

Augsts Zeidmanis

# DOMĀS

dzīves svarīgākā problēma

---

1

9

3

8

---

A U T O R A      I Z D E V U M S

**Augsts Zeidmanis**

**Domas —  
dzīves svarīgākā problēma**

**Populāras dzīves gudrības apceres**

**Profesora Dr. Vold. Maldoņa priekšvārds**

**1938**

---

**Autora izdevums. Limbāžos, Rīgas ielā № 3, dz. 29.**

# Priekšvārds.

Autors, mans skolas biedrs, nesdams savu grūto slimību ar lielu pacietību un prāta možumu, uzrakstījis savas „domas“ par 36 populāras dzīves gudrības problēmām. Viņš tās risinājis no tīri cilvēciska viedokļa, antropocentriski, no tīri zemes viedokļa, empiriski. Viņš ieteic izmantot laimīgas dzīves sasniegšanai tikai tās dotības, kas mīt pašā cilvēkā, ticēdams, ka cilvēks neesot, „ne jauns, ne grēcīgs“. Cilvēkā degot „visas zemes ilgas krūtis“, tādēļ „lielākais dzīves mērķis — pašattīstīšanās“. Cilvēkam jāpaļaujas uz saviem spēkiem, jo pēc autora domām „viss sasniegtais ir tava paša domu produkts“. Lai tiktu uz augšu, tad nav jātie likteņa lēmumam, bet ticēt tam, ko cilvēks gaida, jo „gaidītais reiz nāks“. Autors tādēj rāda, māca, kā cilvēks ir un vār tapt pats savas laimes kalēja, savas dzīves mākslenieks. Viņš neatlaidīgi krājis, kopojis, virknējis materiālus, domu graudus no visādiem avotiem, lai ar tiem datiem pierādītu, ka dzīves labklājība atkarīga no sevis paša“. Visās uzstāditās problēmās rit viena pēc otras ļoti liela optimismā plūsma. Ka autors sāpju cilvēks būdams ir — optimists, tas pats par sevi ir nopietna, dziļa problēma,

kas pati studējama. Interesanti grāmatā lasīt par sāpēm, bailēm, par negatīvo, par pesimismu u. t. t.

Tur visur izceelts pozitīvais — arī tur uzvar autora optimisms. Lasītāju pārliecīna, cik nepieciešama ir domu darbība, koncentrēšanās, ilgas, pašiedvesne un pat iedomas. Zemapziņas spēks rādīts kā visa cilvēka spēku pirmavots, kā spēku rezervuārs. No tās izmantošanas, zināms pareizā laikā un vietā, plūst visa „labklājība, prieks un laime“. Zemapziņā deg visas zemes ilgas. Ar pārliecību autors spēj attaisnot pašpalāvību, pašlepnumu, godkārību, egoismu (ne egotismu u. t. t., ko citi domātāji negribētu atzīt par teicamām īpašībām). Autors turpretī nevar ieredzēt tādas tieksmes, ko sauc par pašaizliegšanos, par pašpazemošanos u. t. t., lai gan milestību viņš diezgan augstu vērtē.

Grāmatai tautas rakstura audzinašanā būs sava nozīme. Sekmes nevar izpalikt, ja cietēja prāts dod tādus padomus.

Autors ir racionālists, viņš domā, ka prāta domas visu iespēj. Te sāksies daži iebildumi no lasītāju puses. Es arī gribu aizrādīt uz problēmām, kas tagad zinātnē citādi aplūkojamas nekā autors to dara. Nevar vairs teikt, ka dabā valdītu tikai kausālītāte, ka dabā tikai matēmatika.

Dabā ir arī finālitāte, mērķtiecība. Katram jāpilda savs mērķis, savs uzdevums.

Jā arī cilvēks attīstījies no „zemākiem dzīvniekiem“ kā to autors domā, tad tas apgalvojums runā

par kādu mērķtiecību. Par cilvēku tagad pat no zinātnieku puses ir citi uzskati. Materiālisms jau pārvarēts. Ja skatas tikai uz zemi, ja neievēro ka ir arī kosms un universs, tad var teikt: „nekas nav ārpus laika un telpas“. Bet mēs zinam, ka viss stāv sakarībā un atkarībā, ka nav tikai „zemes ilgas“, kas noteic pasaules gaitas, zeme nav noteicēja.

Ir arī kosmiski spēki, ir arī mums nepieejamas varas plūsnas, ir kādas „nezināmas debesis“. Ja autors būtu varējis iejusties arī reliģijas un ētikas ticējumos, tad grāmatai būtu vēl lielāka nozīme un varēnāks spēks.

Bet es personīgi spēju cienīt katra cilvēka personīgu pārliecību. Labajam nevar kaitēt nepareizais. Krievu uzskatu grāmatā daudz. Tā jādabū lasīt tau-tai.

Tādēļ es sava skolas biedja grāmatai novēlu labas sekmes. Katrs lasītājs tur atradis aizrādījumus, savas dzīves veidošanai. Tur dabūs mierinājumu un spēku celties uz augšu, ja arī tava paša kļūdas grūtevi no kalna lejā.

**Vold. Maldonis.**

## Domas.

Piedzīvojumi rāda, ka psichiskās prāta spējas padotas tādiem pašiem attīstības likumiem, kā fiziskie spēki, un tādēļ attiecīgi vingrinājumi tās var novest līdz neiedomājamam augstumam.

Mūsu psichiskā dzīve parādās domās, gribā, sajūtās, simpatijās, antipatijās, dažādās interesēs u. t. t. Visas šīs psichiskās dzives nozares var būt attīstītas un spēcīgas, bet tās var būt arī neattīstītas un nevarīgas. Nav šaubu, ka cilvēka „Es“ ir noteicošais faktors visā viņa būtībā, viņa zemapziņa ir visas viņa būtnes vadītājs.

Zemapziņa ir spēks, kas veido mūsu dzīvi, apstākļus un mūs pašus. No zemapziņas ir atkarīga mūsu fiziskā veselība, tāpat visas mūsu sekmes un panākumi dzīvē.

Domu tieša iedarbība uz apkārtni, uz citām personām un uz domātāju pašu ir jau senos laikos bijusi pazīstama, bet pēdējā laikā tā ir zinātniski izpētīta un konstatēta kā neapšaubama patiesība. Domātājs raida no sevis domas, kā raidstacija viļņojumu, tās var būt spēcīgākas vai vājākas, atkarībā no raidītāja enerģijas daudzuma, tāpat tās var būt pozitīvas vai negatīvas dabas un var pievilkт vai atgrūzt.

Katrām domū veidojumam ir tieksme tapt par reālu priekšmetu. Doma ir katra jaunradišanas darba pamats un pirmsākums. Cilvēks pats domās neapzinīgi veido sevi un savu apkārtni pēc domu līdzības.

Tādēļ būtu jāsargājas no zemisku un jaunu personu klātbūtnes, lai viņu sliktās domas neatstātu negatīvu iespaidu uz mums, bet jāmeklē labu, krietnu un cēlu cilvēku sabiedrība. „Saki, ar ko tu saejies, tad es tev teikšu, kas tu esi“, šo patiesību pauž vecs sakamvārds.

Cilvēkus ar stipru iedomas un gribas spēku mazāk ietekmē apkārtne nekā tos, kuros šis spēks nav attīstīts. Ja tu vēlies kaut ko ievērojamu sasniegt, vai vispār tikt dzīvē uz priekšu, tev jāveido savas domas, jādara tās stipras. Tavas domas virzīs tevi uz to, ko tu vēlies iegūt, un palīdzēs tev sasniegt iece-rēto mērķi.

Iz novērota parādība, ka vienādi domājoši cilvēki savstarpēji tuvojas. Mums ir divi sakamvārdi, kas to apliecina. „Kas labs, tam viss ir labs“ un „Kāds pats, tāds rādās esam cits“.

Ja nu domas jūtami iedarbojas uz apkārtni, tad vēl lielāka to ietekme ir uz pašu domātāju. Cilvēks pats un viņa nākotne ir tāda, kādu viņš to savās domās izveidojis un tēlojis. Tādēļ, ja tu vēlies sasniegt sekmes un labklājību, tev vispirms savās domās sevi jātēlo par apdāvinātu un spējigu cilvēku. Uzticies saviem spēkiem, uzskati sevi par vērtīgu, derīgu, krietnu veselu un bagātu cilvēku. Tad šāds stāvoklis arī būs viegli sasniedzams.

Domām piemīt spēja iedvesmot zemapziņu un ar tās palidzību visas prata psichiskās ipašības. Tā, pie-mēram, ja tu domās sev iegalvo, ka tev jau ir pa-llaik kādas sevišķas dāvānas, teiksim — talants mūzikā, rakstniecībā vai kaut kādā citā profesijā, tad šis spējas tev lielākā vai mazākā mērā radīsies vai stipri-nāsies. Tādējādi ar pareizas domāšanas kārtību mēs varam veidot savu būtību un ietekmēt dzives apstāk-lus mums labvēligā virzienā.

Ar domām mēs radam sev savu nākotni, labu vai jaunu. Vai tu neļaujies vadīties no baiļu, dusmu, naida un skaudības domām? Vai tu neļaujies sevi ar gadījuma draudzības, ar gadījuma grāmatām vai ar gadījuma sarunām iekļūt stāvokli, kādā ar nolūku ne-kad nebūtu gājis? Vai tu patiesi esi sava kuga kap-teinis, kas stūrē uz laimes, miera un sekmju drošo ostu? Ja tu tas neesi, vai tad tu nevēlēsies par tādu, kājūt? Tas ir vieglāk panākams nekā cilvēks domā, ja tikai viņš ievēro patiesību un sevi attīsta savas labākās dotības.

