nouă nu ne rămâne decât a vă arăta modul cum voi înşi-vă veţi putea fi în locul acestor persoane a tot cuceritoare !

---

[1]) Un mare ajutător pentru acei care vor a cunoaşte în adâncul sufletului lor pe cei cu care viu în contact şi deci a şti în mod sigur cu ce fel de oameni, răi sau buni, au afaceri, este a studia Fizionomia şi Chiromancia. (Semnătura Astrală)

# OMUL MAGNETIC

**Pentru a reuşi să influenţaţi pe alţii trebue să aveţi o mare voinţă, o vastă încredere în sine şi o nemărginită speranţă.**

**Dacă priviţi în jurul vostru ca să vedeţi cum s'au purtat acei care au parvenit singuri să-şi facă o situaţie bună; veţi recunoaşte că aceştia au muncit cu o activitate neobosită, că au urmărit cu cea mai mare speranţă, un timp mai mult sau mai puţin îndelungat ceace s'au hotărât să facă, fără a se depărta vre-odată dela scopul ce şi-au propus.**

**Caracterele slabe şi ezitante nu reuşesc nici odată la nimic. In voi stă toată puterea de a alege dacă să influenţaţi pe alţii, sau dacă să vă lăsaţi influenţaţi de ei. Voi puteţi decide dacă trebue să dominaţi pe alţii** sau de a vă lăsa dominaţi; dacă trebue a fi stăpâni sau slugă.

Aceasta nu însemnă a fi egoişti, brutali sau mândri, căci manierele insolente nu sunt condiţii de care să vă serviţi spre a cuceri

Există o forţă subtilă, de care marii oameni s'au servit spre a subjuga popoarele şi a înmuia spiritele oamenilor. Această putere secretă o puteţi cuceri urmând instrucţiunile noastre care vă arată legile ce guvernează această forţă. Natura n'a voit a face ca numai unii oameni să beneficieze de Magnetism; el



este născut în fiecare individ şi ajunge a îndrepta toate sforţările voastre către acest scop cu singura străduinţă de a voi să-l cuceriţi. Fiţi decişi a reuşi şi veţi reuşi. Chiar dacă aţi întreprinde acest studiu fără stăruinţă şi într'un mod indiferent el tot va aduce oarecare bunuri pentru voi; ceva mai mult ca dacă nu l'aţi fi întreprins de loc.

Să ştiţi că magnetismul este o forţă, acea forţă de care aveţi trebuinţă pentru a influienţa pe alţii Gândiţi-vă ca această ştiinţă nu se cucereşte decât cu preţul unei speranţe continue.

Hotărându-vă a studia acest subiect intraţi într'un nou cânp al ştiinţei, într'o nouă sferă a vieţei, el vă dă mijloacele de a atinge scopul la care tinde viaţa noastră, el nu arată ceace capacitatea voastră, sau calităţile voastre intelectuale pot fi; dar dacă nu posedaţi puterea magnetică de a influenţa pe alţi, să nu aşteptaţi nici odată maximul succesului. Atunci când veţi fi stăpâni pe ştiinţa Magnetismului, veţi cunoaşte adevărata „Filosofie a Influienţei Personale" şi legile care guvernează şi formează spiritul omenesc precum şi această putere subtilă şi fermecătoare care atrage pe oameni către voi.

Mulţi poate vor găsi aceste instrucţiuni ca prea simple. Hotărâţi să le urmaţi în cele mai mici detalii. Voi nu puteţi judeca ceva înainte de a fi încercat. Trebue să ne amintim adesea că ceace ne loveşte mai mult în viaţă are de multe ori o cauză foarte simplă.

Dacă doriţi a exercita o influienţă durabilă asupra unei persoane, trebue a proceda într'un mod foarte discret şi a o lăsa să presupună că tot ceace ea face sub influenţa voastră, ea execută din propria sa voinţă. Nu prea sunt două persoane la fel şi se poate ca cel ce va influienţa pe una să nu aibă niciun efect asupra alteia. Studiaţi natura omului şi separat fiecare persoană

cu care voi intrați în relațiune, căutați forța care lucrează în dorința lor, atingeți cu fineță propriul lor amor, în fine profitați de tot ce vi se prezintă pentru ai influența.

Dacă veți voi cu tot dinadinsul a urma instrucțiunile noastre, noi vom desfășura în voi o personalitate fermecătoare care va influiența cea mai mare parte a persoanelor cu care veți veni în contact.

Această forță de caracter poate a se cuceri căci Magnetismul se învață prin speranță și studiu. Citiți și recitiți aceste instrucțiuni; mulți își închipuiesc a le urma pe când abea le-au citit în mod superficial. Dacă veți face ceace vă sfătuim, fiți siguri de succes, dacă efectul nu este imediat, recitiți din nou și încercați încă.

Oamenii sunt în general influiențați prin diferite mijloace între care putem enumăra: Gestul, Mimica, Privirea și Vocea; adică întrebuințarea mișcărilor mânelor, a mușchilor feței; întrebuințarea ochilor și vorbirea, adică ceeace i se spune și modul cum se spune.

Afară de aceste procedee, se pare a mai exista o forță ocultă, care poate a fi o emanațiune subtilă derivând dintr'o puternică forță de voință sau mai bine zis impresia generală, care rezultă de aci, poate fi datorită acțiunei combinate a celor patru procedee arătate. Existența telepatiei sau a comunicărei gândurilor existență care din fericire nu lasă mult de îndoit la gânditorii profunzi ne face a admite o influiență derivând din acest izvor. Acum dacă această emanațiune, care produce magnetismul personal, vine de acolo sau de aiurea, existența lui nu se poate nega și dacă acest fluid există în adevăr, el depinde de forța voinței și poate fi prin urmare mărit prin procedeele ce le vom expune.

Astfel pentru a exercita o influiență pe care noi o numim Magnetism personal, trebue să urmați instrucțiunile pe care vi le dăm fără a ține socoteală de divergențile de opinii care ar putea exista relativ la această teorie.



Ar fi o adevărată eroare de a crede că o persoană nu poate deveni magnetică, pentrucă ea nu este născută astfel. Nu e îndoios că este mai ușor unor persoane de a cuceri magnetismul, ceeace pentru alții este contrar. Sunt deasemeni oameni care posedă această putere fără a ști de unde o au. Nu este tot așa și cu alte științi? Oare cari persoane au facultăți cu totul speciale pentru matematici, precum alții par dotați cu puterea de a vorbi.

Urmează deci de aici că nu oricine ar putea să ajungă bun Matimatician prin muncă și studii? altfel școlile noastre n'ar justifica rezonul lor de a fi. Oare care persoane mai mult dotate învață magnetismul mai repede ca alții, dar acei ce-l învața mai greu, pot cu timpul prin muncă și hotărâre să ajungă la acelaș grad de perfecțiune.

Servindu-ne de termenul „Magnetismul Personal" noi voim a exprima în mod simplu ideea de influență ce o persoană poate exercita asupra altora. Mulți zic că această influență nu este alta decât influența auto sau etero sugestiunei; care o aduce în o ușoară stare hipnotică. In adevăr persoana influențată nu e într'o transă hipnotică dar după o dreaptă judecată, starea sa depinde de legile hipnotismului.*)

*) A se vedea cursul de hipnotism.

# DESVOLTAREA FORȚELOR MAGNETICE

## VOINȚA

Pentru a reuși în viață avem nevoie de o mare voință de o vastă încredere în sine și o nemărginită speranță.

Dar dacă aceste calități sunt esențiale pentru omul ce posedă dela natură „Magnetismul Personal" cel mai mare interes pentru cei ce tind a deveni stăpâni și a întrebuința la viața lor această știință; este a învăța mijlocul cum aceste calități pot fi obținute acolo unde lipsesc, desvoltându-le apoi conform trebuințelor.

Asupra mijloacelor de desvoltare a Magnetismului Personal și cauzelor existenței acestei forțe în om s'au născut o sumă de teorii după convingerea fiecărui autor care a încercat a scri ceva asupra acestei chestiuni. Astfel unii atribuiesc forța magnetică existenței unei emanațiuni numită „Fluid Magnetic" care ese din corpul omului, emanațiune analogă cu electricitatea și forța de atracție a magnetismului; producând astfel o stare de atracție față de cei din jurul său; alții datorau această forță vegetarismului adică faptului de a nu întrebuința carnea în alimentația lor, uitând că mulți oameni magnetici fac o adevărată căsăpie din stomacul lor.

In fine puterea magnetică a fost pe rând datorită: Celibatului, Științei de a respira. Muncei în aer liber,



datorit curenților dătători de viață, obținuiți prin puterea razelor soarelui; Fascinației. Puterei de a fi stăpâni pe gândurile sale etc. etc.

Este incontestabil că fiecare părere a fost o contribuire la găsirea adevăratei științi, căci omul fiind cea mai complexă ființă, studiul unei atare chestiuni a dat foarte mult de lucru, cerând să se facă cercetări în diferite direcțiuni. Vedem deci că studierea desvoltărei Magnetismului Personal cere cea mai mare atențiune, cerând celor ce o studiază o mulțime de cunoștințe a căror aplicație va duce la atingerea acestui țel.

Vom da deci elevilor noștri sfaturi în fiecare din aceste direcțiuni arătându-le de la început că desvoltarea forței magnetice constă pe deoparte din o serie de exerciții ce ajută la desvoltarea calităților cerute omului magnetic; iar pe de alta o anumită higienă fizică și morală căreia omul magnetic să-i dea cea mai mare atențiune.

In prima linie pentru o bună reușită în acțiunile noastre se cere să fim sănătoși. Forța spiritului nu poate veni decât cu forța corpului și slăbirea unuia va face să sufere proporțional pe celălalt. Magnetismul e o forță nervoasă și noi nu trăim decât prin nervii noștri, o lipsă de vitalitate micșorează într'o proporție corespunzătoare forța nervoasă și noi nu ne putem servi decât de ceiace posedăm. Prima voastră sforțare deci trebuie să tindă a recuceri sănătatea dacă ați perdut-o urmând a o conserva când o aveți. [1])

A doua cerință în magnetism este ca să fim totdeauna mulțumiți și veseli. Această condițiune o putem

---

1) Ori cât de importantă ar fi sănătatea. ea nu este cea mai importantă condiție a fericirei, căci sunt un mare număr de oameni care deși bolnavi ei declară că pot gusta din plăcerile fericirei. Aceasta depinde de resemnarea lor, răbdarea, curajul și modul cum concep fericirea.

îndeplini uşor căutând a nu evita supărările, ci din contră a căuta a da pept cu ele; şi a nu da nici odată atenţie influienţei ce ar putea produce asupra noastră. In acest mod voinţa, noastră se va oţeli, spiritul nostru va fi totdeauna gata de luptă. Obiceiul de a refuza să vă lăsaţi copleşiţi de o supărare va întări foarte mult forţa nervoasă. Cu cât la executarea unui lucru găsim mai multă resistenţă, cu atât forţa noastră de voinţă se va desvolta mai mult.

Succesul nu vine decât acelor cu sânge rece. Amintiţi-vă că obiceiurile se contractă repede. Obişnuiţi-vă a fi întotdeauna acelaş în toate circumstanţele. Dacă voi sunteţi posac într'o zi, altă dată veţi fi de o veselie insuportabilă.

Când voiţi a săvârşi o acţiune oarecare, hotărâţi-vă în spirit ca să duceţi lupta până la sfârşit.

Voinţa este puterea care pune în acţiune forţele noastre dirijindu-le. Ea regulează fluxul şi energia forţei consumate şi arată natura sa. Trebuie să deosebim voinţa de „încăpăţânare" precum şi voinţa de „dorinţă". Voinţa arată o hotărâre fixă, pe când dorinţa e o stare de slăbăciune. Cea dintâi este o forţă magnetică care duce la succes, cea laltă o stare debilitantă care duce la nereuşita complectă.

Voinţa poate fi desvoltată ca ori care muşchi al corpului. Aceasta se face prin exerciţii care se adaptează la trebuinţele individului. Exerciţiile fortifică şi măresc voinţa. Lipsa de exerciţii din contră o reduce şi o slăbeşte ca şi un braţ nepus la muncă care va slăbi şi se va paraliza. Deci lipsa de întrebuinţare a voinţei este nesuccesul; căci voinţa neexercitată se distruge complect făcând imposibilă o prezenţă magnetică.

Căutaţi deci a antrena cum trebuie voinţa căci succesul vostru depinde în mare parte de ea. Voinţa se desvoltă aşa de uşor cum nici nu vă închipuiţi dar ea poate fi paralizată tot aşa de uşor.



Cel mai bun exerciţiu pentru a întări voinţa este *a executa totdeauna ceace v'aţi pus în minte să faceţi* fie aceasta hotărâre cel mai mic lucru în aparenţă, bine înţeles a nu vă hotărâ pentru lucruri nerealizabile sau pentru care va lipseşte competenţa.

Fiţi totdeauna hotărâţi, lipsa de hotărâre şi nesiguranţă micşorează şi paralizează voinţa. Odată ce v'aţi hotărât un lucru, trebuie să-l scoateţi la capăt, cercând toate posibilităţile. Dacă ezitaţi, amânaţi execuţia, efectul e deplorabil şi voinţa voastră va rămâne mult micşorată.

Nu trebuie să vă temeţi de nereuşită, cu cât veţi da pept mai des cu ea şi o veţi învinge, cu atât voinţa voastră va deveni mai puternică.

*Cel mai bun şi mai simplu mijloc de a vă fortifica voinţa este de a vă decide să vă sculaţi dimineaţa la o oră precisă, nici odată mai târziu si nici odată mai de vreme. După se v'aţi spălat şi v'aţi îmbrăcat, faceţi o mică preumblare în aer, prin curte sau dacă nu aveţi această posibilitate deschideţi o fereastră respirând aerul curat ce vine de afară: luaţi în acest timp o carte şi învăţaţi în fiecare zi pe de rost una sau două fraze din ea.*

Urmaţi cu sfinţenie deciziunea aceasta executând-o fără silă sau grabă şi veţi vedea ce mare schimbare produce ea în voi. Nu veţi mai fi leneşi, obosiţi sau nehotărâţi, efectul este o voinţă admirabilă care nu va ceda nici unui asalt din afară.

Voinţa fiind marele stăpân al facultăţilor mentale şi complexe ale omului; fiind puterea care dirijă şi comandă spiritului, se cere a i se da cea mai mare atenţiune. Ea ne dă forţa de rezistenţă cu care să ne putem apăra căci fără ea toate celelalte facultăţi slăbesc şi perd valoarea lor.

In capitolele următoare vom arăta calităţile de care voinţa are nevoie să fie ajutată.

# CALMITATEA

Prima calitate de care trebuie să fie ajutată voința este calmitatea. Succesul privit atât din punctul de vedere moral cât și material, manifestat prin fericire, bogăție, sănătate, depinde direct de un temperament calm și de o speranță care nu poate fi copleșită de necazurile vieței. Nesiguranța moleșește, curajul la un om calm și cu o hotărâre neclintită va aduce câștigul victoriilor oneste, care sunt la dispoziția oricărui.

Nu vă excitați, nu vă iritați, și nu vă enervați niciodată. Excitația sub orice formă, denotă slăbăciune chiar când este justificată de o cauză oarecare. Un caracter tare este calm. Dacă pericolul vă amenință rămâneți reci. Dacă cineva din jurul vostru este speriat rămâneți calm. Dacă reușiți în vr'o întreprindere nu vă excitați; dacă nu reușiți fiți calmi și încercați din nou. Când o persoană vă caută ceartă nu răspundeți și disputa va înceta. Dacă sunteți nedreptățiți admiteți cu răceală și cereți scuzele necesare. Mențineți totdeauna acea demnitate constantă; care impune respectul și rezervați pentru voi dreptul de a vă exercita toate facultățile voastre. Succesul vine celor cu sânge rece.

Excitația se trădează prin o vorbire repede cu vocea ridicată sau prin vorbe apăsat pronunțate cu



ton gros. Această ultimă simptomă este rară și atunci denotă o gravitate serioasă.

Pentru a putea obține și desvolta o calmitate constantă sunt necesare unele exerciții care se reflectă direct asupra sistemului nervos. Noi trăim prin nervii noștri. Nervii energici bine desvoltați, arată o forță de vitalitate, un spirit sănătos și o constituție viguroasă. Asemenea persoană este bine pregătită pentru a duce lupta vieței și a eși din ea cu victorie. Se obsearvă că a mare parte dintre oameni nu au decât un mic succes în viață. Aceasta din cauză că lor le lipsește forța nervoasă. Măriți această forță și veți mări mijloacele de reușită într'o proporție conrespunzătoare și vă veți apropia cât mai mult de succes.

Exercițiile următoare au de scop a mări această forță nervoasă în așa fel că insuccesul va fi imposibil.

*Exercițiul I-iu.* Acest exercițiu este o probă de starea voastră prezentă și primul pas la o viitoare desvoltare. Luați o foae de hârtie de mărimea unei hârtii de scrisori, nici prea groasă nici subțire; rupeți-o în două: luați o jumătate în mână apucând-o de colțul de jos cu degetul cel mare, arătătorul și mijlociul, țineți astfel mâna la 25 c. m. depărtată de piept și cotul depărtat de corp. Brațul să fie degajat de orice reazăm. Peneți-vă în fața unei oglinzi pe care faceți cu un condei o mică pată de cerneală, și țineți hârtia astfel ca colțul de sus să fie exact pe aceaș linie cu ochiul și pata de cerneală. Stați astfel 5-6 secunde la început, mai târziu 10-15 secunde. Aceasta vi se pare ușor de făcut. Incercați dar va trebuie ca hârtia să nu se miște deloc depe această linie dreaptă nici cât o grosime de fir de păr. Această experiență e ușor executată de cei ce au stăpânirea perfectă asupra nervilor lor.

*Exercițiul II.* Incetișor, pe nesimțite aproape să nu se vadă mișcarea, alipiți degetul cel mare pe rând cu fiecare din celelalte 4 degete, dar făr a le apăsa unul cu altul. Degetele să se întâlnească la mijlocul distanței. Repetați aceasta de două până la trei ori.

*Exercițiul III.* Faceți degetele pumn, cu arătătorul întins, dosul mânei ridicat în sus și la înălțimea ochiului. Țineți brațul întins înainte. Stați în acestă poziție 4-5 secunde fără a mișca vârful degetului nici cât grosimea unui fir de păr.

Vi se vor părea poate că aceste exerciți sunt o încordare severă pentru nervii voștri și fiecare repetare a exercițiului vă va enerva poate mai mult. Aici e locul unde aveți nevoe de multă insistență și hotărâre dacă voiți să atingeți scopul dorit. Această aparentă enervare este forța vitală care este oprită. Ea nu vrea să fie înlănțuită. O persoană „nervoasă" vrea ca scurgerea forței vitale să continue până la complecta epuizare.

Pentru a opri forța vitală trebue la început să suferiți. Ceice doresc să facă lucruri mari sau se exercite o stăpânire asupra altora, trebue să îndure suferința. Cei ce renunță la această suferință trebue să renunțe de asemenea la speranțele mari ce ar avea.

Practicați aceste exerciții până vă veți simți perfecți stăpâni pe voi înși-vă. Este nefolositor a căuta o vindecare în afară de noi. Singura vindecare este a ne aduna forțele, care sunt la noi, pentru luptă. Suferințele pot fi mai puține dacă nu ne lăsăm în rândurile sufletelor slabe care sunt hărțuite în toate felurile de toate vânturile nenorocirei și sfârșesc a se sfărâma de stâncele dezastrului. Dar noi trebue a învinge curentul și să voim a fi fericiți.

---

# INCREDEREA

Elementul final în cultura magnetismului este încrederea în capacitatea voastră. O persoană căruia îi lipsește încrederea este ca o barcă pe vastul ocean, supusă capriciilor vântului și valurilor. Ea devine jucăria tuturor spiritelor tari și ascultă de toate infuențele. Incapabil de a se susține pe sine însuși; omul fără încredere în sine se alipește de alții pentru a găsi un reazăm și devine ființa cea mai mizerabilă când este lăsat de capul său. El va ocupa forțamente o pozițiune inferioară și trăește în detrimentul interesului său propriu și a celorlalți. Până ce el nu trece această condițiune, el nu poate spera să fie fericit. Aflați deci spre a vă îngriji asupra voastră înși-vă căutând a vă desvolta cât mai mult această facultate.

Ca orice forță încrederea poate fi desvoltată prin ajutorul exercițiilor.

Exercițiile acestea sunt bazate pe legile mentalismului; ele constau în a infiltra adânc în spirit unele idei și astfel fizionomia voastră ia înfățișarea ființei voastre interne. Totul în viața noastră e o chestie de exercițiu și voință, iar noi ne vom desvolta treptat exercițiilor făcute.

Exercițiul cel mai bun și care va desvolta în cel mai mare grad încrederea voastră, este practicarea auto-sugestiunei. Pentru aceasta copiați pe foi volante câte una din următoarele devize ale magnetismului ; și purtând foaia asupra voastră în timpul zilei, repetați în mintea voastră, în mai multe rânduri de câte 5-6 ori, deviza scrisă pe hârtie. Seara când vă culcați căutați a repeta deviza în mintea voastră, până ce veți adormi și astfel gândul lucrând asupra spiritului vostru, sugestiunile vor deveni un ce care nu se va deslipi de voi. Faceți aceste exerciții în mod regulat lăsând câte o zi de pauză între fiecare zi de exercițiu și în acest mod în curs de o lună sau două voi înși-vă nu vă veți mai putea recunoaște.

Iată aceste devize :

1) Am reușit, sunt hotărât a reuși. 2) Sunt hotărât a controla pe alții. 3) Pot controla pe alții. 4) Toți mă vor iubi și vor face ceeace eu doresc, 5) Mă voi controla eu însu-mi, controlez temperamentul meu, pot să controlez pe alții, ei nu'mi mai pot rezista, 6) Voi face un succes din viața mea, eu nu pot decădea. 7) Sunt decis a mă face iubit de toată lumea, sunt hotărât de a-i controla, ei nu pot să-mi reziste, trebue să reușesc, eu nu mă pot lipsi de succes : voi reuși ! *)

Afară de aceste devize voi puteți forma altele potrivite trebuințelor și atribuțiunilor voastre, totul constă în faptul de a le înfiltra în spiritul vostru prin auto-sugestie.

Căutați în toate ocaziunile și puneți în aplicare forța ce veți câștiga-o prin auto-sugestie făcând exer-

*) Pentru înlesnirea elevilor și a unui efect mai puternic am hotărât ca să dăm aceste sugestiuni tipărite cu litere mari pe niște foi adăugate la finele cursului. Aceste foi le veți ținea pe masă sau prinse cu un cuișor în perete spre a da cu ochii de ele de 3-4 ori pe zi și astfel efectul lor va fi cu mult mai mare. (A se vedea la sfârșit instrucțiuni asupra mecanismului auto-sugestiunei).



ciții de influență personală, în acest mod vă veți întări și mai mult. Aceasta e foarte natural ca și faptul că zadarnic un atlet și-ar fortifica mușchii dacă el nu ar avea îndrăsneala să se lupte cu rivalul său pe arenă. E zadarnic deci a aștepta ajutorul unei forțe exterioare, noi înși-ne suntem acei care trebuie să ne folosim și conducem în mod rațional de ceia ce posedăm. Vedeți dar că magnetismul este în general o chestie de exercițiu și însăși viața noastră nu e decât un ce asemănător.

Omul nu poate fi decât ceeace voește, fapt care se desvoltă potrivit cu felul său de a trăi, a gândi și a voi. De aci rezultă că omul poate fi stăpân pe sine și că el poate deveni ceiace ar voi ; numai dacă scopurile sale vor fi oneste și în limita posibilității ; dacă munca depusă este destul de mare, căci totul în viață este răsplata muncei depusă de noi. Foloasele aplicărei acestor instrucțiuni asupra magnetismului sunt mari și numeroase, dacă noi vom căuta a ne folosi de ele întotdeauna. Mulți vor găsi aceste instrucțiuni ca prea simple, sau cunoscându-le deja mai de mult, dar ei n'au căutat a se folosi de ele nedându-le nici o importanță și astfel nu le-au putut nici odată cunoaște efectele lor bine făcătoare.

Dăm aici încă 3 exerciții speciale de desvoltare a încrederei a căror practicare urmată cu stricteță va da rezultate uimitoare :

1) Luați 12 petricele, puneți-le în mâna stângă, pe urmă luați una din pietre cu vârful a două degete dela mâna dreaptă ; țineți brațul drept întins și priviți petricica într'un mod încordat.

Concentrați-vă spiritul asupra petricelei, gândiți-vă la acțiunea în care voiți a reuși, fără a permite altui gând de a intra în spiritul vostru timp de 60 de secunde. Lăsați să cadă piatra în pumnul mânei drepte. Luați o altă petricică și repetați procedeul descris până

ce cele 12 petre vor fi trecute din o mână în alta. Practicați acest exercițiu de 1—2 ori pe zi.

2) Eșiți din casă în serile senine și vedeți câte stele puteți număra fără a permite nici unui gând de a intra în spiritul vostru. Cu cât veți număra mai multe, cu atât desvoltarea voinței voastre va fi mai mare.

3) Retrăgeți-vă într'o cameră singuratică, desbrăcați-vă de hainele ce ar putea să vă supere, întindeți-vă pe un pat, lăsați toți mușchii cât se poate de neîncordați. Gândiți-vă cu putere la orice acțiune ce ați voi să săvârșiți, de ex, : „Doresc ca afacerile mele să se îmbunătățească" sau „doresc ca șeful să mă iubească și să mă aibă în vedere" sau „doresc ca C... să mă asculte orbește".

Când gândul vostru s'a prins bine în mintea voastră, trageți încet aer cât de mult in plămâni umflând pieptul și strângând abdomenul. Rețineți aerul și faceți cu el de 5—6 ori următoarea mișcare: Inpingeți aerul în abdomen strângând pieptul și umflând abdomenul; apoi strângeți abdomenul și umflați pieptul, așa ca aerul să fie purtat de 5—6 ori din abdomen în piept și vice-versa. Răsuflați ușor și faceți apoi o pauză de jumătate de minut și apoi începeți iar, făcând acest exercițiu de 3—5 ori.

Rezultatul ce veți obține este din cele mai neașteptate. El va reda siguranța în acțiunile voastre și vă va întări convingerea de care aveți nevoe. Gândiți-vă că puteți face unele lucruri, aceasta este o garanție sigură că puteți face și altele. Deci nereușitele să nu vă descurajeze; căci neexistând nereusita nu poate exista nici succesul. O persoană magnetică nu știe ce e imposibilul. Ea face toate cu succes. Dificultățile de a birui vor fi proba magnetismului.

A avea încredere în sine nu înseamnă a fi egoist dar de fi perfect stăpân pe sine. Persoana cea mai magnetică este aceea care, e mai modestă în manierele sale, calmă. neiritabilă, stăpână pe sine și de o încredere fără limită în capabilitatea sa.

# PRIVIREA

Dacă până aici am văzut modul cum putem să ne fortificăm, noi înșine, făcând din noi o personalitate care nu poate fi cucerită de cei ce ne înconjoară sau să fie distrusă de intemperiile vieței; în acest capitol vom căuta a cunoaște modul cum această forță poate fi pusă în mișcare asupra voinței celor din jurul nostru, pe care să-i cucerim și să-i supunem voinței noastre.

Când vre-o afacere oare-care ne pune în fața unei persoane pe care trebue s'o influențăm, în prima linie se cere să venim în contact cu ea. Primul mijloc cu care oamenii vin în general în contact unul cu altul este „privirea".

De aceia când vă apropiați de o persoană cu care voiți a trata vre-o afacere, priviți-o totdeauna cu francheță. Priviți persoana la rădăcina nasului între ochi, ca și cum acolo ați văzut un punct. Când discuția e prea lungă și privirea în ochi ar fi prea obositoare puteți schimba privirea voastră în jos sau pe un alt punct. *Nu priviți însă aiurea în momentul când faceți o propunere definitivă.* Obișnuiți-vă a privi într'un

mod fix şi hotărât*) O privire fugitivă nu va influenţa pe nimeni. Unele persoane care n'au făcut studii speciale asupra acestui subiect îşi închipue că în timpul ce o persoană le vorbeşte, trebuie să privească aiurea pentrucă această persoană îi forţează prin privirea sa dominatoare. Aceasta este o greşală de care trebue să vă feriţi. Adevărul este că întorcând privirea voastră în altă parte vă protejaţi de influenţa altuia şi că vă rezervaţi şansa de a reflecta şi judeca; căci persoana care vă vorbeşte dacă îşi înţelege bine afacerea sa, vă va influenţa la sigur. Voi poate nu veţi face în totul ceeace ea doreşte, dar totuşi vă va influenţa; *de acea când cineva vă face o propunere definitivă căutaţi a privi în jos sau aiurea.*

Nu faceţi însă aceasta când voi sunteţi acel ce cereţi ceva; ci căutaţi momentul când el vă fixază cu ochii şi profitând de aceasta priviţi-l fix la rădăcina nasului şi faceţi-i propunerea definitivă; astfel el nu va avea timpul a judeca şi va ceda desigur dacă veţi şti să-i stăpâniţi privirea.

Dăm aici un exerciţiu care va face privirea voastră mai eficace şi va da mai multă energie expresiei feţei.

---

*) In vechime se cunoştea din experienţă puterea misterioasă a privirei. — Un poet latin arată un caz în care un luptător fermecat de privirea adversarului său, se lasă să fie lovit, fără a se apăra.

Credinţa unei priviri rele, care „deoache", nu este de cât confirmarea puterei privirei şi a voinţei perverse.

Animalele ne dau destule exemple. Şarpele exercită o putere fascinatoare asupra păsărilor, care cad ameţite sub puterea privirei sale.

Dresorii fac prin privire să li se supună cele mai rebele animale. Priviţi fix un câine, el va pleca capul şi va fugi. O broască închisă într'o cutie şi privită fix în ochi câte-va minute, va sfârşi prin moarte.

Magnetizorii admit o acţiune magnetică foarte puternică, exercitată de ochi, în afară de orice sugestiune.



Aşezaţi-vă în faţa unei oglinzi la distanţă de jumătate de metru. Făceţi-vă cu o cretă sau cu un creion un mic semn între ochi. Priviţi în oglindă ţinând privirea fixă asupra acestui semn stând totdeauna nemişcat tot timpul exerciţiului. Evitaţi de a clipi. Când vedeţi că ochii obosesc închizându-se; ridicaţi pleoapele.

Acest exerciţiu va dura cel mult 5-10 minute. La început e deajuns 3 minute mărind durata la fiecare exerciţiu. Cel mai bun timp pentru facerea lui este dimineaţa. Rezultatul este văzut după 5-6 exerciţii când veţi observa puterea şi fermitatea privirei voastre *).

Este un mare secret a şti ce înfăţişare trebue se daţi privirei voastre spre a produce un efect fascinant şi plăcut. Unii cred că e deajuns a holba ochii şi a şi-i pironi în fruntea interlocutorului său; în timp ce alţii cred că o privire indiferentă asupra cuiva poate aduce mari rezultate.

Studiaţi în oglindă aceste două feluri de priviri şi veţi vedea că în timp ce prima vă face caraghioşi şi nesuferiţi, a doua va lasa indiferent pe cel mai impresionabil om.

Pentru ca o privire se producă efect ea trebue se nu fie nici indiferentă nici holbată — *o privire de efect este acea cu care vi se întâmplă une ori se priviţi pe un necunoscut, când l'aţi asemuit cu unul din prietenii sau rudele voastre.* Aceasta este o privire atentă, încordată şi întrebătoare. Ochii nu sunt prea deschişi dar nici indiferenţi, încordarea ce însoţeşte această privire provoacă emoţia necesară fascinărei şi atrage atenţia asupra voastră, pentru mult timp încă după ce aţi plecat chiar din faţa interpretului vostru.

---

*) Privirea mai poate fi fortificată fixând fascinatorul unei bile hipnotice.

Căutaţi deci a vă exercita în oglindă ca să obţineţi o astfel de privire, închipuindu-vă că ochii voştri trebue se distingă în punctul fixat, dacă este sau nu persoana aşteptată — adică privind în acel punct ochii voştri se pară a întreba: Am reuşit a te invinge?

## GESTUL — VORBIREA

Al doilea element este „gestul" adică mişcarea mânelor şi mimica. Asupra acestui agent avem puţine instrucţiuni de dat. De obicei acest element se desvoltă căutând înşi-vă a studia în oglindă care mişcări ale mânelor, ale feţei şi a corpului în general v'ar prinde mai bine, studiind astfel şi modul cum trebuesc făcute. Prea multe gesturi sunt ruinătoare ca şi lipsa lor absolută; câte-va gesturi făcute la timp produc efecte sigure asupra unor oameni. Feriţi-vă de mişcările smuncite care trădează excitaţia şi lipsa de calmitate, de asemenea evitaţi gesturile teatrale care v'ar face caraghioşi sau care ar arăta exagerarea în felul vostru de a vă purta şi trata pe cei dinprejur.

Al treilea şi cel mai principal agent este „sugestiunea" adică ceea ce vorbim şi mai ales modul cum vorbim. Pentru aceia vorbiţi totdeauna cu sinceritate ceea ce vreţi în mod scurt şi cuviincios. Vorbirea este cel mai puternic mijloc de influienţă şi experienţele ce vom arăta la sfârşitul acestui capitol, vă vor proba aceasta.

Pentru cunoaşterea mai de aproape a acestui agent vă dăm următoarele arătări de care să vă conduceţi în întreprinderile voastre:

Un ton ridicat şi tare este acel al cârtitorilor aspizilor şi a oamenilor iritabili. Un ton ridicat o notă sau două deasupra tonului normal, în o voce dulce şi lentă, este cel mai afectuos şi mai plăcut din tonuri.

Un ton intermediar arată liniştea spiritului şi a inimei. Un ton gros în o voce dulce trădează gravitatea. Tonurile de şopoteală arată o natură bănuitoare, vicleană şi înşelătoare.

Ţineţi aceste regule în mod constant în memorie până ce vă veţi forma singuri vocea ce trebue să urmaţi.

Mulţi se simt foarte intimidaţi când trebue să vorbească unei persoane străine, fapt care este un rău nemăsurat. Aceasta denotă complecta lipsă de voinţă şi încredere şi aceste persoane nu vor putea niciodată să spere la o situaţie mai bună sau să nădăjduească că va putea influienţa vre-o dată pe cineva până nu vor înlătura complectamente acest defect.

Pentru a înlătura acest rău şi a putea căpăta îndrăsneala de care aveţi nevoe, retrageţi-vă într'o cameră unde nimeni nu v'ar auzi sau vedea. Un bun loc ar fi un loc singuratic în câmp sau într'o pădurice; dar închizându-vă în camera voastră sunteţi la adăpostul spectatorilor. Aşezaţi-vă pe un scaun, respiraţi timp de 2-3 minute foarte încet şi foarte profund din toată puterea plămânilor şi răsuflaţi cât se poate de uşor. După 3 minute de respiraţie, ridicaţi-vă cu vivacitate şi începeţi a vorbi în faţa unei oglinzi privindu-vă imaginea voastră drept la rădăcina nasului între ochi. Gesticulaţi şi vorbiţi întocmai ca în faţa unei persoane ce aţi voi să o influienţaţi observând totodată gesturile şi mişcările voastre. Durata acestui exerciţiu poate varia între 10-20 minute*).

*) Demoştene, înainte de a deveni mare orator grec, era gângav, şi prin voinţă s'a vindecat de acest defect, el s'a învăţat a vorbi, rătăcind pe malurile mărei, unde îşi ţinea discursurile sale, vorbind unui public închipuit.



Facerea acestui exerciţiului este foarte folositoare chiar când vă simţiţi abătut şi lipsiţi de încredere în voi înşi-vă, întrebuinţând sugestiuni date asupra voastră înşi-vă, vorbindu-vă, mustrându-vă şi încurajându-vă cu cuvinte energice.

Ori de câte ori vorbiţi cuiva sau alt cineva vă vorbeşte vouă, observaţi că vorbele sunt colorate de sentimentele de care voi sau acel om este cuprins. Faţa omului nu poate exprima decât ceea ce el este cu corp şi suflet.

Studiaţi efectul vorbelor asupra altora. Observaţi lumea, studiaţi bizareriile ei, obiceiurile şi criticile sale. După cum vedeţi dar această parte a magnetismului e în genere o chestie de temperament şi observaţie. Succesul vostru din acest punct de vedere va fi în mare parte ocârmuit de modul cum ştiţi să vă purtaţi în societate şi cu cei din jurul vostru. Această parte de influenţă a magnetismului este ceea ce în general se numeşte „Filosofia Influenţei Personale" ea atârnă de modul de a vă prezenta şi a produce efectele voite fără a fi mândri, egoişti sau brutali. Vedem dar că de purtarea voastră depinde dacă veţi domina pe alţii sau dacă veţi fi dominaţi; dacă trebue a fi stăpâni sau slugă.

*O experienţă interesantă.* Am spus că vom arăta o experienţă care să ne indice când elevii noştri au ajuns la desvoltarea de sugestionabilitate de care au nevoe. Pentru aceasta luaţi o persoană, un cunoscut sau prieten al Dvs. spuneţi-i că Dvs. aveţi o putere ocultă pe care aţi dobândit-o în urma studiilor şi exerciţiilor Dvs., că această putere constă în a face unele lucruri care la prima vedere par foarte miraculoase; cum de exemplu *că Dvs. aţi putea face pe cineva la un moment dat să nu-şi poată desface mânele.* Dacă amicul Dvs., e dispus *a se supune de bună voie* unei

experienţe, aşezaţi-l în picioare în faţa voastră cu mânele întinse înainte şi îndoite dela cot. Coatele lipite de corp, degetele ambelor mâni vârâte unele într'altele. Spuneţi să strângă degetele fără să încordeze muşchii braţelor gândindu-se că nu mai poate desclesta mânele.

Vorbiţi aşa fel subiectului ca să nu râdă; el trebue să creadă în adevăr că mânele îi sunt lipite pentru un moment.

Cuprindeţi cu degetele voastre pe ale sale cerându-i cu insistenţă să vă privească în ochi, mai cu seamă când cearcă a privi aiurea. Priviţi-l în mod hotărât la rădăcina nasului şi zice-ţii cu un ton pozitiv: „Vei vedea că mânele îţi sunt strâns lipite, strâns de tot şi nu le vei mai putea desface". In acest timp presaţi uşor cu degetele mânilor voastre mânele subiectului, căutând mereu a-l convinge că nu-şi mai poate desface mânele zicându-i mereu:

„Nu le vei mai putea desface, sunt strâns lipite".

După ce-i veţi repeta de vre-o şease ori aceste cuvinte îi veţi zice cu un ton hotărât şi cu o voinţă energică ca cuvintele voastre să producă efectul dorit: „Acum nu le mai poţi desface, ele sunt strâns lipite, ori cât vei cerca este în zadar, cearcă şi vei vedea".

Vorbiţi cu un aşa ton ca el să creadă numai decât că-i este imposibil de a-şi desface mânele. Lăsaţi subiectul să cerce repetând în acelaş timp mereu sugestiunile: „nu le mai poţi desface ori cât te vei cerca e în zadar". etc.

După ce subiectul a încercat a-şi desface mânele şi nu a reuşit trebue să ştiţi cum să-i retrageţi influenţa. Pentru aceasta cuprindeţi-i mânele într'ale voastre, presaţii-le uşor şi ziceţi-i: „Nu mai strânge, nu mai încerca, când voi zice „trei" se vor desface".



„Fii gata, unu... doi... trei. In momentul când ziceţi „trei". bateţi din palme spre a face sgomot şi ziceţi-i: „Acum desfăţi mânele, foarte bine, desmeticeşte-te, desfă-le, foarte bine", etc.

Forma acestui exerciţiu poate varia la infinit, astfel putem face pe cineva să nu-şi poată îndoi un braţ, să nu-şi poată spune numele. etc. etc.. chestiunea fundamentală rămâne aceeaşi: „sugestiunea". Varietatea acestui exerciţiu formează „Filosofia Influenţei Personale" care este ante-mergătoarea hipnotismului*).

Făcând exerciţiul de mai sus se poate să nu reuşiţi la prima încercare dar aceasta nu trebue să vă descurajeze. Cercaţi de 3-4 ori asupra unei persoane, cercaţi asupra a 5-6 persoane pe rând. Se poate întâmpla ca la unele persoane să reuşiţi la prima încercare. Nereuşita vine întotdeauna din două cauze: sau că persoana cu care faceţi încercarea rezistă nevoind să se conformeze cerinţelor Dvs., sau că Dvs. nu vorbiţi cu destulă energie şi încredere. Fiţi hotărâţi şi speraţi în studiile voastre, totul e o chestie de voinţă şi de îndrăzneală. Cine se descurajează şi părăseşte studiile sale pentru că n'a reuşit la primele încercări nu va avea nici odată succes în viaţă. Sunt mulţi oameni lipsiţi de voinţă; căutaţi a nu face parte dintre ei, căci atunci nu veţi putea nici odată să aveţi o putere de stăpânire asupra semenilor voştri.

Căutaţi a vorbi în mod pozitiv, energic, adică nu răcnind dar vorbind hotărâtor. Fiindcă aceasta nu de multe ori se pare elevului un ce foarte greu de executat, retrageţi-vă într'o cameră unde, *fiind singur*, vă exercitaţi a zice cu voce tare: *„mâinile îţi sunt strâns lipite, nu le mai poţi desface, cearcă, cu cât vei cerca, cu atât se vor strânge mai tare". etc.*

*) Vezi cursul de Sugestiune şi Influienţă Personală.

In acest mod vă veţi desvolta puterea de a sugestiona şi astfel vă deschideţi câmpul cuceririlor voastre. Persoanele ce nu pot vorbi în mod hotărât, convingător sunt condamnate a vegeta toată viaţa lor. Speraţi în studiile voastre, executaţi exerciţiile ce vă arătăm ; ele vor desvolta voinţa voastră la cel mai înalt grad.

Facultatea de a vorbi este un privilegiu pe care natura, dintre toate animalele l'a dat numai omului. Deşi unele dintre ele pot scoate sunete prin ajutorul cărora se înţeleg, totuşi nici unuia nu i-a dat putinţa ca prin sunete să alcătuiască cuvinte *cu care se'şi exprime precis ideile şi în special voinţa.*

Cei vechi priviau darul de a vorbi drept o forţă creatoare, căci cuvântul este acela care dă o formă celor gândite, şi crează în mintea celui ce ascultă imaginea cuvintelor spuse. Vorbirea în cărţile sfinte este ceva „Magic" şi unul din cele mai puternice atribute a lui D-zeu. Ast-fel Biblia prin Evanghelia Apostolului Ioan, spre a exprima Voinţa Divină în execuţie prin cuvânt, zice :

„La început era cuvântul şi cuvântul era la Dumnezeu, şi D-zeu era cuvântul"

Aceasta era întru început la D-zeu"

„Toate printr'ânsul s'au făcut şi fără de dânsul nimic nu s'a făcut ce s'a făcut"

Apostolul voind a arăta prin aceasta puterea creatoare a cuvântului, dând şi noţiunea de *„mişcare-viaţă"* efectuată prin vibrarea eterului ; vibraţie începută datorită primului cuvânt ce i-a dat posibilitatea a se mişca şi de aci primul început a constituirei materiei.

# Influenţa Ocultă

Pe lângă mijloacele de control şi influenţă arătate până aci, omul mai posedă o forţă aşa zisă ocultă, datorită unei acţiuni produse de forţa mentală si cunoscută sub numele de fenomene telepatice.

Telepatia este comunicarea gândurilor la distanţă. Am spus că un om cu spirit de observaţie poate cu uşurinţă citi pe faţa interpretului său, sentimentul de care îi este cuprins sufletul. Această citire se datoreşte în mare parte comunicărei gândului. De aceia când vă apropiaţi de o persoană pe care voiţi s'o influenţaţi, obişnuiţi-vă a-i da sugestiuni mentale.

*Aceste sugestiuni nu vor avea numai efectul de a-i comunica în mod spiritual dorinţa voastră ; dar însă-şi faţa voastră va lua înfăţişarea voinţei voastre ;* astfel lui îi va veni mai uşor a citi pe fizionomia voastră ceia ce voiţi şi astfel resistenţa sa va fi mult mai mică. Când vă apropiaţi de persoane ce voiţi a le influenţa, priviţi-le la rădăcina nasului şi ziceţi în mintea voastră ; *Voinţa mea e tare şi te voi influenţa, nu poţi rezista cerinţelor mele, eşti influenţat : Cedează !*

In acest mod voi înşi-vă vă veţi obişnui a voi cu putere ceia ce cereţi ; căci nu e de ajuns numai a sugestiona ceia ce vreţi ci e necesar a voi cu tot dinadinsul să reuşiţi în scopul vostru.

Vorbiţi cu francheţă. Arătaţi ceia ce vreţi în mod scurt şi cuviincios iar în timpul când interpretul vostru se gândeşte ce răspuns să vă dea priviţi-l între ochi sau la rădăcina nasului dând sugestiunile mentale arătate.



„Vorbiţi cu francheţă"

Telepatia are şi ea un rol în magnetism şi deşi face parte mai mult din ştiinţa spiritismului totuşi are o mare aplicaţie în ceia ce priveşte influenţa personală. Când voi aveţi afaceri cu o persoană greu de influenţat; seara la culcare imaginaţi-vă în creer figura ei şi vorbiţi acestei imagini ca şi cum aţi vorbi în mod real cu ea, dând cu fermitate sugestiunile mentale arătate. Voi puteţi da orice alte sugestiuni după trebuinţele voastre sau după modul afacerilor ce voiţi a săvârşi, totul este a stabili curentul telepatic prin fixarea în creer a unei imagine cât mai exacte a persoanei cu care voiţi să comunicaţi. Dacă imaginea e exactă, dacă curentul e bine stabilit şi dacă vorbiţi cu destulă fermitate, reuşita este din cele mai sigure.

După cum vedeţi dar, voi puteţi în acest mod să vă faceţi iubit, stimat, respectat fără a fi nevoie să vorbiţi mult cu o persoană; e de ajuns a stabili un curent telepatic şi totul e gata; dar pentru a putea da o sugestie mentală puternică, voi trebuie să desvoltaţi energia voastră prin exerciţiile ce vom arăta şi pe care trebuie să le urmăriţi întocmai.



Energia telepatică poate fi cucerită în modul următor: Să presupunem că voiţi să influenţaţi pe cineva în favoarea voastră şi a-l face a înplini o faptă oare care de ex.: doriţi ca cineva să vă dea consideraţia, dragostea, respectul său sau să consimtă la o întreprindere oarecare.

Intr'o cameră retrasă concentraţi-vă gândul vostru asupra acestei dorinţi, aşezaţi-vă comod pe un scaun şi începeţi a trage încetişor aer în pept din toată puterea plămânilor voştri. Această inspiraţie va dura 5-6 secunde în care timp ziceţi în gândul vostru: „Cu toată voinţa îmi însuşesc puterea de a face pe d-l C... se execute ceia ce doresc."

Ţineţi-vă răsuflarea 5-6 secunde în care timp repetaţi în minte: „Sunt stăpân pe această putere şi-l voi infuenţa."

In sfârşit resuflând încetişor timp de 5-6 secunde ziceţi în gând: „Posed această putere, nu-mi poate resista."

Repetaţi aceste exerciţii de inspiraţie de 5-6 ori seara şi dimineaţa până aţi reuşit a-l influenţa complect Acest exerciţiu este un bun întăritor în orice fel de întreprinderi.*)

---

*) Sub titlul *„Arta de a se face iubit"* au apărut în limba franceză o sumă de tratate care n'au alt scop decât de a arăta puterea privirei, sugestiunei, gestului şi a telepatiei, când sunt întrebuinţate anumit în direcţiunea iubirei. Cum însă acestor cursuri le lipseşte tocmai esenţialul adică „Filosofia Influenţei Personale" şi mai ales modul de a o desvolta, credem că cursul nostru vă dă la îndemână mult mai multe mijloace ca cărţile de mai sus. De altfel ceia ce se tratează în acele cărţi nu este de cât aceiaş matere ca a noastră: „Ştiinţa Influenţei Personale" întrebuinţată în amor.

## Magnetism Animal. - Ştiinţa Respiraţiei.

Asupra forţelor psihice supranumite „Magnetism Personal" şi „Influenţa Personală" au fost în toate timpurile numeroase discuţiuni. Multă vreme această forţă a fost atribuită unei energii care ar fi existând în om şi care are proprietatea de a radia ca un fel de raze în jurul lui, formând astfel o zonă de influenţă, cu o mare putere ocultă, ce ar acţiona asupra tuturor persoanelor ce vin în contact cu acea zonă.

Origina acestei păreri este foarte veche şi diferiţi autori antici ca Pliniu, Pomponas, Homer etc., vorbesc despre o radiaţiune a corpului omenesc cu puteri miraculoase. Biblia şi tradiţiile mitologice înfăţişează adesea aceste radiaţiuni ca o aureolă în jurul capului sfinţilor, profeţilor etc.

Ultimele cercetări pe acest tărâm făcute de Albert de Rochas, Reichenbach etc., arată în adevăr că corpul şi în special creerul omului emană o serie de raze care au proprietatea de a se îndepărta de corp în formă de unde, creind astfel o zonă de infuenţă personală prin undele telepatice şi forţa privirei.

Mulţumită acestei energii, cei care o posedă, o pot întrebuinţa după voinţă, având o putere miraculoasă de stăpânire asupra celor pe care pot să-i cuprindă



în zona radiaţiunei lor. Acestor persoane nu li se mai poate rezista, ei putând prin radiţiunele mentale, vizuale şi magnetice să stăpânească pe toţi cei dinprejur şi să-i forţeze a lucra după voinţa lor.

Isvorul acestei energii în om, se datoreşte unei forţe răspândite în întregul Univers şi care e produsă de o mişcare neîncetată a eterului şi a atomilor ce constituesc materia; manifestându-se după circumstanţe în stare de lumină, căldură electricitate şi dând astfel naştere vieţei şi echilibrului sau armoniei universale. Această forţă se numeşte „Magnetism Universal" întreţinând energia vieţei universale.



Fluizii magnetici

Soarele este socotit drept centru de emanaţiune a acestui fluid pe care la rândul lor toate fiinţele îl absorb din atmosferă odată cu aerul care trecând prin plămâni pătrunde în sânge şi deci în corpul vieţuitoarelor. Această energie infiltrată în organism devine o forţă radiantă luând numele de *„Magnetism Animal"*.

De aci vedem cauza pentru care cea mai mare parte din autorii ce au scris vr'o dată ceva despre Magnetism, au atribuit puterea de desvoltare a acestei

forţe unei gimnastici a respiraţiei, constând în câteva exerciţii, care au de scop întroducerea în organism a unei cât mai mari cantităţi de aer.

Oricare v'ar fi însă opiniunea ce împărtăşiţi asupra acestei teorii este incontestabil marele folos ce poate trage omul din aceste exerciţii pe care le recomandăm cu toată insistenţa elevilor noştri. Ele au o influenţă nu numai asupra desvoltărei plomânilor dar şi asupra stării generale a sănătăţei şi asupra funcţionarei celorlalte organe. Sistemul nervos pare a simţi cel mai mult binefacerile acestor exerciţii, întrucât lipsa de energie, enervările, frica, emoţiunele, hipohondria pot fi radical vindecate prin simplele exerciţii de respiraţie. Aerul activează forta sângelui şi cu el puterea sănătăţei voastre.

Gimnastica respiraţiunei se împarte în patru categorii :

1) Respiraţia cu vârful plomânilor.
2) Respiraţia cu flancurile.
3) Respiraţia cu baza plomânilor şi
5) Respiraţia cu întreg plomânul.

Exerciţiile se fac având jumătatea superioară a corpului cât se poate de liberă de haine sau de bretele care ar jena mişcările toracelui ; dacă-i posibil şi fără camaşă. Deschidem ferestrele şi facem în casă exerciţiile dacă n'avem o grădină sau curte unde să facem aceste exerciţii fără a fi văzuţi de cineva.

Pentru începători este o adevărată plăcere a se uita într'o oglindă şi a urmări jocul fiecărui muşchi în parte.

Fiecare exerciţiu de respiraţie se împarte în trei mişcări :

1) Inspiraţie sau tragerea aerului în plămâni care se face cât se poate de încetişor astfel ca plămânul să se întindă pe nesimţire.



2) Reţinerea aerului în plomâni care la început este de o durată de 6—10 secunde mărindu-se treptat până la cea mai mare durată posibilă.

3) Expiraţia sau răsuflarea adică darea aerului afară în mod cât se poate de lent.

Tragerea aerului în plomâni se face numai pe nas, iar respirarea pe gură. Fiecare exerciţiu se repetă la început de 5—6 ori, mai târziu până la 10 ori.

*Exerciţiul I.* Staţi în picioare, mânele ridicate în sus braţele îndoite, cu pumnii închişi şi aduşi pe umere cât se poate mai aproape de gât ; muşchii încordaţi în timpul inspiraţiei. In această poziţie trageţi încetinel aerul pe nas.

Reţineţi aerul în piept, în care timp lăsaţi uşor braţele în jos luând o poziţie militărească, dreaptă şi mânele întinse, palmele deschise şi lipite de coapse. Expiraţi uşor, lăsând aerul să iasă pe gură. Repetaţi astfel această mişcare de 5—6 ori, apoi treceţi la exerciţiul următor după o pauză de 2—3 minute.

*Exerciţiul II.* Aplecaţi toracele pe cât posibil spre dreapta, răzămându-vă pe şoldul drept. Mâna dreaptă pusă subsioară cu degetul cel mare băgat sub braţ, celelalte degete întinse spre piept. Trageţi aerul încet pe nas. Mâna stângă o ridicăm în sus în timpul ce insipirăm trecând'o pe deasupra capului până ajunge să atingă cu degetele urechea dreaptă. Reţineţi aerul în piept în care timp luaţi uşor o poziţie militărească, dreaptă, şi mânele întinse, palmele deschise şi lipite de coapse. Expiraţi uşor dând aerul afară pe gură.

Faceţi aceiaşi mişcare în partea stângă.

Repetaţi alternativ acest exerciţiu o dată la dreapta, o dată la stânga de 5—6 ori ; apoi treceţi la exerciţiul următor după o pauză de 2—3 minute.

*Exerciţiul III.* Puneţi mâinele în şolduri împingând umerii înainte şi trăgând uşor aerul pe nas. Reţineţi

aerul în piept luând o poziţie dreaptă în timpul expirărei. Repetaţi.

*Exerciţiul IV.* Uitaţi-vă cu atenţie în oglindă, urmărind ca mai întâi să se delate pereţii pântecelui apoi coastele şi la urmă umerii. Luaţi o poziţie dreaptă, mânele ridicate in sus şi cu degetele intreţesute la ceafă.

Inspiraţi uşor. Reţineţi cât puteţi aerul, apoi expiraţi încetişor, observând ca strângerea muşchilor să se facă invers începând cu umerii apoi cu coastele şi în urmă pântecele. Repetaţi în urmă de 5—6 ori.

Această gimnastică e recomandabilă pentru oricine macar de 3—4 ori pe săptămână, dar e foarte bună pentru cine poate să o facă de două ori pe zi: o dată seara şi o dată dimineaţa.

După câtva timp de practicare ale acestor exerciţii, o mare schimbare se va face în corpul vostru: o senzaţie de uşurinţă a corpului va lua locul stărei de moleşire de până acum, ochii voştri vor căpăta lucirea ochiului magnetic iar privirea voastră va fi fermă şi fascinatoare, — vocea voastră va căpăta o mlădiere a intonaţiei; veselia. calmul şi curajul vor stăpâni inima voastră, aşa că o mare prefacere se va face în voi; toate acestea contribuind la sănătatea, fericirea şi reuşita voastră. Această schimbare internă va aduce după sine o mare schimbare în anturajul vostru, în activitatea şi afacerile voastre.

# GÂNDIREA

Din toate părerile emise asupra ştiinţei de a reuşi în viaţă, precum şi a desvoltărei acestei forţe, cea mai nouă este acea care atribue puterea magnetismului unei culturi a facultăţei de a gândi.

Gândul este o adevărată forţă în om şi influenţa gândirei asupra voinţei şi sufletului este recunoscută. In ceea ce priveşte reuşita în viaţă gândul este un adevărat suveran.

