

KUINKA IHMINEN SAA MITÄ HALUAA?

KIRJOITTANUT
MIKKO ALAVA.

JÄLKIPAINOS KIELLETTY.

HINTA 5:—.

Kuinka ihminen saa mitä haluaa?

Lukemattomat ihmiset huokailevat ja toivoilevat: »Kuinka onnellinen olisin, jos saisin mitä haluan!» He eivät tiedä, että ihminen voi saada mitä haluaa, jollei halua kokonaan sellaista, jota ei ole ensinkään olemassa tahi jota on mahdoton kenenkään ihmisen saavuttaa. Sellainen ei myöskään voi mitään saavuttaa, joka ei mitään erikoista haluakaan, enempää kuin hänkään, joka epämääräisesti toivoo saavansa jotakin tullakseen onnelliseksi, mutta ei voi tarkemmin määritellä, mitä hän tahtoisi ollakseen onnellinen. Siis, perusehto saada sen mitä haluaa, on, että todellakin haluaa jotakin v a r m a a j a m ä ä r ä t t y ä.

Menestys.

Kun ihminen saa mitä haluaa ja yrittää saada, sanotaan sitä m e n e s t y m i s e k s i. Menestyminen johtuu samoista syistä aina ja kaikissa erilaisissa tapauksissa. Jos ihminen haluaa rikkautta, mainetta, tietoja, terveyttä, urheilukuntoa t.m.s., niin menestys kaikkiin näihin toivomuksiin on saavutettavissa samalla tavalla.

On paljon ihmisiä, täysikasvuisia ja »täysijärkisiä», jotka eivät tiedä eivätkä ymmärrä mistä menestyminen johtuu. Monenlaisia käsityksiä on tämän asian suhteen. Monet näistä käsityksistä tuntuvat kylmän järjen kannalta katsottuna hyvinkin kummallisilta ja naurettavilta, vieläpä kokonaan taikauskosilta.

Astrologia.

On joukko ihmisiä, jotka uskovat, että ihmisen menestymisen joko kokonaan tai osaksi määräisivät tähdet — miljoonien kilometrien etäisyydessä olevat taivaan kappaleet: missä asennoissa jotkut niistä ovat olleet silloin kuin ihminen on syntynyt, ja miten ne kulloinkin lähestyvät maapalloa, y.m.s. Tällaista uskoa kutsutaan »astrologiaksi». Nykyään on useasti nähtävänä lehdissä ilmoituksia, että kun lähettää tarkan tiedon syntymääjastaan, sukupuolestaan ja jonkun summan rahaa, niin saa n.s. »horoskoopin», jossa olisi muka menestymisen mahdollisuudet tarkkaan lueteltuna.

Sallimususko.

Uskonnolliset ihmiset yleisesti uskovat, että ihmisen kohtalo on kokonaan jumalan määräämä ja ohjaama ja että kaikki, mitä ihmiselle tapahtuu, tulee ehdottomasti jumalan sallimuksesta, eikä hiuskarvaakaan putoa ihmisen päästä ilman jumalan sitä edeltäpäin päättämättä. Minun uskonni mukaan jumalalla on tärkeämpääkin tehtävää kuin laskea karvoja ihmisten päissä ja päätellä, mikä niistä saa pudota ja mikä ei; yhtä vähän kuin hän voi etukäteen määrittellä mitä kunkin ihmisen on tehtävä ja toimitettava elämässään. Juuri sitä varten olemme saaneet järjen aivoihimme, että voimme itse pitää huolen itsestämme ja menestyksestäme: »Joka itsekin yrittää, sitä jumalakin auttaa». Joka jää menestymismahdollisuuksia muualta odottamaan ja etsimään, saa sitä turhaan odottaa ja etsiä.

Nykyaikainen taikausko.

Vielä on paljon ihmisiä, jotka uskovat moniin erilaisiin taikatemppeihin, joista muka johtuu ihmisen menestyksen ehdot. Pitkän sarjan voisi luetella loitsuja ja taikatemppeja, joita monet vieläkin pitävät tosina ja luotettavina menestyksen ehtoina ja esteinä.

Aivan yleisenä tapana on valaa uudenvuoden yönä tinaa ja valetuista kuvioista päätellä alkavan vuoden menestymismahdollisuuksia. Kaikenlaisten povausten avulla koettavat monet niinkään päästä selville tulevasta elämästään ja onnestaan. On myöskin moniaita temppeja, joita tekemällä ja tekemättä jättämällä koetetaan muovailla tulevia tapahtumia mahdollisimman suotuisiksi. Useat pitävät joitakin viikon ja kuukauden päiviä hyvin onnettomuutta tuottavina, jolloin ei uskalleta mitään tärkeämpää tointa suorittaa.