Pēdējos gados zinātne māca, kā attīstīt un kā iespaidot raksturu, grozīt ārējos apstākļus un uzturēt veselību, iegūt laimi un sekmes. Domu audzināša-nas un veidošanas iespējamības ir neaprobežotas, to-mēr ir maz tādu kas pūlētos savas domas ievirzīt tā-dā gulnē, kas tiem pašiem nāktu vieniņi par labu.

Domu koncentrācija ir viena no svarīgākām zi-nātņem, ko cilvēkam vajadzētu uzskatīt par dzives no-piņmāko uzdevumu. Tā kā domas nav tveramas ar jūteklīem, tad daži domā, ka domas pārvaldīt ir loti grūti. Sis uzskats ir aplams. Katrs cilvēks, lai vinš būtu kas būdams, sevi nes domas un, tās pareizi iz-lietojot, var pilnīgi pārradīt savu dzīvi, jo dzives ne-redzamais veidošanas spēks ir noslēpts mūsu domās. Mums tikai jāvēlas, un mūsu iekšējā dzīve, mūsu zem-apziņa, nemanot iegūs to stāvokli, ko mēs iepriekš ie-cerām savās domās.

Mūsu rokās atrodas dzives atslēga: no mūsu zemapziņas darbības atkarājas dzives skaistums, visi panākumi un sekmes. Ja mēs šo atslēgu nelie-ojam, tad tas nozīmē, ka mēs paši nevēlamies labāku dzī-vi par to, kādu mēs dzivojam.

Attiecībā pret dzīvi mums jābūt kā tēlniekiem :

mums jāredz, kādā darbā sevi vispilnīgāk varam ie-kaldināt, un veicot savu darbu, mums no visām lie-tām jāpatur prātā divas, — ko mēs gribam panākt ar savu darbu, un vai mēs ticam savam darbam. Jā mēs to varam, tad mūsu raksturs kļūst stiprāks par granītu, un tādejādi mēs varēsim veidot apkārtni un dzivi pēc sava iekšējā veidokļa.

Katra mērķtiecīga doma ir laba un mūsu dzives tēla veidošanā ir līdzīga akmens kaltam un veserim. Mums vajadzīgs tikai spēks un zināšanas, lai šo kaltu un veseri varētu pareizi un stingri vadit.

Cilvēka sliktās domas posta dzīvi, labās domas to ceļ.

Attiecībā pret domām cilvēkam jābūt vērīgam kā mātei pret bērnu, katru neizkopta doma nenes dzīvē augļus un aiziet bojā. Domas jāsaskaņo ar mūsu vār-diem un darbiem. Nav šaubu, ka nosaka mūsu dzīvi vienīgi mūsu domas; nākotne ir mūsu domāšanas rezultāts. Tā tad laba vai jauna dzīve ir mūsu domāšanas sekas.

Mūsu fiziskais organisms ir pakļauts domu va-dibai: mūsu nervi darbojas saskaņā ar mūsu domām. Dzīves parastie nosacījumi arī atkarājas no domu lab-vēlīgas vai nelabvēlīgas iedarbības. Jābrīnas, ka cil-vēks vēl aizvien nav aptvēris un sapratis domu lielo nozīmi savā dzīvē.

Mums jāatklāj sevī domu noslēpums un jādzivo saskaņā ar domu kustību un to gaitām. Domas aiz-vien jākāpina augšup, aizvien uz labu, tikai šini tiek-smē mūsu dzīve iegūs ilgoto skaidribu un noteiktību.

Pasaule ir pakļauta domu varai, un ne tikai tām domām, kuras mēs izsakam vai uzrakstam, bet arī tām domām, kuras mēs neizsakam un neuizrakstam, bet ku-

ras eksistē mūsu zemapziņā un, mums to neapzinot, atstāj savu iespaidu uz apkārtni un mums.

Katrs ir dzimis, lai veiktu kaut ko lielāku dzīvē, un katra būtne tiecas pēc laimes, jo bez laimes dzi-vei nav nekādas jēgas. Laime var iemājot tikai tā sir-di, kas darbojas saskaņā ar savām labajām domām.

Es vēlos, kaut cilvēks apzinātos, cik liela nozī-me domāsanai un cik tā nepieciešama katram, kas grib dzīvot patiesi dziļu un jēdzīgu dzīvi.

Es vēlētos, kaut būtu iespējams parādīt katram, kāda liela vara uz labu ir tam, ja mēs pieradināmies vēlamās spējas un dāvānas spēcīgi aizstāvēt un ap-liecināt un stingri uzskatīt par savu likumīgo manto-jumu. Ja mēs ar visu gribas spēku pēc kaut kā tie-camies un cieši apņemamies to panākt, tad mums ne-būs grūti vēlamo patiesi gūt.

Nekad nekautrējies arvien un atkal tiekties un prasīt no zemapziņas pēc īpašībām, kuļu tev trūkst, vai kuļu tu karsti kāro; šīs ilgas turi arvien savas apziņas priekšplānā, esī pārliecināts, ka tu tās iegūsi, ja ne no kā neļausies atrunāties vai atbaidīties u. tu pārsteigts redzēsi, cik ātri tu pārvērtīsies magnētā, kas pievelk nopietni kārotās lietas.

Iedomu spēks ir katras sekmes cēlonis un priekš-tecis. Par pasaules progresu, par izglītības un zināt-ņu pacelšanos mums vienīgi jāpateicas iedomu spē-kam. Mēs vēl šodien dzīvotu kā mežoņi alās un bū-diņās, ja nebūtu atgadijušies cilvēki, kas ar savu ie-domu spēku varēja sev iztēlot ko labāku un pilnīgāku, apņemdamies to iegūt un iegūstot,

Domāt nozīmē runāt pašam ar sevi.

Cilvēki, kas pasaulei izdarījuši lielākos pakaļpajumus, to veica ar savu iedomu spēku kaut ko ieraudzīdam, kas bija labāks par esošo, un tad tik ilgi strādaja, līdz pildīja iedomā ieraudzīto. Tādēļ, ka Morses iedomu speks redzēja labaku ceļu ziņu pārsūtīšanai nekā pasts, viņš spēja pasaulei dāvāt telegrafu. Tādēļ, ka Bella iedomu spēks ieraudzīja kaut ko vēl labaku par telegrafu, mums ir telefons. Tādēļ, ka Markoni iedomu speks redzēja vēl labaku ceļu ziņu sasniegšanai, kā viss līdz šim radītais, mums tagad ir bezurāts telegrafs, radio.

Lielo skaņu mākslinieku iedomu speks mums deviš skaņu mākslas meistardarbās. Tādēļ, ka ir bijuši skolotāji, kuju iedomu speks redzēja cilvēces bezgalīgo progresu, mums ir akademijas un universitātes. Par ko visu pasaulei nav jāpateicas iedomu spēkam un saviem domātājiem! Virs ar stipru iedomu spēku ir progresā cilvēks, kas pasta ratu vietā liek luksus ātrvilcienus un būrenieku vietā — ātrbraucējus tvaikoņus.

Veseli raksturi tikai ar to ir kļuvuši iespējami, ka daži cilvēki sevi pašā ieraudzījuši spējas un daudz augstāku cilvēcību, kā tas bija iepriekš: viņu ciņas un centieni pacēla cilvēci kalngalos.

Pienāks laiks, kad mēs sapratīsim, cik milzīga vara iedomu un zemapziņas spēkam mūsu pašu dzives izveidošanā, cik bezgalīgi daudz tas var sniegt ar audzināšanu, ar ideālu iztelošanu, ar mūsu dzives ceļa iekārtošanu, veselības stiprināšanu un laimes radīšanu. Šis spēks ir ista dzives problēma.

Ja tikai mēs zinām, ka esam kungi pār mūsu domāšanas aparātu, tad arī zinām, ka varam savas atsevišķas domas pārvaldit. Mums jābūt nesatricināmai pārliecībai, ka esam daļa no lielā zemapziņas spēka.

Šī apziņa ir noteiktas skaidribas un drošības sajūta, ka nekas mūs nevar izsviest no mūsu ceļa.

Mums jāievēro, ka veselība, spēks, labklājība un laime ir mūsu likumīgs īpašums, ka tas dus mūsu iekšējā dzīvē kā iespējamība, un ka mums tikai tas jārealizē uz āru.

Ilgas pēc iekšķīga apmierinājuma, vēlēšanās, domās paturētas vai izteiktas, nes tuvāk mums kāroto, atkarībā no vēlēšanās intensīvitatēs. Katra diena mūsu dzīvē ir jauna esamības fāze, katru dienu jaunas domas velk jaunas līnijas mūsu raksturā.

Panākumu un neveiksni noteic viens un tas pats likumis, kuju var likt kā viena tā otra kalpībā, tāpat kā cilvēka roka spēj pierest slīkstošam glābšanas gredzenu, bet arī spēj otram iedurt dunci sirdi. Kad vien mēs domājam, mēs veidojam zemapziņu, kas sevi pievelk spēkus, lai mums palīdzētu vai kaitētu, saskaņā ar izsūtīto domu veidu.

Nepārtraukti mums jādarbojas pie sevis paša un savā ideāla celšanas, tā pievelket sev elementus, kas vienmēr palīdzīgi, lai ideālo ainu sabiezinātu. Ildz tiesīšībai. Kas mīlē domāt par augstām lietām, par skajiem kalniem, varenām straumēm un mežiem, tas pievelk sev šādu spēku elementus.

Nevis tas, ko kāds dara apstākļu spiests, bet ko viņš dara brīvi un pret tiem, tā ir viņa spēju mēraukla. Tikai tas cilvēks ir raksturs, kuras zina, ko viņš grib, kas neļaujas vadīties ne no savām kaislībām ne no savām omām, bet rīkojas pēc noteiktiem principiem.