Inchipuiţi-vă un om obsedat de ideia că n'ar putea reuşi într'o întreprindere oarecare. Cu ce dispoziţie lucrează el? şi care poate fi rezultatul tentativei sale? De acea vedem că facultatea de a gândi trebue cultivată, căci de cultivarea ei va depinde în mare parte desvoltarea succesului nostru. Pentru aceasta trebue să ştiţi două lucruri: întâi cum trebue să gândiţi şi al doilea ce trebue să gândiţi.

Gândul este o forţă care măreşte cantitatea de încredere în capabilitatea noastră şi este constatat de oricine că pentru a face ceva, mai întâi trebue să avem convingerea că putem executa acţiunea ce voim a întreprinde. Gândul, ajutat de imaginaţie, este deci un început a execuţiei, el este făuritorul acţiunei şi atâtătorul voinţei care execută cu atât mai bine cu

cât gândul ne este mai concentrat asupra acelui fapt. Pentru aceasta: *Nu trebue să gândim niciodată la două lucruri în acelaş timp.*

Gândul este o forţă foarte puternică şi dacă nu-i cunoaştem influenţa, noi suntem la dispoziţia unei puteri a cărei natură nu o cunoaştem şi a cărei existenţă nu mai poate fi negată de nimeni în lume.

Dacă noi cunoaştem natura acestei forţe şi legile căreia e supusă, atunci avem posibilitatea de a face din gândire un ajutător şi un instrument care să asculte de voinţa noastră şi care să ne ajute în acţiunele noastre.

Făuriţi-vă un ideal pe care să-l nutriţi mereu cu gândul vostru. Nu-l schimbaţi mereu în faţa numeroaselor perspective, care întâmplător v'ar părea mai favorabile şi nu vă lăsaţi niciodată învinşi de ideia că voi nu sunteţi capabili a face ceva bun. Aceasta este tot ce poate fi mai dezastros şi vă va împiedica întotdeauna de a avea un ţel determinat.

Faceţi-vă un ideal din acupaţia voastră şi nutriţi cu energie ideia de a ajunge în culmea desvoltărei pe care această ocupaţie v'o poate da. Gândiţi că nimic nu se poate face fără muncă încordată şi că oamenii care au ajuns ceva în lume în oricare ramură de activitate: meserie, funcţiune, artă, ştiinţă, etc. sunt acei ce şi-au făcut un ideal din ocupaţiunea lor, au muncit cu drag la desvoltarea ei, au sprijinit cu gândirea lor puternică idealul ce şi-au format.

In viaţa de toate zilele fiecare act şi hotărâre luată trebue să fie sprijinită de forţa gândului. Când întreprindeţi ceva nu lăsaţi niciodată să pătrundă în sufletul vostru gânduri de îndoială, desnădejde sau nereuşită. Căutaţi a combate toate aceste gânduri respingându-le totdeauna când vă vin fie din discuţiunile ce a-ţi avea cu alte persoane, fie din lipsa voastră de



încredere; nutrind în schimb totdeauna gândurile ce vă aduc speranţa şi buna dispoziţie.

Omul care gândeşte *„voesc şi pot"* reuşeşte; în timp ce cel ce gândeşte *„nu pot"* va cădea întotdeauna. Cine vrea să înveţe a înota fără a avea încredere că va putea să plutească deasupra apei, nu va reuşi niciodată să înveţe acest sport.

Gândurile vesele pline de speranţă şi încredere, încheagă în ele dragostea de viaţă care este deja jumătatea sănătăţei fizice şi morale. Trebue deci să alungaţi tristeţea şi descurajarea care conduc fatalmente la nereuşită.

Cine gândeşte: „sunt fericit", „sunt vesel", „mulţumit", nu va întârzia să simtă mulţumirea şi fericirea în timp ce, cine gândeşte: „nu pot", „sunt nenorocit", „nu mă simt bine" în scurt timp va cădea victima propriei sale concepţii.

Gândurile noastre exercită o atracţiune continuă asupra gândurilor de acelaş fel; cele bune atrag gânduri bune, cele rele atrag gânduri rele. Când aveţi gânduri de speranţă şi încredere, toate gândurile similare dela persoanele din jurul vostru sunt atrase. Cu cât gândiţi mai cu încordare, cu atât mulţime gândurilor creşte. Când voi gândiţi: *„Nu mie teamă"* toate gândurile înconjurătoare vin să vă încurajeze.

Exterminaţi deci cu desăvârşire gândurile rele. Deschideţi creerul vostru gândurilor curate şi afectoase ca ele pătrunzând în sufletul vostru să gonească microbii neîncrederei disperării şi nenorocului, care vor putea găsi în altă parte un loc ospitalier.

Ca toate calităţile sufleteşti cerute de Magnetismul Personal, gândul poate fi cultivat prin exerciţii. Scopul exerciţiilor este a pune această facultate la dispozitia trebuinţelor noastre şi a face astfel din ea o armă cu care la nevoe să ne apărăm de sugestiunele

streine iar la trebuinţă să putem prin ajutorul ei a dobândi forţele necesare pentru a da o mai mare putere acţiunelor noastre.

*Exerciţiul I.* Primul exerciţiu în cultivarea gândului este „izolarea" adică pentru a şti să gândim conform unei voinţe trebue mai întâi să ştim a regula mersul gândurilor noastre şi mai cu seamă să ştim cum la un moment dat să nu gândim la nimic, creerul stând într'un complect repaus.

Exerciţiul de izolare se poate face ori unde şi ori când dar pentru începători cel mai bun lucru este a se retrage într'o odaie unde într'o lumină obscură şi departe de orice sgomot nu veţi fi expuşi la nici un deranj. Aşezaţi-vă confortabil pe un fotel sau întins pe un pat, ploapele închise fără a fi strânse, pumnii jumătate închişi. In această poziţie faceţi o sforţare mentală de a opri orice gândire, făcând să înceteze orice mişcare voluntară şi involuntară a gândului şi punând toţi muşchii într'o stare de destindere cât mai complectă posibilă. Gura închisă şi respiraţia înceată se face numai pe nas. Câmpul conştiinţei este complect închis, totul este în repaus, muşchii ca şi gândurile, cu alte cuvinte să nu gândiţi la nimic.

Acest exerciţiu e greu la început, destinderea musculară complectă cum şi oprirea gândurilor, la început, cu greu poate fi executată 30—40 secunde şi numai cu multe sforţări ea poate fi ezecutată 8—10 minute.

Continuând a desvolta această facultate vă veţi putea izola prin voinţă de lumea exterioară şi astfel veţi puteà face acest exerciţiu în mijlocul oricărui sgomot. Sgomotele din afară nu vă vor mai pătrunde simţurile de cât foarte slab, sensibilitatea se micşorează în aşa mod că dacă o muscă ar umbla pe mâinele voastre nu vă mai supără şi nu veţi mai gândi a face cea mai



mică mişcare ca s'o goniţi. Membrele se îngreue şi pare că cu greu le aţi mai putea mişca şi în această stare vă veţi simţi foarte satisfăcuţi, având sensaţia că plutiţi în aer.

După încetarea acestei stări, care poate fi întreruptă ori când după voinţă, vă simţiţi cu totul stransformat din punct de vedere fizic cât şi moral şi dacă acest exerciţiu a durat 15—20 minute vă simţiţi aşa de repauzat ca după o noapte de odihnă complectă.

Acest exerciţiu trebue făcut regulat 1—2 ori pe zi timp de 1—2 minute la începul pe urmă mărindu'l treptat. El fortifică energia voinţei, ajută a vă putea stăpâni gândurile pentru a le dirija la nevoe după voinţă şi vă permite când sunteţi obosit a vă repauza complect în câte-va minute.

Practica regulată a acestui exercitiu vă dă mijlocul ca seara să învingeţi insomnia cea mai rebelă. Acest exerciţiu este un perfect remediu contra obsesiunei când avem de luptat contra unei idei sau boale imaginare; dându-ne cea mai mare energie de stăpânire asupra noastră înşine.

*Exerciţiul* II. Acest exerciţiu constă în a vă retrage într'o cameră, unde aşezaţi comod pe un scaun, izolaţi-vă de impresiile din afară pentru a mări atenţiunea a învinge indiferenţa şi a domina forţele fizice şi sufleteşti, micşorând volumul radiaţiunelor de gândire, localizându-le asupra unei singure acţiuni, adică nu asupra unui singur gând ci asupra unei întregi serii de gânduri raportându-se la aceaş acţiune. El are de scop a aduna la un loc forţele psihice şi făcând apel la înţelegenţă şi voinţă să învingă mai sigur obstacolele ce ar fi putut să-l împiedece. Aceasta este cea ce se numeşte a ne deda trup şi suflet la o acţiune oare care în scopul de a reuşi cât mai bine şi cât mai repede.

Concentrați-vă atențiunea asupra persoanei voastre cât mai mult și fixați-vă gândul asupra cuvântului „voință". Inchipuiți-vă acest cuvânt scris înaintea voastră, apoi treceți de la această imaginație la acțiune și analizați care este caracteristica unei persoane ce are această calitate.

Inchipuiți-vă că aveți o voință fermă pe care voiți a o cuceri si lucrând sub inpulsiunea acestei închipuiri considerați-vă în relații cu alți oameni și analizați aceste relațiuni, închipuiți-vă ca și cum ar fi înaintea voastră persoanele cu cari veți veni în relațiuni, imaginându-vă că le vorbiți cu convingere ; într'un cuvânt după ce v'ați făcut un plan închipuiți-vă peripețiile executărei lui, închipuiți-vi-l executat în totul și astfel veți căpăta impresii înalte, senzațiuni puternice și sentimente mari care vor transforma personalitatea voastră și starea voastră generală.

*Exercițiul III.* Este cea ce se numește autosugestiune sau autohipnoza [1]). Scopul său este de a ne infiltra în minte unele idei sau calități de care avem nevoe. El constă în a repeta în gând unele fraze sugestive ca :

„Nu vreau să'mi mai fie frică de nimic". „Voesc să fiu energic". „Am încredere în mine", etc. etc.

Acest exercițiu se poate face ori când : lucrând, mergând pe stradă sau stând în repaus. Un timp bun este seara când vă culcați, repetând în gând până veți adormi una din frazele de mai sus, sau ori care alta după trebuință.

E bine a însoți frazele spuse cu imaginarea lucrurilor ce reprezintă, adică să materializați gândurile voastre dându-le o formă și acțiune cât mai bine determinată, făcând ca și actorul care, spre a juca cu

[1]) A se interesa de hipnotism.



efect își închipue că este în adevăr în situația personajului ce reprezintă ; întru cât iluziunea joacă un rol creator foarte important.

Este bine ca imaginația se reprezinte scena ca și cum voi ați fi deja cea ce doriți să deveniți, închipuindu-vă că posedați în adevăr calitățile și avantajele ce voiți a avea ; și cum ați fi și ce a-ți face avându-le. Inchipuirea are o foarte mare înrâurire asupra gândului și prin acest mod veți desvolta calitățile voastre la cel mai înalt grad.

Independent de opiniunea ce aveți asupra puterei gândului și mijlocul de desvoltare a acestei facultăți, este constatat că omul are nevoe de o așa zisă higienă a gândului întru cât el în mare parte se formează și se desvoltă în raport cu gândurile sale.

Este indispensabil ca omul să-și guverneze impresiunile și gândurile căci nu veți putea guverna pe alții fără a fi perfect stăpân pe voi înși-vă.

# Viața Omului Magnetic

Pentru a învinge în viață, prima condițiune este a avea o mare încredere în puterea voastră de a reuși. Instrucțiunile filosofiei antice erau așa de scurte și de precise în această privință, în cât erau sintetizate în două divize : *Crede și va fi. Bate și ți se va deschide!*

Pentru aceasta căutați a vă desvolta voința și celelalte calități psihice prin mijlocul instrucțiunilor ce am descris în acest curs. Luați seama că cea mai mică nereușită v'ar putea ruina toată dispoziția voastră dacă nu veți fi însoțit în acțiunile voastre de cea mai mare speranță ; de aceia *nu vă descurajați niciodată* și *nu renunțați la proectul vostru până la complecta lui reușită.*

Aveți o conduită cât se poate de corectă, numai astfel vă veți face o zonă de influență care să se reflecte asupra tuturor celor din jurul vostru. Viața corectă va influența chiar asupra moralului vostru care va face ca voința și energia voastră să fie mult mai puternice.

Pentru aceasta nu vă dedați la excesuri de mâncare, băutură, petreceri sau desfrânări. Desfrânații nu pot domina, ei sunt dominați și supuși influențelor altora. Toți oamenii mari și care au avut o mare menire în lume au dus o viață lipsită de excesuri. Așa de ex.:



Impăratul Napoleon bea și dormea puțin, iar somnul său era numai de 6 ceasuri pe zi.

Ceea ce se cere unui om magnetic nu este o viață de călugăr, ci o atitudine morală demnă de el și oarecare condițiuni de higenă care va influența moralul și va desvolta intelectul și funcțiunile sale organice.

A fi bun cu cei slabi, a fi caritabil în raport cu puterile sale bănești. A asculta de sfaturile celor mai cu experiență ca el. A fugi de discuțiunile desfrânate care sunt inutile și rău făcătoare, celui ce vrea să-și creeze o situație în viață. In ocupația voastră zilnică fiți corecți atât ca îmbrăcăminte cât și ca purtare. Nu pârâți, nu vă băgați în comploturi. Fiți veseli și serviabili cu camarazii voștri, dar faceți-i să simtă demnitatea și superioritatea voastră.

Sculați-vă dimineața, deschideți ferestrele și lăsați să pătrundă aerul. Stați drept, brațele inerte în jos și umpleți-vă plămânii cu aer, trăgând aerul pe nas prin o inspirație adânc prelungită. Deschideți gura și inspirați încă cantitatea de aer posibilă spre a umplea complect plămânii. Țineți-vă astfel puțin respirația și apoi răsuflați pe gură încetișor până plămânii s'au golit. Așteptați câteva secunde și repetați această mișcare timp de 5 minute, apoi spălați-vă fața, gâtul, peptul cu apă rece și vă îmbrăcați. Dacă obișnuiți a lua ceva dimineața preferați un pahar de lapte apoi faceți o preumblare de un ceas ori cum ar fi timpul ; după care vă luați ocupațiunea voastă zilnică. Nu fumați dimineața. Respirați cu gura închisă căutând a introduce în plămâni cât mai mult aer. La amează mâncați puțină carne și pe cât puteți brânzeturi și legume. Beți vin cu apă. După masă faceți iar o preumblare de o jumătate de ceas. Seara mâncați puțin, suprimând cu desăvârșire carnea. Luați supă, legume,

ouă, brânză. Nu beţi cafea. Mâncarea uşoară de seară va face în timpul somnului stomacul să nu fie încărcat şi organele să se odihnească ca şi spiritul.

Seara faceţi muzică, sau citiţi un roman de aventuri, nu jucaţi cărţi sau jocuri de spirit care agită nervii. Inainte de a vă culca faceţi iarăşi exerciţiul de respiraţie arătat, apoi faceţi o spălătură totală pe corp cu apă rece cu un burete, ştergeţivă cu un prosop moale, somnul va veni repede şi a doua zi vă veţi scula dispuşi, viguroşi, plini de ardoare de a reîncepe lupta vieţei.

La început acest fel de viaţă vă va fi greu de suportat, dar începutul obişnuinţei este primul pas spre succes.

Omul magnetic este acel care ştie să se stăpânească ori de câte ori simte în el un curent de dorinţă, care-l împinge fără să vrea, la o acţiune oarecare.

Prin această sforţare conştientă a voinţei voastre vă feriţi de o descărcare de forţă nervoasă care v'ar slăbi în mod simţitor.

Mai întâi trebue să cunoaşteţi cât valorează ţinerea unui secret. Când aţi aflat ceva, cât de neînsemnat, dar lucru care aţi voi să-l comunicaţi cuiva, cercaţi-vă a vă stăpâni ţinându-l secret, căci primul pas pentru desvoltarea magnetismului este reprimarea dorinţei. Această reprimare (stăpânire de sine) este o rezervă de forţă magnetică care măreşte energia creerului vostru, şi acest secret păstrat produce un curent care atrage. Cu cât voi veţi strânge în creerul vostru mai multe secrete cu atât puterea voastră de stăpânire va fi mai mare, şi această energie adăpostită în creer este gata de a vă servi în întreprinderi importante.

Voiţi să cunoaşteţi puterea acestei rezerve? Iat'o :

Dorinţa de a comunica ceva important unui



prieten. vă împinge câte odată să alergaţi într'un suflet şi să vă repeziţi pe neaşteptate în camera amicului vostru spre a i-o comunica.

*Forţa care vă face să comiteţi o asemenea faptă, lucrează asupra voastră într'un mod foarte puternic;* dovadă că imediat ce aţi devulgat ceeace aveaţi pe suflet; o stare de descurajare şi moleşală înlocueşte surexcitarea de mai înainte. Aceasta din cauza consumărei forţelor creerului şi nervilor voştri.

Amintiţi-vă că râurile cu cât sunt mai adânci cu atât suprafaţa apei este mai calmă. Cine poate pătrunde în profunzimea gândurilor omului magnetic ? Voi nu-l puteţi sonda, pentru că nu vă permite. Tot aşa şi voi trebue să fiţi un secret, să nu vă descoperiţi în nici un mod. Fiţi calmi ori de câte ori vi se comunică câte ceva important; veţi asculta fără a da nici un semn de nelinişte şi efectul produs asupra celui ce vă vorbeşte va fi de a se mira de faptul că ceeace pe el l'a sguduit atat, pe voi nu v'a impresionat de loc ? El recunoaşte în voi un caracter forte, pe care nici nu-l bănuise. Aceasta-i va deştepta curiozitatea şi vă va stima, căci voi *aţi devenit pentru el un secret.*

Prudenţa este necesară pentru elevul entusiast şi prea comunicativ. Nu vorbiţi prietenilor voştri de studiile voastre. Nu vă lăudaţi cu cunoştinţele voastre; nici nu căutaţi a fi lăudat. Această din urmă vanitate este o forţă, care luptă a se reuni cu o forţă din afară care-i este opusă din partea altei persoane. Stăpâniţi-vă deci această energie, care înfrânată va produce o stare de atracţie.

Acum primul pas făcut pentru păstrarea energiei voastre magnetice; să luăm un exemplu de modul cum trebue să dirijăm această energie în întreprinderile noastre. Fiţi totdeauna calmi şi hotărâţi de a nu fi in-

fluenţaţi de nimeni, până la complecta execuţie a planului ce v'aţi făurit.

Pentru a ne înţelege mai bine ce rol joacă o influenţă în întreprinderi, închipuiţi-vă că într'o zi aţi plecat să vă cumpăraţi un lucru oarecare. Pe drum v'aţi întâlnit cu un prieten, se deschide o discuţie şi la un moment dat vă treziţi discutând şi plimbandu-vă cu totul departe de punctul unde voi porniserăţi.

Acelaş lucru este în intreprinderile mari când întâlniţi oarecare influenţe şi dela un ţel bun la care v-aţi pornit, vă alegeţi cu cine ştie ce nimicuri.

Fiţi dar hotărâţi şi nu vă abateţi din calea voastră decât pentru a vă face drum către ţelul vostru.

Nu fiţi mândri sau ingânfaţi de cunoştinţele voastre. Aveţi totdeauna intenţiuni oneste şi succesul va fi al vostru. Nu vorbiţi nimănui de studiile voastre şi nu vă lăudaţi cu puterea voastră de a cuceri.

---

## Omul îşi făureşte singur fericirea

Nici un om nu trebuie să stea într'un mediu care-l supune unor influenţe ce-i distrug aspiraţiunile legitime ţinându-l încătuşat într'o stare de sărăcie şi nemulţumire, continuă. Dacă el este un om care se respectă trebue să iasă dintr'un asemenea mediu.

Omul a fost creat pentru scopuri mari şi sublime şi nu pentru lipsă şi sărăcie, stări care nu corespund naturei divine a omului. Un mare neajuns este însă că mare parte dintre oameni nu au destulă credinţă că vor putea gusta din bunurile rezervate omului. Ei nu îndrăsnesc a lăsa ca dorinţele inimilor lor să se desvolte în întregime, şi astfel omul nu poate căpăta decât atât cât a luptat pentru obţinerea drepturilor sale. Neândrăsnind să cerem dela natură tot ceeace avem dreptul, nu ne deschidem sufletul îndeajuns pentru ca revărsarea cerească să poată pătrunde în sufletul nostru.

Când ne vom deprinde să vedem lucrurile într'o atmosferă luminoasă şi plină de fericiri, când nu ne vom mai mărgini gândurile la cuprinsul unei lumi mici sărace şi posomorâte, vom vedea că idealul ce aşteptăm ne caută el însuşi şi ne va ajunge în drum împingându-ne spre fericire.

Nu vă obişnuiţi a vă plânge mereu de lipsa cutărui sau cutărui lucru. A vă plânge că nu posedaţi ceeace alţii posedă, că nu puteţi merge unde alţii merg, nici să faceţi ceeace ei fac; este a săpa adânc în sufletul vostru prăpastia care să vă despartă pentru totdeauna de aceste putinţe prin închipuirile voastre posomorâte.

Atitudinea mintală, viziunea interioară trebue să corespundă aşteptărilor voastre.

Orice stare înfloritoare se creează mai întâi în închipuirea voastră, este deci cu neputinţă să ne creem fericirea dacă gândurile noastre sunt veşnic posomorâte şi lipsite de avânt.

Nu putem avea bogăţie dacă gândurile noastre ne ţin legaţi de sărăcie. Este deci o lucrare zădarnică, munca ca să obţineţi un lucru, dacă acţiunea voastră nu este sprijinită de o mentalitate care să o ajute. Bogăţia trebue mai întâi creată în mintea voastră, trebue să ne gândim la prosperitate, înainte ca ea să vie la noi.

Multora li se pare firesc lucru că fericirea nu este pentru ei. Ei sunt cu desăvârşire convinşi de acest lucru. De unde această hotărâre? Numai fiind-că ei se gândesc astfel, fiind-că nutresc gânduri de inferioritate, fiind-că îşi îngrădesc singuri puterea lor de a progresa. Ei refuză prin aceasta belşugul şi fericirea şi fac pentru ei nefolositoare calea ce îi duce la cele mai înalte trepte pe care viaţa le-a făurit pentru toţi deopotrivă.

Prin ce legi credeţi atuncea că puteţi nădăjdui a primi fericirea, când nu vedeţi calea pe care voi aţi putea-o obţine. Prin ce filozofie credeţi a obţine bunurile vieţei dacă voi vă închipuiţi că ele nu sunt făcute pentru voi?



Aşa dar noi suntem acei care ne închidem drumul bogăţiei şi a fericirei. Viaţa ni le pune la dispoziţie la toţi deopotrivă.

Iată deci fapte care ne arată că gândurile sunt nişte forţe, că ele sunt cele care urzesc viaţa şi care formează caracterul; deci dacă întreţinem gânduri de temere şi de lipsuri, dacă ne temem de sărăcie şi de mizerie, aceste gânduri ne ţese astfel viaţa, în cât totdeauna atrage sărăcia pe care o prevede.

Hotărâţi-vă a întoarce spatele oricărei idei de sărăcie şi de a aştepta cu înflăcărare prosperitatea; nutriţi-vă cu gânduri de înbelşugare în acord cu firea voastră, încercaţi de a vă socoti deja fericiţi şi bogaţi. Această gândire vă va ajuta să vă atrageţi ceeace doriţi: în dorinţa intensă este o putere creatoare.

Noi nu trăim de cât în lumea pe care ne-o creem şi care este produsul propriilor noastre gânduri. Fiecare deci poate să se înconjure de o atmosferă de belşug sau de săracie, de bogăţie sau de mizerie.

Dacă în loc să ne văităm, să ne târâm, am şti să ne luptăm cu propria noastă mizerie internă, viaţa ne-ar fi mai frumoasă şi mai desăvârşită. Nu trăim în mizerie de cât datorită îngustimei gândurilor noastre şi slăbiciunei credinţei noastre. Dacă atitudinea noastră mentală a fost săracă, condiţia materială îi va conrespunde. Dacă gândurile noastre au fost mai generoase şi largi, dacă am trăit cu mintea într'o atmosferă de belşug şi de înflorire şi ne-am străduit pentru înfăptuirea acestor condiţiuni, viaţa noastră exterioară îi va conrespunde. Tot ceeace primim în viaţă, ne vine pe uşa gândurilor noastre şi este în acord cu ele.

Când vedem oameni luptându-se ani întregi cu sărăcia fără a fi fost loviţi de boale grele sau de împrejurări nenorocite, este că atitudinea lor mentală n'a fost cum ar fi trebuit să fie.

Omul care se gândeşte că toate trudele îi sunt în zadar, fără să creadă că va ajunge vreodată să poată câştiga mai mult de cât îi trebue pentru traiul său; nu va avea nici odată, nici linişte, nici bună stare cum au alţii. Un om lipsit de ideal nu va ajunge vreodată la ceva.

Cine are deci o lume de gânduri înfloritoare în capul său, acela ar fi făuritorul unei vieţi materiale plină de fericire şi bogăţie.

Marii oameni, îşi crează în minte condiţiunile ce le aduc valuri de prosperitate; ei fac din punct de vedere material puţin lucru, ei nu execută de cât ceeace visurile lor de prosperitate le dictează. Inteligenţa lor îi avântă în oceanul infinit al energiei, creiază şi produce ceeace idealul, ambiţia lor a visat, întocmai după cum viaţa închisă într'o sămânţă, puse în condiţiuni relative, face să răsară tipul plantei ascunse în ea.

Noi progresăm în direcţia gândurilor noastre.

Spre a ajunge într'o stare înfloritoare trebue să ne punem într'o atitudine de înflorire, trebue să credem în prosperitate şi să trăim în consecinţă, să facem ca toate gândurile noastre să se îndrepte spre aceiaş ţintă.

Americanii care sunt oameni foarte practici în această direcţie, au înfiinţat cluburi aşa zise: „Succes Club" a căror membri pe lângă citirea publicaţiunelor relative la aceasta ştiinţă şi pe lângă conformarea instrucţiilor primite; la ore fixate — gândesc la o anumită idee — săvârşind prin aceasta valuri puternice de gândire, pe care persoanele ne deprinse să cugete mai intens la unele idei, le absorb şi-şi însuşesc puterele mentale de care au nevoie. Prin astfel de procedee ei vindecă şi unele boale mentale ca ipohondria, frica, obiceiurile rele, etc,

# O ştiinţă ajutătoare

Din studiile precedente am văzut rostul Filozofiei Influenţei personale în lupta pentru existenţă şi diferite alte faze ale vieţei precum şi cauzele care pot determina o influenţă asupra cuiva. Asemănând viaţa unei lupte, ştim că dacă am cunoaşte mai deaproape pe duşman am fi mai siguri de biruinţă.

Aşa dar, credem că este necesară, ca pe lângă ştiinţa magnetismului, să faceţi un studiu asupra Fizionomiei şi Chiromanciei, ştiinţi perfect ajutătoare în arta de a influenţa pe cineva, de oarece aceste studii ne pun la îndemână mijlocul sigur de a cunoaşte, pe deasupra, persoanele cu care venim în contact, dându-ne prin aceasta o mare superioritate asupra celora în sufletul cărora am putea citi.

In una din tragediile Greceşti, Medea se plângea că Zeus a dat aurului o culoare şi unele calităţi ca să se poată deosebi de alte metale; pe câtă vreme n'a întipărit nici un semn asupra oamenilor, prin ajutorul căruia să-i cunoaştem pe acei de care trebue să ne temem mai mult. Acestă plângere este greşită, natura a pus pe faţa fiecărui om semnele necesare pentru a-l cunoaşte. Obrazul este oglinda în care se poate citi perfect caracterul cuiva.

Studiul Fizionomiei şi Chiromanciei ne pot arăta la prima vedere a unui om sau prima strângere de mână, cele mai ascunse colţuri ale stărei sufleteşti a interpretului nostru.

Aceste ştiinţe se învaţă analizând, fie în mod conştient fie în mod inconştient fizionomia celor din jurul nostru.

Pentru persoanele care doresc a cunoaşte mai în amănunţime ştiinţele oculte, nu este fără importanţă a cunoaşte teoriile pe care se bazează Fizionomia şi Chiromancia. Teoriile acestor ştiinţi fac parte ca şi ştiinţa însăşi, din studiul Magiei.

Magia consideră pe om drept o fiinţă care are concentrată în sine toate puterile naturei. Magii numesc pe om „microcosm" adică o lume în miniatură, aceasta din cauza complicatei sale constituţii şi diversele forme de manifestaţie. In afară de „Microcosm" există un „Macrocosm" adică o lume în mărimea sa naturală.

Pământul nu este de cât o simplă fiinţă a macrocosmului, după cum omul nu este de cât o simplă fiinţă a pământului.

Macrocosmul este constituit din mai multe sisteme planetare dintre care noi cunoaştem abia sistemul planetar adunat în jurul soarelui nostru.

Planetele în mersul lor prin spaţiu se apropie şi se îndepărtează între ele.

Două planete în trecerea lor în raport una cu alta exercită o reciprocă influenţă, prin ajutorul aşa zisei „lumina astrală" după cum un individ exercită o influenţă asupra altuia prin fluidul nervos sau magnetismul animal.

Influenţa unei planete se imprimă asupra tuturor fiinţelor şi lucrurilor de pe cealaltă.



Cea mai însemnată influenţă produsă de planete este asupra naşterei omului. Planeta sub auspiciul căruia s'a născut un om, lasă întipărită în faţa şi corpul acestuia semnele influenţei sale.

Un om născut sub influenţa lui Saturn va trăi mult (de oarece această planetă întrebuinţează aproape 30 ani pentru a face un tur împrejurul soarelui) şi va fi trist, melancolic şi rece ; fiind cea mai îndepărtată planetă de soare.

Cel născut sub planeta Mercur va fi iute şi copilăros şi-şi va consuma repede viaţa; de oarece această planetă este cea mai aproape de soare şi face turul ei în 88 zile.

Omul născut sub planeta Marte va fi un caracter războinic, sub Venus va fi un om frumos şi înclinat spre iubire şi plăceri.

Dar cum puteţi cunoaşte un om sub ce planetă e născut ?

Fizionomia şi Chiromancia ne permit a cunoaşte destinul cuiva, fără a şti sub auspiciul cărei planete s'a născut el, căci planeta în trecerea sa a lăsat oarecare semne întipărite pe faţa şi mâinile lui.

Semnele lăsate de influenţa planetară s'au numit „Semnătura Astrală" şi pe dânsa se bazează studiul Fizionomiei şi Chiromanciei.

Voiţi deci a cunoaşte sufletul omului în cele mai misterioase cute, fără a-i face nici o întrebare şi fără ca el să vă vorbească nici un cuvânt ?

Doriţi a cunoaşte pe cei cu care aveţi afaceri, fie ei persoane străine ce vin în faţa voastră pentru prima oară ?

Doriţi a şti ce se petrece în sufletul unui om ori cât s'ar ascunde el ?

Voiţi a şti cine sunt în adevăr prietenii şi cunoscuţii voştrii ?

Doriţi a şti părţiie slabe ale duşmanilor voştri?

Voiţi a cunoaşte ştiinţa de a citi, oricui, evenimentele principale din trecutul, prezentul şi vitorul său?

Doriţi a poseda o ştiinţă ce vă dă o supremaţie asupra tuturor celor din jurul vostru, deschizându-vă drumul succesului şi al fericirii prin puterea miraculoasă ce veţi exercita asupra celor din jurul vostru?

Dacă da: atunci citiţi interesanta carte:

## „Semnătura Astrală"

Uvraj de iniţiare ocultistă după cei mai celebri autori ca Levater, Ledos, Desbarrolles, A. V. Segno, Papus, Elie Alta, etc., prin ajutorul căruia cei iniţiaţi pot cunoaşte amănunte interesante şi extraordinare asupra semenilor lor.

Se pare că natura, spre a deosebi caracterul de ursita pe care soarta a dat fiecărui om a pus în înfăţişarea sa o formă deosebită după cum poziţia astrelor în momentul naşterii sale, exercita influenţa lor.

Această influenţă este înscrisă în exteriorul fiecărui om. Nu e nevoie ca el să spună nici un cuvânt, pentru că cel iniţiat să-i poată pătrunde în cele mai adânci cute ale sufletului şi destinului.

Este un om energic? un om inteligent? un om liniştit? Totul se vede în înfăţişare sa. Va avea el un succes în viaţă, sau va fi un nenorocit? Va câştiga el în afacerile sale sau le va lăsa părăsindu-şi profesia? Va trăi el ani mulţi fericiţi sau va avea o viaţă scurtă şi plină de nenorociri? Va isbândi el în gândurile sale, va face o călătorie dorită — ce greutăţi va avea de înfruntat — le va învinge sau va fi învins?

Toate acestea, precum şi alte multe evenimente ale vieţei pot fi cunoscute de cei iniţiaţi în misterele Semnăturei Astrale.



Această carte este o adevărată comoară plină de mistere prin cunoştinţele ce pune în mâinele cititorului său. Ea oricând poate forma chiar o profesiune onorabilă pentru ceice o cunosc; căci ce este mai natural ca curiozitatea ce fiecare om o are de a întreba pe cei ce i-ar putea spune care sunt principalele peripeţii din viaţa sa.

Cereţi deci un exemplar trimeţând costul la: *C. Nicolau Str. D-r Istrati 20 Câmpina.*

# Aparatele mecanice în hipnotism

## ROLUL LOR

Persoanele care au înţeles Filozofia Influenţei Personale, au văzut că experienţele depinzând de această putere, nu pot fi făcute cu succes decât dacă operatorul se bucură de o mare încredere din partea subiectului.

Foarte adesea ori, această încredere se capătă anevoie când aveţi în faţa voastră persoane sceptice, care cu greu recunosc în voi existenţa unei forţe hipnotice. Inlăturarea acestui inconvenient se face cu succes atribuind forţa hipnotică unui instrument căruia subiectul îi atribue o putere mistică şi care prin forma sa, mai mult sau mai puţin bizară, provoacă încrederea subiecţilor.

Aceste aparate sunt : Hipnodiscul, Bila Hipnotică, Hipnograful, Oglinda învârtitoare, etc. etc. Deşi ele nu conţin decât carton, sticle şi diferite metale din care sunt făcute cu toate acestea, aceste aparate prezintă trei mari avantaje :

Intâi subiecţi atribuindu-le o forţă magică se vor lăsa în mod inconştient influenţaţi până la cele mai profunde stări hipnotice, al doilea ele fiind în general



obiecte lucitoare reflexiunile lor obosesc nervii şi în special ochii şi al treilea care este cel mai mare avantaj, este posibilitatea ce ne dă de *a hipnotiza mai multe persoane dintr'odată.*

Intrebuinţarea acestor aparate este simplă şi nu cere instrucţiuni speciale, ele înlocuesc activitatea directă a ochilor sau mâinelor operatorului. Avantajele ce prezintă arată trebuinţa ce are fiecare operator de a poseda măcar unele dintre aceste aparate cu a căror descriere şi trebuinţare ne vom ocupa în capitolele următoare.

# Bila Hipnotică

Acest aparat este un globuleț de cristal, sec în interior și cu un mic mâneraș de lemn vezi figura pagini 55 și 56. In interiorul globulețului este un ac cu gămălie înfipt în capătul mânerului care pătrunde în



globuleț prin un mic gât. Se poate pune în globuleț și puțină pilitură de fier, nisip, un praf de o culoare albastră, roșie, verde, etc., spre a produce mai mult efect asupra subiectului.



In timpul experiențelor subiectului va trebui să privească gămălia acului din interior.

Acest instrument are o absolută putere de a impresiona și a concentra chiar în mod involuntar atențiunea subiectului.

Ea poate fi purtată în buzunarul vestei așa că este totdeauna la îndămână. Prezența ei produce un așa efect că de multe ori e de ajuns numai să atingeți subiectul cu ea și să cadă într'o profundă hipnoză.

Iată ce ne scrie asupra minunatului efect al Bilei, unul din elevii noștri :

*Bistrița — No. 23 Ianuarie 1928*

*Stimate Domnule Nicolau,*

*Am primit bila hipnotică cu fascinator, pe care am comandat-o anume pentru un subiect încăpățânat care nu putea se adoarmă zicând că îi trebue* **„ceva"** *care să-l facă se adoarmă aproape instantaneu, căci el cu toată voința pe care o are nu poate să se concentreze să doarmă. Atunci m'am gândit la acest instrument cu care ce e drept nu am dat greș, căci subiectul în chestiune la vederea ne așteptată a bilei, despre care eu îi spusesem că are calități supra naturale,* **a adormit după trei minute de privire.**

*Primiți distinsele mele salutări și rămân al Ds. devotat,*

*C. ROMAN*

***Student și absolvent al Conservatorului din Iași.***

## Experienţă

Aşezaţi în faţa voastră pe un scaun, un subiect căruia îi spuneţi să privească fix gămălia acului din bilă. Ţineţi bila la 20—30 c. m. depărtare de ochii săi. Spuneţi-i să întindă piciorul drept înspre voi, pe cel stâng ţinându-l în mod obişnuit şi la un moment dat nu va mai putea îndoi piciorul drept care va rămâne ţeapăn.

Ţineţi bila cu mâna dreaptă în timp ce cu cea stângă îl apucaţi de genunchiul drept, frecându-l uşor începând cu o palmă pe deasupra genunchiului şi mergând până tot la acea distanţă dedesupt.



După 20—30 de secunde de frecare, ziceţi cu hotărâre: „Când voi zice trei" nu vei mai putea îndoi piciorul şi vei merge şchiop. Fii gata: „unu" „doi" „trei".

Când ziceţi „trei" învârtiţi bila în faţa subiectului o dată sau de două ori făcând o mică circomferinţă



dela dreapta la stânga spre a produce mai mult efect asupra subiectului. Când aţi văzut că nu-şi mai poate îndoi piciorul ajutaţi-l să se scoale şi să facă câţi-va paşi. Pe cât va fi posibil veţi ţinea bila în faţa sa, dar privirea ei nu mai este necesară după ce piciorul s'a încordat. După ce a făcut câţi-va paşi şchiopătând, băgaţi bila în buzunar şi ziceţi: „Foarte bine, acum piciorul ţi se desmorţeşte". Faceţi-i câteva fricţiuni pe genunchi în sens contrar şi sugestionaţi-i mereu că piciorul şi-a revenit.



Subiecţi incapabili de a închide gura, în faţa Bilei Hipnotice

## Alte Intrebuinţări

Din descrierea făcută în capitolul precedent s'a văzut care este modul de întrebuinţare a Bilei Hipnotice şi cum ea înlocueşte ochii operatorului. Credem inutil a mai descrie şi alte experienţe ceeace ar fi a



reproduce aceleaş lucruri arătate în cursul nostru de influenţă personală, totuşi dăm câte-va fotografii care explică în deajuns modul de manipulare; aranjamentul şi sugestiunile fiind aceleaşi.

Atragem atenţiunea elevilor că în timpul experienţei nu se pot lipsi de sugestiuni, aparatele neavând decât menirea de a stabili încrederea şi a face pe subiect



Căderea pe spate executată cu bila hipnotică. Exper. II-a

apt a primi sugestiunea, pe când efectul ce voiţi a obţine nu se poate comunica decât prin ordinele date.

Intrebuinţarea Bilei Hipnotice nu se mărgineşte numai la ajutorul ce ne dă la executarea experienţelor de influenţă Personală, ea poate folosi operatorului însuşi, ajutându-l să-şi câştige calităţile de care are nevoie, desvoltându-i voinţa, puterea privirei, forţa telepatica, etc. etc.

# Desvoltarea voinţei

Desvoltarea voinţei se poate face retrăgându-vă în timpul zilei într'o cameră liniştită, unde stând comod pe un scaun, fixaţi timp de 10-15 minute acul din



Incordarea braţului cu ajutorul bilei hipnotice. Exper. VI-a

interiorul bilei, căutaţi ca tot timpul cât fixaţi gămălia, creerul vostru să nu primească nici un fel de idei sau înlănţuiri de fapte, adică el nu trebue să cugete asupra nici unui lucru, el trebue să fie concentrat asupra cuvântului „voinţa" şi singurul gând de care trebue să fie preocupat este:

„Voinţa mea e tare, voi reuşi".

# Desvoltarea Privirei

Desvoltarea Privirei se capătă privind gămălia din interiorul bilei în fiecare dimineaţă şi seară timp de 5-6 minute fără a clipi din ochi. Acest lucru este



Desvoltarea voinţei şi a forţei telepatice prin ajutorul bilei

foarte greu la început mai ales pentru persoanele cărora le lăcrămează ochii, dar prin repetarea continuă a exerciţiului toate inconvenientele pot fi înlăturate. O infăţişare specială a ochilor şi o fermitate vădită a privirei, sunt rezultatul acestui exerciţiu după una sau două luni de exercitare.

## Desvoltarea forței telepatice

Bila Hipnotică prin influența ce exercită asupra sistemului nervos, este un perfect ajutător în desvoltarea facultăților telepatice și a Influenței Personale la distanță.

Seara când credeți că persoana cu care voiți a comunica, sau a o influența este în repaos sau doarme —retrăgeți-vă într'o cameră liniștită unde pe un scaun și la lumina micșorată a unei lămpi, fixați-timp de 3-4 minute bila, apoi lăsându-vă ușor pe spate, rezămându-vă de spetajul scaunului, închideți ochii și imaginați-vă în minte figura persoanei cu care voiți a comunica. Când imaginea s'a făcut'destul de clară în fața voastră, vorbiți acelei imagini ca și cum ați vorbi chiar persoanei ce voiți a influența, dându-i sugestiunile necesare ca: Te-am influiențat, cedează !... nu poți rezista voinței mele, etc. etc.

---

## Auto-Hipnotizarea

Figura alăturată ne indică un dispozitiv special prin ajutorul căruia bila poate fi suspendată în fața ochilor cuiva, care lăsat să o privească timp de câteva minute va cădea în somn hipnotic[1]), datorit puterei de fascinație ce o are acest instrument. Acest dispozitiv poate servi în special însuși operatorului când voește a se pune singur în stare hipnotică prin auto-hipnotism sau a face cu alții experiențe după școala lui Braid și prin metodele de fascinație.



Auto-hipnotizare

---

## Hipnotizarea

Când voim a hipnotiza pe cineva ne putem servi de bila hipnotică, cerând subiectului să privească gămălia acului dinăuntru și purtând-o în fața subiectului de sus în jos și de jos în sus spre al forța să închidă și să deschidă ochi spre a-i obosi astfel cât mai repede. Distanța la care purtăm bila este 20-25 c. m. depărtare de ochi. Subiectul în timpul experienței stă comod pe un *scaun sau fotel* și îi dăm sugestiunele de la gradul I a metodei de hipnotizare arătată în cursul special [1]).

---

1) A se vedea instrucțiuni în cursul de Hipnotism.

# Psihoterapia

Mulţumită credinţei ce mulţi subiecţi au despre puterea magică a bilei hipnotice, una din cele mai mari întrebuinţări ce se poate da acestui aparat este utilizarea lui în Psihoterapie, adică în vindecarea durerilor nervoase prin ajutorui sugestiunei.

Intrebuinţarea bilei în aceste experienţe se face în modul următor:

Luaţi o persoană a cărei afecţie nervoasă poate fi de ex. o durere de cap. Puneţi-o să stea comod pe un scaun sau fotel. Spuneţi-i să închidă ochii. Frecaţi uşor cu bila fruntea sau partea unde simte durerea după cum se vede în figura alăturată.



Ameliorarea durerei de cap cu ajutorul bilei hipnotice

După 1-2 minute de frecare ziceţei-i: „Când voiu număra „trei" să deschizi ochii şi vei vedea că durerea a dispărut". „Fii gata unu—doi—trei".

Când subiectul a deschis ochii, faceţi-i vânt de 2-3 ori cu o foaie de carton sau cu o batistă şi sugeraţi-i: „Eşti bine, durerea a dispărut".

In mod analog se vindecă nevralgiile dinţilor, durerile de gât, urechi, picioare, mijloc etc., despre al cărui tratament special am vorbit în cursul de Psihoterapie.



# Hipnodiscul

Dacă în producerea experienţelor de influenţă personală bila hipnotică a dat cele mai frumoase rezultate; în producerea somnului hipnotic propriu zis întrebuinţarea hipnodiscului i-a luat locul cu mult succes din cauza oboselei speciale ce produce acest aparat asupra nervului optic.

Hipnodiscul este format dintr'o serie de cercuri concentrice de culoare neagră pe un câmp alb formând un contrast foarte obositor pentru ochi. Origina acestui

aparat esta din Egipet unde hipnotizorii adorm persoanele sensibile punându-le să privească într'o farfurie albă pe al cărei fund s'a desemnat un cerc negru cu un mic punct în mijlocul cercului.

Pentru a hipnotiza o persoană cu ajutorul hipnodiscului, ne servim de el ca de orice corp lucitor, ţinându-l în faţa subiectului (fig. 1) şi purtându-l niţel în sus şi în jos spre a face pe subiect să închidă şi să deschidă ochi.



Fig. 1

El poate fi deasemenea dat în mâna subiectului (fig. 2) care privind în el va începe să adoarmă, operatorul trebuind să dea în acest timp sugestiunile dela Gradul I până ce a închis ochii. apoi urmează cu celelalte grade [1]).

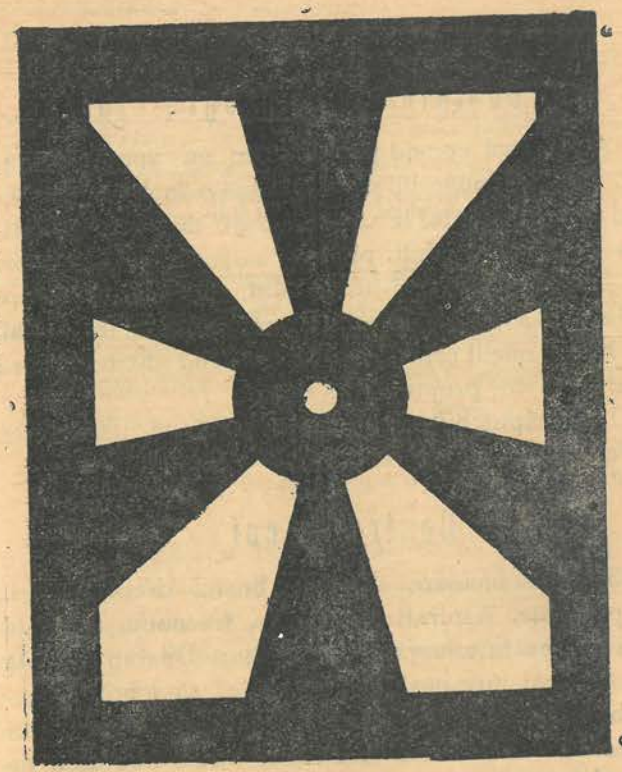
Hipnotizorul se poate servi de hipnodisc ori de câte ori voeşte a hipnotiza pe cineva şi ori care este metoda ce voeşte a întrebuinţa, acest aparat având puterea de concentrare a privirei şi a gândului putându-se da şi în mâna subiectului, lăsând operatorului mâinele libere spre a face pasele necesare.



Fig. 2

Ori cine îşi poate face singur acest aparat aplicând pe un carton alăturata figură tipărită pe hârtie velină, iar la spate prinzându-i cu gumarabică o tortiţă de hârtie sau şnur.

1) Vezi cursul de Hipnotism.



# VOINŢĂ

## Hipnograful

Hipnograful este un aparat similar cu hipnodiscul, iar întrebuinţarea sa este aceaş ca şi a bilei hipnotice, hipnodiscului, etc. O întrebuinţare specială a hipnografului este în desvoltarea luciditătei, voinţei, curajului precum şi desvoltarea puterilor magnetice în Magnetismul Personal şi Influenţa Personală.

## Intrebuinţarea hipnografului

Aşezaţi-vă comod pe un scaun cu spatele la lumină. Ţineţi hipnograful cu amândouă mânele între degetul cel mare şi arătător la 60—70 c. m. de obraz la înălţimea ochilor. Aduceţi printr'o mişcare a degetelor, foaia mobilă din dosul cartonului, cu acel titlu care doriţi a-l avea în vedere (voinţa, curaj, fericire, Influenţă).

Fixaţi micul centru alb concentrând atenţia asupra scopului ce vă propuneţi.

La început exerciţiul să nu treacă de 3-4 minute progresind până la 15 minute.

## Contra fricei

Staţi în picioare sau jos, bustul drept, umerii traşi pe spate. Aspiraţi aerul brusc în modul a delata numai partea inferioară a plămânilor. Dilataţi această parte cât mai tare posibil în modul ca să umpleţi spaţiul abdomenal şi să simţiţi o puternică presiune în regiunea de sub stomac atât cât să vă fie imposibil de a mai delata plămânii. Această dilataţie trebue făcută timp de două secunde; faceţi o pauză şi apoi respiraţi. Nu e necesar şi nici bun de a delata partea superioară a peptului.

Efectul este încă mai mare dacă contractaţi brusc muşchii pântecelui în timpul când se face dilataţia.

Intreaga dilataţie nu trebue să dureze de câte 3 secunde. Trebue executat repede, cinci-şase ori consecutiv dacă e necesar. Nu faceţi uz de acest exerciţiu de cât la necesităţi absolute.

Ori cine îşi poate face singur acest aparat servindu-se de alăturata figură tipărită pe hârtie velină.

## Oglinda învârtitoare

Oglinzile Invârtitoare sunt nişte aparate mecanice care funcţionează prin ajutorul arcurilor sau a unor mici motoraşe electrice şi a căror funcţiune constă în învârtirea unui mod cât mai regulat a unor oglinzi de metal sau de sticlă şi a căror efect este obosirea cât mai mult şi cât mai repede a ochilor. Intrebuinţarea oglinzilor învârtitoare este numai la producerea somnului hipnotic.

Oglinzile învârtitoare sunt de mai multe feluri însă efectul este unul şi acelaş. Intrebuinţarea ei se face în modul următor:

Se pune aparatul pe un pedestal sau masă la un metru înălţime de la duşumea. Camera în care se face experienţa poate fi luminată dar un rezultat mai favorabil se poate căpăta într'o cameră întunecată. O mică gaură în hârtia care astupă geamul va lăsa să pătrundă înăuntru un mănuchi de raze care căzând pe feţele oglindei va proecta reflexiuni în ochi subiectului.

Subiectul se va aşeza cu spatele înspre partea de unde vine lumina, cu faţa înspre oglindă, va sta comod pe scaun rezemat de spetaj şi cu picioarele să atingă bine duşumeaua.

Spuneţi subiectului să privească fix oglinda să'şi concentreze gândul asupra ideei de a dormi şi să se lase să adoarmă imediat ceva simţi nevoia de a adormi.

După ce a privit oglinda cât-va timp şi se simte obosit şi vrea să doarmă daţi-i sugestiunele următoare:

„Tot ţi se pare negru, ochii se închid, ploapele'ţi sunt grele eşti obosit şi începi să adormi". „Când voi număra „zece" ochi se vor închide complect şi vei dormi profund".

Număraţi de la unu până la zece. In acest moment subiectul va fi gata să primească sugestiunile voastre.



Se poate că cu unele persoane să fie nevoie de mai multe şedinţe dar majoritatea vor adormi la prima încercare. Dacă subiectul nu dă semne de oboseală trebue lăsat să privească oglinda 20 minute până la o jumătate de ceas.

Dând reprezentaţiuni publice veţi pune oglinda pe masă în mijlocul scenei împrejurul căreia se vor aşeza subiecţii. Toţi cei ce o vor privi vor fi afectaţi, în care caz veţi da sugestiunile individual sau colectiv urmând dorinţa voastră.

Operatorul va sta afară de cerc şi va face trei sau patru pase pe capul şi spatele fiecărui subiect. Dacă printre ei se găsesc unii mai rezistenţi, daţi-le acestora o atenţie specială.

# MESMERISMUL, TERAPEUTICA SUGESTIVĂ

## Psiho-Terapia

Prin Psihoterapie înţelegem ştiinţa de a vindeca unele boale prin ajutorul sugestiunei, vindecarea ce se datoreşte în marea parte puterei de influenţă ce are închipuirea asupra organismului.

Mijloacele ce ne recomandă Psihoterapia Practică ne arată că această ştiinţă este o combinaţie de Influenţa personală, Magnetism animal, Autosugestie, Mentalism, etc., toate rezumându-se în pase şi sugestiuni.

Pentru a vindeca prin Psihoterapie sunt două condiţiuni esenţiale: Intâi a avea o absolută încredere în puterea voastră de a vindeca pe bolnav, încrederea ce se capătă prin practicarea acestei ştiinţi şi a doua condiţiune este ca bolnavul să aibă o cât mai mare încredere că va fi vindecat de voi. Această condiţie lipsind întrucâtva la început poate fi complectată şi mărită treptat ce bolnavul intră în cura voastră; fapt ce se îndeplineşte prin atitudinea voastră şi prin felul cum veţi vorbi bolnavului spre a face să se convingă singur că voi aveţi putinţa de a-l vindeca.

Asupra eficacităţei acestui al doilea punct este, credem inutil a mai insista, puterea credinţei fiind de mult cunoscută şi devenită incontestabil prin cuvintele evanghelice: „Credinţa ta te va mântui",

Simpla încredere, printr'o putere specială a influenţei ce are gândirea asupra organismului şi prin

intermediul sistemului nervos; poate produce adesea vindecări miraculoase.

In zilele noastre încă, bătrânele practică la ţară, descântarea frigurilor, durerilor de cap (deochiu), aplecăturilor, a durerilor de măsele, etc,, producând vindecări ce nu pot fi contestate. Anecdota prin care se spune că un cioban din cauză că n'a înţeles explicaţiunile doctorului, ducându-se acasă a băut reţeta cu apă şi s'a vindecat de friguri, arată puterea credinţei.

Dacă însă Psihoterapia nu poate fi contestată nu e mai puţin adevărat că ea nu poate fi aplicată la toate boalele ea nu este un leac universal şi tocmai ambiţiunea celor care au căutat a face să se vadă în ea un remediu al tuturor boalelor i-a făcut cel mai mare rău, prin aceia că ea nu numai că n'a putut folosi dar a devenit un pericol pentru acei a căror leac era departe de Pshioterapie.

Pentru aceia ţinem a atrage atenţiunea elevilor noştri că aplicarea Psihoterapiei nu-şi are locul de cât în boalele de natură nervoasă sau acolo unde nervii joacă cel mai mare rol. Aplicarea ei la boalele microbiene nu poate fi de cât un rău care ar compromite atât ştiinţa cât şi pe cel ce o aplică.

Când aţi luat hotărârea de a practica Psihoterapia şi când bolnavul se prezintă spre tratare; la intrarea sa în camera voastră priviţi-l între ochi, la rădăcina nasului, luând o expresie plăcută. Intindeţi-i mâna dreaptă şi privindu-l cu încordare, fără a da ochilor voştri o expresie respingătoare, holbându-i. Concentraţi-vă voinţa asupra faptului de a-l vindeca şi ziceţi în gândul vostru: „Eu pot să te vindec, voesc să te vindec, îţi fac o plăcută impresie şi te voi vindeca".

Oferiţi-i un scaun pe care să stea, potrivind aşa fel ca privindu-vă să fie cu faţa în bătaia luminei. După ce s'a aşezat pe un scaun, căutaţi a afla cauza



care l'a adus la noi având în grije că prin purtarea, vorbirea, gesturile, privirea voastră să-i insuflaţi cât mai multă încredere.

Cercetaţi-l cu deamănuntul asupra isvorului boalei, vorbiţi-i cu fermitate şi nu ezitaţi a începe vindecarea lui; căci primele voastre cuvinte sunt deja începutul tratamentului.

Nu vă descurajaţi dacă vi se pare că cuvintele voastre nu produc efectul de al convinge, căci acolo unde aşteptaţi succes mai puţin el poate veni cu îmbelşugare.

Vindecarea unei boale nu poate fi socotită ca posibilă într'un timp anumit, el va putea fi vindecat într'una sau mai multe şedinţe.