Aivoissa oleva voima.

On kuitenkin olemassa voima, jonka avulla ihminen saa mitä haluaa, mutta sitä voimaa eli taitoa ei löydetä taivaan tähdistä, ei yliluonnollisesta sallimuksesta eikä taikatempuista. Tällainen voima on löydettävissä paljon lähempää: se on jokaisessa henkilössä itsessään. Tätä voimaa tallettaa ihminen hyvin suojatussa säilytyspaikassa: kallon sisässä. Sitä kutsutaan älyksi. Äly on jokaisen täysijärkisen ihmisen aivoissa. Siis, omiin aivoihinne Teidän on turvauduttava menestystä etsiessänne. Monet uskovat, että sellaisena kuin älyn perii vanhemmiltaan, sellaiseksi se jää. Sellainen usko on kumminkin väärä, sillä älyänsä voi ihminen kehittää, jalostaa ja laajentaa aivan samalla tavalla, mutta paljon suuremmassa määrässä kuin ruumiillisiakin voimia kehitetään järjestelmällisellä harjoittelulla.

Sisu.

Te olette kuulleet suomalaisista urheilijoista, kuinka mainiosti he ovat alallaan menestyneet; he ovat maailmanmestareita melkein kaikilla ruumiillista kuntoa ja kestävyyttä kysyvillä aloilla. Nyt jokainen ymmärtää, etteivät suomalaisetkaan ole syntyneet maailmanmestareiksi, vaan ovat he tämän arvonsa saavuttaneet pitkäaikaisen ja sitkeän harjoittelun

kautta. Aivan yleisesti puhutaan »suomalaisesta sisusta», joka on ollut avustamassa urheilijoitamme saavutuksiensa voittamisessa. Sisulla tarkoitetaan sitkeyttä ja peräänantamattomuutta harjoituksissa. Paavo Nurmi, joka nyt on moninkertainen maailmanmestari ja etevin urheilija alallaan, mitä koskaan on maailmassa ollut, on monet vuodet juoksennellut kilpailuissa saavuttamatta erikoisia tuloksia, mutta hänellä on ollut sisua ja uskoa jatkaa harjoituksiaan monien vuosien ajat, ja nyt hän on saanut palkkion ponnistuksistaan: hän on saanut mitä on halunnut. Hän tiesi mitä hän halusi, ja hän tiesi miten hänen tahtonsa tulee täytetyksi. Mutta jos hän olisi menestystään odottanut loitsuista, tähdistä tai sallimuksesta, niin tänä päivänä hänen kunniakseen ei pystytettäisi patsasta.

»Menestyksen pilleri».

Samoin kuin urheilijoilta vaaditaan sisua ja sitkeyttä harjoituksissaan, samoin myös vaaditaan jatkuvia ja peräänantamattomia ponnistuksia kaikilla aloilla, joilla ihminen odottaa kohtaavansa menestyksen. Juuri tämä sisu, sitkeys ja peräänantamattomuus on se »menestyksen pilleri», jota niin monet muualta etsivät. Menestyminen on omien ponnistustensa tulos.

Tärkeät säännöt.

Että ihminen saisi mitä haluaa, on hänen noudatettava muutamia tärkeitä sääntöjä säilyttääkseen terveytensä, tai sen jo kadottaneena on se uudelleen saavutettava, sillä ruumiillinen terveys on menestyksen ensimmäinen ehto, olkoon pyrkimyksenä sitten ruumiillisen, henkisen tai aineellisen päämäärän saavuttaminen.

Juuri tässä suhteessa on ehkä kaikkein enimmin nurinkurisia käsityksiä ihmisillä, sillä suuren suuri enemmistö luulee, että sairaus ja ennenaikainen kuo-

lema on jonkun ylikuormituksen voiman lähettämä, jota ei mitenkään voi välttää. Tai jos on vältettävissä, luulee moni, niin sen voivat tehdä korkeintaan lääkärit ja lääkkeet. Vain harvat tulevat ajatelleeksi, että terveyden saavuttaminen ja säilyttäminen riippuu lähinnä itsestään.

Seuraavassa on lyhyesti mainittuna säännöt, joiden noudattamiseen on totutettava itsensä, jos mieltä saada mitä haluaa. Näiden sääntöjen noudattamisessa tuntuu ensimmäinen kuukausi vaikeimmalta. Seuraavana kuukautena on jo tahdonvoima siinä määrin vahvistunut, ettei sääntöjen seuraaminen tuota enää mitään vaikeutta.