Cilvēks pēc savas dabas ir kūtrs, nav viegli ieķustinams, un ja viņam kaut kas nākas grūti, tad ir

vēlēšanās to pavirši izdarīt, vai to nemaz nedarīt. Tā nekauj pūķus, kas glūn mūsu ceļā un grib laupīt mūsu laimi. Nenokrati vienkārši no sevis savus uzdevumus un neej apkārt šķēršļiem, bet taisni vidū cauri! Satver pūķi pie rīkles un nozņaudz to!

Visnotāl bailes, dusmas, greizsirdiba, jūteliba, ignums, rūgtums, drūmi noskaņojumi, mocošas rūpes, ar noteiktu un ciešu iedomu un gribu uz visiem laikiem jāaizdzēn no mūsu prāta, jo visas šīs noskaņas ir ļoti kaitīgas.

Tās ne tikai apmulsina prātu, bet kaitē arī miešai, radidamas kaitīgas vielas un traucēdamas asins cirkulāciju. To radītās indes ir nāvigās: tās izposta nervu audus un rada ķermenī stāvokli, kas padara neiespējamu spēcīgu domu un gribas darbību. Tās nokauj ceribu un prieku, padara mūsu iedomas un gribas cēlās tieksmes nespēcīgas un pamazina mūsu prāta spraigumu. Tās jāaizdzēn no mūsu ķermeņa un ar vien jāuzskata kā sveši uzbrucēji. Bez ūzelstības tās jānokauj, jāiznīcīna. Kas to veiks, tas sajutis, ka viņa spēki aug un pieņemas, līdz sasniegts viss; kas to nespēj, tas nav cienīgs cilvēka vārda.

Ja nepadodas ar pārdomām aizdzīt jauno noskaņojumu, mēģini savu domu gājienu mainīt ar to, ka atceries kādu patīkamu atmiņu, vai novero ko daiju dabā vai mākslā, vai lasi labu, pacilajošu grāmatu, tad drūmais noskaņojums izzudīs; saules stari izkliede tumsu, prieks — skumjas. Ir ceļš, kā vari tikt pie prieka: ja tu nejūties labi, tad uzdziedi jautru dziesmiņu, uzsvilpo. Sādām pretejām jūtām, pārejošām darbibā, ir pastāvīgi noteikta aizdzenoša vara.

Vienīgais līdzeklis pret kūtrību, slīnkumu ir darbs, pret jaunu — labs, pret tumsu — gaisma, pret aukstumu — siltums, pret naidu — milseuba. Tāpat

vienīgais līdzeklis pret drūmu omu, ir ar nolūku radīt jautru noskaņojumu un ar to piepildit sirdi un prātu. Ir vajadzīga stipra piespiešanās, bet vienīgais ceļš tikt vajā no kādas klūdas ir tas, ka pastāvīgi domā par pretējo, labo īpašību un tik ilgi ar to nodarbojas, līdz to kā paradumu iegūst pilnīgi. Satver cieši pretējo domu tai kas tevi nospiež, un turi to ciet: tas pārvērtīs tavu omu labvēlīgi. Iedomu spēks ir milzīgs, ja ir vajadzība pretīgu domu atvairīt.

Kā radio un gaismas vilpi lido plašumā, tāpat domas klīst, kamēr tiek uztvertas no līdzīgām domām. Ka domas var pārnest, tas nav nekas jauns, jo praktiskā dzīvē katram būs bijusi izdevība to piedzīvot un novērot. Cilvēka domāšanai arī šīnī ziņā milzīga nozīme uz zemapziņas darbību. Ja cilvēks domā labu, tad viņš pievelk klīstošas labas domas un tādejādi labvēlīgi stiprina zemapziņu.

Svarīgākā nozīme cilvēka „Es“ izkopšanā ir domu kocentrācijai.

Cilvēkiem trūkst iedomas un gribas spēka.

## Dzīves notikums.

Par dzīves notikumu jāuzlūko katrs atgadījums, kas ar vai cilvēkam notiek, vai viiss, ko viņš dara. Atgadījums ir tikai tad dzīves notikums, ja tas stāv kaut kādā sakarā ar kaut kādu cilvēku.

Katrs dzīves notikums veido nepārtrauktū, dažādigu viengabala riņķa kēdi, kurās iekšējais sakars telpā, vietā, laikā un formā vienmēr eksistē un laujas atrasties ar vēlāku pārdomu.

**Visa dzīves notikumu kopība auž cilvēka nākotni.**

Atsevišķa cilvēka nākotne izveidojas no dzīves notikumiem ne tik vien, kas zīmējas uz viņu personīgi, bet arī no tādiem, kas gadījušies ar gluži citiem cilvēkiem. Katrs dzīves notikums saistīts ar noteiktu vietu un laika spridzi. Dabas katastrofas nav dzīves notikumi, ja tie nenāk sakarā ar noteiktu cilvēku.

**Par sākotni visiem dzīves notikumiem ir kāda doma.**

Ikvienu apzinātu darbibu, katru lēmumu modina kāda doma. Ja lieta grozas ap kādu notikumu, zīmējoties uz noteiktu cilvēku, tad sākotnes doma var pierēt tam pašam cilvēkam vai arī citiem cilvēkiem, tā var būt radusies tālu gulošā vietā un tālu atpakaļ ejošā laikā. Sākotnes doma nerodas viss no it nekā, bet vienādi rodas no kaut kāda cita notikuma vai domas, arvien ir cēlons.

Neskaitāmos gadījumos par dzīves notikuma cēloni izrādas ne viena vien doma, bet vesela rinda domu, kas radušās dažādās vietās, dažādos laikos un

dažādiem cilvēkiem. Dzīves notikums var būt radies arī tā, ka kāda noteikta doma nav ienākusi prātā kādam cilvēkam.

Dzīves notikuma vispārējs gadījums ir kad, kāds cilvēks atrodas noteiktā acumirkli noteiktā vietā, kur notiek dzīves notikums, kas attiecas uz viņu; viņš var iet kājām vai braukt dažādos veidos. Jājautā, kas viņu ierosināja uz šo gājienu vai braucienu? Kas viņu iekustināja iet taisni šo ceļu? Kā tas nāca, ka viņš taisni šini laikā atradās šīt vietā un ne agrāk vai vēlāk? Kas viņu ierosināja uzņemties šini notikumā šo vai citu lomu? Kādi bija atgadījuma cēloņi? Kāda loma piekrita citiem cilvēkiem un kas tos ierosināja uz viņu darbību?

Jāieskatās tikai cilvēku dzīves plūsmā un tūliņ varēs pārliecināties par to, cik ārkārtīgi viegli gandrīz vienmēr atrast sākotnes domu.

Ja nebūtu cilvēku, apzinīgo subjektu, tad nebūtu arī dzīves notikumu.

Vērojot savas jūtas, domas, vēlēšanās un noskaņojumus, redzam nepārtrauki mainīgu plūsmu, kuru nevararam atrast pastāvīgu pieturas punktu. Mainigajā dzīves notikumu plūsmā ir gan noteikta atkārtošanās, bet mēs nevararam teikt, ka viss atkārotos taisni vienādi. Mēs nevararam kādu tēlu atsaukt atmiņā taisni vienādu, nevararam domāt pilnīgi vienādas domas.

Mirstība ir visur, bet iznīcības nav nekur. Dzīvības procesi mainās nepārtraukti ar tendenci iet uz augšu, uz lielāku pilnību.

Mēs redzam, ka vienigi **zemāpziņa**, no sava bagatīgā krājuma, **modina** un **ierosina sākotnes domu**.

## Iedomas.

Iedomas nav brīvs sāpnojums bez organiska pamata. Aizvienu tās izceļas no reālas sajūtas, kas tūlit rada trauksmīgu ķermenē reakciju. Tu nevari iedomāties ienaidnieku, mazliet neatdarinājis uzbrukumā vai aizstāvēšanās kustības. Miletājs labi zina, ka tiklīdz viņš iztēlošies tās sievetes klātbūtni, pēc kuļas viņš ilgojas, tūlit viņa ķermenis jutis pieaugošu jūtekisku satraukumu, pēc kuļa lieluma viņš var mērit savu iedomu spēku.

Iedomāties nozīmē pieņemt, vadoties no zināmām sajūtām un organiskām reakcijām, kādas lietas klātbūtni vai notikuma tuvošanos, un šis pieņēmums nepaliekt tikai tīra ideja, bet nodibina sakaru ar miesu, viņš to nem savā noteiktā vadībā. Redzot barību, rodas ēšanas, nevis skriešanas kustības. Vai nav tiesa, ka iedomājoties gārdū ēdienu tev saskrien mutēsiekalas? Ēstgribu rada iedomas.

Iedomu atspulgai nav jābūt katrā ziņā saistītai ar simbolisku objektu. Vienkāršas iedomas spēj darīt šo magisko darbu. Tu vari atraisīt iedomu reakciju, iztēlodams dabas stūri, kur atrodas tavi parastie ilgu objekti. Satrauktais stāvoklis, kāds viegli sasniedzams ar milas iztēliem, skaidri liecina, cik paklausīga ir mīsa prāta funkcijām.

Tu nevari iedomāties melodiju citādi, kā pārveidojot nejauši dzirdētās skaņas, vai trallinot zināmo motivu. Tās ir illuzijas, ko tu izdomā, piepalīdzot ar savu ķermenī, žestiem, vārdiem un mīmiku.

Ir taisnība, ka iedomā ir jau darbibas uzmetums un tās iespaids uz cilvēka miesu neliekas vairs noslēpums. Ievēro tikai, ka tai ir sajā britiņā, kad darbojas

tava mīmika, iedomātais apstāklis izliekas reāls, bet tikai jāpārtrauc vaibstu darbība, lai iedomas vairs nejauktos patieso uztveru pasaulei.

Ārsts, dziedinādams slimniekus ar to, ka ierosina viņos uzmundrinātājas iedomas un dod viņiem spēcīgas sugestijas, lietderīgi izmanto šo iedomu spēku. Katrs zin, ka daudzām zālēm iespaids ir tikai slimnieka iedomu spējas dēļ. Iedomas vienmēr bijušas īsti organiski stimulanti.