Printre boalele ce se pot vindeca prin Psihoterapie se enumără: Durerile de cap, Nevralgiile, Frigurile, Hemoragiile, unele boale fiziologice; boalele mentale ca: Melancolia, Timiditatea, Frica; viciile ca: Lenea, Fumatul, Beţia, obiceiurile rele şi în fine tot ce poate fi ameliorat prin impresiuni nervoase, corijat şi îndreptat prin sugestiune, sfaturi, persuaziune, etc.

Psihoterapenţii încercaţi ca Béziat, Coué şi alţi mânuitori experimentaţi ai sugestiunei, au ajuns a vindeca chiar tuberculoza şi cancerul prin stimularea organismului pe calea nervilor şi a inconştientului, întrebuinţând ca remediu numai autosugestiunea conştientă.

## Sfaturi practice

După ce ați aflat cauzele și natura boalei pacientului vostru, deși prin privirea și spusele voastre voi ați început tratamentul, pentru a putea trece la aplicarea mijloacelor radicale ale Terapeuticei, e necesar a cunoaște încă unele detalii asupra practicei. Ele constau în explicațiuni asupra Privirei, Tratamentului mental, Paselor — adică al atingerilor și fricțiunilor, asupra sugestiunilor și insuflațiunilor.

PRIVIREA. — După cum am mai spus, Influența Personală are cel mai mare rol în Psihoterapie. Felul vostru de a vorbi, conduita voastră, au partea cea mai importantă în tratarea boalelor prin această știință. In fața unui bolnav pe cât posibil țineți privirea fixată la rădăcina nasului și când sunteți în spatele lui priviți-l în ceafă la baza creerului.

Ați observat de sigur că într'o adunare publică puteți face pe cineva să-și întoarcă capul privindu-l fix în ceafă și încordându-vă voința ca el să se întoarcă înspre voi. Aceasta arată că voința și gândurile oamenilor se pot comunica dela unul la altul chiar când nu sunt exprimate prin cuvinte.

TRATAMENTUL MENTAL. — Privind bolnavul concentrați-vă voința asupra sugestiunilor: „Te simți



mai bine din ce înce... te vindeci". Simți o mare schimbare în starea sănătății".

Repetarea acestor sugestiuni mentale, are o foarte mare importanță. Având privirea fixată asupra bolnavului și însoțind-o de aceste sugestiuni, vă puneți la îndămână un ajutor foarte prețios. Undele binefăcătoare emise de creerul vostru vor fi interceptate de pacient care se va simți ușurat în mod inconștient.

Există o strânsă legătură între ce omul gândește și expresia feței sale. Deacea socotim necesar a insista asupra faptului ca elevul să repete în gând acele cuvinte, pe care subiectul deși nu le aude, totuși expresia feței voastre pare a i le zice. Aceste cuvinte repetate în mintea voastră mai au și puterea de a vă întări convingerea voastră că veți putea vindeca. Experiența a dovedit că în timp ce omul gândește cu voință fermă, creerul emite niște unde care pot fi interceptate de creerele celorlalți oameni, producând o influență în direcția voită de cel ce le transmite. Pe aceste fapte se bazează: telepatia, mentalismul și tratamentul mental la distanță.

Obișnuiți-vă deci, când vorbiți, a privi oamenii la rădăcina nasului și a da sugestiuni mentale, aceasta vă va pune la îndemână știința de a citi caracterele. Cu timpul veți putea intercepta gândurile pacienților voștri prin schimbările expresiei fizionomice; iar cei din jurul vostru vor vedea o schimbare în aparența voastră și nu se vor putea abține de a reflecta: „Ce ochi fascinatori, simți o plăcere în tovărășia lui"

Nu explicați nimănui cauza acestei schimbări dacă aceste observații vi se fac chiar în față. Continuați modul acesta de a privi și după un an veți vedea efectele acestui exercițiu.

PASELE.—Pasele sunt atingeri sau fricțiuni ce se fac în aplicarea Psihoterapiei în unele afecțiuni.

Ele se fac atingând sau fricţionând uşor cu mâna, partea afectată sau întreg corpul după împrejurări. Ele se fac în mod regulat cu mişcări sigure trăgând cu mâna de sus în jos. Când faceţi pasele vă serviţi de interiorul palmei, mâna fiind complect deschisă, începând de deasupra părţei afectate şi mergând cu fricţiunea în jos. Când aţi trecut puţin de partea bolnavă, scuturaţi mâinele ca şi cum ar fi pline de ceva, închideţi mâna în formă de pumn şi o ridicaţi din nou la locul de pornire, ridicare ce se face ducând mâinele mai pe departe de locul bolnav. Ajuns la punctul de pornire, treceţi din nou peste partea afectată şi aşa mai departe.

Pasele sunt cu contact şi fără contact, după cum în trecerea lor ating sau nu corpul bolnavului.

Rolul paselor este pe deoparte sugestiv influienţând pacientul prin atingere şi mimică. Pasele pot fi deasemenea socotite ca un agent de întrebuinţare a Magnetismului Animal, a cărui existenţă este astăzi incontestată.

Efectele miraculoase ale paselor sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri. Homer zice în "Iliada" că mâna omului este vindecătoare, simpla ei atingere poate vindeca.

Filosoful Pliniu scrie în cartea sa „Istoria Naturală" că efectele vindecărilor prin atingeri sunt datorite unei forţe care isvorăşte din corpul omului.

Biblia precum şi tradiţiile mitologice a diferitelor popoare ne arată numeroase vindecări, săvârşite prin simple atingeri insuflaţiuni sau ordine, cea ce ne arată că Psihoterapia a fost cunoscută din timpuri inmemoriale.

SUGESTIUNEA.—Când vorbiţi bolnavului, trebue să ştiţi că fiecare cuvânt al vostru este pentru el o sentinţă şi că atenţiunea lui asupra ceeace ce-i spuneţi voi este aşa de încordată încât el analizează fiecare cuvânt,



şi cea mai mică bănuială ce i s'ar strecura în suflet asupra ineficacităţei tratamentului, produce un efect dezastros.

Nu vă lăudaţi cu puterea voastră de a vindeca, dar puteţi spune, că aţi avut destule succese tratând prin Psihoterapie boale similare şi că în acest timp aţi putea obţine vindecarea boalei sale.

In timpul tratamentului vorbiţi clar cu un ton pozitiv şi cu vocea nu prea ridicată, sugestiunea având rolul principal după cum aţi văzut şi în cursul de „Influenţă Personală".

Păziţi-vă a vorbi unui pacient atunci când sunteţi agitat şi nu vă arătaţi bolnavilor într'o astfel de stare sufletească care ar putea să se reflecte asupra lor. Nu povestiţi niciodată pacienţilor necazurile şi nereuşitele voastre, aceasta micşorând stima ce ei o au pentru voi.

Primiţi-i totdeauna cu o înfăţişare veselă convingându-i că observaţi cu plăcere o ameliorare şi o schimbare în înfăţişarea lor care diferă de acea pe care o aveau la începutul tratamentului.

Faceti tot posibilul să fiţi iubiţi de bolnavi voştri, şi să caute societatea voastră, aceasta fiind un mare ajutător pentru vindecarea lor.

AUTOSUGESTIUNEA.—Un agent foarte important în vindecarea boalelor de ori ce natură este autosugestia. Ea este cel mai bun ajutător în practicarea Psihoterapiei şi pentru aplicarea ei veţi proceda astfel:

Intre primele sfaturi ce veţi da pacientului d-v. îi veţi cere că atât timp cât vă va urma tratamentul, *să se gândească că este perfect sănătos* refuzând să dea ori ce atenţie boalei sale şi că ori de câte ori îl va obseda gândul că e bolnav, va căuta să se gândească la alte lucruri, distrându-se fie prin plimbare, fie prin discuţii despre alte lucruri.

Seara, când se culcă, înainte de a adormi, să închidă ochii şi să caute să şi amintească scene plăcute din trecut, din copilărie chiar, revizuind în mintea sa cât mai amănunţit acele scene şi căutând să adoarmă sub stăpânirea acelor impresii plăcute; iar dimineaţa când se scoală să repete în mintea sa cuvintele: *Din zi în zi sunt mai sănătos, m'am făcut bine.* Aceste cuvinte vor fi repetate fără nici o sforţare conştientă sau voită ci în mod cât se poate de neglijent ca şi cum ar cânta un cântec, în mod distrat. Fraza de mai sus va fi repetată şi în cursul zilei de câte ori îşi aminteşte de ea.

Cu timpul aceste cuvinte şi acest mod de a gândi vor modifica complect mentalitatea bolnavului şi cu ea funcţionarea organelor suferinde.

INSUFLAŢIUNILE.—In tratamentul Psihoterapeutic suflările sunt întrebuinţate în foarte numeroase cazuri. Un studiu amănunţit al insuflaţiunilor este necesar. Insuflaţiunile sunt de două feluri: calde şi reci iar întrebuinţarea lor se face după cazuri.

Insuflarea caldă se face îndoind un şervet în două sau în patru, după grosime, aplicându-l pe partea afectată, puneţi gura deschisă pe şervet şi suflaţi prin el ţinând gura bine lipită de şervet aşa fel ca aerul să nu scape prin lături. Trageţi aerul umplând cât mai mult plămânii şi răsuflaţi încet prin şervet pe partea afectată ţinând gura deschisă ca şi cum aţi voi să ziceţi „Ha.. a.. a.."

Căldura răsuflărei este un calmant şi binele imediat ce el produce inspiră încrederea bolnavului. Aceste insuflaţiuni se fac repetându-se de 4-5 ori pe partea bolnavă.

Insuflarea rece se face direct pe partea afectată forţând puţin răsuflarea ţinând gura aproape închisă, buzele în poziţia care sunt când ziceţi „uf". Când faceţi



aceste insuflaţiuni începeţi suflarea cu 10 c. m. deasupra părţei afectate şi continuaţi tot până la acea distanţă dedesuptul ei.

Dacă aveţi intenţiunea de a practica Psihoterapia, făcându-vă din ea o profesiune, e bine să vă procuraţi un fotoliu şi o sofa pe care voi veţi aşeza bolnavii voştri în timpul tratamentului. Prezenţa acestor mobile vor face o bună impresie asupra bolnavului fiind în acelaş timp un mare ajutor pentru voi.

Acum cunoscând detaliile de mai sus de care veţi face uz după trebuinţă vom arăta în capitolele următoare aplicarea Psihoterapiei în mod practic.

## Psihoterapia practică

### Durerea de cap*)

Aşezaţi bolnavul pe un scaun. Treceţi la spatele lui şi spuneţi-i să închidă ochi şi se razeme capul pe spate. Frecaţi 2-3 minute fruntea cu vârful degetelor începând de la mijlocul frunţei până la tâmple. Spuneţi-i să se gândească că durerea dispare[1]). Continuaţi a-i freca fruntea încă 1-2 minute după care îi ziceţi: „Durerea dispare, simţi cum nu te mai doare capul"[2]).

Acum presaţi cu degetele tâmplele bolnavului, treceţi în faţa sa şi suflându-i uşor între ochi ziceţi:

*) Coué unul din cei mai experimentaţi psihoterapeuţi obişnuia a face cu bolnavul întâi experienţele de influienţă personală ca: înţepenirea braţului, căderea pe spate, etc. spre a se convinge cât este de sensibil la sugestionare.

1) Repetând în mintea sa cuvintele: „sunt bine nu mă mai doare".

2) Vă puteţi servi cu succes în multe cazuri frecând fruntea bolnavului cu Bila Hipnotică.

„Deschide ochi"—Fixaţi-l cu fermitate între ochi şi ziceţi: „Durerea a dispărut, eşti bine, nu mai simţi nici o durere".

Dacă durerea de cap este o suferinţă care se repetă, şapte până la zece şedinţi vor fi suficiente spre a o îndepărta cu desăvârşire.

Nu socotiţi aceste instrucţiuni ca prea simple şi fără efect; ci urmăriţi-le cu perseverenţă şi vă veţi convinge că nimica nu poate fi apreciat până ce nu s'a pus în practică.

Speraţi şi aveţi încrederea în puterea voastră şi în eficacitatea poveţilor noastre. Nimic în viaţă nu se obţine de cât prin muncă, voinţă, speranţă şi încredere. Nu nesocotiţi ceea ce vă spunem, acestea sunt puteri reale pe care omul cu greu le-au putut pătrunde şi desvălui.

## Nevralgiile dinţilor şi urechilor

Aşezaţi bolnavul pe un scaun, spuneţi-i să închidă ochii şi se repete în minte cuvintele: „Durerea a trecut, sunt bine". Faceţi-i pase pe parte afectată servindu-vă de primele trei degete ale fiecărei mâini şi începând puţin mai sus de unde este localizată durerea. Dacă durerea este la dinţii de jos faceţi pase descendente în lungul ambelor fălci şi ajungând le extremitatea bărbiei, scuturaţi mâinele.

Faceţi aceste pase timp de zece minute, faceţi o insuflaţie caldă în urechea de care parte este durerea, repetând'o de 2-3 ori; mai faceţi câte-va pase şi punând mâna dreaptă pe partea bolnavă frecaţi uşor locul dureros timp de 30-40 secunde.

Treceţi în faţa subiectului şi ziceţi: „Deschide ochi" în acest moment întinzând arătătorul drept spre ochii săi ca şi cum aţi voi al lovi ziceţi cu toată încrederea: „Durerea a trecut, eşti vindecat".

Când bolnavul surprins de vindecarea săvârşită caută să vă mulţumească, luaţi aerul de a fi surprins de neîncrederea lui, întru cât metodele D-vs au vindecat boale mult mai grave.

Studiaţi aceste instrucţiuni cu îngrijire şi practicaţi-le la început singuri în faţa unui om închipuit. Când veţi avea toată încrederea aplicaţi-le la prima ocazie.

## Durerile încheeturilor

(Reumatism)

Aşezaţi bolnavul pe un scaun sau sofa după cum durerea este la încheeturile mânelor sau ale picioarelor. Spuneţi-i să închidă ochii[1]) Dacă durerea este la una din mâni, treceţi în faţa scaunului pe care stă bolnavul spuneţi-i să lase mânele pe genuchi şi faceţi-i pase cu mâna voastră stângă trecând de partea superioară a braţului şi cu cea dreaptă pe partea inferioară. Faceţi aceste pase timp de 15-20 minute în lungul braţului afectat până la vârful degetelor. După fiecare pasă scuturaţi mânele. Faceţi 3-4 insuflaţiuni calde pe încheetura îndurerată. Reîncepeţi pasele în care timp spuneţi bolnavului să respire de 3-4 ori umplând încetişor şi treptat plomânii cu aer şi expirând scurt şi cu putere. Ziceţi bolnavului: „Când vei deschide ochii ori ce durere va dispare şi te vei simţi cât se poate de bine". După două, trei pase ziceţi: „Deschide ochii",—puneţi arătătorul vostru în faţa ochilor săi ca la experienţă precedentă în momentul când deschide ochii şi ziceţi: „Eşti bine nu mai ai nici o durere"

Toate cazurile de reumatism sunt tratate la fel. Nu uitaţi că tratamentul Psihoterapeutic cere din partea voastră voinţa fermă ca răul să înceteze, ca bolnavul, să se simtă în adevăr mai bine şi să simtă o mare schimbare în starea lui. Daţi sugestiuni în acest sens atât verbal cât şi mental studiind efectele obţinute.

---

1) Nu uitaţi ai recomanda se repete în timpul tratamentului o auto-sugestie ca: „Mă vindec, nu mai simpt nici o durere" etc..

## Durerile de urechi

Puneţi bolnavul pe un scaun, cu ochii închişi. Faceţi insuflaţiuni calde în urechi timp de 3-4 minute. Treceţi la spatele subiectului. Puneţi degetele mijlocii ale mânelor voastre în urechile bolnavului şi mişcaţi uşor mânele tremurându-le timp de 10-15 secunde. (Această mişcare este la fel cu acea pe care o faceţi când vă mânâncă urechile). Scoateţi degetele perpendicular din ureche şi la o distanţă de 10 c. m. pe urmă scuturaţi mânele ca la pase. Repetaţi aceasta de 3-4 ori. In timpul acestor pase voiţi cu putere zicând în gând: „Ori ce durere se duce, te simţi mai bine". Repetaţi aceste sugestiuni mentale în tot timpul tratamentului din timp în timp dându-le chiar verbal. Spuneţi subiectului să respire de 3-4 ori, profund ca în experienţa precedentă zi ziceţi: „Când voi număra „trei" să deschizi ochii" unu—doi—trei. Cu arătătorul îndreptat spre ochii subiectului, ziceţii când a deschis ochi: „Eşti bine, nu mai ai nici o durere".

## Durerile de mijloc

(Rinichi)

Aşezaţi bolnavul în picioare în faţa voastră cu ochii închişi. Staţi în spatele lui şi faceţi pase cu ambele mâini plecând de la 10 c. m. mai sus de locul unde este durerea şi continuând până la şolduri. Faceţi aceste pase cu amândouă mânele dintr'odată timp de zece minute. Pasele trebuesc făcute însoţite de voinţa voastră concentrată asupra sugestiunilor mentale: „Durerea te părăseşte, te simţi mai bine, simţi o mare schimbare în boala D-tale".

Faceţi câte-va pase repetând verbal sugestiunile de mai sus. Puneţi-l să respire de 3-4 ori profund şi număraţi până la trei pentru ca să deschidă ochii, sugestionându-i când îi deschide că se simte bine.

Când pregătiţi subiectul să deschidă ochii, treceţi în faţa lui şi în momentul când îi deschide întreptaţi arătătorul vostru spre ochii săi zicându-i cu încredere: Eşti bine, ori ce durere a dispărut!

Dacă bolnavul nu poate sta în picioare, culcaţi-l cu faţa în jos pe sofa. Când tratamentul este gata şi voiţi a-l scula îl veţi face să se întoarcă cu faţa în sus.

---

## Paralezia

Pentru tratarea acestei boale, pacientul trebuie desbrăcat şi acoperit cu o cuvertură. Il culcaţi cu faţa în jos pe o sofa şi începând dintre umere faceţi în lungul şirei spinărei pase cu întreruperi, mai mult un fel de bătăi în lungul şirei spinărei. Aceste bătăi trebuiesc făcute mai tari sau mai domoale după cum le poate îndura subiectul. Faceţi pase regulate dela gât şi până la capătul şirei spinărei, Pasele trebuiesc făcute cu contact şi cu ambele mâini, pe urmă fricţionaţi părţile paralizate timp de cinci minute, frecaţi muşchi aşa fel ca şi cum aţi frământa un aluat timp de două minute. Faceţi iarăş o serie de pase dela gât şi până la vârful picioarelor. Aceste pase se fac cu contact şi tremurând uşor mânele aşa ca şi cum am voi să producem o gâdilătură. Intoarceţi subiectul cu faţa în sus şi faceţi-i pase pe obraz şi pe tot corpul până la degetele picioarelor. Scuturaţi mânele la sfârşitul fiecărei pase. Faceţi insuflaţiuni calde la baza creerului, în dreptul rinichilor şi a inimei. Puneţi subiectul să respire profund de 5-6 ori pe urmă spuneţi-i să deschidă ochi.

In momentul când deschide ochii, îndreptaţi arătătorul mânei voastre drepte la rădăcina nasului său şi ziceţi cu încredere: „te simţi mai bine, începi aţi reveni".

După ce s'a repauzat câteva minute puneţi pe bolnav să facă mişcări cu membrul paralizat. Dacă

paralezia este la piciore, ajutaţi-l cât mai puţin posibil. Dacă pretinde că nu poate, insistaţi forţându-l să meargă câte puţin în fiecare zi din ceas în ceas fără însă să se obosească. In caz de paralizie a braţelor se va insista ca să învârtească braţele. La început i se va pare greu dar cu încetul îşi va recăpăta forţa şi încrederea necesară. Paralezia este una dintre cele mai grele boale de tratat de acea elevul va trebui să-şi pue toată atenţia şi răbdarea.

## Afecţiile stomacului

Culcaţi bolnavul cu faţa în sus, ochii închişi. Faceţi pase cu ambele mâini, timp de 10 minute. Incepeţi de la mijlocul pieptului pacientului şi continuaţi pe deasupra stomacului până la abdomen, de unde îndreptaţi mersul mânelor spre a continua pasele spre şolduri. Ridicaţi mânele şi scuturaţi-le. Faceţi câte-va insuflaţiuni calde deasupra stomacului şi faceţi pe bolnav să aspire trăgând aerul cu încetul în plomâni şi să exale aerul cu putere, repetând aceasta de 3-4 ori. In momentul când exală aerul la ultima repetare faceţi o pasă cum am explicat mai sus zicându-i: Când voi zice să deschizi ochii te vei simţi mai bine", „La fiecare experienţă ce vom face vei constata o schimbare în sănătatea d-tale. Stomacul d-tale este mai bine".

Acum spuneţi-i să deschidă ochi şi îndreptând degetul arătător al mânei voastre către rădăcina nasului său, ziceţi cu încredere: Te simţi mai bine, mergi spre vindecare.

## Nervositatea

Culcaţi bolnavul cu ochii închişi şi faceţi pase generale servindu-vă şi de insuflaţiuni calde şi pase cu contact peste tot corpul tremurând uşor mâinele (ca la paralezie) zicând subiectului: „Când îţi voi zice să deschizi ochii, te vei simţi mai bine". „Nervositatea va fi dispărută", „Nervii îţi vor fi calmi, vei dormi bine noaptea, nimic nu te va mai enerva". „In fiecare zi starea d-tale se va îmbunătăţi". Spuneţi-i să respire aerul încetisor exalând aerul cu putere de 3-4 ori, pe urmă ziceţi-i: „Când voi zice să deschizi ochii te vei simţi mai bine".

—„Deschide ochi". In acest moment punându-i arătătorul la rădăcina nasului veţi zice cu încredere: „Te simţi mult mai bine, nu-i aşa?"

Absolut la fel se tratează acea nervositate numită „dansul sfântului Vitus" sau „crampa scritorului" singura deosebire e că bolnavul se culcă cu faţa în jos şi deci pasele se fac pe spatele subiectului, făcându-i-se în plus şi câte-va insuflaţiuni calde la ceafă (creerul mic) şi în regiunea rinichilor (şale). Se dau sugestiuni relative la boala ce voiţi a vindeca.

## Afecţiile gâtului

Culcaţi bolnavul cu faţa în sus, ochi închişi. Faceţi pase cu ambele mâini începând de după urechi şi aşa fel ca vârfurile degetelor să se întâlnească pe „omuşor". Scuturaţi uşor mânele şi continuaţi a face pase timp de 10 minute.

Serviţi-vă de 3-4 insuflaţiuni calde pe părţile afectate apoi faceţi timp de un minut câte-va pase tremurătoare (ca la paralezie). Aplicaţi amândouă mâinele pe gâtul pacientului timp de 30-40 secunde şi faceţi-l să aspire încetişor exalând aerul cu putere de trei ori consecutiv. In momentul ultimei exalări, faceţi repede o pasă şi punându-i mâna voastră pe frunte, ziceţi: „Când vei deschide ochii, orice turburare a trecut, te vei simţi mult mai bine şi din ceas în ceas vei merge spre vindecare".

Repetaţi aceste sugestiuni de trei ori, pe urmă ziceţi: „deschide ochi". In acest moment îndreptând arătătorul către rădăcina nasului său ziceţi: „Te simţi mai bine, eşti vindecat.

---

## Diverse afecţiuni nervoase

*Melancolia, Frica, Timiditatea, Lenea, Fumatul, Beţia, etc.* sunt totdeauna vindecate prin Sugestiune şi Persuaziune. Tratarea acestor boale se va face cu succes numai atunci când elevul va înţelege perfect *„Filosofia Influenţei Personale"*, învăţând mai întâi efectele, formele şi rolurile sugestiunei.

Puterea şi întrebuinţarea Psihoterapiei se întinde mult mai departe de cât şi-o poate imagina cineva, Nu credem că exagerăm chiar atunci când vom zice că Pedagogia, Ştiinţa de a forma caracterul, este o aplicaţie specială a Psihoterapiei: de oare ce educatorul vindecă copilul de unele apucături şi-i sugerează o viaţă corectă.

Varietatea vindecărilor şi diferitelor întrebuinţări ce se pot face cu sugestiunea e tot aşa de mare ca şi a exerciţiilor de Influenţă Personală.

In cadrul Psihoterapiei intră şi vindecările obţinute la unele persoane, prin puterea ce ele atribuesc unor anumite lucruri, ca: Atingerea cu mâna, magnete, bile hipnotice, etc., sau ori cari alt obiect inzestrat cu puteri miraculoase. (Obiect cu care i se spune că atingându-l, se vindecă). In această categorie intră persoanele care nu au nici o cunoştinţă despre sugestiune, cele cu convingeri religioase, şi cele care au o credinţă oarbă în Mistiscism.

Sunt însă boale sau vicii care deşi nu-s de cât afecţiuni nervoase totuşi nu pot fi vindecate de cât după ce subiectul este adus într'o stare de inconştienţă hipnotică. La locul cuvenit vom arăta şi acest fel de vindecări.

# Auto-psihoterapia

Diferiţi filosofi şi Psihoterapeuţi contimporani care au studiat şi experimentat efectele terapeutice ale sugestiunei, văzând ce putere are, asupra unui bolnav, simpla idee de vindecare, dată prin sugestiune, au căutat a studia cât de departe se întinde această putere de stăpânire, a ideiei, asupra organismului.

Ei au constatat că nu numai sugestiunea dată de altul, poate vindeca pe un bolnav, dar pe noi înşine ne putem sugestiona, gândindu-ne cu încordare asupra faptului că o durere ce o simţim nu există, sau că va trece cu încetul.

In lucrarea sa „La loi du Mentalisme", profesorul Victor Segno arată că şi sănătatea ca şi boala pot fi mărite şi obţinute prin gândire, gândiţi că sunteţi sănătoşi şi starea voastră va fi totdeauna satisfăcătoare. Ideile de boală aduc numai decât afecţiuni relative şi în adevăr nu sunt rare cazurile când un om se poate serios îmbolnăvi dintr'o idee fixă ce şi-ar forma-o el singur.

Vedem dar că gândul este o forţă cu efecte miraculoase şi sugestiunea nu numai că ne poate fi dată de cineva ; dar ne-o putem face noi înşine.

Prin gândire voi puneţi în acţiune unele celule ale creerului care, când omul nu gândeşte ele lâncezesc.



Concentrând gândirea voastră asupra unei boale reală sau imaginară, celulele cerebrale, corespunzând părţei afectate, devin mai active şi au prin urmare o activitate mai mare în direcţia spre care este îndreptat gândul vostru.

Atunci când o persoană este bolnavă, ea se gândeşte încontinu la starea sa, povestind tuturor ceace simte. Totdeauna când gândului îi este permis a se concentra asupra unei boale, unui rău, ce am simţi, această boală se agravează mu[illegible]umită desvoltărei activităţei unor celule.

Din contra dacă vă sforţaţi de a privi viaţa prin perspectivele ei plăcute, dacă căutaţi a vă amesteca în o societate veselă, voi vă veţi produce singuri o stare de sănătate şi de energie.

Spre a vă crea o stare de sănătate plăcută, repetaţi în mintea voastră : „Mă simt bine — în curând voi fi foarte bine". „Nu voi permite nici unei boale să mă surprindă şi să mă stăpânească". Dacă veţi urma aceste sfaturi, vă veţi mira singuri de rezultatele obţinute.

Această regulă se aplică la desvoltarea memoriei, la concentrarea ideilor şi la desvoltarea unor facultăţi de care aţi simţi nevoie. Urmând sfaturile de mai sus peste puţin veţi fi în stare să vă vindecaţi singur de orice boală. Natural, o boală învechită nu o veţi putea vindeca într'o singură zi ; dar ea va ceda în proporţie cu puterea voastră de concentraţiune şi a încordărei voinţei voastre. Uni desvoltă celulele mai repede ca alţii, cu toate acestea toţi acei care vor urma instrucţiunile date, vor fi recompensaţi prin foloase care vor întrece cu mult sforţările făcute.

Din cele expuse mai sus rezultă că Auto-Psihoterapia este o ştiinţă folositoare săvârşind vindecări prin auto-sugestiune, adică prin idei ce ne le infiltrăm

noi singuri în creer. Aceste vindecări se produc prin meditaţie asupra ideilor a căror efect voim a-l resimţi.

Dăm mai la vale detalii asupra modului cum cineva se poate folosi de efectele bine făcătoare ale Auto-Psihoterapiei în combaterea diferitelor afecţiuni.

Durerile nervoase simţite în membre, cap sau orice parte a corpului se vindecă prin sugestiuni în stare de veghe fără a intra în transă hipnotică.

Presupunem că aveţi o durere în umăr. Cea mai bună metodă este de a scrie pe o bucată de hârtie cuvintele următoare: „Nu am nici o durere; umărul nu mă mai doare, sunt bine, nimic nu mă deranjează". — Scrieţi aceste fraze cât mai citeţ posibil şi repetaţile în mintea voastră, *gândiţi-vă că în adevăr nu aveţi nici o durere.*

Timpul cel mai favorabil pentru a face acest exerciţiu este seara înainte de a adormi adică după ce v'aţi culcat. Fără îndoială în multe cazuri acest exerciţiu va produce efectul dorit; în cazul cel mai slab va produce cel puţin, o mare ameliorare a afecţiunei de care suferiţi. Sugestiunile pot fi schimbate după boalele sau defectele ce aveţi de combătut.

Frica, Timiditatea, Melancolia şi ori ce afecţiuni mentale se vindecă uşor prin Auto-Sugestie şi bolnavul va trebui să nu dea nici o atenţie afecţiunei sale, concentrându-şi toate gândurile asupra voinţei de a se vindeca şi căutând a da pept cât mai des cu lucrurile care-i produc frica, timiditatea, melancolia etc.

Psihoterapia are o sorginte foarte veche şi prezenţa ei se vede chiar în legendele care arată cum unii bolnavi se vindecă prin atingerea unui lucru oarecare, în diferite minuni din viaţa Sfinţilor, în puterea vindecătoare a unor anumiţi oameni, pomi, lacuri, ape, locuri sfinte, etc.

Din cauză că unii Psihoterapeuţi au căutat a aplica acest mod de vindecare la toate boalele în



general; nereuşitele şi atmosfera misterioasă cu care ei învăluiau practicele lor, i-a făcut să treacă în rândul şarlatanilor şi ştiinţa lor se fie considerată drept o şarlatanie.

Credem că elevii noştrii vor şti să evite aceste desavantaje şi spunând pacienţilor că ei vindecă prin o ştiinţă a cărei aplicaţie este cu totul nouă, vor da o înfăţişare ştiinţifică şi raţională încercărilor lor.

Este bine, pentru a inspira mai multă încredere, şi a da o explicaţie vindecărilor, să spuneţi celor ce vă consultă că există în om o forţa care lucrează prin ajutorul ideelor şi de acea îi rugaţi ca în timpul experienţei să se gândească că nu mai au durerile sau afecţiunile de care sufer şi că în două sau trei şedinţe vor fi ameliorati.

Drumul ce vă deschideţi prin practicarea acestor fel de vindecări este cu totul nou şi trebue multă energie şi încredere pentru a o putea bine aplica. Speraţi şi aveţi încredere în eficacitatea poveţelor noastre, munciţi fără preget, nimeni şi nimic nu vă va putea interzice a aduce o ameliorare semenului vostru prin mijloace cu totul inofensive.

Nu nesocotiţi instrucţiunile noastre, ele sunt puteri absolute pe care Filosofii cu greu le au putut răpi naturei încăpăţinate. A nesocoti ceace vă spunem este a ne considera pe noi drept şarlatani; ceace este diametral opus cu dreapta judecată în faţa probelor şi posibilităţilor arătate de noi.

Nereuşitele nu trebue să vă descurajeze, priviţi drept în faţa voastră şi mergeţi fără şovăire la scopul hotărât, rezultatele vă vor uimi pe voi înşivă. Aduceţi-vă aminte de cuvintele Bibliei: „De veţi avea credinţă cât un fir de muştar, veţi zice muntelui aceasta: mută-te! şi se va muta".

# Metodele câtorva psyhişti
## şi
# părerele oamenilor de ştiinţă asupra lor

Practicarea Psyhoterapiei a luat cu timpul un aşa avânt în cât în America, Anglia, Germania, Franţa, ea este aproape singurul mijloc de vindecare a boalelor nervoase. Ceace este însă mai curios e că boale organice şi boale de natură microbiană ca Tuberculoza, Cancerul, Sifilisul nervos şi numeroase cazuri de boale considerate ca incurabile au cedat sugestiunei.

E de remarcat că Psyhoterapia a fost mult timp desconsiderată de medicină care o lăsase empiricilor. Aceştia au ajuns la aşa rezultate în cât medicina a trebuit să se deranjeze şi să cerceteze mai de aproape vindecările produse.

Deşi începutul acestor cercetări n'a fost din dorinţa de a face lumină asupra acestor metode, ci mai mult din dorinţa de a se da o pedeapsă acelor ce fără a fi doctori o profesau, rezultatele însă au fost de aşa natură că oficialitatea a trebuit se certifice eficacitatea sugestiunei.

Pentru edificarea cititorilor noştri vom vorbi mai la vale despre doi dintre aceşti psyhoterapeuţi a căror practică a făcut mai multă vâlvă în lumea ştiinţifică.



## Psihoteperautul Béziat

Iată ceace Domnul Francisc F. Rouanet, un ziarist de talent ne scrie în Revista „Je sais tout" No. 237 din 15 Sept. 1925 despre Psihistul Béziat din Avignonet :

„Am fost însărcinat de a ancheta pe un om pe care ar trebui din contră să-l încurajăm şi să-l felicităm. De o lună de zile umblu prin întreaga regiune (căutând informaţii contra sa) şi nu găsesc decât admiratori care pledează în favoarea lui şi îmi spun că trebue să ne ocupăm de el.

„Cu aşa cuvinte mi s'a vorbit de Jean Béziat. Şi acel care se exprimă astfel era însuşi comisarul de poliţie însărcinat să facă o anchetă contra acestui vindecător.

„Natural, că m'am grăbit să merg să iau un interviev însu-şi vinovatului.

„Incă de mult, din tinereţea mea, îmi spuse D. Béziat, îmi amitesc de a fi fost totdeauna interesat de forţele misterioase pe care le simţeam în jurul meu.

„Elev al şcoalei de Agricultură din Rennes, de unde am eşit ami profesa meseria la şcoala din Douai.

„Cu puţin înainte de războiu a trebuit să-mi dau dimisia după o vie discuţie asupra descoperitorilor de izvoare, în cursul cărei discuţii eu tratai cu asprime pe un inspector. In 1919 îmi cumpărai proprietatea ce o vedeţi aici.

## Primul Miracol

„Intr'o zi, în timp ce vizitam cu tatăl meu terenurile ce trebuia să lucrăm, văzurăm înaintând spre noi un om care îmi zise :

— Iertaţi-mă D-le, sunteţi noul proprietar ?

— Perfect.

— „Ei bine, iată ; ceiace vreau să vă spui este foarte încurcat ; ceva care o să vi se pară puţin extraordinar, dar trebue să v'o spun. Fiica mea este nebună de mai mulţi ani şi toate îngrijirile date n'au ameliorat deloc starea sa. Este aproape o lună decând v'am văzut la gara Avignonet şi imediat s'a născut în mine următorul gând : *„Iată omul care v'a vindeca pe fica mea"*.

„Această idee m'a obsedat 15 zile, pe urmă am reuşit să mă debarasez de ea. Dar după opt zile a revenit cu o aşa putere încât spre a mă uşura am venit să vă văd".

„Evident, a spus D. Bèziat, eram surprins şi mişcat. Eu ştiu că în unele sate, sătenilor le place să consulte pe acei ce li se par că ar avea o instrucţie superioară : primarul, institutorul precum şi preotul sunt adesea luaţi ca sfătuitori.

— „Fica mea este acolo, foarte aproape, îmi spuse omul, care părea legat de trăsurica mea. Haideţi s'o vedeţi.

„Aproape de ea, mă simţii foarte încurcat. Ce să fac ? ce să zic ? Imi amintii atunci că altă dată să obţineau vindecări întinzând mâinele asupra bolnavului, sau prin rugăciune. Instictiv, eu făcui acest gest. Deodată tânăra fată scoase un strigăt grozav şi avu o criză foarte violentă ; noi o transportarăm la mine unde fu îngrijită, după cât-va timp ea îşi reveni şi spre marea noastră stupefacţie (a mea în particular) *ea îşi recăpătase raţiunea...*

„Speriat de această reuşită şi neştiind unde putea să mă ducă devulgarea acestor fapte ; eu rugai pe acest om şi pe fiica sa să nu spună nimănui nimic despre cele petrecute. Ei promiseră, dar în mai puţin de opt zile dela cele întâmplate, începu la mine defilarea bolnavilor şi astfel fără voie începui cariera mea de vindecător.



„Nu'mi e posibil, urmă D. Béziat de a vă arăta numărul şi felul vindecărilor, obţinute în patru ani ; şi în acest timp nu pot spune dacă unele boale le pot vindeca mai uşor ca pe altele. Câte odată afecţiuni foarte grave au cedat la repezeală, în timp ce unele boale uşoare au rezistat mult timp ! Totul depinde de „suport" adică de bolnav. *Am vindecat canceroşi, paralitici, orbi*, în timp ce am rămas câte odată neputincios ca să vindec simple indispoziţii sau torturi morale...

„Ori care ar fi cazul, metoda mea rămâne aceiaşi căci pentru mine vindecările zise miraculoase nu au decât o singură cauză. Tot aşa cum micul pârâiaş care şerpuieşte pe coasta dealului este rezultatul unor fenomene universale de evaporare şi condensare, tot astfel sărmana viaţă a fiecărui om nu este alta decât rezultatul unor forţe supreme, emanaţiuni ale Divinităţei, ori care ar fi credinţa religioasă a bolnavului.

„Când mă găsesc înaintea unui consultant, eu adresez un apel acestui izvor al vieţei ; eu îi cer de a însufleţi cu putere acest corp slăbit, de a mări potenţialul său vital pentru a rezista boalei, pe urmă pentru a o goni. Pentru aceasta acţiunea mea produce în general un efect contrariu, în primele zile, acelui produs de doctor, care caută mai cu seamă să micşoreze suferinţa bolnavului amorţindu-l în parte. Apelul meu la viaţă măreşte durerea, dealminteri nu pentru mult timp, căci vindecarea vine repede.

„Şi D. Béziat îmi arată numeroasele dosare în care se găsesc confirmate mai mult de cinci mii de vindecări.

## Ce zice Doctorul Vachet

Iată acum ce zice în aceiaşi revistă savantul doctor Vachet, Profesor la şcoala de Psichologie şi autorul unui frumos studiu asupra „gândului care vindecă" în care el preconizează auto-sugestiunea.

„Puterea imaginaţiei este capabilă, la unii subiecţi, de a schimba condiţiunile fiziologice normale, suprimând o funcţiune şi creind numeroase turburări. Astfel spazmul histeric al pylorului nu se aseamănă cu ulcerul stomacului? Turburarea nervoasă a secreţiunei urinare, nu este ea taxată ca tuberculoză a rinichiului? Apendicita şi laringita, în particular, nu sunt adesea decât manifestaţii înşelătoare a unei stări emotive la histerici. Înţelegeţi atunci uşurinţa cu care vindecările acestor cazuri, câte odată aşa de impresionante prin iuţeala lor năprasnică, sunt uşor de explicat; aceste turburări histerice vindicându-se prin sugestiune sau auto-sugestiune. Acei care au asistat la vindecările miraculoase ale doctorului Babinschi, vor păstra o amintire neştearsă. O tânără fată de exemplu, se prezintă cu o contractare care durează de patru ani şi care o ţine paralizată. Examenul nu descopere nici ,o leziune a sistemului nervos şi deci se conchide ca ar fi un caz de histerie.

„Doctorul Babinschi, înconjurat de o mulţime impresionantă de asistenţi, lasă ca bolnava să audă că i se va aplica un curent electric de o forţă fantastică şi că contractarea va înceta brusc. El luă un electrod şi înainte chiar de al aplica pe corpul bolnavei, spune că curentul este destul de puternic ca să acţioneze dela distanţă (inutil de a mai spune că nici un curent electric nu trece prin fir). Ţinând electrodul electric la zece centimetri de bolnavă o convinge pe aceasta că contractarea va înceta, că începe să înceteze, că ea este deja încetată... şi atunci îi ordonă acea frază celebră: „scoalăte şi mergi" tânăra fată se ridică şi merge singură, în faţa familiei sale înmărmurită şi în surâsul doctorilor.

„Multe din vindecările săvârşite de vindecătorul Béziat sunt de acelaş ordin, dar nu mai puţin sunt unele



cazuri extra-ordinar de vindecări ale boalelor organice care nu mai pot fi taxate ca erori sau histerice.

„Cum să explicăm atunci aceste fenomene numite miracole?

„Mecanismul acestei vindecări minunate se degajează din legile Psyho-Physiologice care prezidează la funcţiunea gândului şi pe care ştiinţa le-a stabilit abea acum. Minunile, în adevăr, nu sunt aşa de arbitrare cât s'ar putea crede; ele rămân supuse unor legi nestrămutate a căror factori esenţiali sunt auto-sugestiunea, emoţia, excitaţia pshică produsă de rituri, povestiri ale vindecărilor şi în sfârşit, această putere formidabilă care se degajează din mulţime şi transformă condiţiunile fizice şi morale ale fiinţei omeneşti.

„Progresul Physiologiei ne permite, să afirmăm astăzi că multe dintre turburările organice sunt legate de o stare mentală defectuoasă şi că factorul moral este un puternic ajutător al medicamentului în boalele infecţioase.

„Funcţiunile organelor, ca circulaţia, respiraţia, digestiunea, secreţiunile, sunt sub influienţa sistemului nervos simpatic. Or acest sistem nervos este sensibil la cea mai mică turburare emotivă, la cea mai mică imaginaţie. In aceste condiţiuni, este uşor de a prevedea că o emoţie puternică excită funcţiunile pentru cel mai mare bine al corpului.

## Veselia salvatoare

Emoţiile care se nasc din veselie exercită o acţiune puternică asupra Vitalităţei organismului, şi veţi înţelege astfel ce modificări physiologice pot să producă atunci când omul, apărat prin ideea de vindecare, stăpânit de decor, de ceremoniile exterioare şi cuvintele vindecătorului, atrage cu toată puterea dorinţei sale vindecarea miraculoasă.

„Sub influența veseliei, oxidarea țesuturilor este mai bună, eliminarea substanțelor toxice este mai rapidă, digestia se face mai cu ușurință intoxicațiile de origină intestinală sunt evitate. Veselia excită secreținea ficatului care produce zahăr în mai mare abondență dând astfel mai mult combustibil mașinei omenești. Ea excită deasemenea leucocytoza ușurând distrugerea toxinelor antecorpurilor: ea excită deasemenea probiferația celulară și stimulează în proporții considerabile procesul cicatrizării.

„Celebru chirurg Velpeau a semnalat resorbțiunea abceselor sub influența unei emoțiuni. Profesorul Féré arată cazul unui tânăr, atins de o boală cronică, care se vindecă subit în ziua când află de succesul său la concursul de intern la spitalele din Paris.

„O sumă de alte fapte analoage, ușoare de controlat, demonstrează câte schimbări subite și profunde pot să aibe loc în organism după o emoție profundă.

„Mult mai mult ca un doctor, ceremonia vindecătorului deșteaptă la bolnav o energie nouă excitând cu putere sistemul său nervos. Villiams Crookes eminentul fizician, spunea într'o zi la Academia Regală din Londra: „Ori care ar fi meritele medicinei actuale, tot ceia ce poate face, este de a redeștepta la bolnav un șurub medical, adică puterea de a vindeca, în locul voinței de a trăi". Nimeni deci nu vindecă, ci bolnavul se vindecă singur, și doctorul n'a fost decât un ajutător: *acel care a redeșteptat acel șurub medical adormit Vindecătorul (Psihistul) provoacă o excitație și o emoție cu atât mai întinsă cu cât el face apel la forțe misterioase și răspândește astfel, în jurul lui o atmosferă de misticism.*

## Nervii vindecători

„Vindecare nu este de altminteri așa de instantanee cum a-ți putea să vă închipuiți; ea este precedată de o perioadă de incubație. Dela plecarea sa deacasa, bolnavul este întreținut într'o atmosferă de legende miraculoase. Povestirile fermecate lovesc imaginația sa, creind o emotivitate intensă. In favoarea acestui extaz, imaginea vindecării devine mai apropiată și mai sigură; emoția singură, în adevăr nu ar fi de ajuns să explice ameliorarea subită care se produce câte odată. Auto-sugestiunea care îndrumează imaginația către reprezentația unui oare care mod de funcționare a organismului, este al doilea factor esențial al minunei.



„Emoția se mărește prin virtutea estetică a ceremoniilor colective și sistemul nervos a unor bolnavi, capătă o extra ordinară sensibilitate, astfel că cicatrizații rapide pot să se facă și colecții de microbi pot fi distruși în puțin timp; sărurile minerale pot chiar să fie brusc eliberate în mare cantitate în organism, ceiace face posibilă petrificarea țesuturilor osoase și consolidarea fracturilor.

„Profesorul Carnot zicea în timpul războiului: „Plăgile, (rănile) învingătorilor să vindică mai repede decât a acelor învinși".

„De alminterea multe dintre boalele organice ar dispare spontaneu dacă ele nu ar întreține o iritație funcțională, legată de sensibilitatea bolnavului, de ceia ce cei vechi numeau temperamentul său. Să nu uităm că evoluția boalelor și rapiditatea vindecării variază după constituția fiecărui bolnav. Este posibil ca unii privilegiați, a căror sistem nervos este mai sensibil, să se vindice în mai puțin timp ca alții, de îndată ce cineva îi supune la o excitație intensă. Emoția și autosugestia pot să suprime iritația funcțională care întreține o fistulă osoasă sau cutanată și să permită ca reparația să se producă mai repede.

## Psihoterapia nu este ceva supra natural

„O vindecare miraculoasă poate fi definită ca o vindecare rară, iar nu supra naturală, ascultând de legi pe care le vom studia.

„Doctorul în loc de a dispreţui pe tomaturgi şi pe vindecători, ar trebui să se intereseze de procedeele lor *căci ei înţeleg mai bine rolul jucat de forţa morală ca factor vindecător*, şi ei utilizează mai mult elementele psihice pentru a acţiona asupra corpului.

„Un vindecător ca Béziat este un psiholog habil care ştie să mânuească factorul sufletesc şi să întrebuinţeze forţele subconştiente ale fiinţei omeneşti.

„Doctorul, atent prea mult în contemplarea dezordinei fizice, a neglijat factorul moral. Multă vreme, el a refuzat să vadă că, mai mult ca bisturiul sau medicamentul, „tonicul moral" poate să provoace o reînviere miraculoasă a fiinţei omeneşti. Cu toate aceste, de câte ori fără să'şi dea seama, printr'un cuvânt fericit. doctorul n'a făcut să se nască vindecarea pe care el în mod greşit o atribuea medicamentelor sau hapurilor savant combinate.

Şi vindecătorul Béziat ne arată încă odată, prin vindecările neaşteptate pe care le obţine, forţele fermecate a gândului şi puterea prodigioasă a imaginaţiei salvatoare.

---

# COUÉ ŞI METODA SA

Cam pe la anul 1900 influenţat de experienţele diferiţilor doctori care tratau boalele nervoase prin hipnotism, un farmacist din Nancy anume Coué concepu tratarea acestor boale prin sugestiunea conştientă. Metodele sale nu erau noi decât pentru dânsul care atunci începuse să le practice, întru cât este ştiut cu cât timp înaintea sa, să întrebuinţau aceste metode de vindecare.[1]) El avu însă şansa că fiind înconjurat şi ajutat de lume de ştiinţă să nu fie oprit a practica şi astfel să poată face în jurul său o atmosferă care să-i aducă succesul.

Să lăsăm pe Coué singur să ne arate părerea sa asupra sugestiunei şi cazurilor sale de vindecare. Iată ce scrie el în cartaa sa „La maitrise de soi même".

## Cum lucrează sugestia

Ca să înţelegem rolul sugestiei sau mai bine zis al auto-sugestiei, este deajuns ca să ştim că inconştientul

---

1) Spre a nu cita de cât o singură lucrare în care se arată importanţa voinţei şi a imaginaţiei în vindecarea boalelor vom atrage atenţia elevilor noştri asupra cărţei *L'Imposition des Mains* par Oswald Wirth, editura Chamuel Paris 1897 deci cu 23 ani inainte de Coué.

este marele conducător al tuturor funcţiunilor. Făcându-l deci să creadă, cum am spus şi mai înainte că un organ care nu funcţionează bine, trebue să funcţioneze bine ; instantaneu el îi va transmite ordinul, şi organul se va supune imediat sau cu încetul. Aceasta ne permite de a explica simplu şi limpede, cum prin sugestii se pot opri emoragii, învinge constipaţia, se poate face să dispară fibroame, vindeca unele paralizii, leziuni tuberculoase, răni varicoase, etc.

Voi lua ca exemplu un caz de emoragie dentară pe care l'am observat în cabinetul dentistului Gauthé la Trois. O fată pe care o ajutasem să se vindice de astmă după opt ani de suferinţă, îmi spune într'o zi că vrea să i se scoată un dinte. Ştiind-o foarte sensibilă, m'am oferit să intervin să i se facă extracţia fără durere. Natural ea acceaptă cu plăcere şi ne-am dat întâlnirea la dentist. Acolo stând în faţa pacientei îi spun : „Nu simţi nimic, nu simţi nimic, etc.", şi tot repetând sugestia, fac semn dentistului. După o clipă dintele este scos, fără ca d-ra D... să fi simţit ceva. Şi cum se întâmplă adeseori s'a declarat o emoragie. Dentistului care voia să întrebuinţeze un hemostatic, îi spun că vreau să încerc cu sugestia ; iar fetei îi cer să mă privească drept în ochi şi îi sugerez că până în două minute emoragia se va opri singură. D-ra D... mai scuipă de câte va ori cu sânge şi atâta tot. Ii spun să deschidă gura şi constatăm că în cavitatea măselei se formase un mic cheag de sânge.

„Cum să ne explicăm acest fenomen? In chipul cel mai simplu. Sub influienţa ideei :" emoragia trebue să se oprească", incoştientul a trimis arterelor şi vinişoarelor ordinul să nu mai lase să curgă sânge şi cu docilitate, ele s'au strâns în mod natural, după cum s'ar fi contractat în mnd artificial în contact cu un hemostatic, ca de pildă adrenalina.



„Acelaş raţionament ne permite să înţelegem cum poate dispare un fibrom. Incoştientul primind idea „fibromul trebuie să dispară", creerul porunceşte arterelor care-l nutresc să se contracteze ; acestea se contractă, astfel fibromul lipsit de hrană moare, se usucă, dispare.

## Intrebuinţarea sugestiei pentru vindecarea suferinţelor morale şi a viţiilor din naştere sau căpătate mai târziu

„Neurastenia, atât de frecventă astăzi, se vindică prin sugestie, practicată după cum am arătat şi un timp mai delungat. Am avut norocul de a contribui la vindecarea mai multor neurastenici, cărora li se aplicase zadarnic tot felul de tratamente. Unul chiar stătuse un an într'un stabiliment special din Luxenburg fără să obţină vreo îmbunătăţire a tristei lui boli In şease săptămâni prin metoda mea s'a vindecat cu totul şi este astăzi cel mai fericit om, după ce a fost cel mai nenorocit. Şi nici nu va mai cădea vreodată, fiindcă l-am învăţat să-şi facă auto-sugestie conştientă, pe care o practică într'un chip minunat.

„Sugestia fiind trebuitoare pentru tratarea suferinţelor fizice şi morale, ea devine binefăcătoare pentru întreaga societate omenească, putând să transforme în oameni cinstiţi pe nenorociţii din casele de corecţie şi în închisori, care astăzi eşind de acolo măresc numărul criminalilor.

„Voi cita următoarele două cazuri, foarte caracteristice. Dar, mai întâiu, trebue să deschid o paranteză. Pentru a vă face să înţelegeţi mai uşor cum lucrează sugestia în tratamentul viţiilor morale, voi întrebuinţa următoarea comparaţie : să ne închipuim că creerul este o scândură în care sunt bătute cue ce reprezintă ideele, obiceiurile, instinctele noastre din care decurg acţiunile noastre. Dacă constatăm la cineva o idee rea,

un rău obiceiu, un rău instinct, adică un cui rău, luăm un altul care reprezentând instinctul opus bun, îl punem direct în capul cuiului rău şi dăm o lovitură de ciocan adică facem o sugestie. Noul cui va înainta un milimetru, în timp ce cel vechi va eşi pe atât. La fiecare lovitură de ciocan adică la fiecare nouă sugestie, se va înfige mai mult cuiul cel bun, şi va eşi cel rău, încât după un oare care număr de lovituri instinctul rău va fi înlocuit prin cel bun. Această substituire făcută, pacientul este vindecat.

Revin la exemplele enunţate: Tânăru! M..., de 11 ani, domiciliat în Troyes, era noaptea chiar şi ziua, victima acelor mici accidente ale primei copilării: mai era şi cleptoman şi mincinos. După cererea mamei lui, i-am făcut sugestie. Chear după prima şedinţă copilul n'a mai avut accidente dar noaptea tot nu se putea ţine. Incetul cu încetul, după câteva luni, s'a vindecat de slăbiciunea lui fizică, iar până în şease luni nici nu mai fura, nici nu mai mintea.

Fratele acestui copil, băeat de vreo 18 ani purta o grozavă ură unui alt frate al său. Ori de câte ori era puţin beat, cu greu îşi putea stăpâni o furioasă poftă de a-şi înjunghia fratele. Simţea că într'o zi tot va face crima şi că apoi va plânge cu disperare pe cadavrul victimei sale.

I-am făcut şi acestuia sugestie, cu rezultat, întradevăr minunat: Vindecat dela prima şedinţă. Ura a dispărut, făcând loc unui sentiment de bună voinţă, şi chiar de prietenie. L'am urmărit multă vreme şi am constatat că vindecarea a fost definitivă.

Când se obţin prin sugestie asemenea rezultate, n'ar fi oare util, a-şi spune chear absolut necesar, de a adopta şi de a o introduce în şcolile de corecţie? Sunt convins, că prin sugestii zilnic aplicate copiilor viţioşi mai mult de 50% ar putea fi aduşi pe calea



bună. Nu s'ar face oare un mare serviciu societăţei înapoindui-se sănătoşi, membrii atinşi de putreziciune morală?

Poate, mi se va spune că răspândirea sugestiei ar fi periculoasă fiindcă ar putea fi întrebuinţată cu acelaş succes şi pentru rău. Argumentul este slab, căci pe deoparte s'ar putea avea grija de-a se încredinţa practicarea sugestiei unor persoane bine alese, iar pe dealta, fiindcă *acei ce vor să facă rău, nu aşteaptă autorizaţia nimănui.*

Dar admiţând că sugestia prezintă oarecare primejdie, a-şi întreba, care este lucrul ce întrebuinţăm fără primejdie ? Aburul, Explozibilele, Trenul, Corabia, Electricitatea, Automobilul, Aeroplanul, sau otrăvurile pe care Doctori şi farmacişti le întrebuinţează în fiecare zi în doze foarte mici şi care pot ucide pe bolnav dacă într'un moment de neatenţie, avem nenorocirea a ne înşela la cântărire.

## Câteva cazuri de vindecare ale Psihoterapeutului Coué

D-na D., din Troyes, în etate de aproape 30 de ani, phtisică în ultimul grad. Slăbirea se accentuiază în fiecare zi, deşi se supra-alimentează. Tusă, năduşeală, scuipat; pare a nu mai avea de cât câteva luni de trăit. Experienţele preliminare arată o mare sensibilitate; sugestiune, ameliorare imediată. De a doua zi simptomele boalei încep a se potoli. Ameliorarea devine din zi în zi mai simţită, greutatea bolnavei se măreşte repede, deşi ea nu se mai supra-alimentează. După câteva luni vindecarea pare complectă. Această persoană îmi scrie la 1 Ianuarie 1911, adică după opt luni de la plecarea mea din Troyes, pentru a'mi mulţumi, ea îmi face cunoscut că, deşi este gravidă, ea se simte minunat.