1. Ruoan täytyy olla helposti sulavaa ja on sitä nautittava sangen kohtuullisesti ja hyvin purtuna. Kaksi kohtuullista ateriaa riittää aivan hyvin istuvaa elämää viettäville henkilöille. Vaikeasti sulavia, siis vältettäviä ovat rasvaiset liharuoat, kuten lampaan ja sian liha, sekä sokeria sisältävät makeat ruuat ja leivokset; samoin myöskin juomat, joiden mukana käytetään runsaasti sokeria. Alkoholitruokkeet ja tupakka ovat myrkkyyä. Vesi on ehdottomasti välttämätöntä suoliston pesua varten: vähintään kaksi kertaa päivässä, ensimmäiseksi aamulla ja viimeiseksi illalla.

2. Ihmisruumis tarvitsee jokapäiväistä liikuntaa. Niiden henkilöiden jotka eivät sitä toimensa ohella saa, on saatava sitä kävelemällä, juoksemalla, hiihtämällä tai muunlaisia liikkeitä ulkoilmassa tekemällä. Niiden, jotka eivät voi ottaa tavakseen vähintään 1/2 tunnin päivittäistä ulkoilmassa liikkumista, täytyy ehdottomasti suorittaa jonkunlaisia järjestelmällisiä voimisteluliikkeitä sisällä, esim. »Müllerin systeemin» mukaan.

3. Ulkona liikkua on aina harjoitettava syvään hengitystä. Kävellessä voi totuttaa itsensä vetäisemään aino henkäyksen keuhkoihinsa 6 askeleen aikana ja puhaltamaan sen nopeasti ulos noin 3 aske-

leen aikana. Totuttakaa itsenne syväänhengitys-tapaan laskemalla numeroita sekä sisään että ulos hengittäessä. Joka askeleella on laskettava numero: sisään hengittäessä on laskettava 1, 2, 3, 4, 5, 6, ja ulos hengittäessä lasketaan 1, 2, 3. Siis ulospuhallus puolta lyhempi sisäänhengitystä. Tällainen syvähengitys tulee aivan pian itsestään toimivaksi tavaksi, jolloin ei tarvitse enää järjestellä sitä askeleita laskemalla.

4. Menestyksen perusehto on säännöllinen kylpeminen, s. o. koko ruumiin pesu, joka on toimitettava vähintään kaksi kertaa viikossa, mutta on sitä parempi, jos sen voisi suorittaa kerran vuorokaudessa. Tällaisen pesun voi toimittaa viidessä minuutissa, joko aamulla tai illalla pyyhkimällä ruumiinsa märällä pyyhkeellä, jonka jälkeen sen voi kohta pyyhkiä kuivaksi saman pyyhkeen kuivalla nurkalla. Vesi, johon pyyhettä kastetaan, saa olla niin kylmää kuin voi hyvin sietää tuntematta vastenmielisyyttä. Säännöllistä pyyhkimäpesua harjoittaessa on saunassa kylpeminen tarpeellista ainoastaan kerran viikossa tai vaikkapa vain joka toinen viikko.

Puhtaana pysyminen ei ole kylpemisen varsinainen tarkoitus, vaan on syy sielullinen. Ihon pinnalla olevat hermonpäät yhdistävät meidät ulkomaailmaan. Kuta huolellisemmin ihoa hoidetaan, sitä herkemmin vaikuttaa ilma ruumiiseemme ja aivoihimme.

Auringonkylpyjä on otettava kesällä niin usein kuin siihen vaan on tilaisuutta. Sillä on sama arvo ja merkitys kuin tyhjäksi kuluneiden sähköpattereiden uudelleen lataamisella ja sähköistämisellä.

5. Kulkiessa ja istuessa on pidettävä hyvä ryhti: pää pystyssä, olkapäät taaksepäin, selkäranka suorana ja vatsa sisään vedettynä. Ihmisen ryhti ilmaisee hänen sekä ruumiillisen että henkisen voimamääränsä.

6. Yksi päivä viikossa on levättävä sekä ruumiillisista että henkisistä töistä.

Varoitusmerkinantaja.

Ylläolevain sääntöjen tarkka noudattaminen vahvistaa tahtoa, jota välttämättä tarvitaan sen saavuttamiseksi mitä halutaan, se kehittää henkilöllistä magnetismia; se edistää aivojen toimintaa yleensä, puhumattakaan, että se on tarpeellista ruumiin yleiselle hyvinvoinnille. Sairaus on merkki, että näitä sääntöjä ei ole noudatettu. Kipu, lievempi tai vaikeampi, ei koskaan tule yht'äkkiä kuin salama taivaalta; se ei tule minkään yliluonnollisen voiman sallimuksesta, vaan aivan ymmärrettävästä syystä — luonnonlain säätämänä rangaistuksena jatketuista rikoksista itseään vastaan.