Satraukuma spēcinātas, noguruma vājinātas, vēlēšanās ir katras dzīvas iedomas apslēptais dzineklis. Tās izsaka organu saspriegumus, sauktū par vajadzību, kā miesas prasību, kas izpaužas apslāpētās kustībās un apsāktās sekrecijās. Ēstgriba ir tikai apziņa, ka laiku pa laikam saraujas tukšais kuņģis un ir piebrieduši dziedzeri, kas atdala savu sekretu, tiklīdz ķermenis mazliet satraukts.

Visi faktori, kas neļauj šādām vēlēšanām piepildīties, kairina iedomu spēju un var būt baismu, apsēstības un sajukuma cēlonis. Loti liels skaits iedomu slimnieku pieder pie neapmierināto škirās.

Seksuālā vajadzība ir dzimumorganu sasprieguma un dzimumdziedzeru sekrēcijas funkcija. Visspēcīgākā vēlēšanās, kuļas nomākšana rada visplašākos un grūtākos traucejumus, ir bez šaubām seksuālā vēlēšanās.

Interesanti būtu izpētīt, cik lielā mērā reālizējas iedomu illuzijas, jo tādējādi butu nodibināma zinātne par iedomu slimībām un pārredzams tam piemērots ārstniecības veids. Šinī nolūkā jaizskir notikumi, kas nav atkarīgi no iedomām. kā, piem., lietus vai vēža augoņa attīstīšanās, no tādiem, kas ir atkarīgi no iedomām, kā piem., ēstgriba vai pašnāvība. Pirmās pā-

rādības vada negrozāmi dabas likumi. Otrās parādības atkarājas tikai no iedomām, kas rada nemieru vai pašāvību.

Iedomu darbība uz cilvēka miesu var būt kā spēcinoša, laba, tā postoša, jauna.

Tavas iedomas ir kaitīgas, ja tās satur jūtas, kas izjauc tava ķermeņa darbības līdzsvaru. Kautrīga nosarkšana, bailes, „lampa drudzis“, vēmas, caureja u. t. t., visas šīs nelāgās un nepatīkamās parādības aizvien saistītas ar zināmiem priekšmetiem, veidiem, stāvokļiem, no kuru iedomāta iespāida jūtīgi cilvēki nevar un nevar atsvabināties.

Bēdigas ir sekas, ko drūmas un nelabas domas atstāj uz slimības nomocītu organismu. Nav pārspīlēts apgalvojums ka, piemēram, diloņslimnieks nesalīdzināmi labāk spētu pretoties savai kaitei, ja viņš nenodotos bēdām un skumjām, kas mazina viņa ēstgrību, aizkavē dziedzeru darbību, atņem asinim aizsarglīdzekļus pret briesmīgo infekciju.

Ja iedomas var sagādāt miesai tādus pametušus un prātā sacelt tādu sajukumu, tad, no otras puses, tāda cilvēka rokās, kas prot iedomas vadīt, tās var kļūt brīnišķīgs dziedināšanas, veselības un laimes instruments. Iedomu atspulgu spēle atvieglo dzīvi, nodrošinot organisko reakciju, veiksmi un spēku.

Iedomu dziedinātājs spēks jāiegūst pašā sākumā. Laimīgām iedomām vajadzētu vienmēr greznot un rotāt jūsu prātu. Kaitīgu iedomu refleksu vietā likt derīgos — tāds ir pamata likums. Iedomu atspulga ir visdzīvākā tad, kad lietas un parādības, kas attiecīgo iztēlu ierosina, vislabāk sakārtotas, un kad novērstas visas svešas sajūtas, kas varētu prātu maldināt.

Ārējie apstākļi iegūst svarīgu nozīmi prāta traucējumos tad, kad varmācīgi nobīdīta pie malas kāda ļoti stipra dziņa vai vēlēšanās, bet nomākta dziņa vai vēlēšanās rada smagas nekārtības tikai tādu cilvēku prātā, kas jau pēc savas konstitūcijas uz to sliecas, vai kuģiem nejauši uzbrukusi kāda organiska slimība.

Tomēr arī tad, kad nevar būt nekādu aizdomu par nenormālu konstitūciju vai miesas kaiti, iedomas, ko baro saistītas vēlēšanās, atmodina tās parastās slimības, kuļas sauc par kaislibām. Traucējums celas no kaislas pieķeršanās vienai vienīgai personai vai lie tai, kad īstās jūtas saindētas.

Atbildēt jūtekļības satraukumam ar piemērotām kustībām, kas, izšķiesdamas visvairāk pūlu, sasniedz vislielākos panākumus: tāda patiesība ir normālas aktivitātes formula.

Miesas un prāta nekārtības attīstās, iedamas tanī virzienā, kur organu pretestības spēja nervozam satraukumam vismazākā. Daudziem iedomīgiem cilvēkiem piemīt pārlieku vārīga jūtekļība. Mazākais troksnītis liek viņiem uztraukties, niecīgākā smaka viņus apgrūtina, lielākā daļa ēdienu viņiem riebji, viņus mocē pastāvīgs miega trūkums. Laipna uzmanība viņus atdzīvina, mazākais priecīš viņus sajūsmina, niecīgāko jautribu viņi pārspilē līdz trakiem smiekliem.

Mēģinājumi neapstrīdami pierāda, ka jūtīgums (emocijas), kas mazinā sparu, ir visbriesmīgākais palīgs mikrobiem, kuri normālos apstākļos dzīvo visos organismos, nenodarīdam tiem nekādu ļaūnumu, bet kuģi atnes vislielāko postu, tīklīz mazinās ķermeņa pretestība to darbībai.

No otras puses priecīgi, jūtu savīnojumi atbalsta veselību brīnišķīgā mērā. Prieks ir triumfs. Prieks pa-

ātrina sirds darbību, paplašina asins vadus, dara bagātakas sekrēcijas. Ātrāka asins straume pa plašākiem vadiem pienes šūniņām ātrāk skābekli un baribas vielas. Ir ļoti svarīgi, lai katrs, kas organiski saslimis, paglabātu labu prāta un zemapziņas satversmi.

Iedomas ir divējādi lietojams ierocis, vienā un tai pašā laikā ierocis un darba riks, kas var tevi kā padzināt, tā padarit veselu, stipru un laimīgu. Lai tev labi klātos, tev tikai jāvirza savas iedomas pa isto ceļu.

Es ieteiktu novietoties labi ērti pie atvērta loga atzveltnes krēslā vai uz kušetes, aizvērt acis, atlaist muskuļus valīgi un lēni un dzīli ieelpot, bez piespiessanās, paplašinot un paceļot krušu kurvi. Turi savā apziņā kādu laimīgu un labdarigu iztēlu un virzi savu uzmanību uz mieru un labklājību, pusbalsī atkārto savas elpošanas ritmā: „Dienu dienā es palieku katrā ziņā labāks un labāks, apķērīgāks un saprātīgāks, gudrāks, veselāks, bagātāks, es pārvaru visus šķēršļus un apstākļus un padaru savu dzīvi priecīgu un laimīgu“. Šo formulu var atkārtot vairākkārt arī gulēt ejot, pirms aizmigšanas.

Iedomu slimie jādziedina tā, lai tas prasītu no viņiem vismazāk pūļu un neatkarīgi no viņu gribas, vienīgi ar maigas, bet ļoti stipras autoritātes palidzību.

Viegli var aptvert šīs dziedināšanas būtību, ja ir saprasts cilvēka iedomu mēchanisms. Ārsta uzdevums izpaužas divās daibibās: viņam jāiznīcina iedomu atspulgi, kas atstāj postošu, jaunu iespaidu uz pacienta veselību un noskaņojumu, un jārāda, jāuztur tādi iedomu atspulgi, kas dziedina un laiku pa laikam atsvaidzināti, ilgu laiku uztur veselību un prieku un nodrošina panākumus darbā. Izdara to gluži vienkārši uz vecās naglas galvas: „Iesit jaunu naglu“. Tas ir;

jauno iedomu vietā ierosīna vienīgi dziedinošas, cēlas, labas iedomas, jaunās iedomas pilnīgi ignorējot.

Labs piemērs, kā iedomu slimu var dziedināt ar iedomām ir Dr. Babinska prakse: „Kādai jaunai meitenei jau 4 gadus locekļi savilkti un nav kustināmi; šī kaite jūtāmi atsaukusies arī uz viņas vispārējo stāvokli. Neuroloģiskā izmeklēšana nevar atklāt nekādu nervu sistēmas bojājumu, un tiek secināts, ka te darīšana ar iedomas histēriju. Dr. Babinskis, iespaidīga asistētu pulka apstās, saka slimnieci, ka viņš to izārstēs ar stipru elektrisku strāvu, un ka locekļu savilkums izzudis. Viņš pamēm elektrodu un, vēl nepielicis to slimnieces ķermenim, piezīmē, ka strāva ir diezgan stipra lai darbotos arī attālumā (lieki sacit, kad elektrovadā nebij elektriskā strāva). Turēdamis elektrodu 10 centimetru attālumā no savas pacientes, Dr Babinskis viņai iestāsta, ka locekļu savilkums izzudis, ka tas pašlaik zūd, ka tas jau ir izzudis, un kad viņš pavēl: „Celies un ej!“ — jaunā meitene piecejas un iet. Piedeīgie izbrīnējušies, bet ārsti smaida.

Lai būtu kādi būdami tagadējās medicīnas noplēni, viss, ko tā var darīt, ir — atmodināt slimniekiem viņa zemapziņu, spēku atveseļoties, gribu dzivot. Neviens nevienu neārstē, slimnieks izārstējas pats, ārsts ir tikai paligs, kas atmodina aizmigušo zemapziņu.