D-nul Y., din Nancy, neurastenic de mai mulţi ani, are fobii, groază, funcţionarea stomacului şi a intestinelor este proastă, insomnie dispoziţia sobră cu idei de sinucidere; se clatină în mers ca un om beat, gândindu-se mereu la suferinţa lui. Toate tratamentele au fost neputincioase, şi starea lui se înrăutăţea mereu; Stând o lună într'o casă specială de sănătate nu avu nici un efect.

D-nul Y., mă vizită la începutul lui Octombrie 1910. Experienţele preliminare relativ uşoare. Explic bolnavului mecanismul Auto-sugestiei şi existenţa în noi a fiinţei conştiente şi a fiinţei inconştiente. Sugestii. Două sau trei zile D-l Y., este puţin tulburat de explicaţiile ce i-am dat. După câtva timp o lumină s'a făcut în spiritul său; el a înţeles cea ce-i spusesem. Ii făcui sugestiune şi el singur se deprinse să'şi facă în fiecare zi. Uşurarea, la început, lentă, devine din ce în ce mai rapidă, şi, după o lună şi jumătate, vindecarea este complectă. Fostul bolnav, care mai înainte se socotea cel mai nenorocit dintre oameni, astăzi se simte cel mai fericit. Nu numai că boala nu'ia mai revenit, dar aceasta ar fi imposibil, pentru că D. Y... e convins că el nu mai poate cădea din nou în trista stare în care se găsea altă dată.

D-l E..., din Troyes. Sufere de gută, având glezna dreaptă umflată şi dureri, mersul imposibil. Experienţele prime îl arată foarte sensibil. După prima sugestiune, poate merge fără baston, să se urce în trăsura ce-l adusese. Nu mai are dureri. A doua zi nu mai revine după cum îi spusesem. Soţia sa vine singură şi'mi spune că bărbatul ei se sculase de dimineaţă, se încălţase şi plecase, pe bicicletă să viziteze lucrările sale (acest Dn. este pictor). Nu-i necesar să vă mai spun uimirea mea. Eu n'am mai urmărit pe acest bolnav, care n'a mai dat pe la mine. Ştiu doar că mult timp boala nu'ia mai revenit.



D-l Ferry Eugéne în etate de 60 ani, str. de la Côte, Nr. 56. Are de cinci ani, dureri reumatice în umere şi piciorul stâng. Merge cu greutate răzămându-se întrun baston şi nu poate ridica braţele mai sus de umere. Vine la mine la 17 Septembrie 1917. După prima şedinţă, durerele au dispărut complect, şi bolnavul poate nu numai să meargă bine, dar încă să alerge. Ceva mai mult, poate învârti braţele împrejur. In Noembrie, vindecarea persistă.

D-na Lacour, în vrâstă de 63 ani, Chemin des Sables.—Dureri ale feţei durând de mai mult de zece ani. Toate tratamentele sunt zadarnice. I se propune o operaţie pe care o refuză. Se prezintă pentru prima oară la 25 Iulie 1916; patru zile mai târziu, durerea dispare. Vindecarea durează şi azi.

Tânărul B..., de 13 ani, intră în spital în Ianuarie 1912 având o boală de inimă foarte gravă, caracterizată printr'un sgomot particular al valvulelor inimei; respiră cu greutate şi nu poate merge de cât foarte încet. Doctorul care îl primeşte în spital, unul dintre clinicienii cei mai buni, precizează un desnodământ fatal şi răpide.

Bolnavul părăseşte spitalul în Februarie fără nici o înbunătăţire. Un prieten al familiei sale mi-l aduce şi, când îl văd, aspectul lui îmi face impresia că e perdut. Il supun experienţelor preliminare[1]) care reuşesc de minune, şi după ce i-am dat câte-va sugestiuni, şi i-am recomandat cum să şi le facă şi el singur[2]), îi spun să revină a treia zi. Când îl revăd, constat spre marea mea mirare că s'a produs o ameliorare foarte simţită în respiraţie şi în mersul său. Din nou sugestie. Două

1) Experienţe de influenţă personală: căderea pe spate, legarea mâinelor, înţepenirea braţului, etc.

2) Autosugestiuni: din ce în ce mă simt mai bine, m'am vindecat.

zile după acea când revine, ameliorarea a crescut; ceace constat la fiecare şedinţă.

Progresul vindecărei este aşa de rapid că după trei săptămâni de la prima şedinţă, micul meu bolnav merge să se plimbe pe jos, cu mama sa pe platoul de la Villers!

El respiră cu uşurinţă, aproape normal; merge fără să se sufoce şi poate ridica scările, lucru ce-i era imposibil înainte. Ameliorarea progresând, tânărul B... mă întreabă, către sfârşitul lunei Mai, dacă poate se se ducă la bunica sa, la Carignan. Cum starea sa era bună, îl sfătui-i se se ducă. El plecă şi din timp în timp îmi dă ştiri despre starea lui. Sănătatea sa e din ce în ce mai bună; mănâncă cu poftă, digerează şi asimilează bine, năduful a dispărut complect; nu numai că poate merge ca ori ce om, dar poate alerga după fluturi pe care îi prinde.

El revine în Octombrie, când cu greu pot să-l recunosc. Micuţul slăbănog şi gârbov care plecase în Mai, este acum un băiat mare drept, cu un obraz plin de sănătate. El a crescut 12 c. m. în înălţime şi 19 livre în greutate! De atunci trăeşte ca ori ce om sănătos, urcă şi coboară scări cât de repede, umblă pe bicicletă şi joacă foot-ball cu colegii săi.

---

# Binefacerile Auto-sugestiunei

Iată ce scrie sub acest titlu 'Doctorul Pierre în „Journal de Mulhouse", din 25 Iulie 1921:

„Decând am scris în această revistă, acum câteva zile, sforţările d-lui Coué dela Nancy pentru a lămuri chestiunea „subconştientului", profesorul lorenian a intrat într'o mare notorietate. Ziarele pariziene au răspândit brusc subiectul metodei sale şi sgomotul succeselor sale. Nu este fără folos de a ne interesa şi noi puţin de această chestiune.

Desigur D. Coué n'a descoperit puterea de vindecare care se ascunde în ceiace se numeşte „al doilea eu" acel care veghează când noi dormim, acel care asigură funcţiunea armonioasă a organelor noastre în timpul când noi vorbim, mâncăm sau lucrăm. Forţa subconştientului, a deslegat deja buzele lui Cyrus cel tânăr care şi-a recăpătat vocea pentru a salva pe tatăl său, a vindecat pe acel prinţ de Saxa minunat că la amează n'a mai simţit un acces de friguri de care suferea regulat, pentru-că cineva avansase în secret arătătorul pendulei sale. Ea are la activul său nenumărate vindecări în colibele vrăjitoarelor sau în cabinetele doctorilor „à la Charcot". Prin sugestiune în stare de veghe sau în somn hipnotic, o sumă de stări bolnăvicioase, în toate timpurile, au fost uşurate sau vindecate.

Meritul D. Coué este de a fi arătat că această forţă de vindecare aparţine individului însu-şi. Ea este ascunsă în el în subconştientul său. E de ajuns de a arăta bolnavului existenţa acestui subconştient, de ai arăta că în afară de voinţa sa care numai în aparenţă pare a fi singura stăpână a activităţei sale, este un alt motor, *care locueşte în imaginaţie*, şi care exercită din partea sa o comandă importantă asupra organelor. Nu e nevoe de somn hipnotic nici de o dominaţie străină ca să-l pună în acţiune. Fiecare individ poate să-l mânuească singur dacă este iniţiat. Intr'un cuvânt această forţă aparţine auto-sugestiei.

Experienţa pendulei lui Chevreul, pe care am amintit-o deja, este un mijloc simplu de a descoperi ori cui existenţa acestei forţe ascunse.[1]) D. Coué să serveşte în acelaş scop de un mijloc mai practic şi mai impresionant. El roagă pe subiect de a încrucişa

1) Aşa zisa „Pendula lui Chevreul" este o experienţă menită se arate influenţa gândului asupra mişcărilor inconştiente a muşchilor şi iată cum se execută: De un fir de aţă se leagă la un capăt un inel sau o mică greutate, se apucă firul de celalt capăt şi stând pe un scaun cu cotul rezemat pe masă şi mâna ridicată în sus, aşteptaţi ca firul să înceapă a se mişca (învârti), fapt care nu va întârzia se se producă, oscilaţiile începând dintr'untăi neobservabile şi din ce în ce mai puternice până se va produce o învârtire repede, greutatea din capul aţei descriind o circonferinţă.

Când învârtirea este destul de pronunţată, hotărâţi-vă în gând şi cu statornicie ca învârtirea se se oprească. Cu încetul oscilaţiile vor descreşte până firul se va opri.

Acum hotărâţi în gând ca firul se reînceapă învârtirea în direcţia contrare primei învârtituri — fapt care se va produce încet, încet.

Această experienţă care la început era socotită drept o putere dinamică a gândului, demonstrează că muşchii corpului în mod neobservat sunt supuşi influenţei dorinţelor sau ordinelor gândite, cea ce arată existenţa şi acţiunea inconştientului care târăşte cu el chiar funcţiunile organice.



mâinele sale cât se poate mai mult şi a se gândi că este imposibil să le mai desfacă. In adevăr el nu le mai poate desface deşi se forţează a le desface, subiectul nu face decât ca să crească această imposibilitate până în momentul când are libertatea de a se gândi că el poate să şi le desfacă. Experimentatorul de la Nancy este acel care a arătat în mod precis nepotrivirea ce există între închipuire şi voinţă. Atunci când subiectul a înţeles această putere misterioasă nu'i rămâne decât a o întrebuinţa în vederea vindecărei. Dimineaţa, la deşteptare, seara înainte de a adormi, în acele momente când aţipirea voinţei uşurează reculegerea, subiectul va zice repetând: „Adorm" sau mai bine „nu mai sufăr", „mi-e din ce în ce mai bine, etc." şi forţa vindecătoare a auto-sugestiunei va intra în joc. Astfel este în câte-va cuvinte metoda d-lui Coué a cărui eficacitate s'a afirmat într'un mare număr de stări bolnăvicioase.

Atunci când faima vindecărilor miraculoase ajunge să se răspândească cât mai mult, lucrurile se petrec în general cam aşa: un jurnal preponderent trimite la sursa miraculelor un raporter. Acesta mai mult cu humor decât cu spirit enumără vindecările cele mai surprinzătoare obţinute prin mijloacele cele mai minunate. Pe urmă el aleargă să întrebe un „prinţ al ştiinţei" care declară că „toate aceste sunt cunoscute de multă vreme şi că medicina este foarte bine informată de aceste lucruri".

Tot aşa a fost şi aici. Un mare ziar din Paris a arătat că pentru a'şi vindeca cancerul, sau pentru a face să le crească părul, etc. clienţii D-lui Coué n'aveau de cât se pronunţe în fiecare dimineaţă aceste cuvinte: „mă simt bine sub toate raporturile". Şi apoi profesorul Babinski, mare neorologist, n'a lipsit se declare că auto-sugestia era un medicament cunoscut, catalogat

şi aşa zis banal. Şi în curând acest lucru va trece dintre actualităţi fără a se fi făcut vr'un progres în această direcţie.

Ei bine de astă dată nu va fi aşa! Este un alt profit de tras din reputaţia psychologului de la Nancy. Pentru că omul are în intimitatea sa forţe naturale de vindecare, este timpul de a ne servi de ele cu toată atenţia şi universalitatea pe care ne-o dă ştiinţa oficială. De sigur un om aşa de cunoscător ca Dr. Babinscki va şti se întrebuinţeze toate resursele Psychoterapiei. Dar la zece bolnavi pe care îi va vindeca, sunt de o sută de ori mai mulţi care în cabinetele doctorilor ordinari, nu vor trage nici un profit dintr'o metodă pe care invăţământul din facultăţi nu l'a vulgarizat.

Laboratoriile farmaceotice nu sunt aşa de bogate în doctorii eroice pentru ca să neglijem ajutorul procedeelor care şi-au probat puterea prin experienţă. Fără îndoială, auto-sugestia este capabilă de a uşura sau vindeca o mulţime de turburări funcţionale: insomnie, dureri, contractări, pseudoparalezii, etc.; ea poate exercita de asemenea o influenţă fericită asupra leziunilor propiu zise ajutând organismul ca să reziste. Aşa dar eu zic că astfel de forţe de vindecare trebue să fie exploatate nu numai de babe, tomaturgi, şi chiar de profesori de psychologie, ci de către toţi doctorii. Ii place facultăţei de Medicină ca această dorinţă să se realizeze? !.

---

## Sugestia, Auto-sugestia şi şcoala din Nancy

Iată ce scrie supt acest titlu D. Emil Dermenghem în „Information" din 22 August 1921.

Generalizările câte odată îndrăsneţe ale Dr. Charcot şi greşelele inseparabile a primilor paşi făcuţi într'un domeniu ne eaploarat, n'au putut să nu aducă unele reacţii. Chiar din timpul lui Charcot, şcoala din Nancy, cu Liébeault şi Bernheim, îi strigau: „Opreşte-te" şi se sforţau a crea o prudenţă doctrinală. Astăzi, sa format o nouă şcoală Parisiană care pare a avea ca principiu de a se plasa la extremitatea opusă celei vechi. Ea se caracterizează printr'o extremă şi exagerată sfidare. Teoria sa de „mythomanie" o face să vadă în bolnavii de nervi un fel de „simulanţi". Terapeutica lor se va mărgini deci a demasca aceste simulaţii. Şi reprezentanţii acestei şcoli eminamente sceptică nu au destule glume la adresa partizanilor sugestiunei care, după ei, nu vindecă de cât nişte pretinse boale. Poate trebue să vedem în această stare de spirit (care respinge, după cum vom vedea, fapte precise, ceace nu înseamnă însă că simulaţia nu există, dar că ea poate fi streină în multe cazuri,) un rezultat indirect şi ne aşteptat al războiului, medicul militar fiind acel care se teme de clienţii săi forţaţi. Totdeauna teama de a fi înşelat devine, dacă ea este excesivă, o naivitate care te trage

pe sfoară, şi abuzul acestei temeri devine o adevărată legătură peste ochi.

Există, de altă parte, o nouă şcoală la Nancy, a cărui şef este D. Coué. Aceasta nu esta un empiric, căci el a expus ideile şi observaţiile sale în raporturi şi articole foarte bine expuse şi legile ce a ştiut să degajeze denotă un spirit critic de o reală valoare; dar activitatea sa este ca şi a discipolilor săi, rezemată mai mult pe practică. Rezultatele ce a obţinut sunt în adevăr miraculoase şi numai din faptele interpretate corect el şi-a tras formulele legilor sale.

D. Coué şi noua şcoală din Nancy în general a renunţat la Hipnoză. Subiectul rămâne conştient şi autonom. Originalitatea metodei consistă hotărât a face apel la auto-sugestiunea lucidă şi metodic antrenată. Sugestiunea, zice el de altminteri, se reduce totdeauna la o auto-sugestie. Totul se petrece în sufletul subiectului însuşi şi hipnoza nu face excepţie de la această regulă: în acest caz depinderea hipnotizatului de hipnotizator este pur auto-sugestivă, şi subiectul vedea cea ce el a crezut că trebue să vadă, nu cea ce hipnotizorul a voit; el interpretează cuvintele acestuia.

Sugestia, după noua teorie, este un fapt obişnuit care se observă mai cu seamă în viaţa ordinară (ameţeli neurastenii, vicii...) ea este o idee care devine realitate graţie unei transformări subconştiente. D. Coué a putut să formuleze două legi importante:

1) Legea efortului de a convinge, după care toate sforţările conştiente, prin care subiectul vrea să reziste unei sugestiuni, unei idei fixe, unui viciu, unei boli, nu servesc de cât ca să mărească puterea acestei sugestiuni, idei fixe sau boală. Nu trebue să ziceţi: *Eu vreau să te vindec*, ci: **Te voi vindeca.** In adevăr idea de sforţare aduce după ea idea de obstacol (nereuşită) idee care va tinde să se realizeze şi va mări starea de boală.



2) Caracterizarea subconştientului, în virtutea căruia subconştientul se schimbă pe e însuşi şi cu o mare ingenuozitate găseşte mijloacele cele mai potrivite pentru a realiza cea ce i s'a propus prin gândul ales.

Lupta conştientă şi voită este o greşeală, trebue să facem apel, nu la voinţă ci la imaginaţie, nu la judecată (raţiune) ci la subconştient. Acesta nu se confundă cu automatismul, cu disoluţia personalităţei. Nu este nici un pericol ci o binefacere al şti să-l mânueşti. „El este un lucrător inteligent, zice D. Ch. Baudouin, de la Universitatea din Geneva, care publică, în revista *Scientia* un studiu foarte clar asupra ideelor noi despre sugestiune,— el este un zidar care lucrează pentru realizarea planului pe care arhitectul-conştientul — i la propus".

In sfârşit, trebue să recunoaştem că sugestiunea lucrează chiar în cazuri organice, cu toate obiecţiunile ce s'au făcut acestei posibilităţi. De exemplu de curând s'au putut vindeca negeii prin sugestiune. Fenomenul se explică de altminteri ca şi acel al oprirei unei hemoragii prin sugestiune, căci dacă nervii vasomotori, sub influenţa creerului, pot contracta vasele capilare se va putea opri circulaţia. Rezultate netăgăduite s'au obţinut în tratamentul Tuberculozei, cicatrizaţia rănilor, etc., cazuri unde teoria simulaţiei este inacceptabilă.

In orice boală, de altminteri, sugestia poate fi folositoare dacă nu pentru a face o vindecare complectă, dar cel puţin pentru a ameliora şi suprima unele simptome care crează sau măresc o sugestiune bolnăvitoare creetă de ideia de boală, prin o suferinţă obsedantă, şi care se adaogă la o boală reală.

Se vede, mai ales prin rezultatele practice, noua teorie a autosugestiei ne arată că subconştientul nu-i un automatism orb, ci o activitate condusă de un principiu hotărâtor. Această descoperire este de o mare importanţă teoretică şi practică.

# EVOLUȚIA PSIHOTERAPIEI

## De la practicele din Anticitate până la Psichanaliză.

Primele aplicări ale Psihoterapiei le găsim la Egipteni unde Faraonii și Preoții în Temple, vindecau bolnavii prin atingeri, fricțiuni și insuflațiuni făcând cele mai extraordinare miracole.

Strabon, istoric din anticitate, arată că Egiptenii mergeau să doarmă în Templu Serapis spre a'și recăpăta sănătatea[1]). Galien și Deodor din Sicilia arată aceleaș lucruri despre Templul lui Isis și Vulcan din Memphis. Sugestiunea, somnul hipnotic, fricțiunele și pasele erau întrebuințate ca mijloace de vindecare dovadă că pe zodiacul Denderah, Zeița Isis este reprezentată ținând în mâna stângă pe fiul său Horus iar dreapta e dirijată cu vârful degetelor spre pieptul copilului. Aproape în toate monumentele Egiptene găsim reprezentarea unui „dublu" al corpului omenesc supranumit „Ka" și care reprezintă corpul fluidic, mai târziu devenit „corpul odic", „fluid magnetic."

Dela Egipteni, Psihoterapia trece la Greci în Templele cărora erau preoți care sub numele de „Asclepiazi", vindecau boalele prin pase și magnetism. Mai târziu aceste practice trecură din Temple la „Oracole, și chiar în unele peșteri consacrate Zeilor, unde lumea făcea adevărate pelerinaje ducându-se acolo chiar oameni din alte țări indepărtate. [1])

1) Probabil este vorba de somnul hipnotic, bine cunoscut de Egipteni care-l întrebuințau și la „Inițieri"



Romanii fondară Filozofia, credințele și religiile lor după cunoștințele căpătate de la Greci, Indieni, Egipteni. Ei adaptară astfel și practicarea Psihoterapiei în Templele lor puse sub auspiciul Zeului Esculap.

Unii Impărați Romani ca Vespasian, Adrian etc. vindecau orbii și paraliticii prin simple atingeri. Mai târziu aceste practice trecură în mâna Filozofilor și chiar a vrăjitorilor.

Când se ivi Creștinismul, aceste practice fură păstrate; și viața lui Isus plină de minuni prin ajutorul cărora el își recruța „Adepții" este un lanț de practice Psihoterapeutice. După moartea lui Isus ele fură practicate de Apostoli și apoi de preoți. Biserica Creștină posedă în cărțile ei multe rituale a căror întrebuințare este la vindecarea boalelor sufletești și chiar fizice.

O dată cu răspândirea Creștinismului, Psihoterapia se răspândi și ea, mulți mistici care se credeau *a avea darul de la D-zeu să poată vindeca*, începură a o practica. Aceștia dădură naștere „Magicienilor" și „Vrăjitorilor" de care lumea se temea. Societățile Secrete pe de altă parte, din care cele mai vestite a TEMPLIERILOR și a ROZE-CRUCIENILOR, se socoteau că posedau aceste puteri în baza unor tradiții pe care ei le putuseră acapara cercetând Templele și școlile orientului. De la aceste societăți au derivat și unele Științi Oculte ca: Alchimia, Astroloiga, Magia etc.

Călugării și Preoții sub formă de exorcism, adică gonirea Diavolului prin rugăciuni, Regii, Psihoterapeuții

1) Aceste feluri de vindecări n'au dispărut nici astăzi, în Franța este o localitate numită Lourdes, unde bolnavii se scaldă în apa ce isvorește dintr'o peșteră, și se vindecă de boale cât de grave.

şi chiar Doctorii începură a practica, fiecare în felul său, acest fel de vindecare.

Psihoterapia căzând în domeniul public Doctorii şi oamenii de stiinţă începură a căuta să-şi dea seama de cauza acestor vindecări. Unia atribuiau efectele, intervenţiei forţei divine, alţii o atribuiau unui fluid ce ar exista în corpul omului şi a cărui dezechilibru producea boala, alţii unei influienţe a astrelor, unia vindecau prin ajutorul metalelor sau magneţilor în timp ce alţii datorau vindecările închipuirei (Sugestiei) etc.

Paracels, Van Helmont, Robert Flud, Maxvel sunt acei care până la apariţia lui Mesmer au practicat şi discutat cauzele efectelor Psihoterapeutice atribuindu-le la diferite cauze.

La 1766, Mesmer îşi luă, la Wiena, Diploma în Medicină susţinând ca teză: Influenţa Planetelor asupra corpului omenesc. El înbrăţişă idea existenţei unui fluid vindecător în corpul omenesc, fluid care se scurge în corpul bolnavului prin ajutorul ochilor şi a degetelor de la mâini.

El începu cariera sa vindecând prin atingeri, privire şi insuflaţiuni, apoi prin magneţi iar când clientela sa fu aşa de numeroasă că nu mai putu trata pe fiecare în parte el introduse aşa zisa „baghetă" care era un vas mare cu apă şi pilitură de fer, în care erau aranjate în diferite sensuri sticle astupate, conţinând apă magnetizată. Din interiorul Baghetei trecând prin capac eşeau nişte, bare de fer cu care bolnavii îşi atingeau părţile bolnave: ei formau astfel un lanţ ţinând de fer cu o mână iar cu cealaltă apucând mâna liberă a vecinului său.

Practicele şi teoriile lui Mesmer făcură multă vâlvă şi avură ca efect despărţirea oamenilor de ştinţă în mai multe direcţii după cum fiecare era părtaşul



uneia sau altei idei. Unia îmbrăţişară idea existenţei şi aplicărei Magnetismului Animal, astfel: Deleuze, Du Potet, Lafontaine, Ricard, Charpignon, Dr. Teste, Petetin etc. propagară şi susţinură această idee care a ţinut pept tuturor criticilor până în timpurile noastre. Astăzi încă există la Paris o şcoală de aplicare a Magnetismului Animal condusă de familia Durville care a deslănţuit în timpurile din urmă cea mai mare propagandă în favoarea acestei doctrine.

Alţi savanţi alături de Liebeult, Charcot, Bernheim, Luys, negau amestecul Magnetismului şi atribuiau vindecările sugestiunei. Aceştia formară o şcoală aparte tratând boalele nervoase prin hipnotism şi sugestiune. Această şcoală pare a fi fost mai mult îmbrăţişată de oamenii de ştiinţă şi în special de psihologi care făcură din sugestiune o întreagă ştiinţă aplicabilă nu numai în medicină dar chiar în Pedagogie şi Psihologie.

Cea mai mare revoluţie în domeniul Psihoterapiei l'a făcut descoperirea efectelor miraculoase a sugestiunei conştiente şi auto-sugestiunei. Această descoperirei a făcut pe Psihoterapeuţi să nu mai întrebuinţeze somnul hipnotic la vindecarea boalelor şi l-ea tratat prin simpla sugestie conştientă, căutând să convinge pe bolnav sau dând ordine contra boalei. Vindecările se produceau tot aşa cum se produc experienţele de influenţă personală când încleştăm braţele cuiva sau îl facem să nu să poată scula de pe scaun, pacientul fiind perfect conştient.

Plecând de la faptul că prin sugestiunea impusă o persoană poate fi pseudo-paralizată s'a ajuns la convingerea că aceleaşi afecţii pot surveni când omul se gândeşte singur sau rămâne predominat de idea că i-ar putea surveni o boală.

Dacă idea de boală, o poate aduce în adevăr, de ce idea de sănătate n'ar putea aduce după ea o stare în conformitate cu acea idee?. De aci întrebuinţarea

auto-sugestiei a cărei efecte au dus la descoperirea unei rezerve a vieţei emotive numită inconştientul adică a unui depozit de (idei-impresii), care dirijează automatic funcţiunile corpului, fără ca noi să ne dăm seama de existenţa lui.

Unul dintre cei mai norocoşi adepţi practicieni contiporani ai Auto-sugestiei a fost Emil Coué, mort la 3 Iulie 1926. El punea în sarcina Inconştientului „Imaginaţia" (închipuirea, credinţa) care poate mări todeauna efectele autosugestiei.

Paralel cu efectele miraculoase a sugestiei, cercetările au continuat pe ţărmul cauzeler şi mijloacelor de vindecare a boalelor nervoase. In timp ce Doctorul Charcot, Bernheim, P. Janet şi alţii căutau, fără a reuşi, o soluţie a acestei chestiuni; paralel cu ei un Profesor neurolog Dr. Freud de la facultatea de Medicină din Viena, cercetând în de aproape un mare număr de bolnavi, ajunse la o nouă descoperire în domeniul psihoterapiei pe care el o numeşte PSIHANALIZA adică descoperirea cauzelor ce provoacă boala prin analizarea preocupărilor morale şi a stărilor sufleteşti a bolnavului; arătându-se cauzele psihice la suferinţe psihice şi chiar fizice.

Descoperirea lui Freud a plecat de la două stări a bolnavilor de nervi care i-au atras atenţia: Prima a fost efectele sugestiunei asupra persoanelor sensitive iar a doua a fost efectul constrângerilor morale şi oprimarea dorinţelor asupra indivizilor în general.

Astfel el observând în clinicele D-rului Bernheim, unde la început îşi făcea observaţiile; că sugestiunea poate provoca la sensitivi unele stigmate, paralezii falşe sau afecţiuni ale simţurilor, a dedus ca aceleaşi cazuri pot fi provocate de însuşi bolnav, prin o îndrumare greşită a gândului sau moralului său şi deci a cerceta ideele şi întâmplările care au impresionat o dată pe



individ, impresii pe care el le păstrează în sufletul său fără să'şi dea seamă, formând ceace în ştiinţă se numeşte „INCONŞTIENTUL" găsind o cale pe care descoperind cauzele s'ar putea înlătura efectul lor: boala.

In adevăr această directivă a dus la descoperiri neaşteptate desvăluind puterea celei de a doua cauze „efectul constrângerilor morale şi a oprimărei dorinţelor.

Desigur nu este om care să nu fi observat câtă turburare produce în organism nereuşita unei aşteptări în care cineva îşi pune o speranţă sau lipsa satisfacţiei unei plăceri.

Câtă amărăciune produce perderea unui concurs, câtă insomnie şi indispoziţie eşuarea unui plan pus într'un „rendez-vous"

De câte ori pagube sau amărăciuni repetate nu duc până la nebunie, când omul nu se poate consola.

De sigur consolarea este un ce minunat de a compresa influienţa dorinţei nesatisfăcute dar ea are o consecinţă, întocmai ca o pompă de bicicletă care aglomerând aerul în cauciuc îl poate umfla până crapă tot aşa şi aci, nervii compresaţi prin consolări şi moralizări repetate, caută o eşire care se face printr'o afectare a sistemului nervos sau prin căpătarea unor apucături sau obiceiuri urâte echivalente cu cantitatea de morală sau legi sociale, ce trebuiau calcate în satisfacerea dorinţei reprimate.

De aci o sumă de suferinţe sufleteşti a căror isvor părea până aci foarte misterios.

Freud arată pe de altă parte că aceste comprimări, *din nefericire foarte rare*, dau loc prin aşa zisa „sublimare" la o energie care pusă în serviciul inteligenţei produc „Capo d'opere", astfel el explică cum lucrările de seamă ale poeţilor, pictorilor sculptorilor sunt rezultatul unor dorinţe-energii nesatisfăcute care apăsând asupra

sufletului artistului ce căuta mereu ale atenua prin muncă, i-a dat ideile şi avântul care au dus la desăvârşirea lucrărei şi astfel el caută prin Psihanaliză a explica originea „Geniului" care până acum era socotită drept o demi-nebunie.

Vindecările turburărilor nervoase prin psihanaliză constă în studiul analitic al asociaţilor ideilor libere. Pacientul este pus pe un „chaise-long" într'o cameră unde nimic nu-i turbură atenţia ; şi i se recomandă de a spune doctorului care de obicei va sta la căpătâiul lui la spate, tot ceia ce-i trece prin gând : toate ideile, imaginele, amintirele, reflexiunile care se nasc în spiritul său în prezenţa doctorului ; fie cu ocazia istorisirei boalei sale prin noutăţile ce poate da asupra sănătăţei sale din acea zi, fie cu ocazia unui vis din noaptea precedentă, fie relativ la orice eveniment, punctul de plecare importând prea puţin.

La început, subiectul, tulburat sub influenţa acestui control, ezită, povesteşte banalităţi, ascunde inconştient amintirile sau emoţiile care ar putea se pună pe doctor pe calea bună. Dar în curând, căpătând încrederea el se lasă într'un fel de mărturisire indirectă şi fără voia lui în timpul căreia „Inconştientul" lasă să se întrevadă tendinţele sale afective : oarecare demi-dorinţi unele imagini neaşteptate, unele amintiri pe care nu le-a mai avut de mult timp, unele reflexii semnificative apar şi se precizează. Atunci Psihanalistul, prin unele cuvinte tendenţioase, atinge unele chestiuni care devin interesante pentru subiectul său. Acest semn conduce pe Psihanalist la ceace caută : emoţia pacientului, care acţionează pe neaşteptate asupra unor aluzii, emoţiuni care se tradează prin semnele obişnuite al emoţiei, roşeaţa, încurcarea în vorbire, suspinări, ezitări, plâns sau râs nervos, unele ticuri sau gesturi caracteristice.

Primele şedinţe sunt de obicei puţin satisfăcătoare



dar pe măsură ce pacientul se obişnueşte să introducă pe doctor în intimitatea sa morală, analiza descoperă o sumă de lucruri la care subiectul nu se gândea la început şi care îl luminează din ce în ce asupra secretelor vieţei sale personale.

In colaborare cu Doctorul, el învaţă astfel să citească în propria sa conştiinţă, dându-şi seama că descoperirile ce face în sine îi produceau sau întreţineau dorinţele sau dezordinele sale nervoase.

Câte o dată e nevoe de săptămâni ba chiar de luni, pentru a parveni să faceţi o Psihanaliză, prin ajutorul a lungi şi repetate conversaţii. Rezultatul este natural uşurat de abilitatea Psihanalistului, care trebue se fie dotat cu simţuri psihologice, ca şi cu un tact perfect precum să posede şi un antrenament îndelungat în această artă subtilă de magnetism sentimental.

Din lipsa de spaţiu nu putem intra în detaliile practicei Psihanaliste mulţumindu-ne a da numai o idee generală despre ea ; urmând ca un tratat special se fie cercetat de acei ce se interesează de această parte a ştiinţei sufletului.

# INCHEERE

Incheind cursul nostru, ultima datorie ce mai avem este a vă sfătui să căutaţi a urma, în totul instrucţiunile ce v'am dat şi veţi fi înşi-vă surprinşi de rezultatele obţinute. Un fapt asupra căruia ţinem încă a insista în mod special, este că trebue să fiţi entuziasmaţi în faţa clienţilor voştri. Prin aceasta îi faceţi să gândească că voi aveţi încredere în capabilitatea voastră şi în tratamentul ce faceţi. Căutaţi a practica cât mai mult, căci odată vindecările începute încrederea şi entuziasmul vostru va creşte la maximum posibil ; iar bolnavii în faţa voastră vor căpăta credinţa de care au nevoie spre a fi vindecaţi. Spuneţi pacienţilor că, dacă doresc rezultate bune, să se conforme instrucţiunilor date de voi. Daţi-le să înţeleagă că nu urmăriţi câştigul bănesc cât vindecarea lor, care vi-i va face buni şi credincioşi prieteni.

Privind acest curs din punctul de vedere al folosului material el poate să vă aducă un oare care venit ; căci întrebând pe bolnavi ce doresc, ei arată dorinţa lor de a fi vindecaţi, căutând să plătească spre a obţine uşurarea lor. Sunt bolnavi care oferă averi întregi pentru sănătate.

Cel mai practic lucru este de a cere o sumă plătibilă după vindecare sau de a fixa o plată pe şedinţe sau chiar săptămânală. Nu este exclusă posibilitatea de a lăsa la aprecierea pacientului preţul vindecărei sale, de multe ori prin acest mijloc putând obţine sume cu mult mai mari de cât v'aţi fi aşteptat. Nu e mai puţin adevărat că acest fel de aranjament nu poate fi făcut de cât cu unele persoane.



Când aţi reuşit a vindeca pe câţi-va, reputaţia voastră se va întinde şi va atrage atenţiunea bolnavilor asupra voastră, ceea ce nu va întârzia să vă aducă 100-200 lei pe zi.

La început este poate mai bine, a căuta bolnavii printre vecinii şi prietenii voştri, şi ai vindeca în mod absolut gratuit, pe cei suferinzi, căutând în caz de reuşită a vă servi de numele lor pentru atestaţiunile de care aţi avea nevoie. Odată vindecările obţinute, desvoltarea puterei voastre va lua proporţiuni la care nu vă veţi aştepta şi astfel veţi deveni profesionist fără să simţiţi.

Dacă teoriile psihoterapiei sunt aşa uşor de înţeles şi aplicaţia lor aşa de simplă, în schimb nu tot aşa de uşor este a duce viaţa unui bun Psihoterapeut. Am spus că prima condiţie pentru a reuşi este a avea o mare încredere în puterea voastră de a vindeca.

Pentru aceasta căutaţi a vă desvolta în cel mai înalt grad, voinţa şi magnetismul vostru personal, prin instrucţiunile arătate în cursul special ; căci trebue să ştiţi că tratamentul aceasta cere o mare doză de voinţă şi influenţă personală. Luaţi seama că cea mai mică nereuşită v'ar putea ruina toată dispoziţia d-voastră ; de aceea nu vă descurajaţi nici odată şi nu începeţi acest tratament decât când vă simţiţi în stare a-l face cu succes.

Aveţi o conduită cât se poate de corectă nu numai cu bolnavii voştri ; dar şi în viaţa de toate zilele, spre a vă face o zonă de influenţă care apoi se va reflecta asupra bolnavilor şi subiecţilor voştri. Viaţa corectă va influenţa chiar asupra moralului vostru

ceea ce va face ca voința și energia voastră să fie mult mai puternice.

Pentru aceasta nu vă dedați la excesuri de mâncare, băutură, petreceri sau desfrânări. Desfrânații nu pot domina, din contră ei sunt dominați de pasiunile lor și deci implicit sunt supuși influenței altora. Toți oamenii mari și care au avut o mare menire în lume au dus o viață lipsită de excesuri. Așa de ex. Impăratul Napoleon bea puțin, dormea 6 ceasuri pe zi și'și spăla fața și corpul cu apă rece.

Ceeace vi se cere nu este o viață de calugăr, ci o atitudine morală demnă de voi și oare care condițiuni de higienă care va influența moralul și va desvolta inteligența și funcțiunile voastre organice.

A fi bun cu cei slabi, a fi caritabili în raport cu puterile voastre bănești. A asculta de sfaturile celor mai cu experiență ca voi, a fugi de discuțiunile desfrânate care sunt inutile și rău făcătoare, celui ce vrea să-și creeze o situație în viață. In ocupația voastră zilnică fiți corecți atât ca îmbrăcăminte cât și ca purtare. Nu pârâți, nu vă băgați în comploturi. Fiți veseli și serviabili cu camarazii voștri, dar faceți-i să simtă demnitatea și superioritatea voastră.

Sculați-vă dimineața. Deschideți ferestrele și lăsați să pătrundă aerul. Stați drept, brațele inerte în jos și umpleți-vă plomânii cu aer, trăgând aerul pe nas prin o inspirație adâncă și prelungită. Deschideți gura și inspirați încă cantitatea de aer de care mai aveți nevoe spre a umple complect plomânii. Țineți aerul în piept 5-6 secunde și apoi răsuflați încetișor până ce plămânii s'au golit complect. Așteptați câte-va secunde și repetați această mișcare de cinci sau șase ori ; apoi spălați-vă fața, gâtul, pieptul cu apa rece și vă îmbrăcați. Luați-vă laptele sau ceaiul cu pâne prăjită, apoi faceți o preumblare de un ceas ori cum ar



fi timpul, după care vă reluați ocupațiunea voastră zilnică.

Nu perdeți nici odată răbdarea, fiți totdeauna surâzător față de bolnavi și față de public în general. Dacă o persoană de sex diferit de al vostru vine să încerce tratamentul vostru, faceți așa fel ca această persoană să aibă un însoțitor ; care va păstra o liniște absolută în timpul tratamentului. Fiți totdeauna curtenitor. Nu faceți nici odată nimic care să facă pe bolnav să creadă că nu sunteți sincer. Cel mai bun mijloc de a părea sincer este faptul de a fi în adevăr. Siliți-vă a câștiga încrederea bolnavilor, și când ați câștigat-o respectați-o. Prezentați-vă cu îngrijire și veghiați ca haina voastră, mânele voastre întreaga voastră prezență să fie îngrijită.

Ingrijiți-vă gura și stomacul căci orice miros neplăcut poate neutraliza sforțările voastre. Păziți-vă de mirosuri supărătoare în biroul vostru.

Vorbiți cu amabilitate la toată lumea. Evitați pe cât posibil a fuma dimineața. La amiază mâncați puțină carne și pe cât puteți brânzeturi și legume. Beți vinul cu apă. După masă faceți iarăși o preumblare de o jumătate de ceas. Seara mâncați puțin suprimând cu desăvârșire carnea. Luați supă, legume, ouă, brânză. Nu beți cafea. Mâncarea ușoară de seară va face ca în timpul somnului, stomacul să nu fie încărcat și organele să se odihnească ca și spiritul.

Seara faceți muzică, sau citiți un roman de aventuri, nu jucați cărți sau jocuri de spirit care agită nervii. Inainte de a vă culca faceți iarăși exercițiul de respirație arătat, apoi faceți o spălătură totală pe corp, cu apă rece cu un burete și ștergeți-vă cu un prosop moale. Somnul va veni repede și a doua zi vă veți scula dispuși, viguroși, plini de ardoare de a reîncepe lupta vieței.

La început acest fel de viață vă va fi greu de suportat ; dar începutul obișnuinței este primul pas spre succes.

**Au apărut:**

## Curs practic de Hipnotism

cuprinzând: Hipnotismul în stare de Veghe, Somnul Hipnotic, Hipnoterapia, Magnetismul animal, Somnul Magnetic, Magnetoterapia — Fascinația — Mentalismul — Transmiterea gândului, etc. etc.

## Curs practic de Spiritism

cuprinzând: Fachirismul, Telepatia, Spiritismul, Formarea Mediumilor.

## Curs practic de Magie

cuprinzând: Magia, Francmasoneria, Prestidigitația, Rețete curioase de Magie.

**„Tarotul"** curs complect de Cartomancie, Știința de a citi viitorul prin ajutorul celor 78 lame ale Tarotului, împreună cu lamele imprimate în diferite culori.

**„Semnătura Astrală"** curs de Fizionomie, Chironogmonie, Chiromancie, etc., etc. prin ajutorul cărora se pot afla cele mai misterioase taine ale sufletului cuiva, de unde putem face deduceri în *Trecut, Prezent* și *Viitor* fără a-i face nici o întrebare și fără să vă vorbească nici un cuvânt.

**„Comorile"** Tratat complect de Bagheta divinatorie pentru descoperirea comorilor, isvoarelor și zăcămintelor metalice.

## Misterele Inițiației Egiptene

cuprinzând: Misterele Inițierei Antice, Geometria Filozofală — Diferite trucuri moderne. Părerile celor mai mari învățați contimporani asupra Științelor Oculte.

## Fracmasoneria

cuprinzând: Istoria Francmasoneriei. Scopul și viitorul ei. Riturile, culturile și misterele antice, Origina Teologiei, Cărților sfinte, Cosmogoniei, Simbolurilor etc. etc. Profețiile vechiului testament, tradițiile creștine asupra nașterei și învierei lui Cristos.

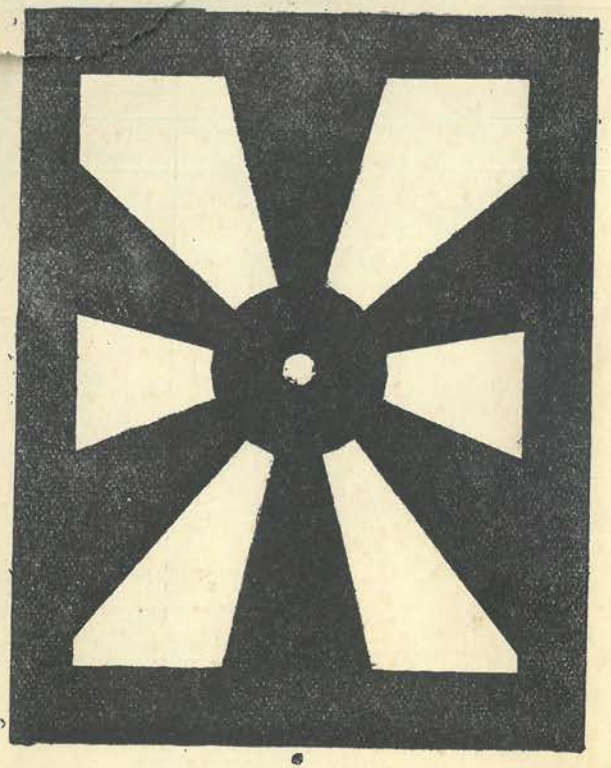
Cereți catalogul la autor

**C. NICOLAU**

Str. Dr. Istrati — Câmpina

**Voiu face un succes din viața mea**

**Nimic nu'mi poate rezista; sunt neînvins**





EXECUTATĂ IN
ATELIERELE TIPOGRAFIEI ŞI LEGĂTORIEI DE CĂRŢI
M. S. GHEORGHIU
CÂMPINA



CONST. K. NICOLAU
DIPLOMAT DE LA „NEW-YORK INSTITUTE OF SCIENCES".
ABSOLVENT ŞI MEMBRU AL INSTITUTULUI AMERICAN DE MENTALISM
DIPLOMAT DE LA „CHIROLOGICAL COLLEGE OF CALIFORNIA".
MEMBRU AL SOCIETĂŢEI MAGNETICE FRANCEZE DIN PARIS.
ELEV AL ACADEMIEI DE MAGIE DIN BERLIN.

# CURS PRACTIC
## DE
# ŞTIINŢI OCULTE

## VOLUMUL II

HIPNOTISMUL IN STARE DE VEGHE. – SOMNUL HIPNOTIC. – HIPNOTERAPIA. – MAGNETISMUL ANIMAL. – SOMNUL MAGNETIC. – MAGNETOTERAPIA. – FASCINAŢIA. – MENTALISMUL. – TRANSMITEREA GÂNDULUI

EDIŢIA VII

EDITURA
BIROULUI DE STUDII FSIHICE
BÂRLAD

*Const. K. Nicolau*

*Andrei Zaiaru*

# CURS PRACTIC
DE
# ȘTIINȚI OCULTE

## VOLUMUL II

HIPNOTISMUL IN STARE DE VEGHE. – SOMNUL HIPNOTIC. – HIPNOTERAPIA. – MAGNETISMUL ANIMAL. – SOMNUL MAGNETIC. – MAGNETOTERAPIA. – FASCINAȚIA. – MENTALISMUL. – TRANSMITEREA GÂNDULUI

EDIȚIA VII

EDITURA BIROULUI PSIHIC
BÂRLAD

***Păstrați strict secrete aceste instrucțiuni care vă sunt absolut personale.***

*Reproducerea și traducerea interzise.*

*Exemplarele nesemnate sunt considerate ca contrafăcute.*



*Const. K. Nicolau*

***Directorul Biroului de Studii Psihice.***

***Diplomat dela „New-York Institute of. Science".***

***Absolvent și Membru al Institutului American de Mentalism.***

***Diplomat de la „Chirological College of. California".***

***Membru al Societății Magnetice Franceze din Paris.***

***Elev al Academiei de Magie din Berlin.***

## ATENȚIUNE

Deși cursul nostru a fost împărțit în mai multe volume, a căror materie se poate studia separat, totuși studiul Hipnotismului, fiind în strânsă legătură cu Magnetismul Personal, știință ce este tratată pe larg în volumul I al acestui curs; *sfătuim persoanele ce voesc a avea un succes deplin în experimentarea hipnotismului, să studieze cu atenție și materia volumului I*, deoarece în aplicerea ei este cheia formării și desvoltărei calităților unui bun hipnotizor, știința Magnetismului Personal fiind aceea care deschide calea succesului în orice întreprindere.

---

# HIPNOTISMUL IN STARE DE VEGHE

## STUDII PRELIMINARE[1])

Studiul Hipnotismului se împarte în două părți distincte: Hipnotismul în stare de veghe sau Influența Personală [2]) și Hipnotismul propriu zis care se ocupă cu producerea Hipnozei și stările ei speciale.

Hipnotismul în stare de veghe se împarte și el în două secțiuni: Prima se ocupă cu studiarea efectului propus de sugestiunea noastră asupra altei persoane. Acest studiu se numește știința etero-sugestiunei și formează adevărata materie a Hipnotismului în stare de veghe. A doua secțiune este studiarea efectului produs asupra noastră, de propriile noastre sugestiuni, precum și de sugestiunele străine, formând materia „Magnetismului Personal" sau a „Autosugestiunei" [2]).

---

1) Practicarea Hipnotismului are două perioade: „Perioada de inițiare", când elevul învață această știință și în care timp atât el cât și cei din jurul său, nu pun multă încredere în puterea lui de a hipnotisa. In această perioadă elevul trebue să se conformeze exact celor arătate de noi; a doua este „Perioada de adaptare" când el cunoaște bine știința, iar cei din jurul său recunosc în el un bun hipnotisor adică când el posedă „Filosofia Influenței Personale". In această perioadă hipnotisorul nu mai are nevoie de a se ține strict de preceptele arătate în carte, el are facultatea de a se conforma propriei sale experiențe adică de a se servi de metoda care ar găsi-o el mai bună fie aceasta chiar o metodă originală.

2) Vezi volumul I care tratează pe larg știința Influenței personale și a Magnetismului personal, cheia formării unor buni hipnotisori.

Am arătat în volumul I al studiului nostru, cele mai uzitate experienţe de Hipnotism în stare de veghe. Ele constau în a face pe cineva să nu poată executa o acţiune oarecare cum de ex. să nu-şi poată desface mâinele, să nu poată îndoi un braţ, un picior, să nu poată da drumul unui baston din mână etc.

Pentru complecta reuşită atât în Hipnotism cât şi în aceste experienţe, trebue să aveţi o mare încredere în capabilitatea voastră, o voinţă energică şi o vorbire hotărâtoare; în acest mod cuvintele voastre vor avea efectul voit şi astfel vor deveni ceea ce se numeşte „sugestie". De asemenea *persoana cu care faceţi experienţa trebue să aibă absolută încredere că cunoaşteţi această ştiinţă.*

Ca orice învăţătură la început, hipnotismul prezintă unele dificultăţi din cauză că majoritatea dintre elevi nu au destula energie de voinţă sau au socotit hipnotismul, drept o forţă absolută şi cu care el ar putea opera cu cea mai mare siguranţă. Aceşti elevi au părăsit instrucţiunile noastre imediat ce au văzut simplicitatea lor, cerându-ne cărţi care să le dea formule aşa zise „magice" adică care fără nici o osteneală să producă efectele voite. Facem cunoscut tuturor acestor elevi că ei sunt victima imaginaţiei şi a lenevirei, şi că nimic în viaţă nu se obţine decât prin muncă, voinţă şi speranţă. Unii din ei au făcut două-trei încercări şi nereuşind, au părăsit studiile socotind Hipnotismul drept şarlatanie. Este de datoria noastră a le arăta că Hipnotismul în privinţa aplicărei, pare a prezenta, câteva inconveniente, din care s'au născut două întrebări:

1. Poate oricine deveni un bun hipnotizor? şi a 2-a orice om poate fi hipnotizat?

La prima întrebare vom răspunde fără nici o ezitare că, absolut oricine poate fi un perfect hipnotisor. Această condiţiune depinde de cauze care aparţin legilor acestor ştiinţi. — Astfel un copil nu poate niciodată să hipnotizeze pe un adult. Cea mai bună vârstă este de la 18 – 45 de ani adică,



imediat ce omul începe a exercita oarecare influenţe în jurul său, durând atât cât el este în plină vigoare şi sănătate. Femeile şi copiii pot fi şi ei perfecţi hipnotisori. *Ideia că ochii sau vr'un alt agent exterior ar avea înrâurire în hipnotism, trebueşte exclusă.* Puterea Hipnotismului stă în practicarea hipnotismului; deci cu cât vă veţi exercita mai mult cu atât veţi obţine rezultate mai bune. Aici se aplică proverbul: „Lucrând te înveţi a lucra".

Cât priveşte dacă orice om poate fi hipnotisat, răspunsul nu poate fi decât afirmativ: deşi aceasta depinde de o condiţiune numită „sensibilitatea".

Sensibilitatea este mai totdeauna condiţionată de îndemânarea Hipnotisorului şi deci de efectul pe care îl produce el asupra persoanei ce voeşte a hipnotiza; şi nu trebue crezut că sensibilitatea aparţine numai unor anumiţi indivizi. Cea ce a făcut a se crede că nu toată lumea este hipnotizabilă e faptul că nu toate persoanele au acelaş grad de susceptibilitate, adică nu toţi oamenii pot fi înfluenţaţi până la starea de inconştienţă. Dacă noi vom considera viaţa drept un şir de înfluenţe primite sau exercitate asupra altora, vom vedea că fiecare om este sensibil până la un grad oare-care.

Această diferenţă de sensibilitate, care se constată de la un individ la altul a făcut a se crede că hipnotismul are putere numai asupra aşa zişilor „sensitivi".

In adevăr persoanele brunete şi de un temperament nervos şi femeile aproape de orice categorie par a forma clasa persoanelor sensitive. Oamenii culţi şi orăşenii în general sunt mai sensibili ca cei inculţi sau care locuesc la ţară. Acei ce cred în puterea miracolelor precum şi oamenii deprinşi a li se comanda ca: militarii, chelnerii, tipografii etc. intră în rândul persoanelor hipnotizabile. Vârsta pare a avea şi ea oarecare influenţe în profitul sensibilităţei, la vârsta între 15 – 35 de ani. Cel mai bun lucru însă, de a constata sensibilitatea este sugestiunea.

Elevii ce vor înţelege Filosofia Influenţei Personale vor constata că semnalimentele date m i sus nu sunt condiţiuni absolut necesare şi că practica îndelungată îi va putea face stăpâni a peste 80 la sută dintre persoanele care nu intră în cadrul celor de mai sus.

Exerciţile ce vom arăta la începutul studiului nostru vă dau mijloacele cele mai sigure de a cunoaşte prin ajutorul sugestiunei gradul de sensibilitate a oricui. Totodată ele vă pun la îndemână mijloace de a aduce subiectul în mod treptat dela starea de conştiinţă la starea de hipnoză.

Opiniunile greşite asupra Hipnotismului precum şi teama ce au unele persoane de a se lăsa să ajungă într'o stare de inconştienţă, fac pentru hipnotizori cele mai mari dificultăţi în găsirea subiecţilor (persoane cu care să faceţi experienţe).

Pentru a evita acest neajuns vă dăm la începutul cursului nostru o serie de exerciţii cu care să începeţi totdeauna experienţele D-vstre de Hipnotism. Ele vă dau avantajul de a pune pe subiect pe nesimţite din starea de trezie în cele mai profunde stări hipnotice.

## EXERCIŢIUL I

Când sunteţi cu mai mulţi amici ai D-v. aduceţi în timpul discuţiei, vorba despre dificultatea ce au unii oameni de a se pune într'o stare pasivă, adică de a-şi destinde perfect



muşchii. Spuneţi-le că cei mai mulţi oameni au în mod inconştient muşchii şi nervii încordaţi, şi că persoanele care pot şedea pe un scaun într'o perfectă stare pasivă, se vor odihni în cinci minute mult mai bine ca altul într'o oră.

Exercitaţi atenţiunea amicilor voştri asupra acestui fapt spunându-le că acesta este un lucru ce se face cu mult mai greu de cât îşi poate închipui cineva. Mulţi se plâng de o extremă nervositate şi aceasta din cauză că ei ţin nervii şi muşchii încordaţi; această stare ruinează cele mai tari constituţii. Continuaţi discuţia în modul acesta şi propuneţi-le să încercaţi câteva experienţe care le va permite de a judeca cât de puţini sunt acei ce-şi pot distinde muşchii lor fără exerciţiul voinţei.

Luaţi pe unul dinte amicii D-v. spuneţi-i să stea pe un

scaun şi arătăţi-i să-şi aşeze palma stângă pe degetul arătător al mânei drepte, după cum se vede în figura alăturată. Spuneţi-i să-şi razeme palma bine ca şi pe un susţinător, lăsând muşchii braţului şi corpului în cea mai complectă destindere. Când întrebându-l el va spune că s'a aşezat ziceţi-i : Când voi număra „trei“ să laşi repede în jos, mâna de desupt. – Eşti gata ?... „Unu... doi... trei“.

Zicând „trei“ observaţi dacă ambele mâini au căzut pe genunchi. Aceasta înseamnă că el şi-a destins bine muşchii.

Dacă însă mâna stângă rămâne suspendată în aceeaşi poziţie ca la început, sau cade cu mai multă greutate, înseamnă că destinderea n'a fost făcută de loc sau s'a făcut în mod necomplect. In cazul din urmă, cercaţi asupra aceleaşi persoane până obţineţi o destindere complectă ; apoi veţi cerca şi cu alte persoane. Cel mai bun lucru este ca acest exerciţi să fie făcut cu 3-4 persoane odată. Astfel veţi veţi vedea dintr'o dată că între ei sunt persoane şi de o categorie şi de alta.

La a doua încercare un mare număr de subiecţi se vor conforma instrucţiunelor voastre. Spuneţi-le că mâna stângă nu trebue să fie împinsă să cadă ; ci muşchii să fie descordaţi ca mâna să poată cădea întocmai ca şi cum în locul ei ar fi o carte sau alt obiect neînsufleţit.

Mulţi oameni nu posedă această facultate şi spre a se convinge e bine a face această încercare până va reuşi complect. De ea depinde mult sănătatea şi dispoziţia cuiva. Cei nervoşi nu au această facultate şi sistemul lor nervos se uzează repede, mizeria şi indispoziţia vin cu consecinţi inevitabile. Facerea acestor exerciţii ne apără de aceste calamităţi.

Puteţi vorbi de Hipnotism şi Magnetism în timpul acestor exerciţii şi să le daţi unele explicaţiuni asupra puterei de atracţie a fluizilor omeneşti.