Samalla tavalla kuin ratavartija pitää tarkkaa huolta, että rautatie pysyy hyvässä ajokunnossa, samoin on sairaus ja kipu tarpeellinen merkinantaja ihmiselle, koska rikosten sarja alkaa vuotaa yli. Sairautta ei olisi koskaan yritettävä tukehduttaa lääkkeillä y.m.s. keinoilla ryhtymättä poistamaan sairauden takana olevaa syytä. Yhtä järjetöntä olisi, jos hätämerkkiä näyttävä ratavartija lyötäisiin kumoon ja jatkettaisiin vain matkaa välittämättä siitä, että rata on epäkunnossa.

Nopein ja luonnonmukaisin parannuskeino sairauden sattuessa on muutaman päivän paasto (paaston pituus riippuu taudin ankaruudesta; päivän, parin syömättömyys riittää lievimmissä tapauksissa). Paaston aikana on nautittava runsaasti lämmintä vettä. Pieni määrä suolaa antaa vedelle paremman maun ja lisää sen puhdistusvoimaa.

Edellä esitettyjen sääntöjen noudattaminen luo vankan fyysillisen pohjan, jonka päälle sitten aletaan rakentaa varsinaisia henkisiä ominaisuuksia, joita tarvitaan, jos todella tahtoo saada mitä haluaa.

Päämäärä.

Teidän on valittava itsellenne yksi päämäärä, jonka avulla lopullisesti saatte mitä haluatte. Tällä

päämäärällä luonnollisesti tarkoitan jotakin elämän uraa, sillä ainoastaan se tuo pysyvän menestyksen. Satunnaisiin onnenpotkauksiin ei voi luottaa, sillä niitä tapahtuu ainoastaan saduissa, romaaneissa, filmikuvissa y. m. s. Todellisen onnen löytää sellaisella elämän uralla, johon on enimmäen luontaista taipumusta, mieltymystä ja innostusta. Siis valitessanne alaa olkoon ainoa ohje: seuratkaa mieltymystänne! Menestys alkaa silloin, kun elämä ei tunnu ikävältä eikä työ raskaalta ja rasittavalta.

Luontainen mieltymys.

Jokaisella ihmisellä on innostusta johonkin alaan. Jo pieninä palleroisina alkaa lapsissa olla havaittavissa erilaisia taipumuksia ja mieltymyksiä. Kaikkia lapsia ei miellytä samanlaiset leikit ja leikkikalut. Joku poika haluaa erikoisesti leikkiä kaikenlaisilla koneilla, niitä purkaa ja uudelleen koota. Hänellä on luontaisia taipumuksia mekaaniselle alalle. Toinen poika mielellään rakentelee kaikenlaisia taloja y. m. s. Hänen taipumuksensa on rakennusosalalle. Kun on useita poikia yhdessä leikkimässä, ja jos heitä tarkastelee, saa nähdä, että siellä on aina yksi johtamassa koko joukon leikkiä, ja hänen johtoaan kaikki mielellään seuraavat. Hänellä on synnynnäinen joukkojenjohtotaipumus. Mutta jos joskus yrittää johtaa joku toinen poika, jolta puuttuu ominaisuudet, niin kohta alkavat vastaanvääntökset ja riidat.

Jollakin lapsella on erikoinen taipumus kertoilla kaskuja ja satuja. Hänestä voisi isompana tulla etevä puhuja, esitelmöitsijä tai pappi.

Vielä on havaittavissa, että jotkut lapset ovat erikoisen raakoja pikkueläimille ja jopa toisille lapsillekin. Opetuksista ja kielloista huolimatta he aina kivittävät pikkulintuja ja särkevät niiden pesiä. Oikeaan suuntaan johdettuna voi tällaisilla näennäisesti huonoilla taipumuksilla saada maailman maineen lääkärinä, haavurina tai muilla aloilla, jotka vaativat

luonteen kovuutta. Koulutuksen puutteessa voisi ryhtyä vaikkapa teurastajaksi.

Vielä on useissa poikasissa havaittavissa keräilyinnostus ja aivan erinomainen järjestelykyky. Keräilyinnostus voi kyllä lyhyemmäksi ajaksi tarttua kehen nuorukaiseen hyvänsä, mutta joka siitä pitemmän ajan kiinni pitää, hänestä varmaan tulisi pankkiiri tai joku muu liikkeen johtaja ja finanssimies.

Väärä päämäärä.

Turhaa on luetella enempi näitä jo lapsena huomattavia mieltymyksiä eri aloille. Jokaisella on omat taipumuksensa ja mieltymyksensä. Vahinko vain, että tähän niin vähän kiinnitetään huomiota lopullista uraa valitessa. Uraansa valitessa pitävät useimmat silmämääränänsä vain nopeaa rikastumista ja helppoa toimeentuloa. Suuri enemmistö, jolla ei ole joko tilaisuutta tai älyä suunnitella ja järjestellä uraansa, jäävät kokonaan sattuman varaan tai olosuhteitten pakottamaan tilaan, jota ei yhtään tai liian heikosti koetetaan omalla älyllä ja tahdolla suunnata.