Lai kāda būtu fizioloģiskā satversme, un raksturs, ko esi dzimstot mantojis, iu vari un tev vajaga kerties pie savas personības izkopšanas tikpat pacietīgi, kā dārznieks no meža rozes izaudzina brīnišķīgu dārza puķi. Tev nevajaga lauties iespaidoties no nepareizām iedomām, kas tavai aktivitātei liek ceļā tik daudz šķēršļu, bet tev arvien jāatkārto, ka tavas spējas, sekmes laime uu veselība ir tavās rokās kopš tavas dzimšanas,

Izplatītākās vārdnīcās vārdu „griba“ izskaidro kā spēju brīvi izvēlēties kādu rīcību. Tas ir nepareizi pašos pamatos, jo katru reizi, kad gribai iznāk sacensīties un cīnīties ar iedomām, pēdējās uzvar. Tas ir neapgāžams likums, kuŗā nav izņēmumu.

Iedomu spējas varenais dzineklis panāk daudz, daudz vairāk nekā pastāvīgi daudzinātā griba. Pie mieri: Kāds iet pa šauru teku gar bezdibeņa malu, sākumā nedomādams neko; pēkšni viņš iedomājas, ka var nogāzties bezdibenī. Viņš, saprotams, negrib nogāzties, bet viņa prātā izveidojas nogāšanās iztēle un, jo viņš vairāk pūlēsies negribēt nogāzties, jo ātrāk viņu neatvairāms spēks ieraus bezdibenī, jo iedomas spēks top arvien stiprāks un vienmēr uzvar, ja tam pretojas gribas spēks. Tā notiek lielākā daļa nelaimes gadījumu.

Es negribu krist, bet nevaru izsargāties; es gribu izvairīties no šā šķēršļa, bet nevaru; es gribu atminēties to vārdu, bet nevaru. Es nēdaru to, ko es gribu, bet daru to, ko es negribu, sacija jau Pāvils.

Jo vairāk mēs pūlamies aizmigt, jo mundrāki un uztrauktāki topam; jo vairāk lauzam galvu, gribēdamī atminēties aizmirstu personas vārdu, jo stūrgalvigāk vārds slēpjelas atmiņas krokās; jo vairāk mēginam aizturēt smieklus, jo skaļāk tie sprūk valā.

Galvenā pamatatzīpa ir tā, ka iedomu spēja ir arvien pārāka par gribas spēku. Es nesaku, ka arī gribai nav zināms spēks; gluži otrādi, gribai arī ir milzīgs spēks, bet tai ikreiz vajaga ierosinātāja, cēloņa, un nekad tai nevajaga atlaut pretim strādāt iedomai.

Lepnā pacilātībā mēs vēl lielamies ar savu gribas brīvību, un tomēr esam gribas ziņā tikai niecīgas

paraustamas lelles, kas drīkst kustēties tikai no iedomu žēlastības. Mēs vairs neizturēsimies kā nožēlojamās marionetes, tikiļdz pratīsim apzinīgi vadit savas iedomas.

No sacītā varam iedomu spēju salīdzināt ar upes krācēm: vai tam nelaimīgājam, kas tur iekrit. Neataturāmi viņu rauj projām, kaut arī viņš, saņemis visu savu gribas spēku, pūlētos sasniegt glābēja krastu.

## Pašiedvesma.

Pašiedvesma ir parādība, kas piemīt katram kopš dzimšanas, un šim dabas spēkam ir nepārredzama varā, kuŗas robežas līdz šim nav vēl saskatītas. Atkarībā no apstākļiem, šis spēks var darboties ļoti labvēlīgi vai arī ļoti postoši.

Iedvesīna, kā patstāvīgs process neinaz nav iedomājama, tās nepieciešamais priekšnoteikums ir tas, lai iedvesmotā personā pārvērstos par pašiedvesmu. Iedvesmas jēdzienu definē šādi: „Iedvesma ir iespēja pašiem panākt, ka kāda doma mūsos iesaknojas“. Var kādam kaut ko iedvesmot, bet ja viņa zemapziņa to nepieņem, nesagremo to, pārvēršot to par pašiedvesmu, tad šī iedvesma sašķist, neatstādama gluži nekādu iespāidu.

Iedomu spēju var savaldīt un vadīt, tāpat kā pie radīna mežonīgu zirgu vai kanalizē strauju upi. Vispirms jāzina, ka tas ir iespējams, un tad jāpazīst līdzeklis, kā tas sasniedzams. Šis līdzeklis ir ļoti vien-

kāršs, to lietojam katru dienu; nepareizi lietots, tas bieži izvēras mums par vislielāko ļaunumu. Šis līdzeklis ir pašiedvesma.

Parasti nodarbina tikai neapzinīgo pašiedvesmu, bet vajaga izlietot apzinīgo. Vispirms rūpigi japārliek, vai kāda lieta var kļūt par nodomātās pašiedvesmas priekšmetu; saskaņa ar to, pie kāda lēmuņa ved šīs saprātīgas pārdomas, vairākas reizes sevi jāatkārto, nedomājot ne par ko citu: „Tas un tas notiks; tas un tas būs vai nebūs” u. t. t. Ja zemapziņa šādu iedvesmu pieņems, t. i. pārvērtis par pašiedvesmu, tad iedomātais piepildīsies vārdu pa vārdam. To definē: iedomu spējas un zemapziņas darbība uz cilvēka prātu, jūtām un miesu.

Šo neapstrīdāmo iedomas un pašiedvesmas ie-spaidu uz zemapziņu illustrēsu vēl ar dažiem piemēriem.

Ja sev iestāsta, ka var izdarīt kādu iespējamu lietu, tad to arī izdarīs, lai cik grūti arī būtu. Ja turpretim iedomājas, ka kādu joti vienkāršu lietu nav iespējams izdarīt, to patiesi arī nevarēs izdarīt.

Tas novērojams pie neurastēniķiem. Kad tie pūlas izkļūt no paguruma, viņi grimst savā bēdīgajā stāvoklī vēl dzīlak, tāpat kā slīkstošie, izmisumā meģinot glābties, nogrimst vēl ātrāk.

Kaut kas līdzīgs novērojams arī ikvienā sāpju sajūtā: vajaga tikai iedomāties, ka sāpes pāries, un patiesi, — tās pamazām izgaist; no otras puses, tikai jāiztēlojas ciešanas, un acumiņķi tās patiesi ir klāt.

Ir cilvēki, kas pasaka iepriekš, ka tanī un tanī dienā, gluži noteiktos apstākļos viņiem uzbruks galvas sāpes, un viņu pareģojums piepildās. Viņi paši sev

sagatavojuši šīs ciešanas, gluži tāpat kā citi ar apzīnātu pašiedvesmu spēj izdziedēt sāpes.

Loti daudziem cilvēkiem tikai tādēļ prāts vai miesa slimā, ka viņi iedomājas sevi slimojam. Citi ir laimīgi vai nelaimīgi tādēļ, ka atkal iedomājas sevi laimīgus vai nelaimīgus esam, jo no diviem cilvēkiem, kuri atrodas pilnīgi vienādos apstākļos, viens spēj justies tik laimīgs, ka neko vairāk nevēlas, bet otrs tik nelaimīgs, ka gribētu labāk mirt.

Ja zemapziņa ir daudzu ciešanu cēlonis, tad no otras puses tā var izārstēt arī visas kaites. Tā nevien iespēj izlabot paša nodarīto postu, bet arī ārstēt patiesas slimības; tik tālu sniedzas tās vara pār mūsu organismu.

Pašiedvesmas ceļā iegūtājām domām piemīt savasvarīga ipašība, — tās dzīvo mūsu zemapziņā, nesasniedzot mūsu apziņu, un savu esamību mums atklāj tikai ar saviem sasniegtiem panākumiem.

Vienam noteikumam tomēr ir izšķiroša nozīme: pašiedvesmai jānotiek bez gribas iemaisišanās; kad griba ar iedomām saķeldoja, kad domā apmēram tā: „Es gribu, lai tas un tas notiktu”, tad iedomām vajaga tikai iebilst: „Tu gribi gan, bet tas tomēr nenotiks”, un domātais nevien netiks sasniegts, bet pat notiks gluži pretējais.

Sis novērojums ir joti svarīgs. Jāpāriet tikai uz iedomu spējas audzināšanu un attīstīšanu.

Gribai un iedomām pretējā virzienā cīnoties, iedomu stiprums ir tiesī proporcionāls izlietojamam gribas piepūlējumam. Ja turpretim gribai un iedomām ir kopējs virziens tad abu spēki netiek saskaitīti, bet galigais kopīgais spēks ir līdzīgs abu enerģiju reizinājumam.

Ikviens, kas grib zināt un saprast domu, iedomu, pašiedvesmas un zemāpziņas milzīgo spēku, apzinīgi lietojot tos, var piedzīvot un iegūt labvēlīgu ie-spaidu, labklājību, sekmes un laimi. Turpretim tiem, kas to negrib saprast, šī grāmata nav rakstīta. Tie no tās neko nesaprātīs.

Šo rakstot 1937. gada 23. augustā man nāk prātā vakar noticis atgadījums: Meita, zali plaujot, pārpļāvusi kīrbja stīgu ar pusienākušos augli, kuļu žel bija zaudēt. Prasīju piedzivojušām dārzniekam vai nevar pārpļautos galus salikt kopā un sasiet. Viņš pasmējās un sacīja, lai tikai nesot uz mēslu bedri. Es tomēr mēginājuma dēļ saliku galus kopā un apsēju, lai gan nogrieztās galotnes lapas jau bija stipri novītušas, jo nopļauto kīrbi atrādu 5 stundas pēc plaušanas. Nākošā rītā skatos, ka nopļautā galotne pilnīgi atdzīvojusies un mans eksperiments izdēvies. Kā ar dārznieku, tā tas ir ar visiem cilvekiem: ja kāds negrib ko atzīt, tad tur nekas nav darāms; šīns gadījumos griba vai negriba ir visvarena.