## EXERCIŢIUL II

Alegeţi una din persoanele ce'şi poate destinde pèrfect muşchii ; şi spuneţi amicilor D-v. că voiţi a le proba puteri gândului şi voinţei voastre asupra persoanelor ce se pot pune într'o stare pasivă.

Daţi-i în mână un obiect oarecare : o monedă, un inel, etc. şi spuneţi-i să'l ţină în mână închizând complect pumnul. Obiectul trebue să fie ţinut strâns în mână şi spuneţi subiectului să-şi privească mâna şi să *se gândească că nu o mai poate desface.*

După 50-60 secunde de şedere a subiectului în această poziţie ziceţi : Când voi număra trei, nu vei fi în stare să mai desfaci mâna... „unu“... „doi“... „trei“... Nu mai poţi desface, eu vreau să n'o mai poţi desface“... „vreau“... „N'o mai poţi desface“. Lăsa-ţi-l să încerce în care timp îi repetaţi mereu sugestia : „Nu o poţi desface, vreau să să stea închisă... nu... nu poţi desface mâna“.

Când aţi văzut că subiectul a încercat în zădar ca să înceteze influenţa, bateţi din palme zicând : „foarte bine, mâna s'a desmorţit, o poţi desface. Suflaţi între ochii subiectului şi faceţi sgomot până se desmeticeşte. Unii practicieni se servesc în experienţele de influenţă personală de puterea sugestivă a exemplului. Făcând şi ei experienţă odată cu subiectul, când zic „trei“ simulează ei însuşi că nu pot desface mânele sau nu se pot scula de pe scaun etc. Acest truc are uneori efect salutar.

## EXERCIȚIUL III

Luați o persoană incapabilă de a deschide mâna la ordinul D-v.

Dați-i în mână un pahar cu apă, spuneți-i să guste din pahar și întrebați-l ce este înăuntru.

După ce va răspunde că în pahar este apă, spuneți-i: „Aceasta apă va lua gust de vin, sub puterea voinței mele"... „când voi zice cinci, în pahar va fi vin".

Repetați încă odată sau de două ori aceste sugestiuni apoi numărați:... unu... doi... trei... patru... cinci... Acum în pahar este vin... gustă... !

Faceți câte-va pase deasupra paharului în aer dând mereu sugestia: este vin, apa s'a transformat în vin.

Dacă subiectul gustând dă semne de negație sugerați-i din nou: este „vin"... eu vreau să fie vin vreau. este vin... gustă !

Ori cât de recalcitrant ar fi subiectul după 2-3 încercări este imposibil ca el să nu aibă senzația că gustă dintr'un pahar cu vin,

In timpul practicei mele rar am întâlnit subiecți cărora să le cer să guste a treia oară—ei au avut senzația că beau vin chiar de la prima sau cel mult la a doua încercare.

După ce subiectul a declarat că în pahar este vin, lăsați-l să se liniștească suflându-i între ochi și dându-i un scaun ca să stea.

---

## INCREDERE ȘI CURAJ

Pentru a reuși în Influența Personală, trebue să aveți încredere în cunoștințele voastre. Caracterele slabe și hezitante nu vor face niciodată nimic. Fiți decișI a reuși și veți reuși. Gândiți-vă că această știință nu se cucerește de cât cu prețul unei perseverențe fără rival.

Dacă ați studia această carte cu îngrijire și veți incerca asupra cât mai multor persoane, succesul va încorona sforțările voastre. In scurt timp veți putea hipnotiza atâțea inși și așa de repede că veți fi însuși voi surprinși de rezultat. Nu sperați a hipnotiza pe toată lumea dela început; cu cât veți practica, puterea voastră se va desvolta. Hipnotismul este cea mai minunată știință cunoscută de omenire, și o perfectă cunoștință a legilor care îl conduc, vă va prepara pentru lupta vieții (a se vedea cursul de Magnetism din volumul I) mai bine decât oricare altă știință. Pentru a obține aceste avantaje, trebue să studiați și să practicați.

Cu cât îl veți studia, cu atât câmpul său se va deschide înaintea voastră și cu atâta îi veți găsi mai multă întrebuințare. Inainte de a începe, hotărâți-vă să reușiți, așa cum alții l-au învățat și au ajuns celebri hipnotizori, puteți ajunge și voi. Ceea ce se cere este de a fi hotărâți, de a nu recunoaște niciodată realitatea cuvântului „imposibil". In voi este puterea de a cuceri această știință în toate amănuntele ei, numai dacă veți spera și vă veți desvolta aceste forțe. Odată stăpân a acéstei științi, veți fi o putere în societatea voastră și veți exercita o influență surprinzătoare asupra acelor cu cari veniți în contact.

Fiți hotărâți a reuși și nu veți putea face altfel.

---

# SOMNUL HIPNOTIC

## SOMNUL, SOMNAMBULISMUL, HIPNOZA.

Am văzut până acum care sunt diferitele efecte ale sugestiunei asupra personelor influenţabile. Vom căuta în această parte a cursului nostru să vedem până unde merge aplicarea sugestiunei din care se naşte o nouă forţă: „Hipnoza" cu manifestările sale mentalonervoase.

Pentru a atinge ţolul nostru trebuie să cunoaştem mai întâi analiza Hipnozei cu unul din fenomenele vieţei noastre obişnuite, fenomen care pentru mulţi pare a nu fi de nici o importanţă deşi el cuprinde o jumătate din viaţa omului. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „somn".

Vom începe deci cu cercetarea somnului natural în comparaţie cu cel Hipnotic, mergând treptat până la producerea şi întrebuinţarea lui.

Aşa dar cunoaştem două feluri de somn: „Somn Natural" şi „Somn Provocat" sau „Hipnoza"

Atât somnul natural cât şi Hipnoza sunt suspensiunea vieţei de relaţii şi simţire. In timpul acestei suspensiuni se ştie că omul pierde conştiinţa propiei sale existenţe si acea a legăturelor sale cu obiectele din jurul lui.

Această suspensiune dă loc la o sumă de fenomene a căror cauză nu se poate nici azi cunoaşte destul de bine.

Ele sunt produsul a diferite cauze, a căror efecte sunt



în raport cu susceptibilitatea subiecţilor (celor adormiţi).

Dacă somnul natural nu ne arată, prin înfăţişarea celui ce doarme nimic din cea ce se petrece în creerul omului adormit, totuşi observăm la unii oameni că în timpul somnului: vorbesc, alţii chiar se scoală şi fac diferite acţiuni.

Ne vom întreba cărei cauze se datoreşte acest fenomen?

Spre a putea răspunde, trebuie să cercetăm cauzele care produc somnul.

Afară de oboseala fizică vom vedea că prima condiţie de a dormi este ca gândul să nu fie concentrat decât asupra unei singure idei; fie aceasta numai simpla idee de a ne culca şi a dormi.

Un om a cărui creer e frământat de gânduri nu poate se adoarmă nici odată, dând loc la cea ce se numeşte: „insomnie".

Ceia ce este de reţinut e faptul că omul când adoarme gândind fără nici un interes as pra unui lucru oare care nici un fapt nu turbură liniştea somnului său. Când însă în timpul adormirei el gândeşte cu oare care tensiune la un lucru oare care, un vis relativ la cea ce a gândit îi poate turbura liniştea.

Sunt însă oameni a căror creer deşi e cuprins de un somn adânc, corpul lor săvârşeşie diferite lucrări. Aceştia scriu, vorbesc, lucrează cu o exactitate ce poate uimi chiar pe cei mai pretenţioşi.

Aceştia sunt „somnambulii naturali" iar acest fenomen al somnambulismului natural care este o stare la fel cu hipnoza se datoreşte faptului că el a dormit cu gândul concentrat (până la starea emoţiunei) la un lucru, o acţiune sau deslegarea unei chestiuni oare care.

Nu există decât o foarte mică deosebire între somnambulismul natural şi cel artificial (Hipnoza): In somnambulismul natural omul lucrează de sine asupra faptului la care s'a gândit în timpul adormirei, pe când în hipnoză

el lucrează după ideile înăscute din sugestiiunile hipnotizorului.

Ca şi în somnambulismul natural pentru a produce fenomenele hipnotice este necesar a şti să concentrăm atenţiunea subiectului asupra unui singur fapt, infiltrându-i adânc în creer idea somnului.

Cum se face această concentraţiune veţi vedea-o în cursul acestui studiu.

---

# ISTORIC ŞI OPINIUNI

Ştiinţa Sugestiunei era cunoscută foarte bine la cea mai mare parte din popoarele vechi. Inzii, Asirenii, Fenicienii, Egiptenii, Grecii, Romanii etc. cunoşteau foarte bine aplicarea şi foloasele sugestiunei.

Istoricii care au scris viaţa vechilor popoare arată cum în Egipet şi în Grecia se săvârşeau minuni de vindecare a boalelor prin ajutorul unui somn curios pe care preoţii din templele vechi îl provocau.

Credinţa că omul are în sine o putere de a vindeca prin ajutorul atingerelor şi incantaţiunelor (descântecelor) era foarte răspândită şi foarte mult practicată la vechile popoare.

La Romani numărul celor ce vindecau prin atingeri era foarte mare, ei treceau drept oameni dotaţi cu puteri supranaturale. Unia cum era Apolonius din Thiana şi Simon Magul erau consideraţi ca având puteri Dumnezeeşti şi erau veneraţi de către popor; alţii din contra erau consideraţi ca vrăjitori şi condamnaţi la moarte prin ardere.

Numai sub Impăratul Tiberiu au fost condamnaţi la exil patru mii de vrăjitori. Mai târziu s'au făcut legi aspre contra acestor magicieni care se înmulţiseră foarte mult.

In Istoria vechiului şi noului Testament găsim destul de des citaţiuni care arată practica sugestiunei şi a magnetismului, atât la Evrei cât şi la popoarele Creştine.

După căderea Imperiului Roman şi până la ivirea lui Mahomet II urmează o perioadă de decădere şi ignoranţă în care se sbăteau toate popoarele, perioadă ce a continuat

încă până pela anul 1700; după care urmează o nouă redeşteptare a tuturor ştiinţelor.

Pentru ştiinţa modernă Hipnotismul şi Sugestia sunt puse din nou în practică de către Frideric Mesmer, doctor dela Universitatea din Viena care susţinu ca teză Influenţa planetelor asupra corpului omenesc, în care stabili existenţa şi acţiunea unui fluid subtil care pătrunde prin toate corpurile şi umple întregul univers.

Acest fluid subtil a cărei teorie el o înfrumuseţase din antichitate, fu numit magnetism animal, şi lui îi datora minunatele vindecări obţinute prin atingeri, sugestiuni şi hipnoză.

El practică în calitate de Doctor vindecarea boalelor prin ajutorul magnetismului şi-a emis o serie de teorii şi aplicaţiuni foarte bizare care dădură loc la o sumă de discuţiuni ce au frământat mult timp lumea ştiinţifică. Ca rezultat al acestor frământări asupra producerei somnambulismului artificial, avem două opinii : o parte din savanţi partizani ai teoriilor lui Mesmer pretind a exista un aşa numit *fluid magnetic*. Acest fluid este o specie de electricitate ce există în om şi care ese din corpul său după voinţa sa. El s'a mai numit fluid nervos şi se pare a fi acea putere care întreţine viaţa şi activitatea noastră.

El este acel prin care se transmite gândul dela o persoană la alta. In fine el are proprietatea de a se descărca prin ajutorul ochilor şi nervilor după voinţa noastră asupra unei persoane şi a mări puterea somnului hipnotic.

După această şcoală hipnoza este rezultatul influenţei fluidului magnetic.

Unii savanţi în cap cu Bred (Braid) pretind că acest fluid magnetic nu ar influenţa la nimic producând şi ei o serie de experienţe în care subiectul era lăsat singur cu ochii fixaţi pe un obiect lucitor şi astel el adormea de sine.

Cum însă experienţele lui Bred sunt mai mult o chestie de auto hipnotism, ele par a presenta puţină importanţă.



In afară de aceasta, însuşi Bred declară că deşi prin metoda sa obţine hipnoza, totuş nu poate obţine stările profunde ale luciditâţei lucruri care se obţin numai prin ajutorul paselor.

Partizanii lui Mesmer au căutat să producă efecte hipnotice prin ajutorul obiectelor magnetizate, adică obiectele încărcate cu fluid magnetic. Astfel un fotel magnetizat poate adormi pe ori cine ar şedea pe el. Marchizul Puysegur magnetizase un arbore sub care cine s'ar fi odihnit trebuia să cadă în somn hipnotic. (Obiectele se magnetizează ăcând asupra lor pase de câte 10–15 minute de câte 3–4 ori pe zi).

Oricare ar fi opinia ce împărtăşiţi trebue a şti că dacă subiectul nu voeşte să fie adormit, hipnoza nu se poate produce.

Acelaş lucru se întâmplă cu acei cari chiar voind să fie hipnotizaţi, nu-şi pot concentra gândul asupra somnului. Aceasta denotă lipsa stăpânirei de sine şi neputinţa destinderei muşchilor.

O nouă serie de savanţi pentru a putea concentra mai mult gândirea asupra somnului, au ajuns la faptul de a produce hipnoza prin sugestiune.

Aceasta este şcoala cea mai nouă şi cea mai bună pentru începător.

# OBSERVAŢII

1) Nu putem hipnotisa nici odată un om fără voia lui; acelaş lucru se petrece când subiectul n'are încredere în noi şi ne răspunde surizând la toate vorbele şi acţiunele noastre.

2) Hipnotismul nu poate presenta nici un pericol în producerea hipnozei, singurul incovenient este sugestia dată; de acea e bine să vă mărginiţi numai la formulele date de noi.

Hipnoza nu este decât somnul produs prin sugestie străină, în loc de a fi produsul auto-sugestiei. Somnul hipnotic este identic cu cel natural căci trebue să ştim că, dacă lăsăm subiectul de sub influenţa noastră, în stare de hipnoză, el trece singur în somn natural sau se deşteaptă de sine. Lucru ce pare a fi periculos în hipnotism este sugestiunea; căci dacă voi în stare de somnabulism daţi subiectului sugestiuni, ca el să execute numai decât lucrări care l-ar face ridicol sau ar privi onoarea lui, veţi produce o oarecare sguduitură nervoasă, provenind nu din sugestie ci din rezistenţa sa.

*Acelaş lucru se produce cu voi în stare de veghe când din ordinele altora faceţi ceva contra voinţei voastre.*

3) Copii nu pot fi hipnotizaţi decât foarte greu şi ades numai prin fixarea unui mic corp lucitor (un buton, o piatră de inel etc.) iar ca sugestie nu e nevoe să i se dea decât îngânarea pe care o face mama când adoarme pe copii.

4) Persoanele de sex femenin pot fi uşor hipnotisate de



oarece experienţa a demonstrat că ele au o mai mare putere de a-şi concentra gândirea.

5) Subiecţii nu ascultă şi nu execută totdeauna lucrurile ce li se sugerează, dacă ştiu că-i priveşte putându-i face ridiculi sau chiar dacă cea ce îi sugeraţi ar consta în fapte pe care ei trebue să le arăte relativ la trecutul sau la onoarea lor.

6) Sugestiunile trebuesc date cu tărie adică nu răcnind dar cu ferma hotărâtoare ca ele să producă efectul voit. Adesea sugestiile date mental por avea acelaş efect.

7) Persoanele histerice şi cele ce sufăr de inimă nu trebue să fie niciodată deşteptate brusc. Hipnotizând persoane histerice, dacă ele încep a respira sgomotos şi a deveni nervoase, comandaţi-le cu un ton positiv să respire cu uşurinţă şi să fie liniştite.

8) Sugestiile trebuesc repetate de câte cinci-şase ori spre a avea efect. Prea multe sugestii nu sunt bune deoarece pierd efectul; de aceea nu-i daţi mai mult de o singură sugestie post hipnotică.

9) Subiectul hipnotic nu are nici un fel de voinţă; el nu vede nici nu aude decât ceea se i se arată şi nu are puterea de a se opune la nici ordin al operatorului. Astfel puteţi să-i prezentaţi un car şi spunându-i că este măr, el va mânca şi va avea acee senzaţie ca şi cum ar mânca cu adevărat un măr. Singura condiţie e că el să fie bine adormit; iar sugestiile (ordinele date) să fie astfel date ca să-l convingă că el trebue şi e necesar a face ceeace i se ordonă. La deşteptare el nu-şi aminteşte ceeace a făcut şi nici ceeace i s'a ordonat.

# PASELE ŞI EFECTUL LOR

Pasele sunt un fel de gesturi care se fac fie în contact cu corpul subiectului adică, în atingere cu faţa şi corpul lui, sau fără contact adică, la o distanţă de aproape două degete de corp.

Când facem pasele, degetele stau îndoite ţinând faţa



mânei către corp; iar nici odată dosul. Pasele se fac după trebuinţă dela cap spre picioare (descedante). Când



avem nevoie de a adormi subiectul; şi dela picioare spre cap (ascedente) când voim să-l deşteptăm.

Pasele descedente sunt de trei feluri: Pase lungi când operatorul ridicând mâinele în sus face un gest atingând cu mâinele cât mai mult din corpul subiectului.

Pase mijlocii când operatorul nu atinge decât capul şi pieptul, foarte rar merge până la dreptul genunchilor.



Pase mici care adesea nu sunt decât simple atingeri.

Pasele nu sunt numai nişte gesturi care se impresioneze pe subiest, ci ele au cu totul puterea lor de-a produce hipnoza sau de a o risipi.

Aceste gesturi sau fricţiuui nu trebuiesc părăsite nici odată; ba chiar făcute 2–3 minunte după ce subiectul răspunde că a adormit. Ele trebuiesc făcute în mod regulat şi când le faceţi cu contact nu apăsaţi degetele prea tare. Când faceţi pase de sus în jos, să nu mai atingeţi corpul cu mâna până ajungeţi iarăşi la punctul de plecare. Pentru mai multă siguranţă la ridicarea mânei palmele să fie închise (făcute pumn).

Am zis că pasele au o mare putere pentru producerea hipnozei, aceasta din cauză ca fluidul magnetic se descarcă în corpul subiectului prin mânele operatorului. Acest fluid este văzut de unii subiecţi susceptibili ; el are o culoare roşie şi albăstruie sau violetă.



D-l Albert de Rochas în scrierile sale asupra exteriorisărei arată că fluidul magnetic prezintă ca şi electricitatea două nuanţe: una roşie pentru polul negativ şi una albastră pentru cel pozitiv şi această elect:
.. corp producând exteriorisările.

## INCERCAREA ŞI DEŞTEPTAREA

Inainte de arăta vre'o metodă de hipnotisare, cititoru trebue să cunoască două lucruri importante: Incercarea adică modul de a cunoaşte când subiectul este adormit şi deci gata pentru experimentare şi al doile: Deşteptarea adică mijlocul de a-l aduce în starea sa de mai înainte.

Ca să fim convinşi că un subiect doarme, adică că este în stare hipnotică îi luăm o mână, facem pe ea câteva pase începând de la umăr spre deget şi îi zicem: „Braţul îţi este tare nu se mai poate îndoi" (repetaţi 5-6 ori) Cercaţi: dacă muşchii s'au contractat, subiectul e adormit. Aveţi grijă a-i descorda braţul sugestionându-i că muşchii s'au muiat şi braţul se poate îndoi ca mai înainte făcându-şi câteva pase ascedente.

Un alt mijloc de încercare este a-i pune degetul cel mare de la mâna dreaptă la rădăcina nasului, iar celelalte degete pe cap. După ce aţi aşezat astfel mâna ziceţi-i: Poţi răspunde cu înlesnire – eşti adormit? răspunde „da" sau „nu". Subiectul cel mult la o a doua întrebare va răspunde. In cele mai multe cazuri dacă răspunde negativ e bine a mai continua 8-10 minute în care timp dacă nu adoarme puteţi întrerupe experienţa.

In cazul când răspunsul este afirmativ însemnă că el este gata pentru experienţe şi pe care le vom arăta la locul cuvenit. Când faceţi experienţe aveţi în grijă că hipnoza produce adea o oboseală pentru subicţi. Căutaţi deci a menaja subiecţii căci obosându-i nu veţi putea capata rezultate satisfăcătoare.

Primul lucru ce trebue să ştim după adormire e cum să deşteptăm subiectul.

Pentru aceasta daţi-i următoarele sugestii: „Când te vei deştepta te vei simţi cât se poate de bine. Corpul îţi va fi uşor, mintea limpede, nu vei avea dureri de cap, nici greaţă sau ameţeală".

„Când voi zice cinci, te vei deştepta", (repetaţi 5-6 ori).

„Fii gata: „unu", „doi", „trei", „patru", „cinci".

Dacă subiectul nu se deşteaptă cercaţi a doua oară, dacă nici atuncea eşiţi afară din cameră spunându-i că la întoacere îl veţi găsi deştept.

Dacă peste cinci minute întorcându-vă nu-l găsit deştept cercaţi a-l deştepta din nou.

*In nici un caz acest incident nu poate constitui un pericol.* Somnul Hipnotic va devia în somn natural şi el se va deştepta de la sine.

---

# HIPNOTIZAREA

Am văzut absolutele cunoştinţi necesare unui hipnotizor, acum trecem la producerea hipnozei. Când vi se prezintă cineva care cere să-l hipnotizaţi, sau când voi voiţi a hipnotiza pe cineva începeţi întotdeauna cu exerciţiile de influenţă personală. Dacă aţi reuşit a-l face să nu-şi poată desclesta mânele înseamnă că el poate fi uşor hipnotizat şi puteţi trece direct la producerea hipnozei.

Sunt unele şcoale care arată că pentru a hipnotiza pe cineva nu e nevoe de aceste experienţe. Este foarte adevărat că puteţi a hipnotiza pe cineva şi fără ajutorul lor însă, nu e mai puţin adevărat că în acest caz nereuşitele sunt mai numeroase de cât succesele. Aceste exerciţii sunt mijloacele prin care putem vedea sensibilitatea cui-va.

In odaea în care faceţi experienţe veţi putea avea un martor mult doi; o linişte perfectă e absolut necesară, o lumină slabă trebue să pătrundă în odae de preferinţă poate fi chiar întuneric. Când începe experienţa fiţi determinat, aveţi o privire calmă, dar hotărâtă, priviţi subiectul la rădăcina nasului. Acţiunele voastre să arăte că sunteţi stăpân pe această ştiinţă.

Spuneţi subiectului că hipnotismul nu este o forţă care vine din afară. Spuneţi că această forţă e *chiar în el putându-se însuşi hipnotiza.*

* * *

*Gradul I-iu.* Aşezaţi subiectul pe un scaun sau de preferinţă un fotel. Spuneţi-i să se aşeze comod lăsând corpul

moale absolut fără nici o încordare, în acelaş mod ca şi cum s'ar pune să doarmă. Luaţi un inel cu o piatră lucitoare, ţineţi inelul în faţa lui la depărtare de 25 centimetri însă, ridicat mai sus de frunte astfel că el prividu-l să se vadă în partea de jos a ochiului mai mult parte albicioasă. Purtaţi inelul de sus în jos şi de jos în sus făcându-l astfel să închidă şi să deschidă ochii. In lipsa unei pietre de inel, cercel, ac de cravată, etc., puteţi fixa în mod hotărât cu ochii. Priviţi'l la rădăcina nasului şi da ferm sugestiunile : Te *cupride o dulce moleşeală, corpul devine greu, nu mai poţi vedea limpede, pleoapele'ţi sunt grele, ochii încep a se închide, somnul te cuprinde şi ochii se închid.*



Repetaţi acestă formulă timp de 3-4 minute în care timp dacă închide ochii nu mai daţi aceste sugestii ci treceţi la al doilea grad ; dacă însă nu-i închide după patru minute ziceţi : Inchide ochii şi adormi adânc ; trecând astfel la gradul al II-lea.

* * *

*Gradul al II-lea.* Puneţi foarte încet mâinele voastre cu cele patru degete pe tâmplele subiectului. Degetele cele mari întindeţi-le spre mijlocul frunţii.



In modul acesta faceţi pase (fricţiuni legere) cu degetele cele mari de la mijlocul frunţei spre tâmple (când întoarceţi înapoi degetele să nu atingeţi fruntea). Nu veţi înceta cu facerea acestor pase de cât după 5 minute ; în acelaş timp dând cu un ton monoton dar pozitiv sugestile : *Dormi — adormi — somn adânc — somn adânc — dormi — dormi — adormi — somn adânc — dormi — dormi — adormi adânc. Simţi somnul cum te cuprinde — dormi — dormi — adormi.* Repetati aceste sugestii timp de 5 minute, după care treci la gradul al III-lea.

* * *

*Gradul al III-lea.* Pune cele 3 degete ale mânei stângi pe capul subiectului cu degetul cel mare pe tâmpla dreaptă a sa. Mâna voastră dreaptă rămâne acelaş ca la gradul al 2-lea numai că degetul cel mare face pase cu contact începând din vârful frunţei (de sub păr) şi până la vârful nasului. Faceţi aceste pase 5 minute dând aceleaşi sugestii, ca la gradul al 2-lea.

* * *

*Gradul al IV-lea.* Pune degetul cel mare de la mâna stângă la rădăcina nasului întinzând degetele cele-lalte pe cap. Cu mâna dreaptă fă pase cu contact pe cap de la creştet şi până la baza creerului dând timp de 5 minute aceleaşi sugestii ca la gradul al 2-lea.

* * *

*Gradul al V-lea.* Stai în picioare lângă subiect mâna stângă în aceiaşi posiţiuni, mâna dreaptă încetează de a mai face pase şi stă drept în jos, daţi timp de 10 minute sugestiile cu un ton monoton dar cadenţat :

*Ochii sunt închişi — strânşi închişi — dormi — dormi — adormi — braţele-ţi sunt grele — corpul amorţit — nu mai simţi nimic, — totul este negru — dormi — dormi — adormi — nu mai auzi nimic — nu mai pe mine mă auzi — dormi — dormi — a-*

*dormi – capu-ţi este greu – eşti adormit – eşti adormit – dormi – dormi – adormi adânc, – nu mai auzi de cât vocea mea – eşti adormit profund – dormi – dormi – adormi profund;*

*Când voi zice trei vei adormi profund... fii gata, unu, doi, trei, dormi, adormi profund.*

După 10 minute puteţi cerca subiectul de d[illegible]e. Unii adoarme în 10 minute alţii însă mai cu greu. Dacă în timp de 30 minute (socotind în acest timp toate gradele) nu adoarme şedinţa poate fi amânată pe ziua următoare. După adormire putem face diverse experienţe. Pentru ca adormirea să se facă mai uşor spunem subiectului să repete în gând cuvântul: adorm – adorm.

## STARILE HIPNOZEI

Nu fără oarecare interes, pentru persoanele ce vor să şi dea puţină seamă de profunzimea somnului hipnotic, este descrierea simptomelor ce prezintă fazele sale.

Hipnoza presintă patru stări coresponzând primele patru grade ce am arătat la producerea hipnozei. Ele sunt:

*Starea de credulitate*, când subiectul deşi încă treaz, se simte, cum zice D-rul Liébeault, sub puterea unui farmec, şi se vede forţat de a simţi cea ce i se sugestionează. Aceasta este o stare de automat, pus pe limita între somn şi veghe. Corespunde stărei în care subiectul se găseşte când facem experienţele de influenţă personală şi gradul 1 de la producerea hipnozei.

*Starea de letargie*, prima fază a somnului hipnotic în care subiectul este complectamente moleşit, el are aparenţa unui om beat. Membrele îi sunt moi şi când îi ridicăm un braţ el cade imediat în jos. Respiraţia profundă şi regulată. Ochii se mişcă necontenit sub pleoape şi subiectul înghite mereu.

Dacă deschidem ochii subiectului, membrele se întăresc şi păstrează locul ce li se dă ridicându-le. Ochii au privirea fixă şi se îndreaptă în direcţia unde noi îi vom dirija prin ajutorul unui corp pus dinaintea lor. El n'aude oricât de tare îi veţi vorbi. Aceasta este a treia stare „*Catalepsia*".

Dacă suflaţi asupra ochilor sau faceţi câteva pase asupra lor şi câteva frecături pe creştetul capului, starea de catalepsie se chiamă în cea mai profundă stare „*Somnabulismul*".

Aceasta este starea în care subiectul este instrumentul absolut al sugestiunei, prin ajutorul căreia el poate fi pus în diferite stări sufleteşti ca extaz, schimbarea personalităţei, etc., etc.

Hipnoza mai prezintă unele stări a căror determinare este greu de făcut şi care nu prezintă importanţa decât pentru acei ce vor a studia în amănunt efectele sugestiunei şi Hipnozei.

*

Făcând experienţe de hipnotizare prin metodele ce noi arătăm, observaţi când aţi obţinut una din stările arătate şi astefl veţi putea în mod mai scurt a pune subiectul în gradul de Hipnoză ce voi doriţi prin ajutorul celor mai sus arătate.

Trebue tot odată să ştiţi că sunt subiecţi care ajungând în una din aceste stări oricât am încerca nu-l putem schimba în alta.

# PERICOLELE ŞI FOLOASELE HIPNOTISMULUI

Am zis deja că hipnotismul are şi el pericolele sale. In afară de reaua acţiune produsă de sugestiunea dată cu insistenţă, contra opunerei subiectului: mai există în hipnotism o altă primejdie; aceia când hipnotizatorul ştie a profita de stările hipnozei şi de diversele puteri de ilusiune şi transformare ale sugestiunei.

— Din cauză că astfel de carte poate cădea în mânile oricui nu putem da în scris detalii relativ la astfel de operaţiuni.

Cum însă aceste lucruri se pot obţine prin o îndelungată experimentare, sfătuesc pe cetitori când fac experienţe de hipnotism sau când vor a se supune ei înşuşi la astfel de experienţe, pentru a îndepărta orice bănueli, să aibă întotdeauna un martor.

Un subiect într'o anumită stare de hipnotizm poate iscăli poliţi, testamente, donaţiuni, până chiar şi condamnarea sa la moarte.

O femee sau fată deşi va fi totdeauna însoţită de un simţământ de pudoare, care nu i se poate ridica niciodată, totuşi sunt destule mijloace de a face într'un moment să'şi lepede hainele de pe ea.

Nu mai vorbim de cazul când hipnotisorul poate insufla un amor pătimaş acolo unde cu câteva ceasuri mai înainte era cea mai mare nevinovăţie.

Lipsa de simţire şi neputinţă de rezistenţă pe care le

prezintă unele stări ale hipnosei constitue pentru un subiect rezonul de a se pune totdeauna în siguranţă.

Aceste lucruri au făcut ca hipnotismul să fie foarte de temut şi cu drept cuvânt el constitue un pericol în mânile unui om lipsit de scrupulositate.

Dacă societatea omenească ar fi alcătuită din oameni conştienţi, hipnotismul ar fi cea mai folositoare ştiinţă scutind lumea de multe suferinţi şi rele.

Folosul cel mare pe care ni-l aduce hipnotismul este fără îndoială puterea ce are el de a vindeca boalele şi obiceiurile rele prin ajutorul sugestiunei.

Aşa de examplu dacă subiectul e fumător, sau băutor de alcoolice, spuneţi-i şi arătaţi-i consecinţele economice, fizice şi mentale a acestor vicii şi în urmă daţi ordin să nu mai poată să bea sau fuma ori cât l-ar îndemna pofta.



In caz contrar va simţi desgust şi orice încercare îi va aduce greaţă, ameţeli, dureri de cap, etc.

In modul acesta se pot vindeca orice defecte, vicii şi dureri nervoase dând sugestii contra lor. Insomnia şi indispoziţia pot fi de asemenea foarte lesne vindecate.

Hipnotismul se întrebuinţează tot aşa de bine şi pentru desvoltarea intelectuală, copii putând fi lesne debarasaţi de obiceiul de a nu-şi învăţa lecţiile sau a fugi de la şcoală, etc., etc.

Câte odată când aveţi în faţa voastră fiinţe mai blajine,



un simplu sfat este de ajuns ca să nu mai alergaţi la Hipnotism. Figura alăturată ne arată o exprienţă a desvoltărei intelectuale şi a înclinărei către studii, sugestionându-i în somn hipnotic ca mintea să-i fie limpede şi să aibă dragostea pentru învăţătură.

In America şi la mai multe spitale franceze din Europa, Hipnotismul se întrebuinţează ca remediu de vindecare a multor boale. La noi el nu se întrebuinţează fiind considerat ca periculos ; deşi hipnotismul în mâna unui om cum se cade nu poate constitui nici un pericol.

Medicina Hipnotică se întrebuinţează în contra boalelor nervoase şi a viciilor. Printre boalele tratate la „Institute of Physicians and surgeons New-York“ şi „Charité“ la Paris putem cita : Gângăvirea, Lenea, Nevralgiile, Morfinomania, Surditatea, Paralisia, Alienaţia mentală, durerile de dinţi, de cap, obiceiul de a fuma, sau a bea alcool etc. Toate aceste se obţin prin sugestii în stare de hipnoză profundă.

Dăm aci câteva explicaţii asupra modului cum aceste vindecări sunt făcute.

*Gângăvirea.* Adormiţi subiectul profund. Ziceţi-i că după ce-l veţi deştepta el va vorbi tot aşa de bine ca oricine. Puneţi-l să deschidă ochii şi să citească pe o carte. *Ordonaţi-i că el va citi todeauna aşa de bine, că nu mai e gângav.*

Ordonaţi-i să închidă ochii şi deşteptaţi-l. Trataţi-l astfel în fiecare zi câte o jumătate oră punându-l în stare de hipnoză să spună cuvintele ce aţi observat că le pronunţă mai greu în timpul zilei.

*Reumatismul.* Adormiţi subiectul profund. Faceţi pase pe părţile afectate. Scuturaţi mânele după fiecare pase făcute. Sugestionaţi-i că nu mai are nimic, că este complect vindecat şi că după deşteptarea nu va mai simţi nici o durere. Repetaţi sugestiile de mai multe ori, apoi îl deşteptaţi.

*Surditatea.* După se aţi adormit profund subiectul, pu-

neţi-i un şervet peste urechi, suflaţi în urechi ţinând gura deschisă ca şi cum aţi voi să aburiţi ceva. Sugestionaţi-i că upă aşteptare va auzi tot aşa de bine ca şi alţii fiind complect vindecat. Ordonaţi să deschidă ochii şi vorbiţi insistând asupra faptului că el aude. Vorbiţi-i încet şi forţaţi-l să răspundă. Spuneţi-i să închidă ochii şi deşteptaţi-l. Celelalte boale se vindecă în mod analog.

---

# HIPNOTERAPIA

Ar fi regretabil, ca ştiinţa hipnotismului, a cărei isvoare sunt nesfârşite, să nu fie decât o ştiinţă de petrecere, (amusament). Timpul ne va da valoarea sa reală prin întrebuinţarea lui în ocurilei celəlam necesare vieţei.

Studiul hipnotismului cu toate fazele şi fenomenele sale stranii (catalepsia, letargia, somnambulismul, redeşteptarea memoriei, înviorarea tuturor facultăţilor şi simţurilor, provocarea iluziunilor şi halucinaţiilor, telepatia, exteriorizarea şi fotografierea corpului fluidic etc. etc.), este un studiu foarte interesant şi care ne permite de a da o bază nouă cunoştinţelor noastre ştiinţifice şi concepţiunelor filozofice.

Această ştiinţă nu se opreşte aici, ea are alte aplicaţiuni şi cea mai frumoasă cea mai nobilă ce ne-am putea închipui este: a uşura suferinţele şi dacă-i posibil a le vindeca. — Doctorii şi Savanţii reputaţi de a căror cinste nu se poate îndoi nimeni, au aplicat hipnotismul în vindecarea boalelor punând astfel baza Hipnoterapiei.

Rezultatele obţinute au întrecut aşteptările lor şi ei şi-au făcut o datorie arătând lumei vindecările miraculoase ce au săvârvit sub puterea sugestiunei şi a somnului hipnotic.

Mii de cazuri au fost vindecate prin acest mijloc, multe din ele după ce în zadar încercaseră tratamentul prin medicamente sau alte metode cunoscute de doctori.

El este considerat de savanţii reputaţi ca cel mai preţios agent de vindecare care poate fi pus la dispoziţia omenirei. El este cel mai puternic anestesiant, fiind în acelaş

timp şi cel mai puţin vătămător. Tratamentul prin hipnotism este totdeauna binefăcător şi poate fi întrebuinţat fără teamă în tratarea tuturor boalelor închipuite sau reale, funcţionale sau organice.

Boalele închipuite sunt foarte comune, ele pot avea un caracter excepţional de gravitate şi sugestiunea în somn hipnotic este aproape singura metodă de tratament rapid şi sigur.

Hipnoterapia poate fi întitulată: vindecarea corpului prin puterea sufletului şi a sufletului prin el însuşi. Mulţi dintre D-vs. aţi observat cum gândurile negre au o putere mare asupra alimentaţiei şi cât de uşor ipohondria poate influenţa aparatul digestiv.

Hipnoterapia nu lucrează decât prin sugestiunea făcută de bolnav însuşi: sau de o altă persoană asupra sa. Tratamentul prin autosugestiune este mult mai practic, dar ceva mai greu. Puţini oameni pot avea puterea de a stăpâni organismul lor material; prin ajutorul căreia se poate opri avansarea boalei oricare ar fi ea. Pentru o persoană cu voinţa antrenată, tratamentul prin autosugestiune produce cele mai miraculoase rezultate, el este singurul mijloc admisibil de tratament. El se poate face în stare de veghe sau prin somn.

Prin etero sugestiune, persoanele înfluenţabile pot fără a fi adormite să fie vindecate de unele mici suferiţe, migrene, dureri de dinţi etc. E de preferat de altmintrelea de a nu spune subiectului că somnul este necesar pentru a obţine vindecarea. Mulţi au un fel de teamă nejustificată contra somnului hipnotic. Cu timpul şi prin discuţiuni habile operatorul va înlătura acest neajuns.

Pentru a da sugestiunilor toată eficacitatea lor, este absolut indispensabil de a vorbi aşa fel ca să fiţi înţeleşi de subiecţii voştri. Nu e mai puţin indispensabil de a da sugestiuni precise, adică vizând fiecare manifestaţie a răului ce voiţi a trata. Tendinţa de a vorbi în general estenie



permis, ea poate întârzia vindecarea şi chiar a o compromite.

Presupunând că cineva vi se prezintă spre a-l vindeca de obiceiul de a fuma, singurul ordin „Nu vei mai fuma de azi înainte“ nu este suficient. Veţi spune subiectului: „De azi înainte nu vei mai putea suferi tutunul, mirosul şi gustul său, îţi va fi insuportabil. Vei simţi un desgust în a face ţigară sau în a te gândi la tutun. Totdeauna te vei înspăimânta de răul pe care tutunul îl face fumătorilor în fine îţi va fi imposibil a mai purta tutun asupra d-tale şi ori cine-ţi va oferi ţigara vei refuza“.

Când boala ar fi gângăvirea sau vre un alt defect, nu este suficient a-i spune: „Răul a trecut eşti vindecat“ ci trebue a-i da sugestii contra fiecărui amănunt al boalei, d. ex. De azi înainte vei putea vorbi cu uşurinţă, limba nu se va mai încurca ori cât de greu de spus ar fi u cuvânt, nu te vei mai sfii în faţa nimănui, vei avea curaj să vorbeşti şi vei spune cu uşurinţă tot ceeace vei voi să spui“. etc. etc.

Asupra boalelor nervoase, hipnoterapia are putere directă. In unele cazuri de oboseală intensă, simplul somnul hipnotic poate vindeca. Pentru unele boale, acţiunea sugestiunei este mai indicată, ea înlocueşte în mod avantajos mare parte din medicamente.

In general cu mici excepţiuni, boala are un curs terminat de obicei prin o reacţiune supranumită „criză“ care aduce vindecarea.

Aproape în toate cazurile, organizmul omenesc este destul de puternic pentru a expulza singur elementele bolnăvicioase care se opun la o bună funcţionare. Remediile prescrise de doctori nu au de obicei alt scop decât de a grăbi criza naturală. Afară de cazuri excepţionale, hipnotismul poate înlocui mare parte din acţiunea medicamentelor.

La Salpêtriere, doctorul Charcot, la Nancy d-rul Bern-

heim întrebuinţau hipnoza în locul morfinei, opiului, cafeinei sau bismutului. Doctorul Dumontpallier l'a întrebuinţat cu succes în locul vizicătorilor şi lipitorilor.

Următorul fapt ne va da proba cea mai puternică din punct de vedere a acţiunei farmaceutice a sugestiunei. Acum câţi-va ani în urmă în timpul unei epidemii de tifos, un doctor de spital din Londra luă în serviciul său treizeci de bolnavi prezentând acelaş grad de gravitate. El îi împărţi în trei categorii puse în camere separate. Zece fură lăsaţi fără nici un medicament, zece fură trataţi prin medicamente obişnuite şi zece prin spălături şi injecţii cu apă colorată cărei i se dădea nume cu multă putere de vindecare. Doctorul vorbea cu internii şi infermierii, aşa fel ca se fie auzit de bolnavi spunând că toate persoanele tratate prin aceste injecţii şi care se număra cu miile nu s'a întâmplat nici un deces, acest remediu fiind absolu fără greş.

După două luni ştiinţa putu înregistra un fapt care stărâmă cu totul concepţiunile vechi: Şapte bolnavi din cei lăsaţi în părăsire muriseră, patru dintre cei trataţi cu medicamente obişnuite apucaseră aceiaş cale, în timp ce lucru de necrezut cei zece bolnavi trataţi cu spălături şi injecţii fictive se vindecară complect.

Nu este de neglijat experenţa interesantă a doctorului Liébengen care ca un profund psiholog, ştiind că bolnavi în multe circumstanţe cred că eficacitatea unui medicament constă în preţul său el prescria hapuri de mez de pâine sau doctorii făcute din apă curată şi puţin aromatizată medicamente vândute chiar de el cu preţuri foarte mari. O dată vindecaţi el restituia bolnavilor banii plătiţi în plus. Cu toată evidenţa puţini puteau admite că vindecarea lor se datoreşte sugestiunei.

Din punct de vedere moral, ca şi din punct de vedere fizic, sănătatea s'ar putea defini: „echilibrul perfect al



forţelor ce posedăm". Pe dată ce una din energiele ce constitue corpul omenesc, se desvoltă mai mult ca cealaltă se produce un dezechilibru, adică o suferinţă, o boală, după cum ordinea normală este mai mult sau mai puţin ruptă. Pentru a uşura cititorului pătrunderea acestor chestiuni, este absolut necesar de a face puţină anatomie şi fiziologie morală. In viaţa morală în adevăr se găsesc energii diferite care au toate un punct comun prin unirea lor cu sistemul nervos al şirei spinărei. Numai după ce vom defini facultăţile interne: memorie, imaginaţie, inteligenţă şi voinţă cunoscând rolul lor în viaţa normală, vom putea expune turburările care le-ar putea afecta.

Memoria este puterea de aşi aminti stările de conştiinţă din trecut, de a le recunoaşte şi a le localiza exact la data la care s'au petrecut. Imaginaţia este facultatea de a crea reprezentări noi şi originale cu materialele furnizate de trecut. Inteligenţa este puterea de a pătrunde lucrurile şi faptele abstracte (nemateriale). Voinţa este în fine facultate ce o are omul de a lucra după indicaţiunele judecăţei.

Aceste simple difinitiuni sunt de ajuns spre a arăta în mod sumar rolul fiecărui din aceste forţe în viaţă. Voinţa, luminată de inteligenţa care ajută memoria şi imaginaţia, guvernează toate şi fiecare din aptele noastre. Inteligenţa se manifestă fie prin idee, fie prin raţiune şi voinţa orbită de ele lucrează după indicaţia lor. Cauza ordinei în viaţa normală este deci buna acţiune a inteligenţei sub direcţiunea voinţei.

Ordinea se rupe? vedem dintâi dacă corpul nu este bolnav, căci dacă spiritul are o influenţă hotărâtă asupra corpului, aceasta exercită şi el o acţiune tot aşa de netăgăduită asupra sufletului. — Aceasta justifică afirmaţia făcută de noi. — Boalele cronice, lovesc imaginaţia şi slăbeşte voinţa. Dacă cauza răului nu este în organismul material, examenăm facultăţile morale una după alta, pe urmă in-

teligența, care poate fi atinsă fie în facultățile care o ajută de obicei, fie chiar ea însăși. In primul caz ne găsim fie în prezența unei atrofii, fie în prezența unei hipertrofii a închipuirei sau a memoriei. A readuce aceste facultăți la starea normală este de o simplicitate copilărească. In somn hipnotic și pentru unia chiar în stare de veghe, e foarte ușor de a provoca amnezia sau hipermnezia sau a desvolta din contra imaginația.

In cazul când boala nu este înrădăcinată este și mai ușor de vindecat. Dacă inteligența este ea însăși atinsă boala poate fi sau constitutivă (din care se formează rău) sau pur morală. Boalele constitutive congenitale ca ideoția, hereditară (moștenită) ca nebunia sau căpătată ca neurastenia sunt acele pricinuite din inacțiune sau prea multă activitate a centrilor nervoși unde este localizată inteligența reintrând deci în categoria boalelor nervoase. Absența judecății sau falșa judecată este singura boală pur morală de care sufere inteligența. Reaua formație sau reaua funcțiune a facultăților ajutătoare, hipertrofia imaginației, spiritul excesiv al individualismului sunt cauzele principale ale acestui rău. Ne este în adevăr imposibil de a ne face o idee exactă asupra trecutului dacă memoria nu funcționează normal. Dacă imaginația se liberează de jugul voinței ea devine răpide stăpâna tirană și prepară relele conștiinței.

Inteligența nu percepe de cât prin ajutorul reveriilor (închipuirei) care prezintă drept adevăruri impresiunele primite de simțuri ca printr'o oglindă convecsă sau concavă. – Rezultă deci că o judecată materialmente sănătoase este imposibilă. Exagerația de individualism a spiritului, care ne împinge a nu gândi ca și ceilalți, este de asemenea cauza greșelelor în această materie. Idea ne fiind de cât simpla cunoaștere, sau reprezentarea a unui obiect, poate avea unele caractere mai mult sau mai puțin exacte, complecte și care nu se pot ști dacă sunt sau nu adevărate. Judecata are nevoie de reflexiune. Reflexia este comparația între două idei și are de scop de a se pronunța asupra convenienței sau inconvenienței lor. Greșala ratiunei este o consecință a judecății, căci cum s'ar putea face deducții exacte, atât din punct de vedere al formei ca și a fondului, luând ca puncte de plecare niște judecăți greșite.



Atrofia voinței, lipsa ei totală, progresivă sau parțială se tratează de asemenea prin sugestiune. Cauzată de reaua funcțiune a inteligenței sau de unele boale cronici ea are aceleași triste rezultate. Ea este de asemenea cauza obiceiurilor urâte care de multe ori mai au ca cauză viața fizică și morală a individului. Dacă voința alcoolicilor, fumătorilor, marfinomanilor ar fi în adevăr facultatea stăpână, cum ar trebui să fie, aceste obiceiuri așa de ruinătoare, ar fi ușor de vindecat. Din nenorocire nu e totdeauna așa. Adesa ca să nu zicem totdeauna, acești bolnavi antrenați de teribila lor pasiune, se duc spre dezastru fără a putea cel puțin să încerce să se salveze. Alte obiceiuri depind numai de starea morală, acestea sunt tendința de a fura, de a minți, dispozițiile de a fugi de la casa părintească etc.

Care este deci rolul hipnorerapiei din punct de vedere moral? Dacă luăm copilul dela începutul formației sale, hipnoterapia ar avea un rol educator. Ea va desvolta facultățile, făcândule să'și urmeze scopul lor. In cazul când prima educație e făcută și tendințele se vor fi manifestat în repetite rânduri, rolul hipnoterapiei ar fi de a repara, ar fi de a face o speță de orthopedie morală. Lucru foarte simplu, operatorul va înlocui prin voința sa puternică și sănătoasă pe acea ofilită a bolnavului. El va schimba cursul ideilor sale, va reduce imaginația sa, va redeștepta memoria după caz; cu un cuvânt el va reinvia facultățile care par moarte și anemiate pentru totdeauna.

# AFECȚIUNELE ORGANICE
## VINDECATE PRIN
# SUGESTIUNE

Boalele organice sunt și ele un domeniu foarte vast unde sugestiunea poate să'și exercite puterea sa. Vom arăta mai la vale câte-va observațiuni care ne sunt furnizate de probe experimentale.

Doctorul Liebeault a vindecat varice printr'un tratament sugestiv. Se știe că varicele provin dintr'o dilatație anormală și persistentă a vinelor. Această dilatație a putut să dispară printr'un fenomen de strângere a vaselor.

In aceiași ordine de fapte, D-rul Luys combate prin sugestiune hipnotică crizele cele mai serioase de hemoptisie (scuipare de sânge). O tânără femee foarte nervoasă fu atinsă de dese scuipări de sânge. După câte-va ședințe de sugestiuni în stare de somnabulism — cam o ședință pe săptămână, scuipatul cu sânge dispăru complect.

Prin același mecanism al strângerei vaselor, vedem încetând complectamente, la persoanele nervoase, hemoragiile uterine care, în cazuri de menstruații prea abondente, sunt readuse la stările normale prin sugestiune.

In cursul său clinic D-rul Gaston Durville a demonstrat într'o lecție consacrată fibromilor (umflătura țesăturei fibroase), acțiunea puternică ce exercită chiar în stare de veghe, tratamentul psihic asupra unuia din simptomele cele mai alarmate: hemoragia. El spune: „Este foarte ușor de a opri, aproape imediat, o emoragie uterină, chiar intensă,



la o femee atinsă de fibrom. Printre numeroasele cazuri care eu am avut de îngrijit, voi relata simplu faptul următor: mi s'a adus într'o zi în trăsură la clinica mea o femee palidă în prada unui emoragii uterine la care toate mijloacele medicale întrebuințate (ergotină, tamponamente uterine) nu-l putuseră opri; nefericita femee perdea mult sânge de mai multe zile. Ea era așa de slăbită că îi era imposibil de a sta în picioare fără a fi susținută; o așezai pe un scaun și în câte-va momente, sângele trecu prin hainele ei. Mă așezai în fața bolnavei și începui a-i spune cu convingere cam așa: „Doamnă, uterul D-tale se strânge. se contractă, vreau ca sângele să înceteze de a curge, vinele se închid". Repetăi ordinul cu aceași convingere și energie apoi adăogăi: „Scoală-te, mergi, nu mai sângerezi" Bolnava se miră, se sforță, se ridică clătinându-se și înainta: ea nu mai sângera. Elevii mei surprinși, cerură să examineze bolnava, ea se supuse și ei constatară că curgerea ide sânge încetase.

„Noaptea următoare, hemoragia reapărau, dar foarte dămolită. Fui dus a doua zi la bolnavă, reînoi-i tratamentul meu Psihoterapeutic care făcu să dispară, de astădată definitiv, ori ce scurgere de sânge".

Acest caz este unul din cele mai tipice printre toate acele de care d-rul Gaston Durville s'a ocupat. El singur îi-ar fi fost de ajuns se probeze cât este de puternică sugestiunea în cazurile de hemoragie uterină. Și ce este de mirare? Uterul nu este un excelent organ format din vase sanguine? Ori vasele sanghine sunt, după cum se știe, înprejmuite de o fină rețea nervoasă care constitue nervii-vaso-dilatori și nervii vaso-constrictori. Ori sugestiunea bine aplicată lucrează asupra nervilor vaso-conctrictori ca și un exercitant, provoacă strângerea vaselor sângerânde și prin urmare opresc hemoragia. De altă parte trebue ca bolnavul să aibă reacțiuni foarte vii pentru ca sugestiunea să aibă efect complect asupra sa.

Profesorul Delboeuf, urmând experienţele de acest fel, se întreabă dacă durerea, fenomen subiectiv, nu putea să aibă o influenţă asupra leziunelor şi inflamaţiunelor, fenomene care în primul moment, par pur obiective. El a ajuns la o soluţie afirmativă a chestiunei. Iată în ce împrejurări :

1) O doamnă J..., lucrând în grădină, îşi sdrobi un deget cu o piatră. Doctorul Delboeuf, hipnotinzând-o, îi ridică prin ajutorul sugestiunei percepţiunea durerei sale. Nu numai că'şi putu relua lucrul fără nici o jenă dar ori ce urmă de lovitură se şterse repede.

2) Doamna M..., îşi făcu într'o seară o mare şi adâncă tăetură la rădăcina degetului mare fără să spue nimănui. Dar durerea o ţinu treză toată noaptea şi a doua zi mâna sa se paraliză de durere. Fără a avea nevoe să o adoarmă Profesorul Delboeuf făcu să-i înceteze junghiurele dureroase. Bolnava nu mai avu nici o greutate de a purta mâna, nici dureri şi cicatrizarea se făcu în mai puţin de trei zile.

Iată deci demonstrată puterea gândului asupra corpului. Trebue deci să conchidem că durerea fizică sau mai degrabă turburările nervoase ce ea ne cauzează este un motiv de agravare a unei stări bolnăvicioase, cauzate de rană? Trebue să admitem că odată durerea suprimată prin sugestiune, bolnavul devine stăpânul boalei în loc de a fi supus, din cauza unei prea mari depresiuni nervoase? Este nesigur a hotărâ prea cu uşurinţă o chestiune aşa de complexă, dar ea pare deja rezolvată de chinurile ce pot îndura, fară dureri aparente, şi chiar fără curgeri de sânge, acei ce se găsesc aduşi într'o stare nervoasă foarte particulară printr'un violent entusiasm. (Chinurile sfinţilor mucenicilor, etc.).

Sugestiunea în statre hipnotică nu se limitează la fenomenele de vasonconstricţiune, ele pot produce fenomene de vaso-delatare şi pe acest fapt se poate baza tratamentul



altor boale. Ea a fost utilizată asupra persoanelor nervoase şi impresionabile pentru a le reda regularitatea menstruaţiilor care apar prea abondente sau la date nesigure. Observaţiile de acest fel sunt extrem de numeroase.

Sugestiunea are de asemenea o acţiune foarte netă asupra tuturor organelor : stomac, beşică, rinichi, intestine, etc.

Profesorul Dupuytren produce purigaţie cu hapuri de miez de pâine, având grijă a-i afirma că ele conţine un purgativ violent. Experienţa a fost adesa reparată şi efectul este aproape sigur, cu persoanele nervoase, foarte inpresionabile sugestiunei.

Asupra beşicei acţiunea este tot aşa de netă mai cu seamă la copii care urinează prin somn, boala care provine foarte adesa dintr'o slăbiciune nervoasă.

Iată un caz relatat de D-rul Bernheim :

Un copil de 13 ani, limfatic, delicat, o intelegenţă limitată, care urinează în pat de două sau trei ori pe săptă mână. El n'a putut fi desobişnuit de această infirm-i tate. Copilul a fost prezentat lui Bernheim la 16 Octombrie. In 10 zile după această vizită el a urinat de 4 ori în pat : Bernheim îl adormi la 16 Octombrie şi constată că el nu ajunge de cât până la catalepsia sugestivă, amintindu-şi totul la redeşteptare. El sugestionă copilul că nu va mai urina în pat, că nu va mai putea urina fiind culcat, ci numai din picioare, Bernhaim reînoi experienţele la 17, 18 şi 29 Octombrie. De la prima experienţă copilul n'a mai urinat în mod inconştient.

Sugestiunea a dat în unele cazuri rezultate foarte interesante asupra secreţiunilor.

Se ştie că o emoţie vie, sleeşte producţia laptelui, dar un fapt mai puţin cunoscut este că producţia laptelui poate fi restabilită şi mărită prin puterea voinţei. Doctorul Natanson a făcut experienţa asupra unei doici a cărui lapte era complect înţărcat. Sub influenţa sugestiunei această doică

îi reveni lapteie. Rezultatul fu minunat: o oră după şedinţă laptele îi curge cu abondenţă.

Aceste fapte ne face să ne întrebăm care ar fi puterea sugestiunei în tratamentul boalelor cauzate de inflamaţia unor glande şi a unor organe.

Guşa care provine din desvoltarea onormală a glandei tiroide a fost vindecată de D-rul Liebeault prin ajutorul sugestiunei. El a reuşit în patru cazuri la persoane tinere a căror tumoare era moale şi puţin voluminoase.