Tästä on seuraus: tyytymättömyys, valitukset, kärsimykset, rikollisuus y. m. Ainoastaan ne harvat menestyvät, jotka joko sattuman tai harkintansa perusteella antautuvat oikealle mieltymyksensä mukaiselle alalle.

Puuskainen innostus.

Ottakaa selvä omista taipumuksistanne ja mieltymyksistanne ja valitkaa uranne sen mukaan, ja ainoastaan tämän uran piirissä voitte saada mitä haluatte. Tässä menestyksen ajojohdissa on otettava hyvin tasainen vauhti, eikä ole odotettava päämäärän saavutusta liian äkkiä. Useat hetkellisen mieltymyksen innoittamat henkilöt toimivat vähän aikaa rajusti kuin myrskyn puuska, mutta nähtyään, ettei menestys ollutkaan käden käänteessä saavutettavissa, he taukoavat ja etsivät taas uusia aloja toivoen jonkun »onnenpotkun» avulla äkkiä rikastuvansa.

Tällaisilla puuskaisilla innostuksilla henkilö vain vahingoittaa itseään, samoin kuin myrsky tekee sitä enempi tuhoja mitä voimakkaampi se on, kun sen sijaan tasainen tuuli voi kuljettaa suurimmankin aluksen onnellisesti päämääräänsä. Villeille luonnonkansoille on ominaista, etteivät ne kykene mihinkään kärsivällisyyttä kysyviin pitkiin ponnistuksiin. Kun niiden jäsenet jotakin alottavat, niin he toimivat hetken rajusti ja sitten lopettavat. Sen takia he eivät koskaan kykenekään saavuttamaan samoja menestyksellisiä päämääriä kuin sivistyksen sitkistämät kansat.

Esim. ajokoirasta.

Saadakseni mahdollisimman ymmärrettäväksi kuinka turhia ovat toiveet äkkinäisen menestyksen saavutuksesta, otan vielä esimerkin — ajokoirasta; sillä menestyksen ajojahti on aivan samojen ominaisuuksien alaista kuin saalista pyydystävän koiran takaaajo. Ne, jotka ovat jonkunkaan verran metsästäneet, tietävät, että metsästyskoirilla on suuri ero: huonoja ajokoiria on paljon, mutta oikein hyviä vain muutama. Hyvällä ajokoiralla on sellainen ominaisuus, että kun se metsässä löytää ketun jäljet — puhuakseni kettukoira — niin se pysyy näillä yksillä jäljillä. Se ajaa tätä yhtä kettua niin kauan, että se on kaadettu.

Huono ajokoiraa on sellainen, että vaikka se löytäisikin tuoreet ketunjäljet metsässä, niin se voi vähän aikaa ajaa ja haukkua hyvinkin rajusti, mutta sitten se vainuaakin vielä tuoreemmat jäniksen jäljet, ja seuraus on, että se jättääkin ketun jäljet ja lähtee jäniksen jäljille. Sen vähän aikaa ajettua jänistä sattuu orava hypähtämään puuhun juuri sen edessä. Nyt jättää tämä huono koira jo jäniksenkin jäljet ja alkaa haukkua oravalle, se kun on siinä ihan silmin nähtävänä puussa. Jonkun ajan kuluttua orava hypää toiseen puuhun ja häviää koiran vainupiiristä. Sen perästä voi sama koira vähän aikaa haukkahdella linnullekin, kunnes sekin pyrähtää lentämään.

Sitä peliä sitten jatkuu siksi, kunnes se on haukunut itsensä väsyksiin, ja saalis on jäänyt saamatta.

Kuten edellä mainittiin, näitä »joka-otusta-haukkuvia-koiria» on paljon, mutta metsästäjät eivät laske sellaista paljonkaan arvoiksi. Sen päivät ovat luetut niin pian kuin metsästäjä saa paremman koiran. Mutta se hyvä ajokoiran on kallisarvoinen kappale; siitä metsästäjät puhuvat ympäri maakuntaa. Sen tuntomerkit ovat siinä, että se löytäessään metsässä otuksen jäljet pysyy niillä eikä sekaannu toisille jäljille, vaikka niitä vilisee ristiin rastiin metsässä. Se ajaa yhtä otusta niin kauan kun se on kaadettu; siis niin kauan, että se saa mitä haluaa.

Turhaa ponnistelua.