Lai aptvertu pašiedvesmas nozīmi, jāsaprot tikai tas, ka zemāpziņa noteic visas mūsu organiskās darbības. Tīklīdz mēs tai augstāk minētājā veidā iestāstam, ka organam, kas strādā nenormāli, jādarbojas normāli, tūlit attiecīgajam organam tiek dota attiecīga pavēle. Organs klūst padevīgs un sāk strādāt kā pie-nākas, ja arī ne tūlit, tad pamazām.

Lai labi saprastu, kā pašiedvesma darbojas, iedomāsimies smadzenes kā dēli ar iedzītām naglām, kuļās līdzībā nozīmē mūsu domas, ieradumus, dzīnas un īpašības, kas noteic mūsu darbību. Ja mēs pamānam kādu slīktu ieradumu, dzīnu vai īpašību, tās sakot, sarūsējušu naglu, tad mēs varam vienīgi izdzīt to, nemot cītu jaunu naglu un sitot to ar veseri virsū

uz vecās, sarūsējušās naglas galvas, tādejādi izdarot ar vienu kustību 2 lietas, izdzēnam veco naglu un iedzēnam jauno. Gluži tāpat mēs rīkojamies ar pašiedvesmu, mēs ķemam jaunu vēlamu domu, vai kādu labu īpašību un lietojam to vecās, jaunās domas un īpašības vietā. Tādēļ jaunas domas un īpašības iznikst pašas no sevis, ja tikai piegriež vēribu labām domām un īpašībām.

## Koncentrēšanās.

Domu lielo spēku katrs cilvēks var sev praktiski izmantot. Tādēļ ikvienam, kujš dzīvē grib kaut ko vērtīgu sasniegt, ir jāmācās domas pareizi koncentrēt. Ar pareizu domāšanas veidu var droši vienu otru savu spēju attīstīt un veidot fizisko ķermenī.

Koncentrēties nozīmē — sakopot visas savas domas, visu prātu, pat visu savu būtību uz vienu priekšmetu vienā laikā tik ilgi, cik vajadzīgs. Lielais variņums cilvēku ir izklaidīgi un to domas klejo bez kādas vadības no viena priekšmeta uz otru.

Ikkatrs no pietnāks darbs, ikkatrs grūtāks uzdevums tomēr prasa koncentrētu domu spēka pielietošanu. Viss, ko mēs darām ar koncentrētu uzmanību, mums izdodas, bet viss, ko mēs daram izklaidīgi, bei-dzīs nesekmīgi.

Domu koncentrācijai ir liela nozīme cilvēka spēku attīstīšanā, tādēļ nepieciešami šai darbībai piegriezt no pietnātu vēribu.

Koncentrēties nozīmē vienas vienigas domas ne-atlaidīgū piepaturešanu, izslēdzot visas citas, pie kam ūsi domai jābūt konkretnai, plastiski veidotai, iedomātais priekšmets jāstāda prāta redzes priekšā, cik vien iespējams skaidrs, t. i., it kā domu objekts būtu acu priekšā, reālā, patiesā veidā.

Koncentrācija ir visu domu, jūtu iedomas un gribas spēku sakopošana un mērķtiecīga virzišana uz vienu centru, vienu punktu, uz to, ko pašlaik dara vai domā darīt.

Šis punkts ir intereses viduspunkts, citiem vārdiem — apziņas mērķa gala punkts. Koncentrācija pati pie tam ir zināmā mērā elektriskas domu straumes raidīšana, kas ved pie mērķa galvenās domas.

Koncentrācija ir spēja — vest visus spēkus katrai laikā un uz katru doto priekšmetu, izslēdzot ķermeņa funkcijas, vai vadot tās vienā virzienā. Šādā gadījumā visa cilvēka būtne un apziņa ir noskajota vienā toni, tiek radita domātāja, domu un mērķa vienība, vai īsāk sakot, — iekšējā vienība,

Kā linzes stikls sakopo saules starus uz vienu centru tā, ka tur rodas dedzinošs karstums, tā cilvēku spējas, koncentrētas vienā punkā, spēj darīt brīnumus.

Koncentrācija ir pārmaiņu novēršana domāšanas principā. Piemēram: Kāds sēd savā istabā pie smadzeņu darba. Piepeši blakus istabā dzirdama stipra saruna. Tas viņu uztrauc, viņš nevar vairs strādāt un dusmojas. Viņu traucē? Kādēļ viņš ļaujas traucēties? Ja kāds cilvēks ir koncentrējies, tad viņu nevar nekas traucēt vai uztraukt. Troksnis gan viņu aizsniedz, bet viņš — nogrimis darbā, to nemaz nedzird, viņš ir bezjūtīgs pret traucējumu un turpina savu darbu.

Tādēļ, ka viņš nebija koncentrējies, viņa domas un intereses bija nedisciplinētas, izklaidīgas, blakus iespaidiem padotas, tika traucēts un sāka klausīties troksnī. Viņš ziedoja savu interesu traucējumam ne darbam.

Šīnī gadījumā notika koncentrēšanās, bet traucējuma virzienā. Patiesībā vajadzēja domāt šādi: Mani neviens netraucē. Esmu viss pie sava darba. Darbs mani prieina un aizņem visu manu interesi.

Koncentrēšanās attīsta un pastiprina sajūsmu, iedomas spēju, pašpaļāvību, uzmanību un ātras aptveršanas spēju, atmiņu, gribas spēku un dzīves prieku.

Koncentrēšanās spēju attīstīšanai nepieciešama vingrināšanās, jo dzīvē nekas vērtīgs nav sasniedzams bez pūlēm un darba. Lai varētu koncentrēties, vajadzīgs iepriekšējs atslābinājums, iekšējs un ārējs miers. Tas izvedams mierīgā, noslēgtā istabā, kur neviens netraucē, vai arī klusā mežā. Ar atslābinājuma domām jāpiesātinā viss ķermenis, pielietojot attiecīgu pašiedvesmi. Vajadzīgs just, ka viss ķermenis tiek valīgs un slābs, ka visi loceklji it kā zaudē spēku, sajūtot absolūtu klusumu un mieru.

Pilnīgi jāapklust arī domu darbībai, jāpatur tikai vienu domu par pilnigu mieru. Šai domai jābūt sugestīvai, apgaismotai ar nelokāmu gribu — panākt pilnīgu mieru un tai jāformulējas apmēram šādos vārdos: „Es gribu būt mierīgs, un tādēļ esmu tāds. Es nekā neredzu, nedzirdu, nejūtu. Man ārpassaule ir nogrīmusi nebūtibā. Es jūtu tikai savu esamību, es esmu pats miers, viss mani ir līdzsvarots un ar kosma dzīvības ritmu saskaņots“.

Visas sekmes un panākumi dzīvē ir atkarīgi no attiecīga cilvēka koncentrēšanās snējas. Cilvēki ar sting-

ru iedomas un gribas spēku, rakstūru, tiek dzīvē uz priekšu un sasniedz savus mērķus. —

Vispirms, lai kaut ko gribētu, jāzina ko grib, jāvar to iedomāties, stādit sava prata redzes priekšā skaidri un noteikti. Neviens nevar gribēt to, ko viņš nevar iedomāties, ko nekad nav redzējis, sajutis vai citādi uztvēris.

Pie koncentrēšanās mēs vēršam visu savu domu spēku uz kaut ko vienu, atsevišķu no pārejās pasaules. Mēs to iedomājamies, stādam sava prāta redzes priekšā visā pilnībā. Jo lielāka būs mūsu koncentrēšanās spēja, jo skaidrāk mēs saredzēsim iedomāto priekšmetu. Mūsu mērķis, mūsu ideāli ir iedomātā reāls attēls. Jo dzīvāks un skaidrāks būs šis attēls, jo vairāk mēs uz to tieksmies. Koncentrēšanās spēja uztur iedomātā ideāla attēlu svaigu mūsu prātā. Līdz ar to aug mūsu spēki un ceļi, kas ved pie mērķa, būs skaidrak saskatāmi. Tie būs tik skaidri, tik reāli un iespējami, ka nekādi blakus apstākļi nevarēs mūs no tiem novērst.

Cilvēka iedomas un gribas spēks izpaužas viņa darbībā. Kam šis spēks ir stiprs, tas dara tikai to, ko viņš grib darit, un ko viņš atrod par labu. Kam griba ir vāja, tas dara arī to, ko viņš negrib darit, un ko atrod par sliktu.

Piemēram, vājas gribas cilvēks zina, ka smēķēt ir slikts paradums. Viņš tomēr turpina smēķēt, jo viņam nepietiek gribas spēka — smēķēšanu atmet. Turpretīm, stipras gribas cilvēks atmet šo paradumu, tiks līdz viņš pārliecināsies par tā jaunumu. To viņš darīs neatkarīgi no tā, vai tas izliksies patīkami vai nepatīkami, jo viņš valda pār savām jūtām un var tām pavēlēt.

Apņemties tagad uz vienu darbu koncentrēt visu uzmanību. Piespied sevi atteikties no katras nelietderīgas un kaitīgas darbibas. Kad griba jau dažas nedēļas ir vingrināta, tad var pāriet uz radošo gribu, piespiezot sevi pieturēties pie tādas domu gaitas un tādas darbibas, kas saskār tikai ar taviem mērķiem.

Tādā ceļā, pārejot nepārtrauktī uz svarīgākiem vingrinājumiem, tu pilnīgi pakļausi gribas un zemazinās iespaidam savu ķermenī, domas un jūtas. Tu valdīsi pār sevi un tas ir nepieciešams priekšnoteikums valdītspējai pār citiem.

Personība ir iedomas, gribas un koncentrācijas rezultāts.

Katrai domai ir tieksme pārvērsties par patiesību.