D-rul Liebeault semnalează dispariţia la un copil de 10 ani, a unei hipertrofii a glandei parotide care rezistase la toate celelalte tratamente. Trei luni de sugestiune în timpul somnambulismului, ajung pentru vindecare.

Dacă trecem la tratamentul boalelor mai grave, vom vedea că se poate vindeca prin sugestiune, lez unele plomâni'or, chiar plitisia pulmonară.

Ar fi prea mult să citäm toate boalele la care sugestiunea a dat rezultate neaşteptate.

Vom termina această scurtă enumeraţie prin o observaţie făcută asupra ochiului, organ care s'ar părea la prima cercetare, puţin accesibil medicinei psihice.

Experienţa demonstreaza că leziunele sifilitice cele mai grave au putut fi modificate în mod simţitor sub puterea sugestiunei.

Iată una din observaţiunele Doctorului Delboeuf, arătată în memoriul său intitulat: „Intinderea acţiunei curative a hipnotismului, aplicat la alteraţiile organului vizual, comunicat Academ ei regale Belgiene în 1890.

Un Impiegat comercial a fost contaminat de sifilis către vârsta de 20 ani. Boala s'a părut a ceda la tratamentul obişnuit. Fără accidente secondare, după patru ani el simte turburări ale vederei; el putea vedea de departe dar nu vede mai de aproape. Pe nesimţite vederea revine şi timp de 4 ani nu mai avu nici o turburare. In 1891, apărură erupţii ale pielei, dar vederea rămasă bună. Către 1883 observă



că scrie strâmb. Constată apoi că-i era imposibil a citi literele subţiri şi că citirea jurnalelor îi producea o mare oboseală. Vederea se perde repede la stângul. Un tratament superficial îi redete vederea ca să poată ceti şi scrie. Tratamentul fu urmat neregulat şi vederea sa scăzu din ce în ce: în acest moment vederea suferise o aşa depresiune la ambii ochi, în cât degetele care normal pot fi numărate la 60 metri, nu le putea distinge de cât la 4 metre. Culoare roşie nu o mai distingea. Diagnosticul: Inflamaţia reţinei de natură sifilitică cu inflamaţia nervului optic. Bolnavul fu supus unui tratament riguros: pus într'o cameră puţin luminată, onctiuni mercuriale, injecţii de strichină şi intern iodură de potasium. Vederea continuă să scadă şi după 10 luni de tratament sever degetele nu le mai putea număra de cât la 3 metri cu ochiul stâng. Un oculist celebru judecă, în acel moment, că cazul este incurabil. In curând ochiul stâng nu mai vedea degetele de cât la 30 centimetri. Se încearcă tratament electric, dar fără succes. Anul următor, noi agravări şi bolnal avu idei de sinucidere. Spre a-l debarasa de ideile de sinucidere se gândiră să l prezinte D-rului Delboeuf spre al sugestiona. Acesta îl hipnotiză şi odată în somn hipnotic, cu ajutorul unui confrate care mişca degetele pe un fond negru la limita extremă a vederei sale, îi sugeră că el poate să vadă mişcările din ce în ce mai departe. Când câmpul vizual era mărit D-rul Delboeuf deşteptă bolnavul, asigurându-l că ameliorarea obţinută se va menţine după deşteptare. Experienţa avu 26 şedinţa care lua fiecare una până la două ore: în care timp avură o mare ameliorare.

Sugestiunea a fost singurul agent curativ: tratamentul mercurial n'a fost de nici un ajutor pentru că leziunele celorlalte organe se desvoltau.

Faţă de aceste fapte, vedem cât poate fi de mare acţiunea gândului, şi voinţei asupra organismului. Nu trebue să ne închipuim că toată lumea este accesibilă la acest mod

heim întrebuinţau hipnoza în locul morfinei, opiului, cafeinei sau bismutului. Doctorul Dumontpallier l'a întrebuinţat cu succes în locul vizicătorilor şi lipitorilor.

Următorul fapt ne va da proba cea mai puternică din punct de vedere a acţiunei farmaceutice a sugestiunei. Acum câţi-va ani în urmă în timpul unei epidemii de tifos, un doctor de spital din Londra luă în serviciul său treizeci de bolnavi prezentând acelaş grad de gravitate. El îi împărţi în trei categorii puse în camere separate. Zece fură lăsaţi fără nici un medicament, zece fură trataţi prin medicamente obişnuite şi zece prin spălături şi injecţii cu apă colorată cărei i se dădea nume cu multă putere de vindecare. Doctorul vorbea cu internii şi infermierii, aşa fel ca se fie auzit de bolnavi spunând că toate persoanele tratate prin aceste injecţii şi care se număra cu miile nu s'a întâmplat nici un deces, ac est remediu fiind absolu fără greş.

După două luni ştiinţa putu înregistra un fapt care sfărâmă cu totul concepţiunile vechi: Şapte bolnavi din cei lăsaţi în părăsire muriseră, patru dintre cei trataţi cu medicamente obişnuite apucaseră aceiaş cale, în timp ce lucru de necrezut cei zece bolnavi trataţi cu spălături şi injecţii fictive se vindecară complect.

Nu este de neglijat experenţa interesantă a doctorului Liébengen care ca un profund psiholog, ştiind că bolnavi în multe circumstanţe cred că eficacitatea unui medicament constă în preţul său el prescria hapuri de mez de pâine sau doctorii făcute din apă curată şi puţin aromatizată medicamente vândute chiar de el cu preţuri foarte mari. O dată vindecaţi el restituia bolnavilor banii plătiţi în plus. Cu toată evidenţa puţini puteau admite că vindecarea lor se datoreşte sugestiunei.

Din punct de vedere moral, ca şi din punct de vedere fizic, sănătatea s'ar putea defini: „echilibrul perfect al



forţelor ce posedăm". Pe dată ce una din energiele ce constitue corpul omenesc, se desvoltă mai mult ca cealaltă se produce un dezechilibru, adică o suferinţă, o boală, după cum ordinea normală este mai mult sau mai puţin ruptă. Pentru a uşura cititorului pătrunderea acestor chestiuni, este absolut necesar de a face puţină anatomie şi fiziologie morală. In viaţa morală în adevăr se găsesc energii diferite care au toate un punct comun prin unirea lor cu sistemul nervos al şirei spinărei. Numai după ce vom defini facultăţile interne: memorie, imaginaţie, inteligenţă şi voinţă cunoscând rolul lor în viaţa normală, vom putea expune turburările care le-ar putea afecta.

Memoria este puterea de aşi aminti stările de conştiinţă din trecut, de a le recunoaşte şi a le localiza exact la data la care s'au petrecut. Imaginaţia este facultatea de a crea reprezentări noi şi originale cu materialele furnizate de trecut. Inteligenţa este puterea de a pătrunde lucrurile şi faptele abstracte (nemateriale). Voinţa este în fine facultate ce o are omul de a lucra după indicaţiunele judecăţei.

Aceste simple difiniţiuni sunt de ajuns spre a arăta în mod sumar rolul fiecărui din aceste forţe în viaţă. Voinţa, luminată de inteligenţa care ajută memoria şi imaginaţia, guvernează toate şi fiecare din aptele noastre. Inteligenţa se manifestă fie prin idee, fie prin raţiune şi voinţa orbită de ele lucrează după indicaţia lor. Cauza ordinei în viaţa normală este deci buna acţiune a inteligenţei sub direcţiunea voinţei.

Ordinea se rupe? vedem dintâi dacă corpul nu este bolnav, căci dacă spiritul are o influenţă hotărâtă asupra corpului, aceasta exercită şi el o acţiune tot aşa de netăgăduită asupra sufletului. — Aceasta justifică afirmaţia făcută de noi. — Boalele cronice, lovesc imaginaţia şi slăbeşte voinţa. Dacă cauza răului nu este în organismul material, examenăm facultăţile morale una după alta, pe urmă in-

teligența, care poate fi atinsă fie în facultățile care o ajută de obicei, fie chiar ea însăși. In primul caz ne găsim fie în prezența unei atrofii, fie în prezența unei hipertrofii a închipuirei sau a memoriei. A readuce aceste facultăți la starea normală este de o simplicitate copilărească. In somn hipnotic și pentru unia chiar în stare de veghe, e foarte ușor de a provoca amnezia sau hipermnezia sau a desvolta din contra imaginația.

In cazul când boala nu este înrădăcinată este și mai ușor de vindecat. Dacă inteligența este ea însăși atinsă boala poate fi sau constitutivă (din care se formează răul) sau pur morală. Boalele constitutive congenitale ca ideoția, hereditară (moștenită) ca nebunia sau căpătată ca neurastenia sunt acele pricinuite din inacțiune sau prea multă activitate a centrilor nervoși unde este localizată inteligența reintrând deci în categoria boalelor nervoase. Absența judecății sau falșa judecată este singura boală pur morală de care sufere inteligența. Reaua formație sau reaua funcțiune a facultăților ajutătoare, hipertrofia imaginației, spiritul excesiv al individualismului sunt cauzele principale ale acestui rău. Ne este în adevăr imposibil de a ne face o idee exactă asupra trecutului dacă memoria nu funcționează normal. Dacă imaginația se liberează de jugul voinței ea devine răpide stăpâna tirană și prepară relele conștiinței.

Inteligența nu percepe de cât prin ajutorul reveriilor (închipuirei) care prezintă drept adevăruri impresiunele primite de simțuri ca printr'o oglindă convecsă sau concavă. – Rezultă deci că o judecată materialmente sănătoase este imposibilă. Exagerația de individualism a spiritului, care ne împinge a nu gândi ca și ceilalți, este de asemenea cauza greșelelor în această materie. Idea ne fiind de cât simpla cunoaștere, sau reprezentarea a unui obiect, poate avea unele caractere mai mult sau mai puțin exacte, complecte și care nu se pot ști dacă sunt sau nu adevărate. Judecata are nevoie de reflexiune. Reflexia este comparația între două idei și are de scop de a se pronunța asupra convenienței sau inconvenienței lor. Greșala rațiunei este o consecință a judecății, căci cum s'ar putea face deducții exacte, atât din punct de vedere al formei ca și a fondului, luând ca puncte de plecare niște judecăți greșite.



Atrofia voinței, lipsa ei totală, progresivă sau parțială se tratează de asemenea prin sugestiune. Cauzată de reaua funcțiune a inteligenței sau de unele boale cronici ea are aceleași triste rezultate. Ea este de asemenea cauza obiceiurilor urâte care de multe ori mai au ca cauză viața fizică și morală a individului. Dacă voința alcoolicilor, fumătorilor, marfinomanilor ar fi în adevăr facultatea stăpână, cum ar trebui să fie, aceste obiceiuri așa de ruinătoare, ar fi ușor de vindecat. Din nenorocire nu e totdeauna așa. Adesa ca să nu zicem totdeauna, acești bolnavi antrenați de teribila lor pasiune, se duc spre dezastru fără a putea cel puțin să încerce să se salveze. Alte obiceiuri depind numai de starea morală, acestea sunt tendința de a fura, de a minți, dispozițiile de a fugi de la casa părintească etc.

Care este deci rolul hipnorerapiei din punct de vedere moral? Dacă luăm copilul dela începutul formației sale, hipnoterapia ar avea un rol educator. Ea va desvolta facultățile, făcândule să'și urmeze scopul lor. In cazul când prima educație e făcută și tendințele se vor fi manifestat în repetite rânduri, rolul hipnoterapiei ar fi de a repara, ar fi de a face o speță de orthopedie morală. Lucru foarte simplu, operatorul va înlocui prin voința sa puternică și sănătoasă pe acea ofilită a bolnavului. El va schimba cursul ideilor sale, va reduce imaginația sa, va redeștepta memoria după caz; cu un cuvânt el va reinvia facultățile care par moarte și anemiate pentru totdeauna.

# AFECȚIUNELE ORGANICE
## VINDECATE PRIN
# SUGESTIUNE

Boalele organice sunt și ele un domeniu foarte vast unde sugestiunea poate să'și exercite puterea sa. Vom arăta mai la vale câte-va observațiuni care ne sunt furnizate de probe experimentale.

Doctorul Liebeault a vindecat varice printr'un tratament sugestiv. Se știe că varicele provin dintr'o dilatație anormală și persistentă a vinelor. Această dilatație a putut să dispară printr'un fenomen de strângere a vaselor.

In aceiași ordine de fapte, D-rul Luys combate prin sugestiune hipnotică crizele cele mai serioase de hemoptisie (scuipare de sânge). O tânără femee foarte nervoasă fu atinsă de dese scuipări de sânge. După câte-va ședințe de sugestiuni în stare de somnabulism — cam o ședință pe săptămână, scuipatul cu sânge dispăru complect.

Prin același mecanism al strângerei vaselor, vedem încetând complectamente, la persoanele nervoase, hemoragiile uterine care, în cazuri de menstruații prea abondente, sunt readuse la stările normale prin sugestiune.

In cursul său clinic D-rul Gaston Durville a demonstrat într'o lecție consacrată fibromilor (umflătura țesăturei fibroase), acțiunea puternică ce exercită chiar în stare de veghe, tratamentul psihic asupra unuia din simptomele cele mai alarmate: hemoragia. El spune: „Este foarte ușor de a opri, aproape imediat, o emoragie uterină, chiar intensă,



la o femee atinsă de fibrom. Printre numeroasele cazuri care eu am avut de îngrijit, voi relata simplu faptul următor: mi s'a adus într'o zi în trăsură la clinica mea o femee palidă în prada unui emoragii uterine la care toate mijloacele medicale întrebuințate (ergotină, tamponamente uterine) nu l putuseră opri; nefericita femee perdea mult sânge de mai multe zile. Ea era așa de slăbită că îi era imposibil de a sta în picioare fără a fi susținută; o așezai pe un scaun și în câte-va momente, sângele trecu prin hainele ei. Mă așezai în fața bolnavei și începui a-i spune cu convingere cam așa: „Doamnă, uterul D-tale se strânge. se contractă, vreau ca sângele să înceteze de a curge, vinele se închid". Repetăi ordinul cu aceași convingere și energie apoi adăogăi: „Scoală-te, mergi, nu mai sângerezi" Bolnava se miră, se sforță, se ridică clătinându-se și înainta: ea nu mai sângera. Elevii mei surprinși, cerură să examineze bolnava, ea se supuse și ei constatară că curgerea ide sânge încetase.

„Noaptea următoare, hemoragia reapărau, dar foarte dămolită. Fui dus a doua zi la bolnavă, reînoi-i tratamentul meu Psihoterapeutic care făcu să dispară, de astădată definitiv, ori ce scurgere de sânge".

Acest caz este unul din cele mai tipice printre toate acele de care d-rul Gaston Durville s'a ocupat. El singur îi-ar fi fost de ajuns se probeze cât este de puternică sugestiunea în cazurile de hemoragie uterină. Și ce este de mirare? Uterul nu este un excelent organ format din vase sanguine? Ori vasele sanghine sunt, după cum se știe, înprejmuite de o fină rețea nervoasă care constitue nervii-vaso-dilatori și nervii vaso-constrictori. Ori sugestiunea bine aplicată lucrează asupra nervilor vaso-conctrictori ca și un exercitant, provoacă strângerea vaselor sângerânde și prin urmare opresc hemoragia. De altă parte trebue ca bolnavul să aibă reacțiuni foarte vii pentru ca sugestiunea să aibă efect complect asupra sa.

Profesorul Delboeuf, urmând experienţele de acest fel, se întreabă dacă durerea, fenomen subiectiv, nu putea să aibă o influenţă asupra leziunelor şi inflamaţiunelor, fenomene care în primul moment, par pur obiective. El a ajuns la o soluţie afirmativă a chestiunei. Iată în ce împrejurări :

1) O doamnă J..., lucrând în grădină, îşi sdrobi un deget cu o piatră. Doctorul Delboeuf, hipnotinzând-o, îi ridică prin ajutorul sugestiunei percepţiunea durerei sale. Nu numai că'şi putu relua lucrul fără nici o jenă dar ori ce urmă de lovitură se şterse repede.

2) Doamna M..., îşi făcu într'o seară o mare şi adâncă tăetură la rădăcina degetului mare fără să spue nimănui. Dar durerea o ţinu trează toată noaptea şi a doua zi mâna sa se paralizâ de durere. Fără a avea nevoe să o adoarmă Profesorul Delboeuf făcu să-i înceteze junghiurele dureroase. Bolnava nu mai avu nici o greutate de a purta mâna, nici dureri şi cicatrizarea se făcu în mai puţin de trei zile.

Iată deci demonstrată puterea gândului asupra corpului. Trebue deci să conchidem că durerea fizică sau mai degrabă turburările nervoase ce ea ne cauzează este un motiv de agravare a unei stări bolnăvicioase, cauzate de rană? Trebue să admitem că odată durerea suprimată prin sugestiune, bolnavul devine stăpânul boalei în loc de a fi supus, din cauza unei prea mari depresiuni nervoase? Este nesigur a hotărâ prea cu uşurinţă o chestiune aşa de complexă, dar ea pare deja rezolvată de chinurile ce pot îndura, fară dureri aparente, şi chiar fără curgeri de sânge, acei ce se găsesc aduşi într'o stare nervoasă foarte particulară printr'un violent entusiasm. (Chinurile sfinţilor mucenicilor, etc.).

Sugestiunea în statre hipnotică nu se limitează la fenomenele de vasonconstricţiune, ele pot produce fenomene de vaso-delatare şi pe acest fapt se poate baza tratamentul



altor boale. Ea a fost utilizată asupra persoanelor nervoase şi impresionabile pentru a le reda regularitatea menstruaţiilor care apar prea abondente sau la date nesigure. Observaţiile de acest fel sunt extrem de numeroase.

Sugestiunea are de asemenea o acţiune foarte netă asupra tuturor organelor : stomac, beşică, rinichi, intestine, etc.

Profesorul Dupuytren produce purigaţie cu hapuri de miez de pâine, având grijă a-i afirma că ele conţine un purgativ violent. Experienţa a fost adesa reparată şi efectul este aproape sigur, cu persoanele nervoase, foarte inpresionabile sugestiunei.

Asupra beşicei acţiunea este tot aşa de netă mai cu seamă la copii care urinează prin somn, boala care provine foarte adesa dintr'o slăbiciune nervoasă.

Iată un caz relatat de D-rul Bernheim :

Un copil de 13 ani, limfatic, delicat, o intelegenţă limitată, care urinează în pat de două sau trei ori pe săptă mână. El n'a putut fi desobişnuit de această infirm-i tate. Copilul a fost prezentat lui Bernheim la 16 Octombrie. In 10 zile după această vizită el a urinat de 4 ori în pat : Bernheim îl adormi la 16 Octombrie şi constată că el nu ajunge de cât până la catalepsia sugestivă, amintindu-şi totul la redeşteptare. El sugestionă copilul că nu va mai urina în pat, că nu va mai putea urina fiind culcat, ci numai din picioare, Bernhaim reînoi experienţele la 17, 18 şi 29 Octombrie. De la prima experienţă copilul n'a mai urinat în mod inconştient.

Sugestiunea a dat în unele cazuri rezultate foarte interesante asupra secreţiunilor.

Se ştie că o emoţie vie, sleeşte producţia laptelui, dar un fapt mai puţin cunoscut este că producţia laptelui poate fi restabilită şi mărită prin puterea voinţei. Doctorul Natanson a făcut experienţa asupra unei doici a cărui lapte era complect înţărcat. Sub influenţa sugestiunei această doică

îi reveni lapteie. Rezultatul fu minunat: o oră după şedinţă laptele îi curge cu abondenţă.

Aceste fapte ne face să ne întrebăm care ar fi puterea sugestiunei în tratamentul boalelor cauzate de inflamaţia unor glande şi a unor organe.

Guşa care provine din desvoltarea onormală a glandei tiroide a fost vindecată de D-rul Liebeault prin ajutorul sugestiunei. El a reuşit în patru cazuri la persoane tinere a căror tumoare era moale şi puţin voluminoase.

D-rul Liebeault semnalează dispariţia la un copil de 10 ani, a unei hipertrofii a glandei parotide care rezistase la toate celelalte tratamente. Trei luni de sugestiune în timpul somnambulismului, ajung pentru vindecare.

Dacă trecem la tratamentul boalelor mai grave, vom vedea că se poate vindeca prin sugestiune, lez unele plomâni'or, chiar plitisia pulmonară.

Ar fi prea mult să citäm toate boalele la care sugestiunea a dat rezultate neaşteptate.

Vom termina această scurtă enumeraţie prin o observaţie făcută asupra ochiului, organ care s'ar părea la prima cercetare, puţin accesibil medicinei psihice.

Experienţa demonstreaza că leziunele sifilitice cele mai grave au putut fi modificate în mod simţitor sub puterea sugestiunei.

Iată una din observaţiunele Doctorului Delboeuf, arătată în memoriul său intitulat: „Intinderea acţiunei curative a hipnotismului, aplicat la alteraţiile organului vizual, comunicat Academ ei regale Belgiene în 1890.

Un Impiegat comercial a fost contaminat de sifilis către vârsta de 20 ani. Boala s'a părut a ceda la tratamentul obişnuit. Fără accidente secondare, după patru ani el simte turburări ale vederei; el putea vedea de departe dar nu vede mai de aproape. Pe nesimţite vederea revine şi timp de 4 ani nu mai avu nici o turburare. In 1891, apărură erupţii ale pielei, dar vederea rămasă bună. Către 1883 observă



că scrie strâmb. Constată apoi că-i era imposibil a citi literele subţiri şi că citirea jurnalelor îi producea o mare oboseală. Vederea se perde repede la stângul. Un tratament superficial îi redete vederea ca să poată ceti şi scrie. Tratamentul fu urmat neregulat şi vederea sa scăzu din ce în ce: în acest moment vederea suferise o aşa depresiune la ambii ochi, în cât degetele care normal pot fi numărate la 60 metri, nu le putea distinge de cât la 4 metre. Culoare roşie nu o mai distingea. Diagnosticul: Inflamaţia reţinei de natură sifilitică cu inflamaţia nervului optic. Bolnavul fu supus unui tratament riguros: pus într'o cameră puţin luminată, onctiuni mercuriale, injecţii de strichină şi intern iodură de potasium. Vederea continuă să scadă şi după 10 luni de tratament sever degetele nu le mai putea număra de cât la 3 metri cu ochiul stâng. Un oculist celebru judecă, în acel moment, că cazul este incurabil. In curând ochiul stâng nu mai vedea degetele de cât la 30 centimetri. Se încearcă tratament electric, dar fără succes. Anul următor, noi agravări şi bolnal avu idei de sinucidere. Spre a-l debarasa de ideile de sinucidere se gândiră să l prezinte D-rului Delboeuf spre al sugestiona. Acesta îl hipnotiză şi odată în somn hipnotic, cu ajutorul unui confrate care mişca degetele pe un fond negru la limita extremă a vederei sale, îi sugeră că el poate să vadă mişcările din ce în ce mai departe. Când câmpul vizual era mărit D-rul Delboeuf deşteptă bolnavul, asigurându-l că ameliorarea obţinută se va menţine după deşteptare. Experienţa avu 26 şedinţa care lua fiecare una până la două ore: în care timp avură o mare ameliorare.

Sugestiunea a fost singurul agent curativ: tratamentul mercurial n'a fost de nici un ajutor pentru că leziunele celorlalte organe se desvoltau.

Faţă de aceste fapte, vedem cât poate fi de mare acţiunea gândului, şi voinţei asupra organismului. Nu trebue să ne închipuim că toată lumea este accesibilă la acest mod

de sugestiune. Am spus'o şi o repetăm: sugestiunea are efect asupra nervoşilor a căror reacţiune emoţională este foarte vie.

## LUCIDITATEA

Fără îndoială că cea mai interesantă parte a hipnozei este producerea Luciditătei — o stare în care subiectul vede lucruri departe de el sau ascunse vederei noastre

Această stare se produce foarte uşor însă trebuie multă răbdare şi tact din partea operatorului de oarece această facultate se desvoltă în raport cu exerciţiile făcute.

Unii subiecţi au o dispoziţie naturală pentru această stare pe când cu alţii cu toată munca voastră nu puteţi face nimic.

Experienţa se face astfel: Adormiţi subiectul cât mai profund, luaţi un ceas de buzunar şi puneţi-l pe fruntea sa Asiguraţi-l prin sugestii că poate vedea ce oră este, faceţi-i câteva pase cu conctact pe obrazi şi mai cu seamă la ochi; întrebaţi-l ce oră este. Dacă nu va răspunde întrebaţi-l de ce nu vede. El vă va răspunde cauza. Daţi sugestie contra cauzelor ce-l împiedică şi el vă va răspunde cât e ceasul.

Când îl adormiţi altă dată, puneţi o foaie de hârtie într'un plic, pe care foaie sunt scrise două sau trei cuvinte. Puneţi plicu pe frunte şi întrebaţi l ce e scris. Daţi sugestii şi pase şi el vă va spune. In acest mod cu timpul el va citi în cărţi închise şi puse departe de el.

Vom arăta aci una din metodele cele mai bune practicate de hipnotizatorii indiani pentru producerea luciditătei.

Puneţi subiectul într'o stare hipnotică profundă pe urmă ziceţi-i: *Muşchii corpului sunt moi (repetaţi de 5 6 ori) crierul este foarte sensibil, poţi vedea foarte bine cu ochii*



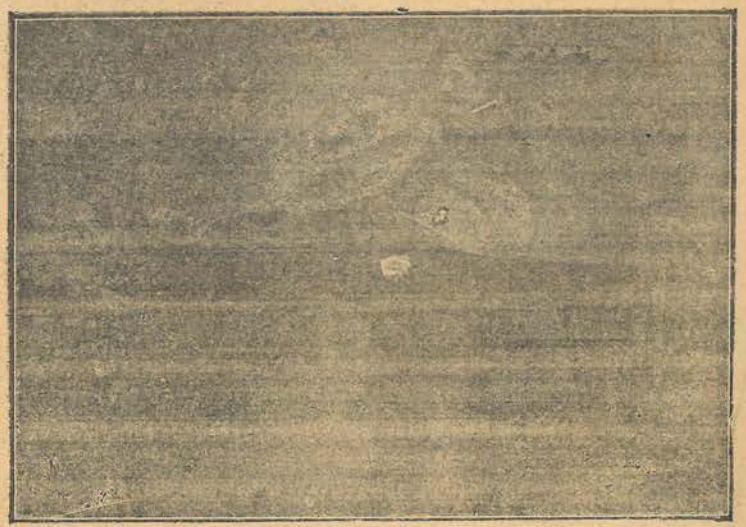
*închişi ca şi cum ar fi deschişi, poţi vedea la ori ce distanţă şi vei descrie tot ce vei vedea şi-mi vei spune tot ce se petrece acolo.*

Dirigiaţi-l astfel prin sugestiuni către punctul unde voiţi să vadă şi spuneţi i să vă descrie ce se petrece acolo. Spuneţi-i că el va vedea foarte exact, la început descrieţi-i voi înşi-vă puţin locul până ce el începe să fie complect sensibil. La început subiectul trebuie să fie trimis la distanţe mici mărindu-le la fiecare încercare. Repetaţi de câte două, trei ori pe zi aceste experenţe durând o jumătate de oră experenţa.

In timpul experenţei operatorul va ţine mânele subiectului într'ale sale privindu-l într'un mod încordat în centrul frunţei şi vorbindu-i positiv. Trebuie deasemenea să voiţi în mod determinat ca sugestiile să producă efectul şi repetaţi-le de câte 10-12 ori fiecare. Când îl întrebaţi vorbiţi-i cu un ton încet şi monoton. Resultatul este dintre cele mai neaşteptate.

# CATALEPSIA

*Catalepsia* e o stare în care corpul are toţi muşchi aşa de întăriţi încât omul devine ca o bucată de fer. Pentru a produce această stare adormim profund subiectul apoi îl sculăm în picioare şi dăm sugestiile următoare însoţite de pase cu contact începând dela cap şi până la genunchi:



*„Corpul ţi-e tare ca ferul el nu se mai poate curba de loc"* (repetaţi).

Acum puteţi lua subiectul şi a-l pune cu umerile pe un spatar de scaun şi cu călcâile pe altul şi veţi vedea ce tărie are corpul lui. Nu puneţi însă pe el prea adesea greu-



tăţi mari, acestea constituind un pericol pentru organele lui. Curiositatea să v'o mărginiţi cercând cu mânelc voastre. In această stare nu e bine să ţineţi mult subiecţii voştri nici să-i puneţi adese ori în această stare.

Aveţi grija ca după fiecare experenţă să înceteze starea de catalepsie prin pase ascendente şi sugestiile: *Corpul şi-a reluat mlădierea de mai înainte se poate îndoi şi mişca cu uşurintă.* Pentru a obţine un mediu cataleptic ca şi unul lucid trebuiesc exerciţii. Nu exercitaţi acelaş subiect la amândouă aceste stări.

# ANESTESIA

O a treia stare curioasă care se poate produce prin sugestiune în stare de hipnoză este Anestesia.

In această fază omul nu mai este în legătură cu simţul



Subiect anestesiat a cărui falcă şi mână sunt străpunse de ace.
Experenţa executată de X la Motte Sage

pipăitului şi astfel el nu mai este în stare a simţi nici o durere oricât l'am schingiui.



Anestesia poate fi generală adică peste tot corpul sau parţială adică anestesiindu-i un braţ, picior etc.

Pentru a produce o anestesie parţială luaţi un braţ al subiectului, faceţi câteva pase descedente în lungul braţului dând sugestiile: *Braţul ţi-e amorţit cu totul nu mai simţi nici o durere* (*repetaţi*).

Dacă cineva ar împunge braţul subiectului sau l-ar atinge cu un fier ferbinte, subiectul nu va avea nici o sensaţie de durere.

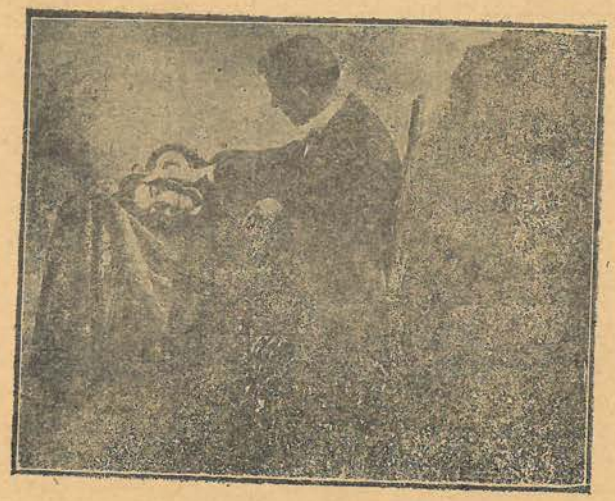
Anestesia este stare sub care s'ar putea face subiectului operaţiuni chirurgicale cât de grele.

Pentru a face să înceteze această stare, hipnotizorul va face pe braţul subiectului câteva pase ascedente dând sugestiile: Braţul s'a desmorţit şi a revenit în fire, îl simţi ca şi mai înainte.

In casul când sub stare de anestesie aţi împuns braţul subiectului sau i-aţi făcut ceva dureros, spre a se convinge de eficacitatea sugestiunei, veţi avea grijă a da sugestiunile: Când te vei deştepta nu vei simţi nici o durere te vei simţi cât se poate de bine etc.

## METODELE AJUTĂTOARE

Nu toţi oamenii când voim a-i hipnotiza sunt susceptibili sugestei şi paselor, pentru acea diversele şcoalei vin a da încă o serie de metode ajutătoare, ele constau în pase fără



contact sau mişcări şi atingeri regulate. Următoarele metode vă vor folosi mult asupra celor ce metoda dată, nu are nici un efect.

*Metoda I.* Subiectul poate sta pe un scaun, sau culcat pe o canapea. Operatorul stând în faţa subiectului va lovi uşor cu degetul de la mâna dreaptă, în mod foarte regulat capul subiectului, puţin mai de-asupra frunţei: dând în acelaş timp sugestiile: „dormi, dormi, adormi". Dacă subiectul pare a adormi, operatorul va pune degetul pe capul



subiectului, zicându-i că în curând va adormi, respirând profund şi va sforăi. Operatorul însuşi trebue să înceapă să respire profund şi pe urmă să sforăe. Subiectul va cădea în curând într'un somn profund, care cădere se cunoaşte când subiectul începe a sforăi şi el.

Daţi sugestiunele dela gradul V-a apoi puteţi a-l întreba dacă doarme.

*Metoda II.* – Această metodă poate servi a hipnotiza mai mulţi subiecţi deodată. Subiecţii sunt puşi în poziţii confortabile pe scaune, spuneţi-le să vă privească în ochi. Incepeţi a număra în mod cadenţat şi monoton: „unu, doi, trei, patru, cinci" etc. Subiecţii trebue să închidă ochii şi să-i deschidă alternativ între fiecare număr. In acest mod veţi putea număra până la o sută.

Cele mai multe ori subiecţii nu mai sunt capabili să mai deschidă ochii de pe la numărul 26. Subiecţii mai mişcă numai pleoapele ca şi cum s'ar sforţa să descidă ochii. In acest caz mai număraţi puţin 35 – 40 şi de acolo începeţi a da sugestii de adormire mai cu seamă când vedeţi că capetele încep a se îngreuia; puteţi face pase.

*Metoda* III. Somnul Hipnotic poate fi produs suflând (cu ajutorul unei ţevi cu deschizătură mică la capăt) între sprincenele subiectului. Sugestionaţi subiectului de a se lăsa să adoarmă şi să nu resiste somnului. Suflaţi timp de 15-20 minute. Când el începe a respira profund, daţi-i sugestiile dela gradul al 5-lea.

*Metoda* IV. Luaţi un pahar de sticlă jumătate cu apă, loviţi uşor cu o bucată de fer marginea paharului producând astfel un sunet monoton. Sugestionaţi subiectului că va adormi înainte ca voi să loviţi de o sută de ori paharul. La fiecare lovitură daţi în mod ferm sugestiunea „adormi, dormi, adormi" etc.

*Metoda* V. Aşezaţi comod subiectul pe un scaun şi puneţi-i un ceas de buzunar pe frunte. Spuneţi-i să închidă ochii şi să asculte tictacul ceasului, concentrându-şi aten-

ţiunea asupra acestui zgomot şi gândindu-se la somn.

Unii subiecţi vor adormi cu acest metod în câteva minute.

*Metoda* VI. Sunt unele persoane cari au unele părţi ale corpului pe care dacă le apăsăm, cad în somn hipnotic. Acestea se numesc zone Hipnogene. La unele persoane această zonă este la prima falangă a degetelor aproape de rădăcina unghiilor. Altele la încheetura mânei, altele la a cotului.

Dacă puteţi descoperi un subiect cu o zonă hipnogenă, singura apăsare a acestei zone va produce somnul Hipnotic.

*Metoda* VII. Mai toţi hipnotizatorii celebri ca Donato Verbeck, Pickman, Onofroff etc. şi doctorii Bremand, Teste' Bourneville, etc. adorm subiecţii lor prin fixarea cu ochii. Ei se aşează în faţa subiectului, spunându-i că să'i privească în ochi, cât va putea de mult, în timp ce hipnotisorul fixează fără întrerupere ochii subiectului.

Câteva suspine vor eşi din pieptul subiectului, pe urmă pleoapele sale vor clipi se vor umezi de lacrimi, se vor contracta de mai multe ori, pe urmă se vor închide.

Hipnotisorii se servesc în general de acest procedeu, adormind adesa în şedinţe publice subiecţii lor stând în picioare.

Doctorul Bourneville pe lângă fixarea cu ochii, freacă uşor de la rădăcină spre vârf degetele cele mari ale mânelor. Dacă hipnoza se produce astfel cu greu, atunci el pune degetele sale cele mari pe ochii subiectului închizându-i astfel pleoapele.

Metodele de hipnotizare sunt încă foarte numeroase, ceea ce însă produce somnul, nu ese o metodă, ci modul cum hipnotisorul se prezintă şi susceptibilitatea subiectului. Nu uitaţi că în timpul experienţelor trebue să aveţi cea mai mare voinţă ca sugestiile să producă efectul dorit.

***Oricare ar fi metoda ce veţi întrebuinţa, pentru a obţine mai repede efectul dorit este bine să provocaţi subiectului mai întâi o oboseală musculară.***



*Pentru aceasta, înainte de a întrebuinţa mijloacele de hipnotisare propriu zise, cereţi subiectului să stea 1-2 minute cu mâinele întinse în lături ţinând muşchii braţelor cât mai puţin încordaţi. Oboseala ce va rezulta din această poziţie va provoca starea nervoasă necesară obţinerei somnului hipnotic.*

## UN CAZ CURIOS DE HIPNOTISM

Sub acest titlu „Universul" din 20 Ianuar 1912 relatează următorul fapt, care vă va dovedi că metodele de hipnotizare pot varia la infinit :

„La tribunalul din Praga se judecă procesul unui funcţionar de la căile ferate Sigmund Wertbach de Hadamar, acuzat că, prin declaraţiuni falşe făcute la oficiile de stare civilă din Austria şi Bavaria, şi-a însuşit un titlu de nobleţă pe care nu-l are.

In cursul instrucţiei inculpatul a încercat să se desvinovăţească, pledând inconştienţa în momentul comiterei falşurilor. El a susţinut anume că se afla într'o stare de hipnotism care îi rupea orice voinţă.

Medicul casei, ascultat ca martor, a confirmat, înaintea tribunalului, că în cei doi ani cât l-a căutat pe Wertbach, s'a putut convinge că într'adevăr acesta cade foarte des în asemenea stare de hipnosă. A făcut cu el repetate experienţe. Aşa era destul ca el, medicul, să rostească vorbele latineşti „eternus deus" pentru ca imediat acuzatul de azi să'şi piardă luciditatea şi liberul arbitru.

El ridică mâinele în sus şi într'o stare de extaz, începea să repete aceste cuvinte.

Medicul a făcut o experienţă şi în faţa tribunalului.

—In faţa d-tale stă Impăratul ! se adresă el de-odată lui Wertbach.

Acusatul căzu numai decât în genunchi, la picioarele

doctorului, pe care-l luă drept capul Statului.

Doctorul îl înţepă cu un ac lung în mai multe locuri ale corpului fără ca hipnotizatul să fi manifestat cea mai mică senzaţie de durere.

Toate sforţările făcute de medicii legişti prezenţi de a-i îndoi braţul întins al acuzatului, rămaseră zadarnice.

## HIPNOTIZAREA INSTANTANEE

Cu cât un subiect este mai des adormit, cu atât el cade mai lesne în somn hipnotic la fiecare repetare a adormirei.

Prin această repetare el va ajunge ca la un simplu ordin: „adormi" să cadă în cel mai profund somn hipnotic.

Cu toate acestea există metode de a produce somnul hipnotic într'un timp cât mai scurt, lucru care cere însă din partea operatorului o mare îndemânare.

Gesman dă pentru aceasta o metodă destul de eficace. El alege o persoană palidă şi nervoasă căreia îi spune că în corpul său se găseşte o mare cantitate de electricitate care-i permite de a magnetiza persoanele puţin robuste.

Pentru a proba aceasta subiectului îi întinde mâna sa dreaptă iar subiectul apucă cu fiecare mână câte un deget. După 5–6 secunde el întreabă subiectul dacă simte ceva. In cazul când persoana este hipnotizabilă va răspunde că simte o furnicare şi o îngreuiare a braţului. Atunci el zice: Strânge bine de mână... cât poţi. Acum nu mai poţi desface mâna. Trecând mâna stângă peste braţul subiectului contractarea se întăreşte mai mult.

Suflaţi peste braţul subiectului şi sugestionaţi-i că braţul este liber şi imediat el va da drumul de degete, spuneţi-i să închidă ochii, luaţi-i mânele într'ale voastre în aşa mod ca degetele cele mari ale voastre să cadă peste ale sale, spuneţi-i să stea liniştit şi să nu resiste somnului care începe să-l cuprindă.



Imediat ce el începe a dormi, lucru care se petrece după 5–10 minute, aprofundaţi somnul prin pase pe cap şi pe piept.

Pentru a face pe subiect să vorbească, el pune o mână pe cap, cu cealaltă cuprinde o mână a subiectului şi plecându-se aproape de stomacul subiectului întreabă: Mă auzi? Adesea întrebarea trebue repetată de 4–5 ori cu o voce înceată.

In reprezentaţiile publice operatorii întrebuinţează o metodă care poate servi foarte bine ca metodă instantanee. Ei întreabă prin asistenţă ce persoană are bună-voinţa de a veni să se supună pentru experimentare. In astfel de ocazii câte odată se întâmplă ca unia să fie înpinşi de glumele amicilor lor, de a afirma că nu le e teamă de a se lăsa hipnotizaţi, deşi impresia tuturor faptelor ce ei văd precum şi teama de o forţă invizibilă pe care ei nu o înţeleg, îi predispune la cele mai vii temeri. Ei se prezintă astfel cu o frunte senină dar foarte enervaţi în sinea lor.

Amorul propriu ii împiedică de a se retrage şi i se apropie cu o înfăţişare senină. Natural hipnotizorul care este un expert în materie, vede repede semnele temerei care vin a se manifesta asupra subiectului său voluntar şi o poate citi printr'o aruncătură de ochi, în figura sa. El ştie că dacă îl poate surprinde şi îl poate face să simtă sugestiunea sa, nu va avea nici o greutate de a-l adormi profund în vederea fricei care-l va da pradă după câteva sugestiuni repezi. Dar sugestiunea rapidă, singură, nu va fi destul de puternică pentru a produce o rătăcire imediată şi noi ştim că această rătăcire este strict necesară spre a produce hipnotismul instantaneu.

In consecinţa operatorul înaintează către subiect şi în momentul când subiectul se apropie, el pune de odată mâna la ceafa sa, în aşa mod ca publicul să creadă că el se serveşte de o putere personală. Efectul este de a mări rătăcirea subiectului. Operatorul folosindu-se de acest truc, nu perde timpul, şi aplică sub barba subiectului

palma celeilalte mâni, ceia ce face subiectului o zguduire nervoasă a coloanei vertebrale, care are drept efect imediat adormirea sensibilităţei.

Urmează apoi o uşoară sforăire în urechile subiectului şi imediat simţurile îl părăsesc. In acest moment hipnotizorul îi zice cu o voce hotărâtoare şi definitivă: „Adormi, adormi, repede, vei adormi imediat şi cât mai profund".

In cele mai multe cazuri această metodă dă rezultate bune, ochii subiectului se închid, se întorc şi cade momentan într'o stare de somnambulism.

Această metodă de hipnotism instantaneu este foarte naturală dar mecanismul său rămâne ascuns publicului. Sguduirea bărbei este abia vizibilă pentru spectatori şi ea nu este nici dureroasă, nici brutală, cum poate s'ar crede. Dacă este făcută cu vigoare reuşeşte în general foarte bine.

# APARATE MECANICE

## NOUI OPINIUNI ASUPRA SOMNULUI HIPNOTIC.

Am zis deja că metodele de hipnotizare sunt încă foarte numeroase. Experienţele lui Braid, care constau în fixarea unui obiect oarecare ; a dat loc introducerei mai multor aparate de hipnotizare.



Ameliorarea durerei de cap cu ajutorul bilei hipnotice

Acestea au menirea că prin construcţia lor să concentreze ideile subiectului. Ele au avantajul de a inspira mai multă încredere subiectului şi prin mişcările şi reflexiunile lor pot obosi ochii mai repede şi deci rezultatul este din cele mai sigure.

In auto-hipnotism aceste aparate pot fi cele mai recomandabile întrucât ţin locul unui operator.

Aceste aparate sunt: Bila hipnotică, Hipnodiscul, Hipnograful, Oglinzile învârtitoare, etc., etc. 1)

Intrebuinţarea acestor aparate este simplă şi nu cere instrucţiuni speciale, ele înlocuind după cum se vede din fotografiile alăturate, acţiunea directă a ochilor sau mânilor operatorilor. Deşi subiecţii îşi închipuesc că aparatele au o forţă magică, ele de fapt

1) A se vedea în Volumul I „Aparatele Mecanice în Hipnotism" pag 123–140.



Incordarea braţului cu ajutorul bilei hipnotice

nu sunt de cât simple corpuri de sticlă, metal sau hârtie.

Ca orice descoperire nouă pe ţărâmul unei ştiinţi, introducerea aparatelor mecanice au adus noui discuţii asupra cauzelor care provoacă hipnoza. De la această dată hipnotismul pare a se despărţi cu desăvârşire de Magnetism.

Doctorul Gratziner în lucrarea sa asupra Magneto-terapiei arată că somnul Magnetic diferă de cel Hipnotic întru cât cauzele provocătoare sunt foarte diferite.

El aduce ca probă a susţinerei sale faptul că nu toţi hipnotisaţii prin sugestie pot fi lucizi; iar dacă putem provoca vre-o dată această facultate la un hipnotisat apoi ea se întâmplă numai în urma unei educaţiuni, ceea ce denotă că aceasta este o facultate mentală care se manifestă prin creer şi deci asupra lui trebue să lucrăm fie prin sugestie, fie prin aparate sau presiuni asupra unuia din simţuri; pe câtă vreme la un om care cade în somn magnetic, somnambulismul şi lucidatatea sunt un ce care se obţine fără nici o educaţie sau sforţare din partea Magnetisorului.

Dificultatea cea mare ce presintă producerea somnului





Căderea pe spate executată cu bila hipnotică

Magnetic este că el cere o osebită atenţiune în găsirea subiecţilor.

De asemenea experimentarea se face cu multă anevoinţă ţinându-se seamă de felul timpului precum şi starea sufletească a subiectului precum şi a Magnetizorului. [1])

1) A se vedea cursul de Magnetism animal.



Producerea hipnozei cu oglinda învârtitoare

# ALTE EXPERIENȚE

1) Când subiectul este bine adormit, știm deja că nu are nici o voință; că el nu vede și nu aude de cât ceia ce-i spunem și arătăm noi. Observăm însă că este mai ușor a-i schimba gustul de cât văzul sau auzul. Astfel este mai ușor a-l face să creadă că o bucată de zahăr are un gust amar de cât a-i spune să în fața lui vede un cal, acolo unde nu ar fi nimica. Pentru aceste cazuri transformarea ne poate ajuta foarte mult, căci el poate lua un obiect drept altul. Puteți a-l face să creadă că un covor verde este o pajiste de iarbă, și va putea lua un câne mare de curte drept un mânz sau un porc, etc. Aceste sunt lucruri ce trebue să le aveți în vedere mai cu seamă când faceți experiențe cu subiecții neadormiți bine.

2). Voi puteți ceda subiecții voștri altora, când sunt în stare hipnotică, noul operator pune mâna pe fruntea subiectului și dă sugestii de adormire. După câte-va secunde subiectul va asculta de el. Un mijloc ușor este și acela ca vechiul operator să-i dea ordin ca el să asculte de noul operator (persoana căreia voim ai ceda subiectul).

3). Cu acest mod voi puteți fura și deștepta subiecții adormiți de alții, punând mâna dreaptă pe capul subiectului, dați sugestii de adormire câte va secunde. Ordonați-i pe urmă să deschidă ochii. Dacă îi deschide, însamnă că aveți influența asupra lui, și puteți face experiențe cu el.

4). Pentru a hipnotiza un om din somn natural, apropiați-vă usor de el zicându-i cu un ton foarte lent: „Dormi, dormi, adormi, profund". Dați aceste sugestii câte-va minute. Dacă pare a se deștepta dați-i sugestii încă 3-4 minute, pe urmă puneți mâna pe capul lui, ziceți-i de 2-3 ori formula de la gradul al 5-lea.



Intrebați-l ce oră este. Repetați întrebarea până obțineți un răspuns. Când ați obținut răspunsul, subiectul e în stare hipnotică. Aceste experiențe reușesc foarte rar. Reușita lor cea mai sigură este cu persoanele ce vorbesc în timpul somnului. Cel mai bun metod este a căuta să intrați în vorbă cu ei, când încep a vorbi. Și dacă îi puteți



Subiecți adormiți cărora li s'a sugestionat că sunt atacați de albine. Experiență executată de X la Motte Sage.

atrage prin voința noastră veți fi mirați de puterea extratra ordinară a lucidităței lor.

5). Pentru a hipnotiza o persoană în'r'un grup de oameni este un lucru cam greu, și pentru o astfel de experiență alegem o persoană ce a mai fost hipnotizată.

Așezați-vă în fața sa cât de aproape puteți, fixați-l în ochi, imediat ce el vă privește ridicați un deget în sus și ziceți-i: „Privește-mi degetul, nu mai poți privi aiurea, urmează-mă, ești obligat de a veni, trebue să mă urmezi".

Continuaţi a da sugestii de acest fel. Faceţi mereu semn cu degetul îndoindu-l foarte lent şi el vă va urma. Iuţiţi din ce în ce mişcarea degetului. Atunci daţi sugestii de adormire începând cu gradul al doilea şi ei vor adormi foarte lesne.

6). Sugestionând subiectului ideia că este atacat de albine, sau c'ar fi având o sumă de purici care'l foesc pe sub haine etc. el va avea absolut acele senzaţiuni, făcând strâmbături cari îl fac caraghios.

7). Sugestionaţi subiectul: „Am să te ating cu o bucată de fer roş, acum scos din foc, ferul e roş şi foarte ferbinte... fii atent... ferul te atinge".



Subiecţi hipnotizaţi incapabili de a-şi închide gura.
Experienţa executată de X la Motte Sage.

Atingând uşor mâna subiectului cu o vargă, el va sări brusc şi se va crede în adevăr atins cu un fer roş. Sensibilii vor retrage repede mâna şi vor sufla pe partea atinsă făcând o strâmbătură întocmai ca şi cum ar fi ars.

8). Adormiţi doi sau mai mulţi subiecţi şi apoi le sugestionaţi că sunt incapabili de a'şi închide gura. Efectul este surprinzător şi caraghios.





9). Acest clişeu represintă doi subiecţi hipnotizaţi cari sunt forţaţi prin sugestiune să se lupte ca două pisici.

10). Dacă voi aţi spune unui subiect hipnozat cu un ton sigur: S'a făcut cald, simţi cum ţi-e cald, ce căldură teribilă, un adevărat cuptor, simţi căldura din ce în ce. Insistând cu aceste sugestiuni veţi vedea că subiectul începe să asude dând semnele unei impresii de căldură isuportabilă. Unii subiecţi vor arunca pălăria, vor deschide hainele, îşi vor şterge fruntea de năduşeală, etc., etc. Căutaţi de a-i astâmpăra sugestionându-i că căldura a discrescut şi că se simt ca şi mai înainte.

Aceeaş experienţă se poate face sugestionându-i: S'a făcut frig, un vânt îngheţat suflă, totul e îngheţat, e frig teribil, etc., etc.

Aceste două experienţe nu trebuesc făcute una după alta cu acelaş subiect căci nu e de mirare ca el să răciască şi să se îmbolnăvească în mod serios.

11). După prima adormire subiecţii devin foarte susceptibili metodei cu care au fost adormiţi; aşa că a doua sau a treia oară ei vor adormi mult mai lesne. Spre mai multă susceptibilitate se obişnueşte ca înainte de deşteptare să se dea sugestiunea: „Ori de câte ori îţi voi zice să adormi, vei adormi imediat".

Subiecţii deveniţi hipnotizabili, sunteţi expuşi ca alţii să vi-i rehipnotizeze şi făcând ceva daunător să fiţi responsabili. Pentru aceia e bine ai pune la siguranţă zicându-le că la alte persoane să nu mai poată adormi ci numai la voi.

## CUM SUGESTIILE IŞI PRODUC EFECTUL

Prima cerinţă ca sugestiile să-şi producă efectul este ca ele să fie repetate, căci un lucru spus numai o singură dată poate să producă un slab efect asupra unui om şi deci pentru a fi mai siguri trebue să-l repetăm de mai multe ori. Pentru a ne da întru cât-va seama de modul misterios cum sugestiile pot modifica credinţa, vederea, voinţa, etc. trebue să ştim că intelectualul omului este împărţit în două părţi distincte.

Prima parte numită „conştientul" este ca o straje care controlează şi conduce pe cea de a doua parte a intelectualului numită „inconştientul".

Inconştientul conduce simţurile şi dispoziţiile omului după ordinile date de „conştient" (raţiune).

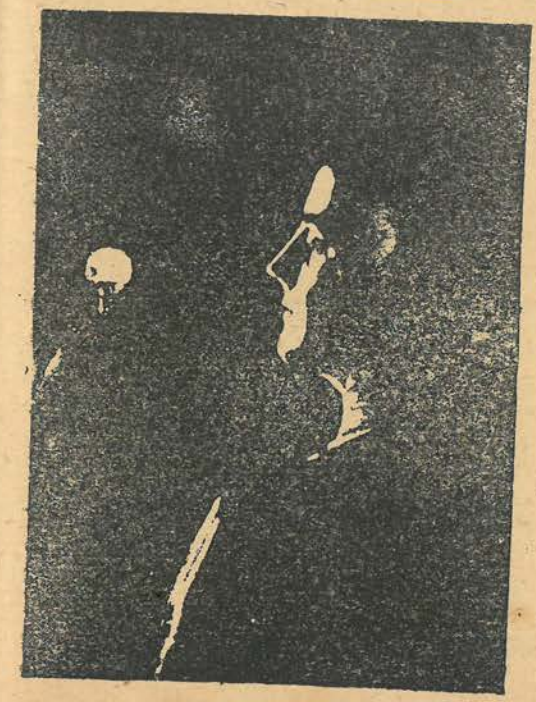
Tot misterul sugestiunei stă în a distra atenţiunea acestei straje şi a veni astfel în contact direct cu „inconştientul". Vedem dar că în timpul experienţelor hipnotice partea care este influenţată este raţiunea; iar voinţa şi ordinile noastre se reflectă direct asupra „inconştientului".

Acelaş lucru se petrece în viaţa de toate zilele când vorbim cuiva cu destulă putere de convingere şi voinţă, putând astfel face pe persoana căreia vorbim ca să execute lucruri de care tocmai mai târziu îşi va da seamă dacă trebue să le facă sau nu.



In cazul când noi putem exercita o astfel de influenţă asupra unei persoane, în cât ea având toată încrederea, nu mai controlează cele spuse şi ordonate de noi, ci le execută fără a le mai judeca; se chiamă că este sub aşa numita „Influenţă a Magnetismului Personal". Vedem deci că ades acţiunele noastre depind de legile hipnotismului care au asupra vieţii de toate zilele, o înrăurire foarte mare prin ceia ce se numeşte „Filosofia Influenţei personale!".

Din această teorie a conştientului şi inconştientului se vede că hipnotismul poate fi periculos pentru cine nu-l cunoaşte şi întâmplător cade în mâna unui om, bun de gură şi şarlatan; căci aşa numita „sugestie" nu este numai un ordin dat ci şi o întreagă conversaţie sau acţiune chiar, care are de scop a schimba direcţia opiniilor, încrederea şi voinţa unui om.

## BILA HIPNOTICĂ

Cel mai practic aparat pentru producerea hipnozei. Poate fi purtat în buzunarul vestei.

Preţul 150 lei. Adresaţi comenzile la: Biroul Psihic la Bârlad.

## AUTO-HIPNOTISMUL

După cum am văzut sugestiunea este introducerea unei idei oarecare în creerul unui om. Cred că nu mai este nevoe de a demonstra posibilitatea auto-sugestiunei pentru că ea nu este alt ceva decât sugestiunea făcută de operator asupra propriei sale persoane. Cititorul s'a servit adesea inconştient de auto-sugestie când o influenţă rea caută să producă oarecare efecte rele asupra sa.

Prin auto-hipnotism înţelegem posibilitatea de a se pune cineva singur în stare de hipnoză.

Pentru ca cineva să se auto-hipnotizeze trebue să se aşeze comod pe un fotel sau pat şi închizând ochii să se gândească la sugestiunile: „Adorm... adorm profund... mi-e somn... adorm mi-e somn... adorm profund".

Insistând mai mult timp asupra acestor sugestiuni mentale şi reînoind încercările mai multe zile înşir, somnul va veni negreşit: căci pentru a reuşi în auto-hipnotism trebue o antrenare prin exerciţiu.

Auto-sugestia care nu este de cât schimbarea ideilor prin ajutorul propriilor noastre sugestiuni are de bază auto-hipnotismul.