Huonon metsästyiskoiran tavoin lukematon määrä ihmisiä toivoo ja innostuu, innostuu ja toivoo milloin yhtä, milloin toista. Toisin ajoin he innostuvat hyvinkin rajusti johonkin asiaan, mutta kun eivät kohta saa mitä haluavat, niin kyllästyvät ja innostuvat toiseen asiaan. Kuulevat taas kolmannelta »erikoisen edullisesta» asiasta ja innostuvat siihen jättäen edelliset. Tätä innostusten vaihtelua sitten jatkuu elämäniän. Välillä tietysti on pitkiä aikoja, jolloin he eivät tarkoin tiedä mitä he toivoisivat ja haluaisivat. Tällaisessa epämääräisessä, eksyneessä tilassa ollen useat koettavat saada povauksista, horoskoopeista y.m.s. tietoja, missä se onni olisi oikein löydettävissä. Useat lähtevät hakemaan sitä ulkomailtakin.

Rahaa, rahaa, rahaa!

Lukematon joukko ihmisiä haluaa rahaa. Monet sitä vain toivovat ja odottavat joskus saavansa. Toiset ihan suunnitelmien mukaan pyydystävät mikä rehellisemmällä ja luvallisemmilla keinoilla, useat törkeitä rikoksiakin tekemällä. Monet tietysti »onnistuvatkin». Asia on kumminkin niin, että rahan saanti ei kelpaa miksikään päämääräksi, ja jos sen joku on valinnut

siksi, niin hän ei saavuta sen kautta onnea. Kuten alussa mainittiin, on muutamilla ihmisillä jo synnynäisiä taipumuksia liikealoille y. m. urille, jotka tuottavat runsaasti rahaa, kun siinä menestyvät. Rahan saanti on heille jonkunlaisena välttämättömänä seurauksena, jonka tuottaa mieltymyksensä mukaisen uran seuraaminen. Menestys kaikilla aloilla tuottaa aivan riittävästi rahaa.

Siis, ken yksinomaan valitsee rahansaannin päämääräkseen, ja vaikka hän sitä saisikin, hänelle tuottaa se onnettomuutta, sillä hän ei osaa käyttää sitä onnea ja siunausta tuottavasti, vaan päin vastoin itseään vahingoittavasti: ylensyömisen, -juomisen ja luonnottoman elämän kautta hän menettää terveytensä; puhumattakaan sisäisen tyydytyksen tunteen ja kotionnen häviämisestä.

Siis vielä kerran: Raha ei kelpaa kellekään yksinomaiseksi päämääräksi. Päämäärä on valittava luonteen ja mieltymyksen mukaisesti, niin onni, tyydytys ja riittävän rahan saanti, jopa rikkauskin, seuraavat itsestään.

Kissa esimerkkinä.

Kun ylläesitettyjen periaatteiden mukaan valitsee itselleen päämäärän — vain yhden päämäärän —, niin menestys on taattu. Tosin voi alussa olla vaikeuksia, voipa sattua hyvinkin vakava onnettomuus tai taloudellinen kuperkeikka, joka yrittää väkisinkin sotkea selvät suunnitelmat. Tällaista vastoinkäymistä ei ole peljästyttävä. Päämäärän takaa-ajossa meille kelpasi esimerkiksi koira, nyt kuperkeikan sattua voimme ottaa ohjausta kissasta. Sillä nimittäin on sellainen ominaisuus, että vaikka sen pudottaa selkään edellä maahan, niin se ei putoa selälleen ja jää siihen rämpimään ja parkumaan, vaan se putoaa jaloilleen ja on heti valmis livistämään matkoihinsa. Samoin taloudellisissa kommelluksissa on pudottava jaloilleen ja oltava valmiit uusiin ponnistuksiin ja yrityksiin

eikä jäätävä tapahtunutta valittamaan ja suremaan. Satunnaisen onnettomuuden voi pitää vain jonakin oppikurssina vastaisen varalle, joka tosiasiassa opetuksellaan hyödyttää enemmän kuin oli sen aiheuttama vahinko.

Analyysi.

Päästäksenne täyteen selvyyteen, mitä todella tahdotte saada ja kuinka sen saavuttamista vaikeuttavat esteet ja puutteet ovat poistettavat, on asia analysoitava, s. o. eriteltävä ja jaosteltava mahdollisimman tarkkaan, saadaksenne siten itsellenne selvän suunnan ja toimintamuodot. Kirjoittakaa sen vuoksi paperille pari kolmekin päätoivomustanne eli päämäärää. Merkitkää sitten jokaisen toivomuksenne alle kunkin esteenä olevat puutteet y. m. vaikeudet, nähdäksenne mikä näistä päämääristä on helpoimmin saavutettavissa ja mihin pyrkiessä suosii enimmäen luontaiset taipumukset. Esim.:

Päämäärä N:o 1: ?