Skolas vai ūniversitātes izglītībai ir vienīgi tā nozīme, ka tā māca cilvēku domāt un koncentrēt visu savu uzmanību uz zināmu tēmatu tik ilgi, kamēr viņš to aptvēris. Daudz no tā, kas šolaiku cilvēkam jāzina, netiek mācīts skolās vai ūniversitatēs, un tas jāiegūst vlenīgi pašmācības ceļā. Čaklā pašmācībā iegūta izglītība nereti labāka, nekā izglītība kuļa, kā sakot, ar kajotī ielieta mutē.

Filosofija jautā: Kā man dzīvot, kā man domāt, just un gribēt lai manai dzīvei būtu jēga, lai mana dzīve būtu vērtīga un saturīga? Kur vēl ir lietišķāki jautājumi par šiem?

Lielākā daļa censas pielāgoties citiem, dzīvot pēc viena šablona, domāt vienā virzienā, neko nemainīt grupēties ap vienu cilvēku, baidīties no progresu; turpretīm mana vēlēšanās ir — pilnīgi brīvam, ne no viena iespaidotam, priecīgam un laimīgam iet uz savu mērķi.

## Zemapziņa.

Ir zināms, ka cilvēka organismā atrodas divas grupas mentālo spēku, kas viena no otras stipri atšķiras. Vienu grupu apzīmē par parasto, apzinīgo inteliģenci — prātu, bet otru — par augstāko spēku, cilvēka dabu, zemapziņu. Zemapziņai piekrit vadit un regulēt mūsu parastā prāta funkcijas.

Zemapziņa ir daudzkārt gudrāka un spēcīgāka par mums pašiem, tai nav vajadzigs ne miers ne atpūta, kā tas ir ar prātu. Tā izvedis dzīvē katrā stāvokli iedvestos vēlējumus un pavēles. Tā uzņem un reģistrē katru notikumu un domu cilvēka dzīvē. Miega un hipnozes stāvokļos izvestie eksperimenti pierāda, ka nekas neiet zudumā, ko reiz uztvērusi mūsu zemapziņa. Viss, ko mēs kādreiz esam mācījušies, kaut arī tas liktos pilnīgi izdzīsis no atmiņas, ir uzglabājies zemapziņas archīvos.

Tādēļ mūsu nolūkam ļoti svarīgs ir apstāklis, ka ar zemapziņas palīdzību var modināt apslēptās spējas, tādā ceļā izkopjot vēlamās īpašības un mūsu ķermenī padodot tās iespaidam. Kas grib attīstīt lieliskas spējas, tam nepieciešami addot savu prātu zemapziņas vadībai. Tas panākams vislabāk ar pašiedvesmi.

Pašiedvesmi izvest nav grūti. Ir tikai vajadzīgs, lai prāts būtu pasīvs, bezdarbīgs, it kā miega stāvoklī. Labus rezultātus var sasniegt pusmīega vai snaudas stāvokli. Ieteicams pašiedvesmei izpausties kā pēdējai domai pirms iemigšanas. Zemapziņa tad šo domu iemiesos, iemūžinās fiziskā ķermenī.

Cik vien tev iespējams, mēģini sevi iedomāties taja stāvokli, kādā tu vēlies atrasties. Vispirms, lai attīstītu magisku spēju, jāmēģina sevi iedomāties ie-

ltu gaišā, spožā atmosfērā. Sajā atmosfērā redzi sevi veselu un dzīvības spēka pilnu, izstarojam dzīvības spēku no katras sava ķermēja šūniņas, un plūstam vilņveidīgi visumā, piepildot ar to visu apkārtnei. Šo vilñojumu piepildi ar spēka, veselības, panākumu un mīlestības domām, un atlīdzība par tavām pūlēm neizpaliks.

Ir pierādīts, ka ar šādiem domu apgalvojumiem var tiezām sasniegt pozitīvus, reālus panākumus. Vingrinājumam apgalvojums ir tas pats, kas aksiomā matemātikā. Pieņem kaut ko par patiesību, to nekrītīzē, nepierāda, bet pieņem. Šāds apgalvojums pie tādiem noteikumiem veidos dzīvības parādības pēc savas līdzības.

Ar iedvesmi tiks radīts tāds noskaņojums, kas izsauks laimes sajūtu. Ja šādas domas tiek pastāvīgi atkārtotas un pieturētas, tad nekādas citas negatīvas vai kaitīgas domas tevi nevar iekļūt. Šāda veida domas taps par tavas nākotnes veidotājām.

Iekšējo organu darbību vada zemapziņa ar nervu centriem, kuri darbojas parasti nevainojami, bet ne katru reizi attiecīgie organi to pavēles izpilda kārtīgi. Tie dažu reizi it kā sadumpojas, un attiecīga šūniņu grupa uzsāk it kā streiku. Tas nekad nenotiek bez iemesla. Gluži tāpat kā fabrikas strādnieki pārtrauc darbu, ja nesaņem pienācīgu algu, arī šūniņas pieteic streiku, ja tām nepievada visas vajadzīgās vielas. Rodus attiecīga organa vājums un nespēja veikt savu darbu. Šādas gausas šūniņu grupas pa lielākai daļai var apzinīgi iespaidot uz pareizu darbību. To panāk ar iedomas un gribas koncentrāciju uz attiecīgām šūniņām.

Mardens saka, ka viņš redzējis cilvēku ar gluži

normālu miesas spēku, kuruš tīcīs hipnotizēts un uzlikts uz krēsliem tā, ka viņš atbalstījies uz vienu krēslu tikai ar galvu, bet uz otru — ar papēziem; pārējais ķermenis turējis pilnīgi gaisā un noturējis uz sevis vēl sešus cilvēkus. No kurienes radās šis milzīgais spēks? Saprotams, ne no tā cilvēka, kas kipnotizēja; viņš tikai parādīja to spēku, kas otrā cilvēkā bija paslēpts.

Šādi mēģinājumi mums lauj ieskatīties sevī un redzēt, kāds milzīgs spēks tūt slēpjās. Ja mēs paši vairāk pazītu savus spēkus, tad varētu tos izlietot lietderīgāki.

Mēs nojaušam šī noslēpumainā spēka esamību mūsu iekšienē un redzam, ka tas ir daudz lielāks par cilvēka parasto spēku, un tagad zinam, ka tas ir mūsu zemapziņas spēks. Tevi snauž spēks, kas tevi varētu darīt par to, ko tu savos sapņos esi iztēlojies. Ja mēs to zinātu, tad mēs tā nebrīnētos, kad kāds niecīgs, neievērojams cilvēks vienā mirkli top par varoni.

No mūsu iekšienes nāk spēks tādiem darbiem, kas dara cilvēkus nemirstīgus. Mēs jūtam, zinam, ka mūsos ir kaut kas, kas vada un regulē mūsu sirds, organu, plaušu, dziedzeru, nervu un smadzeņu darbību, kas pastāvīgi, nenogurstoši strādā un ir nomodā dienu un nakti, kas nekad nav netaisns, bet atalgo tieši tā, kā mēs ar savām domām, vārdiem un darbiem esam pelnījuši. Šis kaut kas ir mūsu zemapziņa.

Ar zemapziņas palīdzību mēs varam aptvert un saprast dažādas jēgas, kuras ar apzinīgo prātu nav definējamas. Mēs saprotam genijus, kuri nem aizgūt nēm no zemapziņas mantnīcām dārgumus un nes tos gaismā. Tie ir darbi, kas ikdienišķam cilvēkam ir nespējami. Mēs saprotam nogīdu, kas ved uz lieliem atradumiem un izgudrojumiem. Cilvēkā ir apslēpta vi-

ņas gudrības krātuvē, kuļu īkvienām jāprot tikai sevī uziņ.

Ir cilvēki, kas intensīvi sajūt zemapziņas spēku, viņi no tās smējas dzīvības jēgu, un ja tie būtu gandrīz slimī, tie tomēr spētu uzcelties no gultas un izdarīt ko brīnišķu. Vienīgi iedomā, ka tie nevar izveseloties, atnem tiem spēku un spējas veselīem kļūt. Pārliecības trukums atnes slimniekam nāvi.

Starp tūkstošiem nožēlojamo cilvēku, kas visā savā mūžā nav nekā ievērojama izdarījuši un kuļiem ir tikai tikdaudz energijas, lai vilktu savu dzīvību, atrodas arī tādi, kuros mājo tāds iekšējs zemapziņas spēks, ar kuļu, jā to modinātu, viņi darītu brīnumus.

Dažreiz esam paši pārsteigti, cik milzīgs spēks no mums izlaužas, kād esam briesmās. Ja mēs protam šos snaudošos spēkus no sevis izsaukt pēc savas patikas kaut kuļā laikā, tad varam tos arī lietot pēc patikas.

Neviens draugs mums nav tik uzticāms kā šis lieialis, visas kaites dziedinošais zemapziņas spēks, kas mūs arī uztur dzīvībā. Tas ir tas pats spēks, kas mums mīgā sniedz atspirdzinājumu, kas atjauno mūsu miegas šūniņas.

Ir atzīts fakts, ka pie attiecīgas pastāvīgas zemapziņas darbības agrāk vai vēlāk iestajas ārēji panākumi. Tava dzīve ir tāda, kādu tu to esi izveidojis. Ikvieni patiesi var sasniegt to, ko iedomājas un grib, pie kam isākais vai gaļķais laiks, kādā tas noris, atkarājas no tam, cik atri viņš plastiski sevī izveido tā attēlu, ko grib sasniegt, un tam liek augt un kļūt par iestenību savā zemapziņā.

Nenožēlo padarītās kļūdas un neapkaļo savas vāji-

bas, jo katrā cīņa ar tām tev nozīmē koncentrēties uz šīm vājibām, nozīmē tālāku šo vājibu stiprināšanu. Visas sliktās parašas, kļūdas un vājibas pamazām pazuīs pašas no sevis aiz baribas trūkuma, atvietodamās ar labām, pozitīvām domām.