Auto-sugestia combinată cu somnul natural dau adesa rezultate satisfăcătoare. Pentru aceasta noi am recomandat auto-sugestiunea în timpul culcărei.

Pentru a vedea ce putere are auto-sugestiunea combinată cu somnul natural, hotărâţi într'o seară că a doua zi să vă sculaţi la o oră anumită. După ce v'aţi pus în pat repetaţi în gând: „Mâine la ora 6 mă voi scula". Resultatul va fi surprinzător.



Prin auto-hipnotism şi auto-sugestiune puteţi să vă vindecaţi de ori-ce defecte, vicii sau dureri şi boale nervoase ca: Frică, Timiditate, Beţie, Dureri de dinţi, Insomnie, Indispoziţie etc. etc., dând sugestiuni asupra lor. De asemenea vă puteţi mări încrederea, voinţa şi dispoziţia.

Persoanele care voesc să-şi desvolte aceste facultăţi prin auto-hipnotism le recomandăm ca ajutoare perfecte, hipnografurile.

## SUGESTIA POST-HIPNOTICĂ

Prin sugestiune post-hipnotică înţelegem un ordin pe care persoana hipnotizată trebue să-l execute după deşteptare. Curiozitatea ce prezintă acest fel de sugestiune constă în faptul că ordinul hipnotisorului va fi executat la data arătată de el, această dată putând fi peste o zi, o săptămână o lună sau chiar un an. Subiectul va executa atunci acel ordin în mod automat, ca şi cum acest lucru l'ar face întâmplător. Când sugestiunea de executat este un lucru greu şi care nu intră în cadru operaţiunelor sale, el va executa ordinul căzând de sine într'o stare jumătate hipnotică.

Pentru a vă convinge de posibilitatea unei astfel de sugestiuni; când subiectul este într'o stare profundă de hipnoză daţi-i sugestiunea: „Peste o săptămână te vei duce la librărie, vei cumpăra un creion şi mi-l vei aduce mie". Efectul va fi surprinzător dacă aţi dat ordinul cu insistenţă şi l'aţi repetat 5–6 ori.

Tot în baza eficacităţei sugestiei post-hipnotice se execută vindecările viciilor sau a boalelor nervoase prin hipnotism.

## HIPNOTISMUL
### PRIN CORESPONDENȚA și TELEFON

Una din practicele cele mai curioase ale hipnotismului este hipnotismul prin scrisoare, telegramă sau telefon.

Pentru a reuși perfect în acest fel de experiență trebue să alegem un subiect cât se poate de sensibil sau o persoană ce a mai fost hipnotisată de voi.

Experiența se va face astfel: Scrieți pe o foae de hârtie albă sugestiunile: „Când vei termina acest bilet de citit vei simți că trebue să dormi, simți deja cum începe să te cuprindă o moleșală, pleoapele ți se îngreue, ochii încep a se închide, începi să dormi, dormi, dormi, dormi adânc".

Semnați cu litere groase numele vostru. Puneți acest bilet într'un plic pe care-l închideți și-l trimeteți persoanei ce voiți a adormi. Restul este uimitor.

Acelaș lucru se poate face printr'o telegramă sau spunând formula de mai sus prin telefon.

## CE NU POATE HIPNOTISMUL

Mulți și-au închipuit că hipnotismul ar fi bun pentru descoperirea criminalilor sau a hoților. Nu voesc a emite o opiniune contra unei astfel de încercări, care se poate datori une ori lucidității perfecte din partea subiectului.

Țin însă a atrage atențiunea asupra lipsei de voință și libertate de idei a persoanei hipnotisate.



Să ne închipuim că suntem în fața unui prevenit pe care l'am putut aduce în stare de hipnoză.

El nu va mărturisi nici odată fapta sa, aceasta după cum am mai zis din cauza unui simțământ de frică de pedeapsă, care nu i se poate răsdăcina nici odată.

Dacă însă veți zice subiectului: Calul lui D-l X... este furat de tine. El va răspunde: „Da" eu l'am furat. Aceasta din causă că subiectul nu are în timpul hipnozei convingerea sa proprie, el vede și afirmă ceia ce i se spune.

Dacă-i veți zice „Calul ce se zice că ai furat tu, a fost furat de X..." Subiectul va răspunde „Da el l'a furat".

Așa dar subiectul se poate face pe sine hoț fără a fi, sau poate arăta hoț pe oricine altul.

In această direcțiune singura luciditatea dacă ne-ar putea fi de folos.

## CUM PUTEM AVEA UN CREER LUCID

Nu confundați luciditatea cu aptitudinea de a citi gândurile altuia. Singura luciditate ce se poate obține este aceea a desvoltărei intelectuale și spirituale. Nu vă închipuiți a obține un resultat absolut într'o săptămână sau o lună; sunt persoane cari reușesc abia după ani de zile.

Dacă aveți dispoziții naturale către luciditate, trei luni vă vor fi deajuns, dacă însă tendințele voastre sunt mai mult materiale, timpul întrebuințat va fi mai lung. Debarasarea de tendinți materiale și punerea într'o condiție de pasivitate este condiția esențială. Această condiție atinsă a-ți reușit; ea se obține astfel:

Retrageți-vă într'o odae liniștită, faceți lumina mică, preparați un punct alb pe un fond negru. Fixați acest punct alb în zid la o distanță convenabilă și la nivelul ochilor.

Așezați-vă comod pe un scaun cu picioarele pe duș-

mea, corpul drept dar neîncordat. Apucaţi cu mâna dreaptă degetul cel mare de la mâna stângă. Trageţi liniştit aerul pe nas ţinând ochii fixaţi pe punct. Inspiraţia trebue să fie abdominală şi cât de adâncă.

Reţineţi răsuflarea câteva secunde pe urmă răsuflaţi pe gură încetişor dând afară cât posibil tot aerul. Aşteptaţi câteva secunde şi începeţi a respira din nou în acelaş mod. Faceţi acest exerciţiu 2—3 minute în prima seară, mărindul treptat până la o jumătate de oră. Când aţi ajuns a face acest exerciţiu o jumătate de oră fără a vă obosi, veţi continua în modul următor:

Lăsaţi-vă pe spate, închideţi ochii, răsuflaţi numai cât e trebuitor să nu vă asfixiaţi. Ţinând ochii închişi veţi începe a vedea valuri de o culoare gălbue învârtindu-se în jurul vostru în spirale. Aceasta este începutul lucidităţei.

Practicând aceste exerciţii în toate serile veţi vedea apărând figuri, unele urâte altele de o frumuseţă cerească. Nu vă temeţi; dirijaţi gândurile voastre către aceste apariţii şi sugestionaţi-le ca să se debaraseze de tendinţele actuale spre a se urca în sferele superioare.

Pe măsură ce voi ajutaţi, prin sugestiuni, ca aceste persoagii să se ridice, veţi veni în cotact spiritual cu ele şi la rândul lor ele vă vor ajuta şi veţi fi cu totul surprinşi de a primi de la ele idei practice, care aplicate la afacerile voastre vor da cele mai bune rezultate.



**HIPNODISCUL cel mai practic aparat pentru producerea Auto-hipnozei.**

**Preţul unui hipnodisc este 5 lei plus 3 lei pentru transport.**

**Comenzile a se adresa:**

**BIROUL PSIHIC, BÂRLAD**

# DIVERSE INTREBUINŢĂRI [1])

*Hipnotismul în educaţie.* După cum aţi văzut din cuprinsul cărţei, întrebuinţările hipnotismului sunt foarte numeroase. Voinţa omului putându-se manifesta prin ochi, gest, vorbă, gândire etc.; ştiinţa hipnotismului a pus autoritatea sa pe toate rezultatele obţinute prin acţiunele de mai sus.

Am văzut aplicaţiunele lor speciale în hipnoză, iar în studiul influenţei personale am văzut pe lângă o aplicaţiune specială a privirei, gestului, vorbirei, şi autoritatea cea mare pe care hipnotismul ne-o pune la dispoziţie în ştiinţa de a învinge în lupta pentru existenţă.

Ne mai rămâne acum a vorbi de unele aplicaţiuni speciale ale hipnotismului în viaţa de toate zilele

Primul loc îl ocupă educaţia. O mică analiză a pedagogiei ne va permite a vedea că hipnotismul este primul lucru cu care omul vine în contact imediat ce simţurile sale încep a se desvolta.

Educaţia nu este decât un şir de sugestiuni şi de influenţe pe care omul le primeşte la această fragedă vârstă.

Pedagogia nu se bazează de cât pe sugestionabilitatea copilului şi ea are de luptat contra unui alt sugestionator. Aceasta este mediul familiar şi social. Pedagogia tinde a forma omul prin idei, ai deschide inima, ai lumina mintea

1) Pentru o mai bună înţelegere a acestor întrebuinţări ar fi nevoe a cunoaşte Studiul Influenţei Personale, arătat în volumul I a acestui curs.

ai insufla curajul, ideile religioase, morale şi ai desvolta spiritul critic prin comparaţiune.

Ştiinţa educaţiunei este vastă şi nu o putem trata într'un cadru aşa de mic; ne mulţumim a arăta că educaţiunea în mare parte nu este de cât sugestiune şi hipnotism, de oarece noi înţelegem prin sugestiune tot ce omul vede, aude, gândeşte şi face sub imperiul unei influenţe.

Educatorii cari vor avea în vedere sugestiunea vor uşura mai mult de jumătate din greutăţile educaţiunei.

Hipnotismul sau Magnetismul însoţeşte pe om toată viaţa sa. Reuşitele şi nereuşitele în lupta vieţei pot fi socotite drept o prezenţă sau o lipsă de voinţă şi încredere în sine ţinând seama că o reuşită este o sugestiune bună şi contrariu este o nereuşită asupra căreia n'am insistat până la complecta sa executare.

*Hipnotismul în comerţ.* Credem că aţi observat că o persoană amabilă reuşeşte în comerţ mult mai bine ca oricare alta. Cercetând instrucţiile noastre din cursul de Magnetism veţi vedea exact modul cum trebuie să vă purtaţi, şi dacă aţi desvoltat voinţa voastră, voi veţi putea obţine resultate excelente. Odată voinţa desvoltată voi nu mai trebuie să vă neliniştiţi deloc; afacerile merg bine de la sine. Învăţaţi-vă a comanda vouă înşi-vă şi a vă stăpâni inplusiunele voastre şi prin aceste toate vor merge bine.

In comerţ Magnetismul are trei direcţiuni în care trebuie se lupte: Creditorii, Clienţii şi Debitorii.

Creditorii sunt persoane asupra cărora un om magnetic trebuie să lupte pentru a le inspira cât mat multă încredere şi obţine buna voinţă şi concursul lor.

Clienţii sunt persoane asupra cărora veţi putea influenţa mai uşor prin înfăţişarea ce veţi da afacerei D-vs. acurateţa şi promptitudinea cu care-i serviţi. — Amabilitatea, gentileţa voastră îl va influenţa foarte mult. Sunt mulţi clienţi care preferă prăvăliile şi instituţiile comerciale unde sunt serviţi de însuşi patronul.



Datornicii sunt persoanele cele mai greu de înfluenţat, aceasta se datoreşte faptului că chiar interesele lor sufer plătindu-vă vouă Orice prsoană lucrează după modul său de a se gândi (a-şi face socotelele) deci fapta lor est rezultatul auto-sugestiei lor.

Ori care din aceste trei direcţii, ar fi acea în care aţi voi a lucra metodul este acelaş. Presupunem că voiţi a influenţa un creditor: Seara în momentul când vă culcaţi şi până când adormiţi gândiţi-vă la el, imaginaţi-vă că vorbiţi cu el. Arătaţi în mod convingător că afacerile voastre merg bine şi nu ar avea de ce se teme pentru credetele deschisă şi că din contra să vă ajute sprijinindu-vă cât mai mult şi de aici înainte.

Faceţi astfel în gândul vostru o întreagă conversaţie în care vă veţi susţine cu toată verva interesele voastre.

Nu nesocotiţi instrucţiunele ce vă dăm, ele au o putere foarte mare. Faceţi acest exerciţiu cu 2-3 seri înainte de a avea o întâlnire cu creditorul vostru şi veţi rămânea voi înşi-vă miraţi de două efecte foarte vizibile: Intăi verva, îndrăsneala şi eloquenţa cu care-i veţi vorbi, şi al doilea buna voinţa creditorului vostru care a rămas convins de spusele voastre deşi venise cu gândul să vă execute sau să vă micşoreze credetele.

Când voiţi a vă face clienţi noi sau voiţi ca pe cei ce-i aveţi să-i ţineţi legaţi de prăvălia voastră prin o putere mistică, procedaţi la fel. Inchipuiţi-vă seara când vă culcaţi că în prăvălia voastră se găsesc diferite persoane cărora le vorbiţi, le arătaţi că la D-vs. sunt serviţi bine, marfa e de o calitate superioară etc. cerând să vă dea concursul necesar etc. etc.

Debitorii pot fi înfluenţaţi în mod analog prin sugestiuni telepatice. Când îi întâlniţi fiţi amabili cu ei şi cereţi cu delicateţă acoperirea conturilor lor, arătându-le că şi voi aveţi

plăți de făcut și căutând a stârni oare care ambițiune în ei prin confiența ce ați avut, acordându-le credite.

*Hipnotismul în amor, comerț, afaceri, influențe personale etc.* Sunt mulți acei care ne cer explicațiuni detailate asupra întrebuințărei Magnetismului Personal în această direcțiune.

Pe aceștia îi sfătuim a citi cu atenție cursul nostru special de Magnetism personal ce este cuprins în Volumul I. Partea Magnetismului aplicabilă în amor este puterea de a convinge și de a inspira încredere, ceia ce se obține prin „Filosofia Influenței personale"; atunci când sunteți în fața persoanei ce voiți a cuceri.

Pentru a putea să vă desvoltați această putere, ca la timpul oportum să faceți uz de ea, căutați a practica auto-sugestiile arătate la exercițiile de desvoltarea Magnetismului Personal, la trebuință făcându-vă voi sugestiuni apropiate cazului.

Când persoana ce voiți a influența este departe de voi sau vă întâlniți cu ea arare ori, căutați a practica sugestiunile telepatice seara când v'ați pus în pat și imaginându-v'o în creerul vostru, închipuiți-vă că conversați cu ea. Vorbiți cu toată verva ca și cum s'ar găsi în adevăr în față voastră. Repetați regulat acest exercițiu timp de 1—2 săptămâni și efectele lui vă vor uimi pe voi înșivă.

In afară de Influența Personală și sugestiunile telepatice, date seara, avem încă un mijloc de a învinge; acel al Magnetismului Mental.

Toate gândurile noastre, sensațiile, sentimentele, acțiunile noastre, într'un cuvânt orice sforțare din partea voastră, vine dintr'un isvor de energie, un producător de putere a cărui produs de multe ori însă se împrăștie, se risipește și se pierde în zadar din cauza unei dirijări prea slabe.

*Prin ajutorul unui exercițiu, prin un fel de repetiție, s'ar putea parveni ca să dăm energiei noastre toată puterea de influență, de a se putea dirija cu succes către scopul ce voim a atinge.*



Inainte de a ne gândi la executarea unei acțiuni importante e bine de a ne reproduce în spiritul nostru scena care se va petrece și a examina astfel avantajele și desavantajele afacerei. Prin acest mijloc ne vom fortifica la cel mai mare grad mijloacele de acțiune și luptă; și astfel calmul și siguranța reușitei va fi în plina sa putere.

Presupuneți că aveți o întâlnire, de la care ar depinde viitorul vostru. Este necesar de a vă prepara dinainte pentru ca reușita să încununeze sforțările voastre.

Inchideți-vă într'o cameră unde să fiți singur.

Inchipuiți-vă în mintea voastră persoana în chestie, închipuiți-v'o de exemplu așezată într'un fotoliu

Pătrundeți-vă de ideia că acest personaj închipuit este acolo așezat dinaintea voastră, și că ascultă cuvintele Dv.

Pentru a căpăta forța de care aveți necesitate, faceți o inspirație lentă și respirați încet și prelungat. Priviți fix ca și cum a-ți privi chiar la rădăcina nasului sau între ochii persnanei cu care vă inchipuiți a vorbi. Acest exercițiu va da ochilor voștri o putere de fascinație și *va produce un curent pe forță, pe care în ziua intrevederei, dirijind-o către acea persoană, ochiul vostru va fermeca, va domina prin scânteerile sale.*

Apropiați-vă de persoana fictivă, vorbiți, arătați motivele voastre, și combateți orice obiecțiune a-ți crede că v'ar putea face. Face-ți așa fel ca și cum ați fi chiar în fața acelei persoane. Rezultatul ce veți obține va fi cu totul satisfăcător. Elementele care compun chestiunea vor apare în fața voastră mai conchise mai clare și mai precise.

In acest mod voi veți întări voința voastră, puterea de gândire, mijloacele de acțiune. cuvântul vostru va deveni fermecător, mișcările și gesturile voastre vor lua o desvoltare complectă.

Face-ți acest exercițiu cu îngrijirea cu care voi preparați un examen, sau pronunțați un discurs la momentul critic, când va fi necesar de a vă impune, puterea voastră perso-

nală, energia va fi aşa de mărită încât nu veţi putea avea decât o victorie sigură.

Acest exerciţiu poate fi întrebuinţat nu numai în amor ci în orice direcţie, ca afaceri, comerţ, influenţe personale etc.

*Hipnotismul în procese.* A influenţa pe advocaţi şi judecător într'un proces este un lucru deficil din cauză că judecătorii să dedau în mod inconştient la auto-sugestiune. Ei se pătrund în fiecare zi din ce, în ce de importanţa funcţiunei lor şi de necesitatea de a lucra cu dreptate şi imparţialitate. Pe de altă parte avocaţii îşi sugestionează în sine că ei trebue să apere interesele clienţilor lor. Puţin importă dacă are sau nu dreptate el trebue să considere cauza clientului său ca cea dreaptă. Socotind deci că autosugestia este cea mai tare dintre sugestiuni, vedem că acest fel de persoane sunt greu de influenţat. Aşa dar cei pe cari trebue să încercaţi ai influeuţa sunt martorii părţei adverse cari vin a depune contra voastră. De ei depinde rezultatul procesului. Imaginaţi-vă în minte aceste persoane sugetionându-le să vă fie favorabile şi singurul mijloc de a obţine aceste rezultate este ca concentrarea voinţei voastre să fie perfectă.

*Hipnotismul în examene.* Un tânăr sau o tânără care vrea să treacă examenele sale, să poate servi de magnetism obţinând rezultatele cele mai bune. Unii cred că cunoştinţa magnetismului este suficientă. Pentru a trece un examen condiţia esenţială este de a studiea materiea.. [1]) Cu toate acestea credeam că aţi observat că unia deşi mai puţin studioşi obţin rezultate mai bune ca cei cu mai multe merite.

Trebue să fie o cauză. Observaţi pe cei ce reuşesc şi

1) Un tânăr care urma studiile sale în una din şcoalele noastre secundare, avea obiceiul de a sugestiona în timpul anului profesori lor săi, subiectul care să-l asculte. Fatalitatea însă făcu ca la examene subiectele find hotărâte în scris mai dinainte, el nu-şi mai putu sugestiona profesorul şi trebui astfel să cadă victima propriilor sale cunoştinţi.



vedeţi că ei au ceva care atrage. Când un examinator vede înaintea sa un candidat, care este amabil, presentabil şi de-o aparenţă, virilă şi hotărâtă; acest examinator este mai bine dispus faţă de acesta, de cât faţă de un candidat care răspunde ezitând sau cu aroganţă şi indiferentă. Voi vă veţi putea servi de magnetismu nu numai la examen dar în toate circunstanţele vieţei, oricare ar fi profesia voastră.

Magnetismul Personal este marea pârghie care duce la succes. „Daţi-mi un punct de razem şi eu voi ridica lumea" a zis un om mare. Acest punct de razem este hipnotismul iar magnetismul personal este pârghia. Nu uitaţi că există un meşteşug a pune bine această pârghie, dar numai un om serios, isteţ şi stăruitor îl va putea descoperi.

Pentru a vă da mai bine seama de situaţia voastră la un examen e bine a vă arata că ceia ce pune în cumpene reuşita voastră nu este, de multe ori, decât lipsa curajului şi a încrederei în cunoştinţele ce v'aţi apropiat.

Următorul exemplu vă va edifica: Puneţi un om să meargă pe o scândură lată de 25 c. m. şi lungă de 4 metri şi veţi vedea că el va merge fără nici o piedică.

Luaţi acelaş om şi puneţi-l să meargă pe aceeaşi scândură ridicată la o înălţime de 5–6 metri servind ca punte între două ziduri de casă.

.....!? veţi vedea că omul care întâi o trecusă fără cea mai mică teamă, pentru nimic în lume nu o va mai trece la această înălţime. Teama de a cădea îl reţine; aşa cum teama voastră în faţa comisiunei de examinare vă împiedică de a da un răspuns satisfăcător; deşi această examinare v'ar fi foarte uşoară în faţa celor ai voştrii.

Teama ce vă cuprinde este proporţională cu înălţimea la care este suspendată scândura. Cu cât teama e mai mică cu atât ea revine mai aproape de pământ şi poate fi trecută mai cu uşurinţă.

Există un mijloc de a combate această teamă: „auto-

sugestiunea" cultivarea încrederei şi a curajului şi voi veţi trece examenul ori cât de greu ar fi, tot aşa cum un somnambul ar trece pe scândura suspendată ori cât de sus ar fi ea.

Ori care ar fi opinia ce împărtăşiţi asupra Hipnotismului, Magnetismului personal şi asupra modului cum el se produce, existenţa sa nu poate fi negată.

Fie acest magnetism o forţă nervoasă, fie el o sistemă a omului de a se infiltra în sufletul celor cu care vine în contact, este incontestabil că există, se cultivă şi se întrebuinţează la viaţa de toate zilele.

Figura alăturată ne permite a ne imagina existenţa sa şi numeroasele sale întrebuinţări, în toate straturile societăţii.

Medicul uşurează suferinţele bolnavului său prin înfăţişarea sa şi sugestionându-i ideia însănătoşirei nu-l lasă să se peardă în disperare.

Mama dă o educaţie frumoasă copilului, cultivându-i mintea încă fragedă şi exercitând controlul său.

Profesorul prin puterea sa magnetică stăpâneşte şi cultivă pe elevii săi.

Conferenţiarul, Artistul, Muzicantul stăpâneşte şi farmecă tot auditorul prin Magnetism.

Avocatul câştigă procesul prin puterea sa de a magnetisa pe judecător.

Negustorul farmecă întreaga sa clientelă care sub o impulsiune ne văzută să simte inpinsă de a cumpăra de la el.

Acelaş lucru se întâmplă cu pictorul, agricultorul, meseriaşul etc. etc., care cunoscând magnetismul lucrează cu mai multă dragoste şi speranţe aducând în casa lor avuţia fericirea şi sănătatea.



## SUBIECTUL POATE DEVENI UN CRIMINAL?

Acum când suntem pe cale a încheia cursul nostru de Hipnotism pentru a merge să vedem aplicările şi analogiile sale pe alte căi; să vedem şi ceva despre sugestie în chestie de crimă.

Probabil că scopul nostru nu este a arăta, elevului, cum se formează o mână criminală prin hipnotism, nici a afirma sau nega putinţa acestui fapt. Ne-ar trebui un volum special spre a trata această chestiune. Ceea ce putem afirma este că producerea acestor fapte cer o specialitate; de oarece subiectul are în sine o cantitate de rezistenţă impusă de raţiune. Această rezistenţă odată înlăturată subiectul poate deveni un criminal, hoţ sau chiar sinucigaş. Este deci un meşteşug a da sugestiunea criminală.

Scopul nostru însă, în acest capitol, este de a da la îndemână mijlocul de a descoperi pe autorul criminal prin Hipnotism.

Sunt o sumă de cazuri şi cel mai de seamă este atunci când Hipnotisorul criminal a luat toate măsurile posibile cum de ex: a sugestionat subiectului când se va deştepta să nu-şi aducă aminte de sugestiile date şi se uite chiar că a fost hipnotisat sau, mai bine i-a sugestionat amintiri falşe asupra faptelor petrecute în timpul hipnozei şi se arunce vina pe alţii.

Pentru aceste cazuri se obişnueşte a se adormi subiectul şi a i se da sugestiuni că'şi pate aminti perfect cine l'a adormit şi că are voe de la acea persoană să-i spună numele. Vă puteţi servi de a doua persoană pe care o pre-



sentaţi subiectului drept hipnotisorul criminal şi care persoană vorbindu-i să-i ceară a-i spune numele său. El va spune numele criminalului şi va da toate relaţiile asupra lui [1])

Cel mai curios procedeu este când sugestionaţi subiectului, ca el „să nu spună numele hipnotisorului ci să-l ascundă mereu, mai ales când fiind treaz va fi în faţa sa".

Se aduc în faţa judelui acuzaţii şi imediat ce adevăratul criminal a intrat în cameră, subiectul va lua apărarea lui cea mai mare agerime.

## LUCIDITATEA IN SERVICIUL POLIŢIEI

Iată ce scrie revista Psychic Magazine din August 1920 asupra aplicărei luciditătei în descoperirea crimelor:

„Un fapt care s'a petrecut în America, ne demonstrează că ar fi bine să se adapteze în multe cazuri aplicarea ştiinţelor psihice la trebuinţele vieţei practice, ceea ce ar fi avantajos pentru toată lumea, căci ştiinţele psihice, făcând servicii considerabile, ar avea posibilitatea de a demonstra în mod practic existenţa lor"

„Iată evenementul aşa cum ni se raportează.

„Sunt câte-va luni de când s'a găsit într'o stradă din Nashville aproape de New York, cadavrul unui tânăr avocat numit Robin Cooper. Acest cadavru era ciuruit de lovituri de pumnal şi părea a fi fost jefuit. Poliţia se puse în

1) Vorbim aici de sugestiunea criminală dată prin ajutorul somnului hipnotic. Afară de acest fel de sugestiune mai este o sugestiune criminală care este datorită ideilor ce un om împărtăşeşte din legăturile sale cu anumiţi oameni, cu o societate, de prin ziare, etc. etc. Cum avem atentatele politice unde atentatorii nu sunt de cât sugestionaţii unor polemici sau discuţii.

mişcare şi nu găsi nimic. Se arestară foarte mulţi oameni suspecţi, dar din lipsă de probe trebui să lise dea drumul şi după patru sau cinci luni de muncă, nu se obţinu de cât convingerea că Robin Cooper murise asasinat".

„Printre suspecţi momentan fusese arestat un vechi grădinar şi o veche bucătăreasă a D-lui Cooper, Nora Jones şi un oarecare Maltcalf. Dar din lipsa de probe suficiente, fură liberaţi ca şi ceilalţi".

„In New-York este un detectiv care are curajul de a se intitula „psiho-analist" şi care avu curajul şi mai mare încă de a se duce la poliţia din Nashville şi a spune: „Eu am întrebat pe un subiect lucid asupra crimei care vă preocupă şi graţie lui, eu am o adevărată reconstituire a dramei. D-l Cooper a fost asasinat de Nora Jones şi Meltcalf. Ei l'au ucis, l'a transportat acolo unde l'aţi găsit".

„Ascultând pe Gabriel Hansen — acesta este numele detectivului — poliţiştii din Nashville îşi găsiră un motiv de a râde, şi îi dădură paşaportul ca unui om cu creerul bolnav".

„Puţin după aceasta, poliţia află că faimosul Meltcalf locuise în secret o casă la Nashvile, deşi el afirma că n'a venit nici odată în acea casă. Hansen amărât de puţina importanţă dată descoperirilor sale, reuşi a pătrunde în casa lui Meltcalf şi aici găsi rufe marcate cu iniţialele lui Cooper şi înpingând mai departe cercetările sale el descoperi un costum bărbătesc înscorţat de sânge şi nişte jurnale cu data zilei când victima fusese asasinată. Un oare care număr de jurnale cu aceeaş dată fusese găsite în apropierea cadavrului.

„In faţa probelor aşa de precise, poliţia fu obligată să calce domiciliul lui Meltcalt şi dovedindu-se la evidentă, grădinarul şi Nora Jones fură arestaţi. Odată descoperită culpabilitatea lor, ei mărturisiră că au primit o sumă importantă de la nişte adversari politici a lui Cooper, spre a-l suprima.



„Intrebat asupra mijloacelor sale de informaţie. Hansen afirmă cea ce spune la început: că el obţinuse prin mijloace pur psihice reconstituirea crimei în planul astral. Poliţiştii din Nashville nu s'au convins încă, dar se poate că faţă de rezultat să fie tentaţi a recurge la aceleaş mijloace".

## HIPNOZA LA ANIMALE

Hipnoza la animale face parte din acea secţie a hipnotismului numită „*Fascinaţia*"; ea consistă într'o privire foarte determinată, fixând animalul între ochi şi făcând mişcări astfel ca să-i concentraţi privirea şi mişcările gândului.

Fachirii indieni produc catalepsia la şerpi (astfel se manifestă în general hipnoza la toate animalele) prin o muzică dulce şi monotonă urmată de o acţiune a privirei şi de pase, frecând uşor cu două degete spatele şarpelui aproape de cap.

In o lucrare a sa Miss Chandos Leigh Hunt, publicată la Londra, acum câţiva ani în urmă, dă o serie de metode pentru a magnetiza diverse animale. Astfel el arată că un cal poate fi magnetizat făcându-i-se pase repezi de la ceafă şi până la extremitatea cozei; pe urmă faceţi-i pase din creştet până la gură purtând mânele voastre pe dinaintea ochilor. In general capul animalului se lasă uşor în jos şi ochii săi par pe jumătate adormiţi, puneţi mânele înaintea ochilor săi şi suflaţi de mai multe ori în urechi.

Vorbiţi cu un ton gros dar dulce şi dacă *voinţa* întrebuinţată a fost suficientă; el vă va urma ori unde vă veţi duce, conducându-l prin presentarea mânei voastre. In acelaş timp el nu aude decât vocea voastră. Pentru a-l scoate de sub această influenţă faceţi suflări puternice de la nări până la vârful capului; faceţi de asemenea *pase*

*ascendente* repezi în lungul corpului şi a picioarelor. Dacă animalul adoarme din nou nu-l mai tulburaţi el se va deştepta de la sine.

Câinele şi pisica se magnetizează, făcând pase de la cap către coadă, în timpul când animalul e în repaus. Mânele voastre trec la o distanţă de 2 palme de corpul lor. Indată ce-i vedeţi că se agită înseamnă că aveţi influenţa asupra lor. Această agitaţie se calmează şi este înlocuită cu o stare de linişte. In general pisicele se întorc pe spate şi fac sforţări pentru a atinge mânele voastre cu laba; atunci trebue să continuaţi pasele în acelaş mod pe faţa şi pântecele animalului. Ochii încep a se fixa într'ai voştri dacă e fascinat de mişcările voastre.

Câte odată corpul devine tare şi ochii rămân deschişi; dar animalul nu mai poate auzi decât vocea voastră. In această stare poate sta timp îndelungat în orice poziţie îl veţi pune. Pentru a-i libera de această influenţă faceţi pase ascendente şi insuflaţiuni reci strigând animalul pe nume.

Peştii puşi în agravare se hipnotizează magnetizând mai întâi apa (aceasta se magnetizează făcând asupra ei timp de 10-15 minute pase) şi apoi băgându-i unul cât unul şi făcându-le pase pe cât posibil de la cap la coadă. Peştii afectaţi vor urma în apă mişcările ce le veţi face pe deasupra; de veţi ridica mâna ei vor eşi deasupra; de veţi da-o în jos se vor da la fund.

Această experienţă cere mult timp şi răbdare; foarte ades putându-se ca să nu producă efectul dorit.

Peştii pot fi uşor aduşi în stare de Catalepsie purtând în preajma aquarului o lumină puternică. Ei se lasă atunci să fie prinşi în mână.

Paserile se hipnotizează luând pasărea şi punând-o cu ciocul pe o masă sau duşumea. Tragem cu creta o linie dreaptă ca de 1 metru şi 50 c. m, iar în capătul ei punem o lumânare aprinsă.

Ţinută câtve timp forţat în această poziţie pasărea va



cădea în stare cataleptică. Acest procedeu e recomandat de mulţi ca bun şi pentru celelalte animale domestice.

O parte dintre animale se pare că cunosc în mod instrinctiv puterea fixărei cu ochii. Astfel când doi cucoşi sau câni, pisici, etc. se bat, vedem că mai întâi se fixează fără a clipi apoi se reped unul asupra altuia. Unele animale exercită o forţă hipnotică chiar asupra oamenilor, astfel şarpele, broasca şi chiar cânele pot produce prin ochii lor, o stare de catalepsie.

---

## HIPNOTISMUL IN ASIA ŞI AFRICA

Procedeele de Hipnotisare întrebuinţate în aceste continente sunt aproape similare cu ale Europenilor variind însă în unele părţi prin forma manifestaţiunelor şi întrebuinţărei sale.

Chandel arată că el a cunoscut un somnambul care se hipnotiza învâindu-se împrejurul său până s'ameţea şi cădea într'o lipsă totală a simţurilor.

Acest procedeu este întrebuinţat şi de Dervişi [1]) care se pune în stare de transă dansând, învârtindu-se şi svârcolindu-se.

---

1) Dervişii sunt o sectă religioasă care cred că omul este scutit de a păcătui numai atunci când corpul nu mai simte nimic, de oarece ei atribue simţurilor cauza ispitelor şi a tuturor poftelor rele. Astfel ei se pun în o stare de nesimţire numită Nirvana (Fericirea) în care corpul lor poate fi pus pe o scândură cu cue, în această stare ei calcă pe sticle vârfuri de cuţite etc. fără a da cel mai mic semn de durere. Această stare care nu este de cât o anestezie hipnotică, ei o produc prin diferite mijloace ca învârtirea, fixarea unui corp lucietor precum şi prin suflare în nişte buciume, în care suflă, până ce pare a le eşi sufletul.

Asupra acestor feluri de exerciţii, practicate de unele secte religioase, Paul Bert povesteşte următoarele: Şedinţa începe printr'un discurs fanatic însoţit de sunete de tobe. De odată se aude un strigăt oribil şi unul dintre fanatici ese cu braţele în aer, ochii holbaţi şi strigând cât îl ia gura. El sare în loc, agitând peptul şi legănând capul pe umere în aşa mod ca şi cum ar fi dezarticulat. El cade apoi pe o rogojină: unul mai bătrân îi dă o frunză de cactus plină de spini el o ia, o bagă în gură, o mestecă morăind ca un câine care roade un os, sângele îi umple gura, spinii îi sparg fălcile şi tocmai într'un târziu când furia sa este potolită el este tras într'un colţ.

In acest timp cântecele continuă cu ardoare; pe urmă un alt credincios, doi, trei... zece se ridică şi exerciţiile variază: unul mânâncă scorpioni, altul mânâcă bucăţi de sticlă, altul îşi sparge obrajii cu un fier tăios, ţipetele se înmulţesc, toţi încep a se legăna pe spate cu o repezeciune crescând şi această nebunie contagioasă se întinde peste întreaga adunare.

Acest fel de exerciţii ale popoarelor sălbatice din Asia şi Africa sunt în scop religios şi aceste scene se petrec la zilele cu cari ei serbează numele vre-unui zeu.

In Algeria, hipnoza se produce punând subiectul se fixeze un punct negru în mijlocul unui cerc de aceiaş culoare.

In Egipt operatorul face un punct negru în mijlocul unei farfurii de faianţă iar în jurul său face 2 triunghiuri, unul cu vârful în sus şi altul cu vârful în jos; spaţuţurile rămase goale le umple cu figuri cabalistice.

In Industan muzica şi dansul sunt întrebuinţate pentru producerea extazului una din stările profunde ale hipnozei.

In India pe lângă alte practice ale hipnotismului mai este şi acea de a fura copii pe care-i duc la distanţe colosale, producându-le prin ajutorul paselor, sugestiei şi privirei o stare de tâmpenie şi lipsă de memorie.

Asupra hipnotismului în India se va vorbi mai pe larg acolo unde vom trata Fachirismul.

# SOMNUL HIPNOTIC ESTE EFECTUL CONCENTRAŢIUNEI

Studiul hipnotismului a aratat deja cititorului că el este o ştiinţă care poate fi mai cu înlesnire practicată de cât definită şi explicată. Numeroasele cauze cărora sunt atribuite efectele hipnotismului, diversele opiniuni ale autorilor şi expermentatorilor precum şi dorinţa mea de a da un curs cât mai desvoltat m'au forţat de a arata parte din opiniunile emise asupra acestei ştiinţi.

Cum însă nu aş dori ca această adunare de opiniuni se aibă drept consecinţă o lipsă de deslușiri pentru cititor; voi căuta a da aici în câteva rânduri explicaţiunele necesare spre a se şti fiecare aplicaţiune a hipnotismului de ce domeniu aparţine.

Filosofia Influenţei Personale aparţine domeniului sugestiunei, care are proprietatea de a produce unele influenţe şi halucinaţiuni asupra persoanelor sensitive.

Magnetismul personal adică arta de a reuşi în întreprinderele noastre, aparţine filosofiei influenţei personale adică modului cum ştim a interpreta sugestiunea întroducând'o în afacerile noastre.

Desvoltarea Magnetismului personal depinde de Mentalism adică de cultura gândului cui-va.

Mentalismul are de bază auto-sugestiunea sub diferitele sale forme. In cuprinsul cursului meu de magnetism personal am desfăşurat o sumă de analize pentru a arăta că prin auto sugestiune trebue să înţeleg nu numai ideile ce

voim a cultiva dar şi ideile ce ne vin din contactul personal cu oamenii şi lucrurile din jurul nostru.

Pe auto-sugestiune se bazează efectele alterosugestiunei (Influenţa Personală) căci în zadar vom spune cui-va că braţul îi este înţepenit dacă el nu va avea ideia (auto-sugestiunea) că noi cunoastem bine hipnotismul şi că posedăm puterea de a-l influenţa.

Hipnotismul propriu zis, adică Somnul Hipnotic nu trebueşte socotit drept consecinţă a sugestiunei. Dacă hipnoza ar fi produsul sugestiunei, persoanele care cunosc efectele sugestiunei nu ar mai putea fi hipnotizate.

Hipnoza este consecinţa stagnării şi concentrărei gândurilor. Mijloacele de care dispunem pentru a produce această concentrare sunt: corpurile lucitoare sau nelucitoare anume pregătite pentru acest scop (fascinaţia, braidismul) şi al doilea sugestiunea.

Sugestiunea este cea mai de preferat, întâi pentru că ne permite o comunicare cu subiectul în timpul somnului şi al doilea este un mijloc care produce somnul în mod treptat.

Metodele combinate ca fixarea cu ochii sau a unui obiect (braidism) pase, (magnetism mesmerism) şi sugestiune ne dau rezultatele cele mai bune.

Fluidul Magnetic are în hipnotism efectele sale proprii. El poate fi socotit drept cel mai mare ajutător al hipnotisorului, după ce hipnoza a fost produsă. Braid care producea hipnoza prin simpla fixare a unui corp oarecare a declarat că n'a putut nici odată obţine o luciditate aşa cum o obţin magnetisorii prin pase. Aşa dar opiniunile asupra fluizilor magnetici nu sunt simple închipuiri. Luciditatea şi Telepatia sunt efecte produse prin ajutorul fluidului magnetic.

Intr'un capitol următor vom vorbi despre experienţele D-rului Reichenbach şi ale Colonelului A. Rochas care probează existenţa sa arătând tot odată şi menirea sa de un ordin mai înalt.

# INSTRUCŢIUNI ASUPRA MECANISMULUI AUTO-SUGESTIEI

Pentru a veni în ajutorul elevilor noştri am hotărât a da imprimate câteva devize magnetice care cuprind în ele ideile ce un om trebue să le cultive. (Vezi Volumul I)

Este necesar însă a atrage atenţiunea elevilor asupra unor dificultăţi pe care le prezintă practicarea auto-sugestiunei în general.

Persoanele prea sensitive obţin de multe ori prin auto-sugestiune un efect tocmai contrar dorinţelor lor. Astfel când o persoană sensitivă suferă de vre-un viciu sau de timiditate faţă de unele persoane, sau frica de a merge în unele locuri, obţin prin autosugestie aproape în totdeauna în loc de vindecare o mărire a dispoziţiei viciului, fricei sau timidităţei.

Acest efect, contrar, trebue să aibă cauzele sale.

Elevul cunoaşte deja efectele concentraţiunei gândirei, şi al doilea efectele dezastroase a lipsei de încredere în puterile sale.

Aşa dar aceste efecte contrarii ale autosugestie vin din două cauze: 1) Prea multă atenţie ce se dă viciului, timidităţei, boalei fricei, etc. şi 2) Din cauză că elevul crede că practicând autosugestiunea el va căpăta o forţă venită din afară de el. Ei bine, acestor elevi ne facem o datorie a le comunica că cel mai bun lucru pentru ei este: a nu mai da nici o atenţie afecţiunei lor; şi a o considera aşa fel ca şi cum nu ar exista, căutând tot odată a face fapte şi lucruri care să-i probeze lui însuşi neexistenţa acelei afecţiuni.

Să luăm un exemplu: X suferă de obiceiul fumatului. El doreşte din tot sufletul său să se debaraseze de acest obiceiu. Faptul că el se gândeşte încontinu cum s'ar putea să se debaraseze şi fiind că el nu găseşte o soluţie; prin căutarea continua a aceastei, el îşi face în mod inconştient autosugestiunea că nu o va găsi nici odată. Viciuăl prinde tot mai adânc rădăcini şi astfel această persoană cade victima propriei sale slăbăciuni. Efectul se poate obţine astfel: X nu trebue să mai gândească la patima sa, va mărturisi părinţilor săi dacă este copil sau dacă este om matur, va spune prietenilor săi că s'a hotărât să se lase de fumat.

V'a căuta să se gândeaseă seara şi în timpul zilei la mulţumirea sufletească de a scapa de această patimă şi bucuria victoriei de a arata amicilor sau părinţilor săi, puterea sa de voinţă şi energie; va hotărâ ca din economiile produse prin excluderea tutunului să facă o îmbunătăţire în situaţia sa financiară. Va cultiva ideile unei forţe de voinţă şi va înfrunta cu pieptul deschis pe amicii şi oamenii care fumează; probânduşi astfel sie însuşi puterea voinţei sale de abnegaţie

In privinţa loviturei direct a viciului are 2 căi: 1) sau rupe orice legătură cu viciul, ne mai practicându l, 2) sau îl surpă treptat micşorând pe fiecare zi numărul ţigărilor. Aceasta de a doua cale are în reazemul său automatismul, căci se desbară în mod automat. Dar pentru persoanele ce vor a lupta în mod conştient şi prin energia propriei lor voinţe, prima cale le este cea mai bună. Aşar dar mecanismul autosugestiunei constă în:

*Concentrare* obţinută prin a nu se mai gândi la viciul său.

*Hotărâre şi Abnegaţie* obţinute prin mărturisirea şi comunicare hotărârei făcută celor din jurul său.

*Speranţa* obţinută prin a gândi asupra folosului ce îi va aduce debarasarea de viciu.

*Voinţa* obţinută prin infruntarea ispitei când vedem pe altul fumând.



Persoanele ce sufăr de unele afecţiuni nervoase ca: frica, vor căuta să-şi desvolte spiritul critic adică de a-şi face morală singur de slăbăciunea lor; care morală joacă rolul autosugestiunei.

Aceste persoane nu trebue să aştepte vindecarea ca venind din afară ele vor trebui să dea piept cu toate lucrurile sau faptele, care le produc frica; şi această luptă o va duce căutând a înfrânge frica la orice ocazie. Să nu ezite a da piept cu emoţiunele, căci o ocaziune perdută este o înfrângere suferită; şi o înfrângere demoralizează pe luptător într'o cantitate egală cu 2–3 victorii.

Una din ajutătoarele cele mai bune este ruşinea; deci luaţi-vă angajamentul faţă de 2–3 persoane de a face o acţiune oare-care, care de obiceiu vă produce frica.

Ruşinea de a nu rămâne de râs vă va da victoria şi astfel frica care nu e decât un automatism al emoţiunelor va dispare prin voinţă automată.

La aceste persoane concentraţiunea are cheea victoriei; nu daţi nici o atenţie emoţiunelor şi veţi scăpa de ele.

Ca şi afecţiunele de mai sus, lenea se vindecă prin a nu-i mai da nici o atenţie. Seara când v'aţi culcat gândiţi-vă la cea ce aţi făcut în timpul zilei. Criticaţi-vă şi moralizaţi-vă singuri. Hotărâţi-vă pentru a doua zi anume acţiuni de intreprins şi când vă sculaţi dimineaţa, săriţi repede din pat, faceţi-vă tualeta cu vigurositate, mai repetându-vă odată în minte ceia ee aveţi de făcut. Nu schimbaţi hotărârea, chiar dacă ar avea vr'un inconvenient. (De obicei leneşii găsesc totdeauna astfel de cusururi). Schimbarea hotărârilor produce slăbirea şi lipsa vigurosităţii caracterului.

Foile cu sugestiuni imprimate, date în Volumul I au menirea de a produce prin ajutorul vederei automatismul gândirei asupra ideilor ce cultivăm.

Ele ţin locul sfaturilor educatorilor, sau a bunilor voştri prieteni, care vă sfătuesc totdeauna spre binele vostru.

## ATENȚIUNE

Persoanele cari vŏr a reuși repede în executarea experiențelor de Influență Personală și Hipnotism le recomandăm **Bila „Hipnotică"** cel mai bun aparat cari poate înlocui ochii.



Persoanele cari nu pot privi fix în ochi pe cineva, se pot servi perfect de acest instrument. El are puterea de a concentra atențiunea subiectului și astfel munca de a hipnotiza este înjumătățită. **Bila Hipnotică** poate fi purtată în buzunar așa că vă poate fi totdeauna la îndămână. Presența ei produce un așa efect, încât de multe ori este de ajuns numai să atingeți subiectul cu ea și să cadă într'o profundă hipnoză. Acest aparat posedă un fascinator prin ajutorul căruia ori cine își poate fortifica privirea făcând'o fixă și strălucitoare.

Prețul unei Bile Hipnotice est: de 150 lei, și se expediază imediat după primirea costului.

Adresați comenzile la:

BIROUL DE STUDII PSIHICE
LA BARLAD

# MAGNETISMUL ANIMAL [1]

## INTRODUCEREA

Sub numele de Magnetism animal se înțelege o energie ce există în fiecare ființă. Originea sa în om se datorește unei forțe răspândită în întregul Univers și care e produsă de o mișcare neîncetată a atomilor materiei; manifestându se după circumstanțe în stare de lumină, căldură, electricitate și dând astfel naștere vieței și echilibrului sau armoniei universale. Această forță se numește *„Magnetism universal"* întreținând energia vieței universale.

Soarele este socotit drept centru de emanațiune a acestui fluid și toate ființele îl absorb odată cu aerul care trecând prin plămâni pătrunde în sânge și deci în corpul vietuitoarelor. Această energie individualizată ea numele de „Magnetism Animal" [2]

Magnetismul Animal este foarte asemănător cu Electricitatea, dar cu care nu trebue confundată. El prezintă două modalități deosebite: pozitivă și negativă și care constituesc cea ce se numește „Polaritatea Omenească".

Menirea acestei energii în corpul omenesc este de a menține echilibrul funcțiunilor fiziologice. Imediat ce acest echilibru nu mai există în o parte a corpului, organele ce sunt în legătură cu ea, nu mai funcționează bine și omul se îmbolnăvește.

---

1) I s'a dat denumirea de „Animal" pentru a se deosebi de Magnetismul Terestru cu care are foarte mari analogii.

2) De aci vedem că Magnetismul poate fi desvoltat, absorbindu-l din atmosferă prin exerciții de respirație.

Magnetismul având proprietăţi similare cu electricitatea se poate descarca de la un om la altul. Astfel un om perfect sănătos şi care are în el o doză mare de Magnetism, poate să descarce asupra omului bolnav o parte din energia sa şi astfel să restabilească în părţile afectate, echilibru perdut.

Această descarcare se face prin ajutorul paselor, insuflaţiunilor şi atingerilor.

Biblia precum şi tradiţiile mitologice a diferitelor popoare ne arată numeroasele vindecări, săvârşite prin simple atingeri insuflaţiuni sau ordine.

Incă din timpurile cele mai vechi, aceste vindecări săvârşite de către Regii Antichităţei şi Preoţii diferitelor Temple atrase atenţia Erudiţilor care vedeau prin ele, existenţa unei forţe miraculoase în om.

Homer zice în „Iliada" că mâna omului este vindecătoare simpla ei atingere poate vindeca.

Evanghelistul Marcu arată că însuşi Mântuitorul a zis că va sosi vremea când se va pune mâna pe bolnav şi ei vor fi vindecaţi.

Filosoful Pliniu, scrie în cartea sa „Istoria Naturală" că efectele vindecărilor prin atingeri sunt datorite unei forţe care isvoreşte din corpul omului.

Pomponas, filosof Italian, arată că sufletul exercită puterea sa prin ajutorul unor aburi foarte subtili, cărora el le atribue forţa prin care se vindecă bolnavii.

Corneliu Agripa arată că corpurile omeneşti lucrează unul asupra altuia prin mijlocul unei forţe care este în el. Toţi Filosofii antichităţei şi evului mediu admiteau existenţa unei forţe care stă ascunsă în corpul omului. Opiniunile lor au rămas însă ca simple convingeri personale până la 1766 când Anton Mesmer Doctor în Medicină de la Universitatea din Viena, se ilustră prin ambiţiunea şi ideile sale; susţinând ca Teza „Influenţa Astrelor asupra Corpului omenesc" începu să aplice în Medicină vindecare prin această



forţă ascunsă şi pe cari el o numi „Magnetism Animal". El scrise mai târziu un memoriu în care expune o întreagă, doctrină, pretinzând că el este descoperitorul unei noi forţe numită „Magnetism".

El arată că omul posedă o forţă analoagă cu electricitatea şi pe care o numeşte Magnetism Animal. Această forţă are un rol principal în sanatatea omului, întru cât desechilibrarea lui într'o parte a corpului produce afecţiuni imediate. Mesmer zice că boalele nu provin de cât din această cauză şi că imediat ce echilibrul ar fi stabilit afecţiunea încetează, de acea el socoteşte Magnetismul ca remediu universal.

Corpul omenesc ca şi magnetul are doi poli, astfel din partea dreaptă a corpului emană un curent a cărui efect e cu totul contrar de cel a emanaţiunei din partea stângă.

Părţile pe unde emană mai mult curentul, sunt extremităţile corpului ca: capul, picioarele şi degetele de la mâni. De aceea atingerile cu mâna şi insuflaţiunile sunt considerate ca mijloace prin care Magnetizorul poate îndrepta curentul magnetic în unele direcţiuni afectate ale corpului.

El caută să pue în aplicare expunerile sale începând la Viena tratarea boalelor prin Magnetoterapie. Procedeele de vindecare erau simple atingeri, fricţiuni şi pase. El făcu o întreagă evoluţie în Medicină şi lumea alerga din toate părţile la el pentru vindecare. Ideile sale însă nu prinseseră rădăcină în Austria şi Germania şi în urma unor polemici violente el trebui să părăsească Wiena.

In anul 1788 el se plasă la Paris la Hotelul Bouret, unde deschise saloanele sale bolnavilor pe cari îi vindeca prin atingeri, fricţiuni sau pase. In curând numărul bolnavilor crescu într'atât că lui nu-i mai ajungea timpul de a atinge pe fiecare în parte. El inventă atunci „Bagheta".

Bagheta era un vas mare în care se punea sticle cu apă magnetizată, aranjate într'un mod Cabalistic şi care

se leagau între ele prin sârme. Intre sticle se punea apă sau nisip, pilitură de fer, etc. In jurul vasului era o bară de fer care comunica cu sticlele din năuntru. Bolnavii atingeau cu mânele bara şi astfel simţeau binefacerile Magnetismului.

Introducerea aparatelor în tratamentul magnetic dădu naştere opiuniunei că Magnetismul se poate descărca asupra obiectelor cu care Magnetizorul vine în contact, dându-le astfel puterea vindecătoare.

Toate aceste procedee şi teorii au purtat numele de Mesmerism, după numele lui Mesmer şi astăzi mulţumită lui, vindecările săvârşite în antichitate de către Regi şi Preoţi sunt puse la îndămâna oricui sub denumirea de Magnetism.

Elevii lui Mesmer bazaţi pe teoriile şi practicile de mai sus au mers mai departe magnetizând scaune sau pomi sub care bolnavii stând şi adormind se vindecau.

Aceste fapte au făcut ca în jurul Magnetismului să se urzească o atmosferă de domeniul fanteziei, şi o parte din savanţi au combătut existenţa Magnetismului atribuind vindecările săvârşite, ideei de vindecare, pe care o insuflă Magnetizorul bolnavului. Din discuţiile acestor savanţi s'a născut Psihoterapia sau ştiinţa de a vindeca prin sugestiune, despre care am vorbit la început. Cum însă susţinătorii Magnetismului au venit cu probe doveditoare că există în om o energie subtilă care ne scapă simţurile noastre, Magnetismul Animal a rămas o ştiinţă aparte cu o sursă diferită de a Hipnotismului şi Psihoterapiei. In capitolele ce vor urma vom arăta aplicaţia terapeutică a Magnetismului căutând mai întâi a arăta experienţele de probare a existenţei sale.

## EXISTĂ MAGNETISMUL ?

O mare parte dintre subiecţii hipnotici văd în timpul somnului hipnotic, un fluid luminos şi lucitor împrejmuind pe Hipnotizor şi eşind cu putere din capul şi mânele lui. Ei recunosc că omul poate să producă acest fluid după voinţă, să-l dirigeze să pătrundă, şi să înbibe cu el unele substanţe.

Unii subiecţi văd acest fluid nu numai în timpul somnului hipnotic, dar încă câteva minute după ce ei s'au deşteptat. El are pentru dânşii un gust plăcut, gust pe care ei îl cunosc dacă beau apă sau mânâncă alimente magnetizate. (Asupra cărora Hipnotizorul a ţinut câte-va minute mânele sale, lăsând ca fluidul sa se scurgă peste ele).

Unii subiecţi văd acest fluid în timpul când hipnotizorul încearcă să-i adoarmă, deşi nu sunt adormiţi; dar acestea sunt cazuri rare. Baronul Reichenbach care a făcut studii muniţioase asupra existenţei Magnetismului Animal arată că hipnoza nu este necesară pentru a putea avea senzaţiunile luminoase de mai sus. El putu produce această vedere după o şedere de câte-va ore într'o întunecime profundă.

Iată cum arată Reichenbach executarea acestei experienţe:

„Conduceţi o persoană sensitivă în obscuritate, luaţi cu voi o pisică, o pasere, un fluture ; dacă vă puteţi procura luaţi cu voi mai multe vase cu flori. După câteva ceasuri de şedere în întuneric voi veţi auzi din partea sensitivului lucruri foarte curioase : florile vor eşi din întunecime şi vor deveni vizibile. Mai întâi ele se vor presenta sub

forma unui nour gri isolat, pe urmă se vor forma puncte din ce în ce mai clare până ce fiecare floare va deveni distinctă şi formele vor apare din ce în ce mai curate. Intr'o zi eu pusei unul din aceste vase înaintea D-lui Endlicher, profesor distins de Botanică, şi care era un sensitiv mijlociu, el zise cu o mirare plină de frică: Aceasta este o floare albastră, este o „Glocinia specioasa" Spec. Coerulea. In adevăr aceasta era cea ce el văzuse în obscuritatea absolută şi pe care o recunoscuse prin formă şi culoare".

„Dar fără lumină nu se poate vedea nimic în obscuritate; a trebuit prezenţa luminei pentru a zări planta cu atâta evidenţă pentru că nu s'a recunoscut numai forma ci şi culoarea".

„De unde vine această lumină ?".

Această lumină eşea chiar din plantă, ea lumina antentele, pistilul, corolele, ramurile care apărau fin eluminate, se puteau vedea chiar frunzele deşi mai întunecate".

„Totul se vedea ca într'o dulce încadescenţă: părţile genitale erau cele mai lucitoare, după care venea ramurile şi apoi frunzele".