Esteet:

- N:o 1: Tietojen puute.
- N:o 2: Tilaisuuden puute.
- N:o 3: Varain puute.
- N:o 4: Tahdonvoiman puute.
- N:o 5: Laiskuus.
- N:o 6: Itseluottamuksen puute.
- N:o 7: Innostuksen puute.
- N:o 8: Rohkeuden puute.
- No: 9: Ajan puute.
- N:o 10: Puutteellinen terveys.
- N:o 11: Kauneuden puute.
- N:o 12: Epäedullinen paikkakunta.
- N:o 13: Sopimaton luonne, jne.

Kun on täten päässyt selville puutteistaan, on tietysti ryhdyttävä niitä poistamaan. Tarkastaessaan

puuteluetteloaan ei tarvitse ensinkään pelästyä, sillä ne esteet ovat voitettavissa, kun valitsee päämääräkseen kykyjensä ja mieltymyksensä mukaisen alan. Yksimpä luettelossa olevat sielulliset puutteetkin voidaan korjata aivan helposti ja yksinkertaisesti myöhemmänä esitetyn suggestioni-menettelmän avulla.

Ei myöskään kauneuden puute ole voittamattomana esteenä, jos joku on asettanut päätoivomukseensa puolison saannin t. m. s. Puhumattakaan siitä, että mainittu puute on korjattavissa täydentämällä henkisiä ominaisuuksia ja käytännöllisiä taitoja, voi myöskin jonkun näkövaillinaisuuden peittää, kiinnittämällä huomion johonkin täydellisempään kohtaan. Esim. hyvä ryhti, siisti ja puhdas vaatetustapa; arvokas, hillitty käyttäytyminen; omista asioistaan ja toisten puutteista vaikeneminen y. m. s. sievistävät ja kaunistavat ihmistä paljon enemmän kuin nenän muoto tai jokin muu epämuodostuma. Vieläpä voikasvojen miellyttävyyttä lisätä käyttämällä esim. silmälaseja ja sopivaa tukanjärjestelyä y. m.

Autosuggestioni.

Suggestioni on äskettäin keksitty tieteellinen menetelmä, jolla salatajuntaan vaikuttamalla voidaan korjata ja täydentää sekä henkisiä että ruumiillisia puutteita ja epäkohtia. Tässä esitelmässä ei ole tarkoitus ryhtyä laajoihin selittelyihin, mitä on suggestioni ja miksi sen vaikutus on niin tehoisa. Eikä selostelu ole tarpeellistakaan. Samoin kuin sähköä voi jokainen käyttää hyväkseen kääntämällä tai painamalla napulaa, tuntematta tarkemmin mitä sähkö on ja mistä se tulee. Samoin voi suggestionin ottaa käyttöön kuka hyvänsä ajattelematta yhtään, mistä se tulee ja miten sen teho on mahdollista.

Parhain aika suggestionin suorittamiseen on vuoteessa illalla ennen uneen vaipumista ja aamulla ensimmäiseksi unesta herätessä, ja myöskin yöllä valvoutuessaan. Tämä aika on sopivin siksi, että sugges-

tionia toimittaessa täytyy olla ehdottomasti rauhassa ulkonaisilta häiriöiltä ja ajatukset kokonaan lakanneina toiminnasta. Jos kumminkin ajatukset pyrkivät askartelemaan joissakin muissa sivuasioissa, niin ei pidä tahtoa jännittämällä yrittää poistaa sivuajatuksia, sillä se vain pilaisi asian. Alkakaava vain suggestioninne, niin kyllä sivuajatukset jäävät itsestään.

Valitkaa itsellenne määrätty suggestioni-lause, jota aina toistatte ajatuksissanne noin 20 kertaa tähän tapaan: »Päivä päivältä tulen ahkerammaksi, rohkeammaksi, maltillisemmaksi ja terveemmäksi» tai: »Päivä päivältä tulen joka suhteessa paremmaksi». Jos on kokonaan yksinäisyydessä, niin voi suggestioni-lauseettaan toistaa ääneen samanlaisella yksitoikkoisella äänellä eli nuotilla kuin juuri koulunkäyntinsä alottaneet lapset lukevat läksyjään.

Älkää toistako toivomuksianne kielteisessä muodossa näin: »Minä en koskaan enää ole hermostunut ja pelkuri». Alitajunta ei tunne kielteistä sanaa. Salatajuntaan kuvastuisi tässä tapauksessa vain hermostuneisuus ja pelkuruus-tunteet, joten suggestionilla olisi suorastaan vahingoittava vaikutus.

Älkää myöskään suggeroidessanne vedotko tahdonne apuun näin: »Minä tahdon tulla oikein terveeksi ja voimakkaaksi». Silloin kun suggeroidaan, on kaikki tahtominen lopetettava, sillä pakotus tässä asiassa on vain vahingoksi. Tahdonvoimaansa voi tietysti vahvistaa ja kehittää suggestionin avulla aivan hyvin, esim.: »Päivä päivältä minun tahtoni vahvistuu voimakkaammaksi ja voimakkaammaksi.»

Jos päiväsaikaan voi löytää itselleen rauhallisen ja mukavan paikan, voi suggestioninsa toimittaa myöskin silloin. Istukaa mukavaan asentoon lepotuoliin tai asettukaa pitkällemme johonkin. Selkäranka suorana, kädet ja jalat mukavissa asennoissa ollen höllätkää kokonaan lihasten jännitys ja sulkekaa silmänsä. Mahdollisimman vähäisellä tahdon jännityksellä karkoittaa kaikki ajatukset aivoistanne noin 3

minuutin ajaksi. Puhaltakaa keuhkonne ihan tyhjäksi ilmasta muutamia kertoja, jälleen vetäisten aika siemauksen ilmaa yhtä monta kertaa. Senjälkeen voitte alottaa tavanmukaisen suggestioni-lauseenne.

Vaikeneminen on voimaa.

Kuten edellä jo mainittiin, ei omista asioistaan sovi puhella kellekään. Suggestionista ja muista tässä esitetyistä edesottamisista ei ole lähimmille ystävillekään ilmitettävä mitään. Vaikeneminen ja itsensä hillitseminen on henkisen voiman merkki.

Oikein toimitetun suggestionin seuraukset alkavat jo näkyä parin kolmen viikon kuluttua. Jos siinä ajassa ei ole vielä huomattavaa parannusta näkyvissä, ei suggestionia ole toimitettu edelläesitetyn ohjeen mukaan. Joissakin sairaustapauksissa on suggestionin vaikutus aivan äkillinen.

Menestyksen avain.

Tämän lyhyen esitelmän muodossa on allekirjoittanut tarjonnut Teille avaimen käteen saadaksenne sen mitä tahdotte. Omaksi asiaksenne jää, tahdotteko käyttää tarjottua avainta hyväksenne. Turhaa on kumminkin apua muualta etsiä, sillä itsessänne on voima, joka ainoastaan voi auttaa.

Viitoitettuanne itsellenne edellä esitettyjen ohjeiden mukaan selvän päämäärän on Teidän päämäärään saapumista joudutettava ajatuksillanne. Ajatus on lanka, joka Teidät yhdistää päämaaliinne. Mitä useampia, hajanaisempia ja eri suuntiin käypiä lankoja s. o. ajatuksia aivoistanne lähtee, sitä heikompi on tietysti se lanka, joka aivonne yhdistää valitsemaanne päämäärään. Mitä voimakkaampi taas on päämäärään yhdistävä johtolanka ja mitä vähemmän on muualle päin yhdistäviä lankoja, sitä joutuisemmin voitte itsenne vetää määränpähän.

Täysikasvuinen leijona

on sata kertaa voimakkaampi kuin ihminen; se on monin verroin nopeampi liikkeissään; sen aistit, kuten näkö, kuulo ja vainu, ovat paljoa tarkemmat kuin ihmisen. Yleensä on ihminen ruumiillisissa voima-suhteissaan leijonaan verraten yhtä heikossa asemassa kuin 1 on 100:aan. Mutta kumminkin on ihminen voinut hävittää koko leijonasuvun melkein sukupuuttoon ja sulkea niitä tuhansittain häkkeihin tehden niistä vaarattomia huvinähtävyyksiä.

Ihmisen ylevämyyys johtuu siitä, että vuosituhansien kuluessa, kun leijona on kehittänyt käpäläinsä ja leukojensa voimaa, on ihminen kehittänyt — **aivojaan**. Ihmisen aivojen kehitysprosessi on vasta alkuasteellaan, jossa jokaisella yksilöllä on rajaton kehitysmahdollisuutensa.

Sellaisten maailmankielten kuin **Englannin** ja **Esperanton** oppiminen myöhemmällä iällä on tulos järkiperaisestä aivojen kehityksestä, joka on mahdollista jokaiselle täysijärkiselle ihmiselle. Suuri on hyöty näitten kielten osaamisesta. Joutavan, keinotekoisesti ylläpidetyn kielen opiskelu on ei ainoastaan hyödytön yksilölle, vaan myöskin vahingoksi koko kansalle. Saadaksenne tarkan tiedon yllämainittujen maailmankielten kotonaopiskelutavasta lähettäkää osoitteenne ja 2 mk. pieniarvoisissa postimerkeissä osoitteella:

Suomen Kiellopisto, Vaasa.