„Fluturele, Pisica, Paserea, toate vor apare în aceeaş obscuritate, oarecare părţi din aceste animale vor deveni luminoase. De la un timp sensitivul va declara că vă vede pe voi îşi-vă. Fixaţi atenţia sa asupra mânelor, la început ele vor avea o slabă asemănare cu un fum grii, pe urmă ele vor apare ca o siluetă pe un fond slab luminat, apoi degetele vor apare cu propria lor lumină, el va vedea la fiecare deget o prelungire lucitoare care va fi câte odată de aceeaş lungime cu degetul".

„Când primul moment de mirare va trece şi când veţi dirija atenţia sensitivului asupra detaliilor acestor luciri îl veţi auzi zicând cu o nouă surprisă că culorile în diferitele părţi ale corpului nu sunt la fel; că mâna dreaptă luceşte de un foc albăstriu în timp ce mâna stângă apare



galben-roşie şi că prin urmare este mai întunecată ca a doua. Că aceaş diferenţă este pentru ambele picioare şi că chiar partea dreaptă a figurei şi a corpului întreg este albastră şi mai închisă de cât partea stângă care este galben-roşietică şi se pare mai luminoasă ca cealaltă".

Aceste experienţe ale lui Reichenbach au fost refăcute de mai mulţi învăţaţi care au ajuns la aceleaş rezultate. Colonelul Albert de Rochas a refăcut aceste experienţe şi a ajuns la o rezoluţie că: Corpul omenesc, precum şi multe alte corpuri printre care de primul rând sunt acele a căror molecule presintă o orientare regulatată, emit efluvii susceptibile de a acţiona asupra simţurilor hyperesthesiate a unor persoane care de obicei se numesc „sensitivi".

Că aceste efluvii sunt simple mişcări vibratorii comunicate eterului de vibraţiile constituţionale ale corpului. El păstrează numele de fluid,[1] efluviilor speciale care ies din corpul omului fără a ţine seamă de natura lor.



[1] Curenţii Magnetici cari es din om, poartă diferite nume după experimentatori, astfel ei îi numesc Magnetism animal, Corp-odic, Fluid nervos, Fluid vital, Efluvii, deşi sub toate aceste denumiri se înţelege unul şi acelaş lucru.

El r făcu toate experienţele lui Reichenbach prin ajutorul unui somnambul şi împinse experienţele mai departe ca predecesorii săi.

El constata prin ajutorul unui somnambul că efluviile subiecţilor în timpul somnului Hipnotic se pot exteriorisa adică, îndepărta de corp şi că lucrând asupra acestor efluvii exteriorisate subiectul va avea aceiaş senzaţie ca şi cum am lucra asupra corpului său însăşi. Clişeul de mai sus arată un subiect exteriorisat reprodus după lucrarea colonelului A. Rochas „L'exteriorisation de la Sesibilité"; dar cea mai nouă descoperire pentru probarea existenţei Fluzilor Magnetic este aparatul D lui Fayol care se compune dintr'un cilindru foarte mobil, izolat într'un clopot de sticlă şi care mişcă imediat ce cine-va apropie mâinele de el. Direcţia învârtirei este după mâna care se apropie, dreapta producând o învârtire de la dreapta spre stânga, şi o mişcare contrarie se produce când apropiem cealaltă mână. Iuţeala învârtirei este în raport cu cantitatea de fluid emanat.

## MAGNETO-TERAPIA

Prin Magneto-terapie se înţelege ştiinţa de a vindeca unele boale nervoase şi fiziologice, servindune de Pase, Atingeri şi Insuflaţiuni. Aceste vindecări se datoresc unei forţe care emană din corpul omului numită magnetism şi care are puterea de a restabili echilibrul energiei vitale.

Ca şi în Psihoterapie vindecarea prin Magnetism cere o mare voinţă din partea Magnetizorului şi o mare încredere în puterea de a vindeca. In Magneto-terapie nu este absolut necesar ca bolnavul ce creadă în puterea de vindecare a Magnetisorului; însă Magnetisorul să caute a sta-



bili cât mai mult această încredere; prin felul de a vorbi, a se prezenta şi a spera.

Printre boalele ce se pot trata prin Magnetism sunt: Durerele de cap, Durerele nervoase simţite prin braţe, piciore, etc., Constipaţia, Palpitaţiile nervoase, Reumatismul, Inflamaţiile articulare, contractările membrelor, Insomnia, Neurastenia etc.

Dăm mai la vale câteva procedee practice pentru tratatarea acestor boale:

*Durerele spatelui.* Puneţi subiectul culcat cu faţa în jos. Faceţi-i pase pe spate începând cu ceva mai sus de locul durerei mergând în jos cu ambele mâini până la şolduri. Ridicaţi mânele şi scuturaţi-le. Reîncepeţi aceeaşi mişcare ducând mânele cu pumnii închişi până la locul de unde începeţi pasele. Puteţi bate uşor cu palmele partea dureroasă. Ades veţi obţine rezultate excelente începând pasele de la gât, mergând în jos pe şira spinării până în dreptul rinichilor. Indepărtaţi mânele la dreapta şi la stânga pe şolduri, ridicaţi-le şi le scuturaţi.

*Afecţiunele inimei.* Instrumentul, pentru boalele inimei, este acelaş. Puneţi palmele pe regiunea inimei şi astfel câteva minute; faceţi pase în formă de jumătate de circonferenţă, cu mâna dreaptă întâi de o parte şi apoi de cealaltă a inimei. Aceste pase se fac timp de 5 minute; serviţi-vă de insuflaţiuni calde şi apoi reîncepeţi pasele cum sunt descrise mai sus. Spuneţi pacientului să aspire profund şi se respire scurt de 3-4 ori. In momentul respirărei faceţi-i pase scurte în jurul inimei. Când subiectul deschide ochii spuneţi-i că se simte mai bine.

*Paralezia.* Această boală reclamă un tratament eroic. E de preferat ca membrul afectat să fie gol pentru a putea fi frecat cu putere. Faceţi pase descendente în toată lungimea membrului. Dacă e afectat piciorul, pasele încep de la şolduri. Bateţi cu palma partea afectată şi pe urmă frecaţi cu putere tot membrul. Frecaţi-i spatele în toată lungimea

şirei spinărei, bateţi uşor cu palma pe spate până pielea devine roză. După aceasta puneţi pacientul să încerce a merge sau a îndoi braţul; dacă el zice că nu poate, nu-i daţi nici o atenţie şi vorbiţi-i într'un mod pozitiv. Inainte de a termina tratamentul, frecaţi pacientul cu spirt. Acest tratament trebue repetat de două ori pe zi. Numai dacă veţi lucra într'un mod foarte hotărât veţi avea un succes în acest tratament şi mai ales dacă nu veţi da nici o atenţie la spusele bolnavului.

*Durerele de stomac.* Culcaţi subiectul cu faţa în sus, faceţi pase descendente începând cu ceva mai sus de locul durerei. Nu veţi apasa pe stomac sau pântece. Serviţi-vă de câteva insuflaţiuni calde pe locul dureros, spuneţi subiectului să respire de câteva ori profund.

*Reumatismul inflamator.* Tratând această boală, trebue să aveţi lângă voi un vas cu apă rece, în care veţi înmuia mânele după fiecare 3—4 pase. Dacă reumatismul este la gleznă, puneţi mânele pe fiecare parte a gleznei şi încetişor retrageţi-le până la extremitatea degetelor; scuturaţi apoi mânele.

*Constipaţia.* Culcaţi subiectul cu faţa în sus, sau dacă credeţi poate sta în picioare. Faceţi pase cu ambele mâni plecând din lături de deasupra şoldurilor; uniţi mânele deasupra pântecului şi continuaţi până jos. Scuturaţi mânele. Frecaţi uşor abdomenul cu palma dreaptă învârtind'o în formă de cerc. Direcţia fricţionărei este de la dreapta la stânga şi este de mare importanţă căci învârtind contrar, puteţi face mai mult rău de cât bine bolnavului. Frecaţi-vă mânele una de alta, puneţi o mână pe pântece şi alta pe spate în aceiaş direcţie şi staţi câte-va minute. Reîncepeţi pasele frecaţi abdomenul în modul arătat.

Spuneţi bolnavului să bea dimineaţa pe stomacul gol un pahar cu apă rece şi să mănânce pe cât posibil fructe. Să nu ea purgative de cât în cazuri absolut necesare căci ele nu vindecă, ci mai mult îngreue vindecarea.



După cum vedeţi tratamentul magnetic este aproape acelaş pentru toate boalele, diferând numai după partea afectată şi după capriciul Magnetizorului. Deşi Magnetismul însă în cea ce priveşte multiplicitatea acţiunelor sale, nu poate fi întrecut de nici un alt mijloc terapeutic, Magnetizorii nugăsesc nedemn de a chema în ajutorul lor ceilalţi factori ai tratamentelor Fizico-dietetici. Lumina, apa, aerul, mişcarea, masajul etc., sunt recomandate în unele cazuri spre a susţiue cura magnetică. Un fapt caracteristic în Magneto-terapie şi care probează că ea este un tratament cu totul deosebit de Hipnotism şi Psihoterapie, este producerea crizelor. Aceste crize constau în turburări nervoase sau dureri acute, ce se produc câte o dată, în timpul tratamentului, asupra părţilor bolnave. El prezintă un fapt foarte important atât pentru magnetizor cât şi pentru bolnav care trebue să aibă răbdare şi să nu se sperie de prezenţa lor. Crizele trec foarte uşor prin magnetizări şi odată cu trecerea lor aduc însănătoşirea complectă.

Din cele mai sus arătate vedem că tratamentul tuturor boalelor constă în atingeri, fricţionări sau pase, făcute asupra regiunelor afectate sau asupra organelor de care depind aceste afecţiuni, fără întrebuinţare avre-o unei sugestiuni verbale.

In general Magnetisorul cuprinde sau acopere cu mânele sale părţile bolnave stând ast-fel câte-va momente ca fluidul său se scurgă asupra acelor părţi; din când în când Magnetizorul ridică mânele, le depărtează de corp şi le scutură ca şi cum ar voi să le degajeze de ceva.

Intr'un cuvânt Magneto-terapia este arta de a face şi întrebuinţa pasele. Instrucţiunile asupra atitudinei ce trebue să aibă magnetizorul şi detaliile asupra prezentării fiind similare cu cele ale Psihoterapiei, elevii ce vor trata prin Magnetism le pot găsi în acea parte a cursului.

*Tratamentul Magnetismului unit cu Psihoterapia poate*

*fi de cea mai mare eficacitate întru cât o dată cu tratamentul magnetic se face şi tratamentul mental rezultat din întrebuinţarea sugestiunei.*

## MAGNETIZORUL

Dacă teoriile Magnetizmului sunt aşa uşor de înţeles şi aplicaţia lui atât de simplă, în schimb nu tot aşa de uşor este de a fi Magnetizor. Am spus că prima condiţiune de a reuşi să vindecaţi prin Magnetism este a avea o mare încredere în puterea voastră de a vindeca.

Pentru aceasta căutaţi a vă desvolta la cel mai înalt grad, voinţa şi magnetismul vostru personal prin instrucţiunelele arătate în cursul special; căci trebuie să ştiţi că tratamentul Magnetic cere o mare doză de voinţă şi influenţă personală Luaţi seama că cea mai mică nereuşită v'ar putea ruina toată dispoziţia voastră: de acea nu vă descurajaţi nici odată şi nu începeţi acest tratament decât când vă simţiţi în stare al face cu succes.

Aveţi o conduită cât se poate de coreetă nu numai cu bolnavii voştri; dar şi în viaţa de toate zilele spre a vă face o zonă de influienţă cari apoi să se reflecte asupra bolnavilor şi subiecţilor voştri. Viaţa corectă va influenţa chiar asupra morarului vostru cea ce va face ca voinţa şi energia voastră să fie mult mai puternice.

Pentru aceasta nu vă dedaţi la excesuri de mâncare, băutură. petreceri sau desfrânări. Desfrânaţii nu pot domina ei sunt dominaţi şi supeşi influenţilor altora. Toţi oamenii mari şi care a avut o mare menire în lume au dus o viaţă lipsită de excesuri. Aşa d. ex. Impăratul Napoleon bea puţin doarme 6 ceasuri pe zi şi'şi spăla faţa şi corpul cu apă rece.



Cea ce se cere unui Magnetizor nu este o viaţă de călugăr ci o atitudine morală demnă de el şi oare care condiţiuni de Higenă care va influenţa moralul şi va desvolta intelectul şi funcţiunile sale organice.

A fi bun cu cei slabi, a fi caritabili în raport cu puterile sale băneşti. A asculta de sfaturile celor mai cu experienţă ca el. A fugi de discuţiile desfrânate cari sunt inutile şi răufăcătoare celui ce vrea să-şi creeze o situaţie în viaţă. In ocupaţia voastră zilnică fiţi corecţi atât ca îmbrăcăminte cât şi ca purtare. Nu pârâţi, nu vă băgaţi în comploturi. Fiţi veseli şi serviabili cu camarazii voştri, dar faceţi-i să simtă demnitatea şi superioritatea voastră.

Sculaţi-vă dimineaţa. Deschideţi ferestrele şi lăsaţi să pătrundă aerul. Staţi drept, braţele inerte în jos şi umpleţi-vă plomânii cu aer trăgând aerul pe nas prin o inspiraţie adânc prelungită, Deschideţi gura şi inspiraţi încă cantitatea de aer posibilă spre a umplea complect plomânii. Ţineţi aerul puţin şi apoi răsuflaţi încetişor până ce plomânii s'au golit. Aşteptaţi câteva secunde şi repetaţi această mişcare timp de 5 minute apoi spălaţi-vă faţa, gâtul, pieptul cu apă rece şi vă îmbrăcaţi. Luaţi-vă laptele sau ceaiul cu pâine prăjită, apoi faceţio preunblare de un ceas ori cum ar fi timpul; după care vă luaţi ocupaţiunea voastră zilnică. Nu fumaţi dimineaţa. Respiraţi cu gura închisă căutând a introduce în plomâni cât mai mult aer. La amează mâncaţi puţin carne şi pe cât puteţi brânzeturi şi legume. Beţi vin cu apă. după masă faceţi iarăşi o preumblare de o jumătate de ceas. Seara mâncaţi puţin suprimând cu desăvârşire carnea. Luaţi supă, legume, ouă, brânză. Nu beţi cafea. Mâncarea uşoară de seară va face ca în timpul somnului, stomacul să nu fie încărcat şi organele să se odihnească ca şi spiritul.

Seara faceţi muzică sau citiţi un roman de aventuri, nu jucaţi cărţi sau jocuri de spirit care agită nervii. Inainte de a vă culca faceţi iarăşi exerciţiul de respiraţie arătat, apoi

faceţi o spălătură totală de corp cu apă rece cu un burete şi ştergeţi-vă cu un prosop moale. Somnul va veni repede şi a doua zi vă veţi scula dispuşi, viguroşi, plini de ardoare a reîncepe lupta veţei,

La început acest fel de viaţă vă va fi greu de suportat; dar începutul obişnuinţei este primul pas spre succes.

---

## SOMNUL MAGNETIC

Am văzut încă din cursul de Hipnotism, că unii Hipnotizori atribuie somnul hipnotic descărcărilor unui fluid numit „Magnetic" sau „Nervos".

In urma numeroaselor experenţe făcute asupra hipnotismului; precum şi în baza declaraţiilor făcute chiar de Braid, care combătea existenţa fluidului magnetic; dar care totuşi declară că deşi produce hipnoza prin fixarea unui obiect lucitor, totuşi nu poate obţine luciditatea, şi fenomenele telepatice decât prin pase, adică prin descărcarea de fluizi, experimentatorii au ajuns la soluţia că trebuie să despartă Somnul Hipnotic în două. Somnul Hipnotic propiu zis, ca rezultat al Sugestiunei şi pe care l'am văzut în paginele precedente şiSomnul Magnetic rezultat al descărcărilor fluizilor magnetici, *produs fără nici o sugestiune sau energie de voinţă.*

Despre acest somn vom căuta a vorbi în capitolul acesta; arătând modul de al produce, precum şi numeroasele experenţe foarte curioase la care poate da loc,

Puneţi subiectul să stea pe un scaun, aşezaţi-vă în faţa lui pe un alt scaun luând picioarele subiectului între ale voastre, palmele sale într'ale voastre aşa fel ca rădăcina degetului mare (podul palmei) a mânelor subiectului să fie aşezat peste rădăcina degetului mare a operatorului.

Stând astfel timp de 10-15 minute subiectul va simţi furnicătură în degetele cele mari cari nu va întârzia a se urca în sus pe braţ. Continuând a sta în această poziţie subiectul va simţi o moleşire complectă: atunci lăsaţi mânele sale pe genunchiii săi, ridicaţi-vă şi dirijaţi degetele voastre dela mâna dreaptă spre fruntea subiectului la o distanţă de 30 c. m. de fruntea sa. Nu vă încordaţi muşchi mânelor sau corpului căci aceasta poate împedica emanarea fluizilor.



După 5 minute pieptul subiectului se va ridica uşor şi un mic suspin va arăta că prima fază a somnului Magnetic a sosit.

Intrebaţi subiectul: – Mă auzi? sau: – Cum te simţi?

Cel mai sigur mijloc spre a nu fi înşelaţi de vr'un simulant e de a gâdila subiectul uşor la urechi, buze sau nas. Dacă el nu mişcă este probă că doarme şi deci puteţi vorbi cu el întrebându-l cum se simte, vrâsta, etc., întrebări la care el va răspunde: – nu ştiu, sau: – am uitat etc.

In această fază a somnului care se numeşte stare de credulitate subiectului primeşte drept bune ori ce iluzii şi sugestii date. El îşi poate schimba personalitatea crezându-se persoana de care vorbeşte şi adaptând întocmai felul de a fi al acelei persoane. El poate fi deci uşor transformat în avocat, orator, doctor, muzicant. etc.

***

Continuând a ţine mâna în dreptul frunţei subiectului observăm un al doilea suspin profund care ne arată că subiectul a trecut într'o nouă fază.

Subiectul devine nemişcat, dacă'i ridicăm o mână în sus aşa rămâne, ochi fixi şi bine deschişi. Aceasta este o stare de catalepsie.

Dacă duceţi mâna dreaptă a subiectului la gura sa el va începe a face bezele, până îi oprim mâna. Dacă subiectul aude cântându-se o polcă sau un vals va începe imediat a dansa; rămânând ca o statue de piatră imediat ce acastă muzică încetează.

In această fază prin o simplă pasă lent plecând dela umeri şi până la picioare, corpul subiectului devine de o tărie ca de fier. Pentru a readuce corpul la starea normală faceţi o pasă repede în mod invers.

Dacă dăm în mâna subiectului o umbrelă, după o privire îndelungată, o va deschide şi va începe să meargă prin casă întocmai ca pe ploae şi noroi, dând o înfăţişare foarte comică gesturilor sale. Un alt fenomen tot aşa de curios e faptul că subiectul repetă cuvânt cu cuvânt vorbele operatorului ca şi cum vrea să-şi bată joc de el. E însă curios modul cum subiectul vorbeşte căci el nu aude ci se conduce văzând mişcarea buzelor hipnotizorului, de oare-ce în orice limbă ar vorbi operatorul, subiectul imită precis orice cuvânt.

Dacă un subiect în această fază hipnotică este deşteptat după ce i s'a cântat un marş războinic el se va scula cu dispoziţii de bătae şi sfadă.

Deşteptat în sunet de ciopot subiectul va avea gânduri negre şi triste. Deşteptat după o muzică religioasă, subiectul va simţi nevoia să se închine.

* * *

Continuând a ţine mâna dreaptă spre fruntea subiectului după câte-va minute, câte odată câte-va secunde, după sensibilitate subiectului, se obţine somnambulismul.

In această fază unii sensitivi au facultatea de a putea citi cu uşurinţă cu ochii închişi.

Această fază cuprinde ea însăşi, alte 7 faze.

Faza I-a. Subiectul cu ochii închişi nu aude pe nimeni decât pe magnetizor. Cine vrea să fie auzit de subiect trebue ca mai întâi se-l atingă cu mâna.

Faza II-a. Dacă ţineţi mâna dreaptă în dreptul frunţei subiectului după câte-va secunde veţi observa o mică tresărire manifestându se în tot corpul subiectului. câte odată tresărirea e înlocuită prin o slabă suspinare aproape ne-



observată. In această stare dacă magnetizorul îşi pişcă braţul său, subiectul va simţi şi el durerea.

Dacă operatorului îi este sete, subiectul o va simţi şi el.

Dacă operatorul bea, subiectul va simţi gustul ca şi cum ar bea el singur.

Faza III-a. Se obţine prin ţinerea mânei dinaintea frunţei până la un nou mic suspin. In această fază subiectul simte durerele şi boala de care suferă o persoană care ar veni să-l consulte.

*Dacă sub această fază, operatorul ar pleca de lângă subiect lăsându-l adormit, şi pe drum ar fi ucis de un asasin, în acelaş moment subiectul ar muri şi el.*

Faza IV. Dirigind degetele mânei drepte către pieptul subiectului se obţine o stare de luciditate în care subiectul poate citi fără ajutorul ochilor, alţii se pot transporta la distanţe colosale şi se descrie scene care se desfăşură sub ochii lor ca într'un cinematograf.

Această stare depinde de starea sufletească a Magnetizorului care o transmite subiectului său.

*Un magnetizor lacom, avid, brutal nu va ajunge niciodată la un rezultat satisfăcător ; pe când unul blând şi care face totul spre a se instrui şi a veda puterea magnetismului va reuşi adesea ori.* Timpul senin, frumos şi cald va influenţa de asemenea.

Faza V-a. Se obţine prin ţinerea mânei drepte în faţa frunţei până la noua tresărire. Ochii subiectului se deschid ca şi cum s'ar deştepta. Raportul încetează şi subiectul vede efluviile care es din corpul omenesc. Această stare se obţine foarte rar şi cu greu.

Faza VI-a. Extazul este stare şi mai rară ca precedenta. Subiectul se simte fericit şi are senzaţia a fi împrejmuit cu îngeri. Această stare încetează dacă-i închidem pleoapele.

Faza VII-a. Este puţin interesantă prin faptul că con-

tractările ce prezintă această stare nu pot avea nici o întrebuințare.

* * *

Deșteptarea subiectului se face punând *mâna stângă* în fața frunței sale și astfel subiectul se va reîntoarce prin toate fazela ce a trecut. Imediat ce subiectul a deschis ochii deșteptându-se, magnetizorul îi va face pase repezi ascedente începând de la genunchi spre cap, întocmai ca și cum ar căuta să risipească un nor de care a fi înconjurat subiectul. Câte odată când subiectul nu se desmeticește repede puteți ai sufla pe frunte.

Din cele mai sus arătate vedem că producerea somnului magnetic este mult mai ușoară ca acea a Somnului Hipnotic, în plus că dă loc la niște fenomene cât se poate de curioase. Cea ce însă să cere pentru complecta reușită este o îndelungată practică pentru a putea deosebi cu înlesnire trecerea subiectului de la o fază la alta.

Un fapt foarte important și de care depinde întreg succesul operatorului este alegerea subiecților. Pentru aceasta Somnul Magnetic reclamă o foarte mare atențiune asupra căutărei persoanelor sensitive, fapt ce-l tratăm în capitolul ce urmează.

## CUNOAȘTEREA SENSITIVILOR

Când voiți să știți dacă o persoană este sensitivă și deci aptă a face cu ea experiențe de Magnetism, cuprindeți-i mânele sale, la încheetura pumnului, cu degetele cele mari și arătătoarele ambelor voastre mâini ; așa fel că cu mâna voastră dreaptă veți cuprinde încheetura mânei sale stângi, și cu stânga voastră pe cea dreaptă.



Rugați pe acea persoană să vă spună senzațiile ce le va avea în timpul cât o veți ținea de mână. Veți ține astfel 5-10 minute cuprinse mânele sale, fără a le strânge prea tare.

Persoanele sensitive vor spune că simt furnicături, dureri, fiori de frig sau căldură, convulsiuni nervoase, o greutate a brațelor etc. Cu cât persoana este mai sensibilă cu atât ea simte mai degrabă aceste manifestațiuni.

Imediat ce persoana cu care cercați v'a făcut aceste mărturisiri veți ști că aveți în fața voastră o persoană sensitivă și deci capabilă a simți influența curenților magnetici.

Un alt mijloc este de a pune mânele voastre pe umerele subiectului și a sta astfel nemișcat timp de 5-10 minute. Veți cere subiectului să vă spue sensațiile care sunt : frig, căldură, contractări, furnicături, etc.

Câte odată subiectul este așa de afectat în cât după câteva minute simte atras către mânele voastre și când voi le retrageți el va cădea înainte dacă sunteți în fața luisau pe spate dacă sunteți îndrătul lui.

Această ultimă metodă a dat loc la facerea experiențe, or de influență Personală prin ajutorul Magnetismului Animal cu sau fără ajutor sugestiunilor executând exercițiile de atracție înainte și pe spate, de întărirea brațelor etc. *de la distanță.* Pentru aceasta procedați la așezarea subiectului la fel cum am arătat în volumul întâi la Exercițiul II și III de Influența Personală, spunându-i tot odată că în fie-care om este o cantitate de energie nervoasă și că prin ajutorul ei puteți atrage sau respinge o persoană care stă cu mușchii destinși. Dațivă un pas în urma lui (sau înaintea sa când faceți căderea înainte) și cu mânnle întinse spre el, palmele spre spatele (sau umerii) subiectului, și privindu l drept în ceafă și cu o voință determinată ca el se cadă pe spate : Stați în această poziție 1-2 minute așteptând efectul.

Dacă în acest interval subiectul nu începe să cadă puteţi da câte-va sugestiuni ca : „Curentul a început, te simţi atras, începi să cazi, cazi pe spate“, etci.

Căderea înainte precum şi toate cele-l-ate experienţe de influenţa personală pot fi adaptate şi refăcută prin Magnetism *chiar şi fără sugestiuni repetate*, ci spunând *numai la început* efectele ce subiectul trebue să simtă.

Faptul că atât Magnetizorii cât şi hipnotizorii fac aceleaşi experienţă ; cei dintăi spre a proba puterea influenţei Magnetismului, cel de al doilea spre a proba puterea sugestiunei; a făcut ca Magnetismul şi Hipnotismul să fie confundate una cu alta şi toţi autorii care au scris cursuri de hipnotism au făcut din cărţile lor un amalgam Magnetic-Hipnotic.

Pentru ca elevii noştri să poată deosebi aceste două ştiinţi care sunt foarte diferite una de alta, noi am tratat pe fiecare în parte, arătând analogii, deosebiri, precum şi amestecul uneia cu cea-l-altă.

Unii Magnetizorii, pentru a-şi alege sensitivii întrebuinţează un aparat numit sensitivo-metru [1]); alţii fac un studiu asupra obişnuinţelor, gusturilor, sau a unor turburări, nervoase ale subiecţilor. Ast-fel ei socotesc drept sensitivi:

1) Persoanele care preferă culoarea albastră în locul acelei galbene.

2) Persoanele pe care sunetul clopotelor le lasă triste şi melancolice.

3) Persoanele care dorm pe partea dreaptă.

4) Persoanele pe care le supără sgomotul făcut de o cascadă sau de o cădere de apă.

5) Persoanele care fug de societatea turbulentă şi de locurile unde e adunată lume multă.

6) Persoanele care plâng când aud cornul cântând sau cele cărora nu le place să se plimbe pe lună etc. etc.

1) Un sensitivo-metrn costă lei 504,

# INCHEERE

După cum am spus Magnetismul Animal a dat mult de lucru la numeroşi observatori care, imediat ce au obţinut proba existenţei unei emanaţiuni din corpul omenesc, au căutat s'o studieze cât mai adânc posibil, căutând întrebuinţarea s'a practică.

In afară de atribuţia de a vindeca boalele, dată de Magnetizori, Hipnotizorii în baza minunatelor efecte ale paselor şi a somnului Magnetic, vin a atribui prezenţei acestui fluid explicarea tuturor fenomenelor înaltului Hipnotism ca: Luciditatea, Telepatia, Preziceri etc.; de oarece ei ajunseră la convirgerea că Magnetismul, cunoscut de ei prin numele de fluizi, se poate îndepărta de corp prin ajutorul unor unde, care în comunicare cu eterul atmosferic, ajunge la distanţe colosale, şi astfel subiectul putea să vadă lucruri care sunt la distanţe; sau să producă legătura între două creere formând Telepatia.

Aceste ipoteze au fost întărite chiar la Braid care combătea influenţa fluizilor magnetici în Hipnotism, dar care a declarat că deşi prin metoda sa obţine Hipnoza, totuşi fără pase Magnetice nu se poate obţine luciditatea.

Colonelul A. Rochas în lucrarea sa „L'Exteriorisation de la Sensibilité“ vine a arăta că emanaţiunele Magnetice au un rol însemnat în toate fenomenele Psihice şi arată adevărate miracole săvârşite prin descărcarea efluvilor.

Bazat pe faptul că un subiect în timpul somnului Hip-

notic exteriorizează o mare cantitate din fluidul său magnetic, puse o placă fotografică în contact cu subiectul adormît şi apoi punând placa în aparat, obţine o fotografie prin mijlocul căreia, după ce subiectul s'a deşteptat poate produce efecte miraculoase. Dacă cineva ar fi sgâriat cu un ac clişeul d. ex. la o mână, imediat subiectul ţipă simţind o durere la mână ca şi cum cineva l'ar fi tăiat; producându-se în acelaş timp pe mâna subiectului o urmă de sgârietură (Stigmat) exact în locul unde clişeul a fost atins.

Efecte asemănătoare obţine prin descărcarea sensibilităţei asupra materiilor grase ca: Ceara, Gelatina, Grăsimi etc. şi lucrând asupra lor după ce subiectul a fost deştaptat, obţine o sumă de fenomene despre care vom vorbi mai pe larg în cursul de Magie, întru cât ele ne dau proba palpabilă că vechii Magi în vrăjitorie se serveau de fluzii Magnetici pe care ei îi cunoşteau sub denumirea de „Corp Astral".

După cum vedem dar studiul asupra Fluizilor Magnetici nu poate fi mărginit în cadru unui simplu curs de Magneto-terapie şi ne rezervăm dreptul de a vorbi despre el şi în alte părţi a cursului nostru, acolo unde diferite fenomene psihice se explică prin prezenţa sa.

# FASCINAŢIA

## PUTEREA PRIVIREI

Privirea este un ajutător puternic în influenţa hipnotică şi unii hipnotizori celebri n'au recurs de cât la privire, pentru a provoca somnul la subiecţii lor.

Fie că considerăm ochii ca simple corpuri lucitoare sau că admitem că prin ei trec efluviile magnetice care lucrează direct asupra creerului; fie că li se atribue lor o acţiune indirectă asupra spiritului subiectului printr'un fel de autosugestiune, fie în fine că ochii nu fac de cât că reţin atenţiunea asupra sugestiunei hipnotizorului, este incontestabil că privirea are o influenţă capitală în hipnotism şi că joacă un rol preponderent. Toţi savanţii sunt de acord a-l recunoaşte, nu este de cât explicarea cauzelor care dă loc la opinii diferite.

Pentru ca ochii să poată produce un efect inrezistibil în experienţele hipnotice, experienţa ne învaţă că trebue să ajungem a putea ţine ochii cât mai mult timp posibil deschişi, fără nici o clipire a genelor. Mişcarea ploapelor, cunoscută sub numele de clipeală, este reflexă, adică se produce de obicei fără ca voinţa să iea parte. Privirea trebue absolut stăpânită, căci succesul absolut în încercările de fascinaţie este datorit acestei stăpâniri.

Unii autori susţin chiar că mişcările pleoapelor hipnotizorului atunci când el fixează o persoană ce vrea să influenţeze, strică complect efectul deja produs. Această susţinere poate fi exagerată, dar nu e mai puţin adevărat că de câte ori vă serviţi de privire spre a produce o influenţă hipnotică, rezultatul este mult mai sigur şi rapid atunci când privirea se menţine fixă şi fermă.

Puteţi ajunge uşor să vă stăpâniţi clipirea antrenându-vă în modul următor: Exercitaţi-vă a fixa un punct oarecare, pe o foae de hârtie de exemplu, sau mai bine pe un zid, şi forţaţi-vă de a-l privi cât mai mult timp posibil fără a clipi din ochi. [1]) La începul, veţi simţi oare care jenă, veţi simţi pişcături în ochi, care se vor umplea de lăcrămi şi fără voe pleoapele se vor aplica în jos spre a se ridica apoi. Aceasta este miscarea ce trebue evitată. Cum nu trebue să vă aşteptaţi la o stăpânire imediată a mişcărilor reflxe, continuaţi a fixa punctul ales sforţându-vă, cum vi se recomandă mai sus, şi a închide pleoapele cât mai rar posibil. Continuaţi acest exerciţiu timp de aproape 12 minute. Repetându-l în toatc zilele, de mai multe ori pe zi, progresul se va cunoaşte repede, şi veţi constata că acest exerciţiu vă va permite de a privi mult timp cu ochii bine deschişi fără nici o jenă şi că trebuinţa de a clipi nu o veţi mai simţi de cât foarte rar.

Nu este nevoie de a face ochii prea mari şi de a vă lua un aer teribil, Doctorul Liebeugen, acest mare maistru al hipnotismului, influenţa surâzând, pe cei mai rebeli subiecţi. Nu e mai puţin adevărat că cu unele persoane, se pare vă deschiderea ochilor cât mai mult posibil, are oare care avantaje, fascinaţia obţinându-se câte odata răpide.

După câte-va zile de exercitare, veţi fi absoluţi stăpâni a privirei voastre, dar voi trebue să continuaţi cu exercitarea, altfel se perde obişnuinţa. Voi puteţi a vă obişnui că, făcând treburile voastre zilnice să încercaţi din timp în timp a privi cu ochii deschişi fără a clipi. Forţati-vă când citiţi, de exemplu, a clipi cât mai rar. Veţi constata cu surprindere că după câtva timp veţi putea uşor să citiţi pagini întregi fără a simţi nevoea să clipiţi. Insistând puţin, veţi ajunge să faceţi aceste exerciţii în mod maşinal, fără nici o sforţare ; şi vă veţi desvolta o privire care va face să se plece toate celelalte şi care va influenţa negreşit persoanele ne exercitate care vor voi să vă fixeze. Chiar

1) Un bun aparat este fascinatorul unei bile hipnotice.



când veţi fi obţinut tot succesul posibil ca hipnotizor, exercitaţi-vă a menţine ochii deschişi cât mai mult timp cea ce vă va da posibilitatea de a ajunge să priviţi fără a clipi chiar şi o jumătate de oră.

Acest exerciţiu nu are nici o influenţă supărătoare asupra vederei, din contra, bazat pe numeroase observaţii pot afirma că vederea nu poate de cât să câştige din aceasta şi privirea noastră va căpăta o forţă de pătrundere miraculoasă.

Când un hipnotizor priveşte un subiect, el îşi îndreaptă privirea la rădăcina nasului său, între ochi, şi o menţine fixă şi hotărâtă, adică el nu fixază subiectul după cum se crede în ochi, ci îşi reţine clipirea şi nu îşi schimbă punctul ales de privire. Subiectul va privi pe hipnotizor în ochi. Nu spuneţi nici odată persoanelor ne iniţiate că voi le priviţi în altă parte de cât în ochi.

Dacă vă găsiţi în faţa unei persoane care cunoaşte puterea ochilor, privind-o la rădăcina nasului între ochi, această persoană nu vă va putea nici odată influenţa în nici o chestiune contra voinţei voastre.

Apropriindu-vă de cineva, dela care voiţi a obţine ceva, priviţi-l totdeauna fix la locul arătat, şi veţi obţine cel mai mare rezultat. Cu persoanele sensibile la influenţa hipnotică, rezultatele vă vor mira şi vor întrece cu mult speranţele voastre. Aceste rezultate pot acum să vi se pară imposibile pentru că voi nu ştiţi încă ce putere are hipnotismul asupra persoanelor care primesc această influenţă străină.

Nu numai persoanele sensitive sunt acele care se impresionează, or cine poate fi influenţat într'un grad mai mult sau mai puţin simţit şi nu veţi avea de cât avantaje din practicarea fascinaţiei.

Nici odată nu trebue să vă serviţi de această putere, în unele circumstanţe ori care ar fi, de a căuta să obţineţi lucruri contra intereselor sau sentimentele subiecţilor voş-

tri. Mai cu seamă când veţi provoca somnul hipnotic va trebui să ţineţi socoteală de acest sfat căci subiectul vă va asculta adesa orbeşte şi veţi fi responsabili de comenzile ce-i veţi fi dat. Cel mai bun mod de a deosebi răul de bine, cea ce este permis sau nu, este de a vă pune în locul subiectului şi de a vedea în acest caz cum veţi judeca conduita hipnotizorului.

De sigur în această luptă crâncenă a egoiştilor, luptă necesară pentru viaţă, este o datorie de o vă înarma dacă nu voiţi să cădeţi învinşi, dar nu trebue să faceţi răul şi a nu întrebuinţa spre rău armele ce ne dă hipnotismul. Conştiinţa voastră vă poate arăta unde puteţi întrebuinţa această armă.

Privirea este unul din factorii importanţi a influenţei hipnotice şi fenomenele stranii ale fascinaţiei nu se obţin de cât prin privire, care a făcut celebri pe mulţi oameni.

Mulţi se plâng că nu se pot stăpâni de a râde fixând pe cineva la rădăcina nasului. Cel mai bun mijloc de a ajunge să fixăm cu sânge rece pe cineva, constă a ne privi noi înşine în o oglindă. Prin acest exerciţiu privirea se duce instinctiv acolo unde trebue şi veţi putea vorbi foarte natural fără a vă chinui să vă stăpâniţi râsul.

Cei vechi cunoaşteau forţa misterioasă a ochilor prin un fel de intuiţie sau experienţă rezultând din observaţiile lor practice. Un poet latin descrie cum un luptător, fermecat de privirea duşmanului său s'a lăsat să fie lovit fără să se mai apere. In evul mediu credinţa în „ochi răi" iar în timpurile mai moderne teama inspirată de „vrăjitori" în unele regiuni ale Italiei, nu sunt de cât o confirmare inrezonabilă, dar reală a acestei puteri.

Animalele ne dau un exemplu frapant de forţa privirei. Toată lumea cunoaşte puterea de fascinaţie a şarpelui, asupra paserilor, a uliului asupra pradei sale. Dresorii nu întrebuinţează de cât fascinaţia pentru a face să tremure şi să vie târându-se la picioarele sale fiarele cele mai teribile. Priviţi fix un câine, el va pleca capul şi va fugi.

# MENTALISMUL

Facultatea creerului de a absorbi şi de a transmite gândurile; are o întrebuinţare practică în viaţă prin gândurile ce ni se inspiră, prin felul nostru de a gândi şi prin aşa zisa sugestiune mentală, adică prin ordinele gândite, dând naştere unei adevărate ştiinţi numită „Puterea Gândirei", „Mentalism", etc.

Profesorul Victor Segno în lucrarea sa intitulată „Legea Mentalismului" susţine că dacă prin sugestiuni verbale putem modifica voinţa unul om acelaş efect putem obţine prin sugestiuni mentale la distanţă, imaginând figura persoanei, în mintea noastră şi dând sugestiuni prin gândire relativ la cea ce voim noi ca această persoană să execute.

Iată susţinerea Profesorului Segno: „Gândul este metoda de comunicaţie a naturei. Vorba este un talent cultivat. Dacă vorba ar fi singurul mijloc posibil de a comunica între noi, atunci am fi născuţi cu facultatea de a vorbi desvoltată şi gata de a ne servi, ca şi de celelalte cinci simţuri. Un copil nu poate vorb dar el poate ceti limbajul gândului. Mama este sigură că odorul său ştie exact cea ce ea gândeşte şi face. Ea vă asigură că atunci când se gândeşte a părăsi odaia el va protesta şi va refuza să doarmă, pe când în alte timpuri el va dormi fără grijă. Mamele realizează deci până la un oare care grad, limbajul gândului".

Dar aplicarea mentalismului nu se mărgineşte numai la ştiinţa de a transmite gândul nostru unei alte persoane, şi deci trebue să cunoaştem această ştiinţă mai ales pentru

tri. Mai cu seamă când veţi provoca somnul hipnotic va trebui să ţineţi socoteală de acest sfat căci subiectul vă va asculta adesa orbeşte şi veţi fi responsabili de comenzile ce-i veţi fi dat. Cel mai bun mod de a deosebi răul de bine, cea ce este permis sau nu, este de a vă pune în locul subiectului şi de a vedea în acest caz cum veţi judeca conduita hipnotizorului.

De sigur în această luptă crâncenă a egoiştilor, luptă necesară pentru viaţă, este o datorie de o vă înarma dacă nu voiţi să cădeţi învinşi, dar nu trebue să faceţi răul şi a nu întrebuinţa spre rău armele ce ne dă hipnotismul. Conştiinţa voastră vă poate arăta unde puteţi întrebuinţa această armă.

Privirea este unul din factorii importanţi a influenţei hipnotice şi fenomenele stranii ale fascinaţiei nu se obţin de cât prin privire, care a făcut celebri pe mulţi oameni.

Mulţi se plâng că nu se pot stăpâni de a râde fixând pe cineva la rădăcina nasului. Cel mai bun mijloc de a ajunge să fixăm cu sânge rece pe cineva, constă a ne privi noi înşine în o oglindă. Prin acest exerciţiu privirea se duce instinctiv acolo unde trebue şi veţi putea vorbi foarte natural fără a vă chinui să vă stăpâniţi râsul.

Cei vechi cunoaşteau forţa misterioasă a ochilor prin un fel de intuiţie sau experienţă rezultând din observaţiile lor practice. Un poet latin descrie cum un luptător, fermecat de privirea duşmanului său s'a lăsat să fie lovit fără să se mai apere. In evul mediu credinţa în „ochi răi" iar în timpurile mai moderne teama inspirată de „vrăjitori" în unele regiuni ale Italiei, nu sunt de cât o confirmare inrezonabilă, dar reală a acestei puteri.

Animalele ne dau un exemplu frapant de forţa privirei. Toată lumea cunoaşte puterea de fascinaţie a şarpeiui, asupra paserilor, a uliului asupra pradei sale. Dresorii nu întrebuinţează de cât fascinaţia pentru a face să tremure şi să vie târându-se la picioarele sale fiarele cele mai teribile. Priviţi fix un câine, el va pleca capul şi va fugi.

# MENTALISMUL

Facultatea creerului de a absorbi şi de a transmite gândurile; are o întrebuinţare practică în viaţă prin gândurile ce ni se inspiră, prin felul nostru de a gândi şi prin aşa zisa sugestiune mentală, adică prin ordinele gândite, dând naştere unei adevărate ştiinţi numită „Puterea Gândirei", „Mentalism", etc.

Profesorul Victor Segno în lucrarea sa intitulată „Legea Mentalismului" susţine că dacă prin sugestiuni verbale putem modifica voinţa unui om acelaş efect putem obţine prin sugestiuni mentale la distanţă, imaginând figura persoanei, în mintea noastră şi dând sugestiuni prin gândire relativ la cea ce voim noi ca această persoană să execute.

Iată susţinerea Profesorului Segno: „Gândul este metoda de comunicaţie a naturei. Vorba este un talent cultivat. Dacă vorba ar fi singurul mijloc posibil de a comunica între noi, atunci am fi născuţi cu facultatea de a vorbi desvoltată şi gata de a ne servi, ca şi de celelalte cinci simţuri. Un copil nu poate vorb dar el poate ceti limbajul gândului. Mama este sigură că odorul său ştie exact cea ce ea gândeşte şi face. Ea vă asigură că atunci când se gândeşte a părăsi odaia el va protesta şi va refuza să doarmă, pe când în alte timpuri el va dormi fără grijă. Mamele realizează deci până la un oare care grad, limbajul gândului".

Dar aplicarea mentalismului nu se mărgineşte numai la ştiinţa de a transmite gândul nostru unei alte persoane, şi deci trebue să cunoaştem această ştiinţă mai ales pentru

minunatele efecte bune sau rele, ale gândurilor ce creerul nostru poate primi prin sugestiuni sau absorbire.

Voi cita aici doar cazul unui tânăr care a venit într'o zi foarte speriat de diagnosticul pus de un doctor, diagnostic care-i făcuse atâta îngrijorare asupra sănătăţei sale în cât deşi alţi doi medici îi spusese că el nu suferă de boala arătată de primul doctor—totuşi gândurile sale îi tulburase aşa tare sistemul nervos în cât organele sale dădeau exact simpomele diagnosticului indicat.

O simplă explicaţie a modului cum să'şi combată neliniştea produsă de gândurile sale turburate—a fost de ajuns să-l restabilească şi să facă din el un om întreg care să-şi poată căuta de ocupaţie şi să'şi ducă în tihnă viaţa mai de dinainte.

Vedem doar că boalele închipuite au la bază imaginaţia care regulează gândurile, influenţează sistemul nervos şi produce falşe simptome ale boalei de care ne închipuim a suferi.

Sunt persoane nervoase asupra cărora gândul poate produce nu numai cele mai teribile boli care cu timpul pot deveni reale; dar le poate face pe corp umflături, pete, urme de ventuze etc. şi toate acestea prin simple sugestiuni.

Spre a se vedea cât poate turbura un cuvânt nesocotit vom cita anecdota devenită aproape clasică prin care doi prietini dintr'o glumă de prost gust au făcut pe un altul să se îmbolnăvească.

Doi inşi s'au sfătuit să facă o farsă unui amic al lor şi în adevăr a doua zi au căutat ca amândoi să-l întâlnească pe rând şi fie-care cum îl întâlnea îi zicea:

—Dar ce ai dragă de eşti aşa palid. nu ţi este bine? se vede că eşti bolnav te văd foarte schimbat, cheamă un doctor, căci cu sănătatea ta nu e glumă.

Când aceste cuvinte fură repetate şi de al doilea prieten impresia fu aşa de mare că omului i se tăiară picioarele

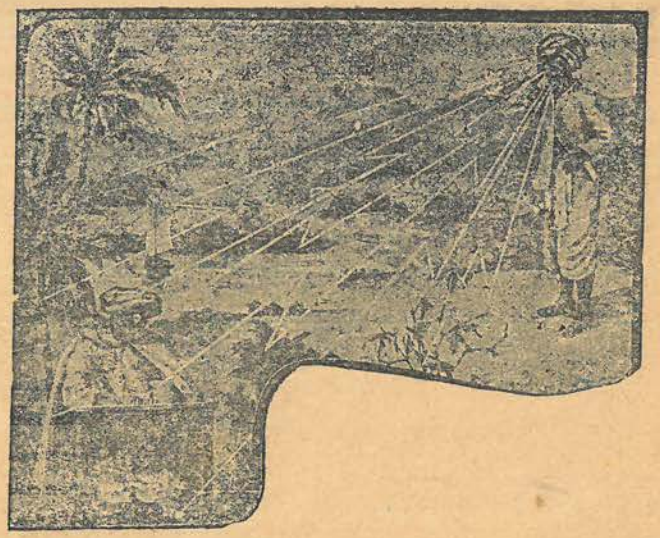


şi se dusă spre casă unde simţindu-se slăbit se puse în pat şi dacă prietinii nu i-ar fi făcut mărturisirele la timp, putea să se îmbolnăvească de-al binelea

In cursul nostru la partea privitoare hipnoterapia noi am arătat destule cazuri unde sugestiunea are efecte uimitoare, şi cum efectul sugestiunei nu este de multe ori decât corectarea felului nostru de a gândi, vedem că mentalismul nu este numai simpla transmisiune a gândului ci o vastă aplicare ştiinţifică la care se raportă tot cea ce este în legătură cu imaginaţia, credinţa, gândul, sugestiunea,

Dacă admitem existenţa undelor emise de creer, incontestabil trebuie se admitem că în jurul nostru mişună o lume de gânduri rătăcitoare emise de creerele celor din jurul nostru cu o forţă mai mare sau mai mică de emisiune. Ca şi în undele telegrafiei fără fir, undele emise de un creer nu pot fi primite de un altul decât dacă sunt puse în acelaş acord adică dacă creerele sunt armonizate deci un creer nu poate recepţiona decât gânduri care se armonizează cu ale sale.

Această lege trebuie se ne facă să fim foarte atenţi asupra gândurilor ce cultivăm căci cel ce gândeşte „nu pot“ va absorbi toate gândurile de miserie ce circulă în jurul său în timp ce un creer care gândeşte „eu reuşesc“ va respinge ori ce gând debilitant şi va atrage toate puterile succesului şi a sănătăţei psihice care îl înconjoară.



## INFLUIENȚA OCULTĂ

Independent de teoriile ce caută a explica ştiinţificeşte modul cum cum se produce fenomenul transmiterei gândului, acest fenomen este astăzi dovedit şi neîndoelnic.

Existenţa acestei funcţiuni a creerului omenesc şi variatele sale aplicaţii în viaţa de toate zilele a dat naştere hipnotismului mental prin ajutorul căruia putem face pe o persoană să ne iubească, să ne respecte sau se execute ori ce atenţiune fără ai vorbi ci numai întâlnind'o în stradă şi dându-i sugestiuni mentale ca: „iubeşte-mă" „respectă-mă" „îţi devin plăcut pe zi ce trece" etc.

Este de observat că atunci când voiţi a inspira unele sentimente prin puterea gândirei, trebuie ca voi înşi-vă să iubiţi sau s'o stimaţi pe acea persoană pentru ca însăşi înfăţişarea voastră să reflecte sentimentele ce voiţi a inspira, căci gândurile nu produc efectul voit decât acolo unde ele lucrează într'un mediu asemănător lor.



Un mod foarte bun de a cuceri prin ajutorul gândului este următorul : Retrageţi-vă seara într'o cameră unde să fiţi liniştit. Aşezându-vă pe un scaun imaginaţi-vă în minte persoana ce voiţi a influenţa. Când figura s'a format cât se poate de bine, vorbiţi-i în gând ca şi cum aţi vorbi chiar cu persoana însăşi cu aceaşi putere de convingere şi de voinţă. Dacă aveţi la îndămână vă puteţi servi de o fotografie. Rezultatul este că acea persoană va satisface totdeauna cererile Dvs., fără a fi nevoe de multă insistenţă faţă de ea.

Pe principiul transmiterei gândului şi a influenţei obţinută prin ajutorul gândirei se bazează hipnotismul la distanţă.

Am spus deja că Fachirii Indieni fac prin ajutorul gândului să li se audă vocea la distanţe de sute de chilometri şi forţează pe adepţii lor să vină la ei la ori ce depărtare ar fi. Aceşti fachiri fac experienţe de hipnotism la distanţă dând ordine care le sunt executate cu o precizie uimitoare.

Hipnotismul la distanţă nu este decât o experienţă de transmisiune a gândirei. Pentru a executa o astfel de hipnotizare procedaţi ca şi în experienţa precedentă în modul următor: Aşezaţi-vă într'o poziţie confortabilă pe un scaun sau fotel, gândiţi la persoana ce voiţi a hipnotiza, imaginându-vă în minte figura sa şi daţi mental sugestiile: „Simţi influenţa mea", „simţi cum somnul te cuprinde", „trebue să adormi profund, dormi, adormi, nu mai poţi rămâne treaz, trebue să adormi" etc.

*Nu uitaţi că pentru toate aceste experienţe se cere o energică concentrare a gândului şi a voinţei.* E bine ca la început această experienţă să o faceţi cu persoane pe care le-aţi hipnotizat mai întâi prin sugestiuni verbale. Mai târziu le puteţi face cu persoane pe care nu le-aţi hipnotizat dar care au asistat la experienţele voastre sau ştiu că voi vă ocupaţi cu experienţele hipnotice ; apoi cu persoane străine

care vă văd poate pentru prima oară. Aceste persoane trebue să le anunţaţi că la o oră anumită le veţi adormi de la distanţă. Cereţi-le ca la acea oră să se gândească la voi să stea într'o poziţie confortabilă pe un fotel sau scaun arătându-le totodată senzaţiile ce le vor simţi de ex. : Veţi simţi o moleşală, trupul va deveni greoi, ochii se vor închide şi somnul vă va cuprinde încet, încet, etc. Spuneţi acestea cu fermitate şi siguranţă căci ele vor servi ca autosugestii mentale ale subiectului.

Când puterea voastră de a transmite gândul se va fi desvoltat perfect veţi putea executa prin aceste sisteme hipnoza asupra multor persoane chiar fără a le preveni.

Influenţa exercitată de o gândire intensă este cheia multor reuşite în viaţă. Aţi observat poate cu câtă uşurinţă tranşează unii oameni afacerile lor obţinând rezultatele dorite de ei, şi poate de multe ori voi înşi-va aţi cedat cu o uşurinţă condamnabilă în un unele chestiuni în care eraţi hotărât sau aveaţi interesul a nu ceda. V'aţi întrebat vre'odată care este cauza ? Ei bine misterul acestor fapte este puterea de transmitere a gândului şi influenţa ce se poate obţine prin ajutorul acestei facultăţi.

In timp ce voi vă gândeaţi în mod fugitiv că nu trebue să cedaţi ne mai reflectând asupra acestei chestiuni, adversarul vostru gândea incontinu asupra modului cum v'ar putea convinge să cedaţi emiţând mereu în timpul zilei, seara la culcare, noaptea chiar, energii destinate să învingă motivele voastre.

D-rul Papüs în unul din tratatele sale de magie arată cum că o persoană care întimpina cea mai mare rezistenţă în încheerea unei afaceri, obişnuia să se culce seara gândindu-se la acea afacere, imaginându-şi în minte figura adversarului său şi dându-i ordine în gând ca să se lase să se închee acea afacere arătându-i argumente care combăteau teza sa. (Vezi volumul IV).



Care nu-i fu mirarea când după câte-va săptămâni însuşi adversarul său îi propuse încheerea acelei afaceri.

Rezultă de aci că practicarea sugestiei mentale în timpul zilei, seara la culcare, dimineaţa când vă sculaţi, etc. constitue un mijloc magic şi infailibil de a învinge pe adversarii voştri în afaceri, amor şi influenţă personală.

Andrei Ioan
924
Andrei
Ioan
125

IN EDITURA BIROULUI PSIHIC

Au apărut :

# CURS PRACTIC DE ȘTIINȚI OCULTE

IN 4 VOLUME

Fiecare volum poate fi studiat aparte.

VOLUMUL I cuprinzând: Influența Personală, Magnetismul Personal, Arta de a deveni iubit, stimat, fericit. Aparatele Mecanice în Hipnotism, Psihoterapia *Lei 150*

VOLUMUL II cuprinzând: Hipnotismul în stare de Veghe, Somnul Hipnotic, Hipnoterapia, Magnetismul Animal, Somnul Magnetic, Magnetoterapia – Fascinația – Mentalismul – Transmiterea gândului etc. etc. *Lei 150*

VOLUMUL III cuprinzând: Fachirismul, Telepatia, Spiritismul, Formarea Mediumilor *Lei 100*

VOLUMUL IV cuprinzând: Magia, Francmasoneria, Prestidigitația, Rețete curioase de Magie *Lei 100*

**„TAROTUL"** curs complect de Cartomancie, Știința de a citi viitorul prin ajutorul celor 78 lame ale Tarotului, împreună cu lamele imprimate în diferite culori *Lei 200*

**„SEMNATURA ASTRALA"** curs de Fizionomie, Chironogmie, Chiromancie, etc. etc. prin ajutorul cărora se pot afla cele mai misterioase taine ale sufletului cuiva, de unde putem face deduceri în *Trecut Prezent* și *Viitor* fără a-i face nici o întrebare și fără să vă vorbească nici un cuvânt. *Lei 150*

**„COMORILE"** Tratat complect de Bagheta divinatorie pentru descoperirea Comorilor, Isvoarelor și zăcămintelor metalice. *Lei 75*

**„ALMANACHUL PSIHIC"** cuprinzând: Misterele Inițiațiunei Egiptene. Geometria Filozofală. Diferite trucuri. Părerile celor mai mari învățați asupra științelor oculte etc. *Lei 50*

Orice comandă trebue însoțită de costul cărței cerute, arătând pe cuponul mandatului numele cărțe ce doriți.

*Adresați comenzile la : BIROUL PSIHIC – La Bârlad.*