Ka zemapziņa pastāv, mums pierāda fizioloģijas un psicholoģijas jaunākie pētījumi. Tās pamatus mums jāmeklē mūsu centrālās nervu zistēmas pelēkājās šūniņās. Vienīgi šīnīš ūniņās zemapziņa var attīstīt savu darbību.

Pētot mūsu gribas izpaudumus, cik tālu tie attiecas uz mūsu „Es“, atrodam, ka tie ir mūsu dažādās, pilnīgi noteiktās ierosmes, pamudinājumi un vēlēšanās, kuras vada vai aptur mūsu darbību. Neviens vesels cilvēks nedarbojās bez ierosinājuma, bez cēloņa.

Mūsu darbība tiek regulēta ar īpatnēju mūsu apziņas konstrukciju, raksturojamu ar to, ka caur mūsu apziņu var iziet ikreiz tikai viens attēls, viens iespāids pēc otra. Šo faktu sauc par apziņas aizu; līdzīgi tam, kā caur šauru aizu var sekot tikai viens kareivis pēc otra, tā arī caur mūsu apziņu iet viena doma pēc otras, viena sajūta pēc otras. Tas pats sakāms arī attiecībā uz mūsu gribas izpausmi vai ierosinājumiem, tikai ar to starpību, ka stiprākais motivs uzvar.

Mēnešsērdzība ir vispār atzīts faktsts; katrs zina, ka mēnešsērdzīgie, nebūdami ne atmodināti, ne paši no sevis atmodušies, pieceļas nakti, dažreiz apgērbjas, citreiz paliek neapgērbusies, aststāj savas guļamās telpas, bieži iziedami vairākas istabas, pastrādā pat zināmus darbus, tad atkal atgriežas savā istabā, un nākošajā rītā nevar nobrīnēties vien, atrazdami vakar pamēsto darbu nobeigtu. Mēnešsērdzīgājiem nav ne jausmas, ka viņi paši paveikuši šo darbu. Kādai va-

rai, kādam spēkam tad viņu mīesa ūn prāts klausījuši, ja ne savai zemapziņai?

Nākotnes ārsts mācis saviem slimniekiem ka attīstības process nekad neapstājas; ka tanī pašā brīdi, kad pārlūzt kauls, vai tiek saplosīts kāds muskulis, iešķīdas arī dzīšana. Ja mūsu audzināšana un grezie uzskati šo radošo procesu netraucētu, tad slimību ārstēšana būtu daudz vieglāka.

Mēs zinam, ka mūsos plūst spēka straume, kuŗa spēj dot mums visu, kas mums vajadzīgs. Cilvēki nodzīvo visu mūžu un neprot pietiekoši iedzīlināties paši sevi, lai atrastu to dzīvības avotu, kas viņos plūst, un kuŗa viens vienīgs malks spēj dzesēt slāpes. Kad cilvēks jūt sevi plūstam šo straumi, tad viņš var būt drošs, ka kopā ar šo spēku, tas uzvarēs visus šķēršļus.

Vai tu neesi atzinis, ka tu pats esī daļa no lielā dabas spēka, kas ir visa pamats, kas visu rada un veido, kas ir energijas bezgalīga jūga, kas visu piepilda un viļņo arī tavu jūtu dzīlumos? Viens pārvērš savu radošo spēku kādā mākslas ražojumā, otrs — zinātniskā darbā, trešais — kādā mašīnā u. t. t.

Zemapziņai ir daudz, daudz vairāk inteliģences nekā katram pazistamam zinātnes vīram, tā zina daudz labāk ķīmiju, matēmatiku, medicīnu, fiziku, kā kaut kurš ķīmikis, matēmatikis, mediķis, fizikis, arī visus kopā saņemot. Ja zemapziņa ir apveltīta ar tādām spējām, kādēļ tad lai cilvēks to neizlieto savām vajadzībām?

Lai izlietotu mūsu spēku ikdienas vajadzībām, mums jāzina pašnoteicošais, pozitīvais faktors un jāredz vai tās nedarbojas tāpat mūsu ķermenī kā ikdienušķās lietās. Šo pozitīvo kodolu psichologi ir atraduši zemapziņā, ka tā uzņem visas domas, vārdus un darbus, ko tā jūt, dzird, un redz, kas tai tiek dots,

labs vai jauns, un pēc dotā konstruē mūsu ķermenī un prātu.

Zemapziņai nav paškontroles un kritikas spējas, tā ir kā mazs bērns, kas visu uzņem ar pašāvigu uzticību. Sēj labu sēklu zemapziņā un tā iev dos labus augļus. Ko tu sēsi, to tu pļausi, tā ir aksioma, tas ir pamata princips visai mūsu dzīvei un labklājībai.

Zemapziņa ir dzīva; jo katras dzīja cilvēkā meklē patstāvigu izteiksmi nemitīgā kustībā, un dzīpas dināmiskais raksturs nav līdz šim vēl uzvarēts, šis milzīgais pieredzes un iespайдu sakrātais materiāls nepalielik guļot, bet allaž mainās un pārveidojas, savu darbību nekad neizbeidzot individuālā dzīves laikā, bet turpinot to viņa pēcnācējos un pārnesot to visos cilvēkos.

Katrs cilvēks piedzivo brižus, kad viņam uznāk nojauta par tām iespējamībām, kas viņā pašā slēpjās. Tādiem brižiem par celoni var būt kāds patīkams atgadījums, kāda sajūsmīnoša grāmata, kāds dargs draugs, vai šīs zemapziņas modinātājs var būt arī kāds liels rakstnieks, kas pārvalda savu iekšējo pasauli. Man nāk prātā lielais spāniets Migueles de Unamuno, kurā darbus „Migla“ un „Dzīves tragiskās jūtas“ — lasot es sevi sajutu zemapziņas energijas pulsaciju, kas it kā atmodās no sava letargiskā miega.

Var mainīt raksturu, ja pieradinās savas domas apzināti vadit. Nav ne mazākā iemesla zemapziņai klīst visur uz labu laimi un kavēties pie dažādiem priekšmetiem. Cilvēks pats, iedomu un gribas spēks, vai pāreizāk tas, ko mēs saucais par „Es“, ir zemapziņas kungs un var arī domas pārvaldit. Mazliet vingrinājoties, mēs spējam zemapziņu noteikti vadit vēlamā virzienā.

Iedomu un gribas sasprindzinātā un prāta sprieduma vaditā uzmanība spēj zemapziņu tā audzināt, ka

tā virzās tikai uz augstākiem ideāliem, līdz tas paliek par paradumu. Tad zemie ideāli un jaunās domas pāzīd no apziņas, un zemapziņa ir pacelta augstākos apvārkšņos. Zemapziņa ir tikai vingrinājumu un pašdisciplinās lieta.

Kopo savas domas kā degpunktā uz iecerēto mērķi, prāta spoguli skatot guvumu, it kā tas tev jau būtu rokā, un pie tam apzinies, ka tu sava domu tēla īrējai piepildīšanai nāc arvien tuvāk, — ar šādiem vingrinājumiem tu vislabāk iespaido savu zemapziņu, ka tā to pieņem, un tad rāda ceļu un palidz tikt uz priekšu, sasniegt mērķi. Pēc tam zūd viens kavēklis pēc otra, un kas pirms tam likās esam pāri mūsu spēkiem, drīz vien skaidrs un vienkāršs atveras tavā priekšā. Galvenais ir paturēt mērķi cieši acis, neļaut aizklīst mūsu domām un neizplūst mūsu iedomu tēlām.

Labs padoms visiem, kas šādās lietās grib sevi audzināt, ir: ar savām domām par kādu noteiktu mērķi aizej klusā kaktā un tur iedomājies tā realizēšanos tik skaidri un noteikti, kā tikai tavs iedomu spēks to spēj. Skati sevi jau tur, kur tu vēlētos būt, tanī vieta vai pie tā darba, pēc kā tu ilgojies, tas palidz to iespiest tavā zemapziņā un ar to pašu sasniegt mērķi. Mums tikai ir jāatzīst, ka esam vienoti ar zemapziņas bezgala spēku, kas var apmierināt visas mūsu vajadzības.

Tikko novērojamas apziņāmas psīchiskas\*) parā-

\*) Psicholoģija ir zinātnē par psīchiskām parādībām: vienkāršs pārdzīvojamo parādību kopums apziņā un praktiska nepieciešamība pazīt cilvēkus. Psīchiskas parādības ir domas, iedomas, griba, vēlēšanās, atmiņa, jūtas, bailes, dusmas, drosme u. t. t., kuru esamība neapšaubāma. Psīchiskas parādības var tikai izjust, pārādzivot un par tām domāt, tās nav telpiskas, tās nevar svērt un mērit. Psicholoģijas priekšmets ir pieredze, kas atkarīga no centrālās nervu sistēmas.

dibas atrodas uz robežas starp apziņu un zemapziņu, un šo robežu sauc par apziņas slieksni. Viss, kas ārpus sliekšņa, ir zemapziņas psichiskā dzīve. Mēs nekad neizpratisim iedomas un gribas aktus, ja nepiegriezīsim vērību zemapziņas lomai. Nesaprotamais kļūst saprotams tikai tad, kad mēs saprotam psichisko dzīvi aiz apziņas sliekšņa.

Lai pazītu pats sevi un citus cilvēkus, nepieciešami piegriezt vērību zemapziņas dzīvei, jo tiesi tanī spilgtāk izpaužas, kāds cilvēks ir, nevis kāds viņš izliekas. Tikai pašpazišana dod cilvēkam stingru pamatu zem kājām un mierigu pālāvigu dzīvi. Dzives izpratnei nepieciešami zināt ne tikai ārējos bet arī iekšējos savas dzīves faktorus, savu raksturu.

Cilvēkam vajaga izzināt sevišķi savas vājās puses, tikai zinot tās un lietojot līdzekļus pret tām, varam būt apbrūnoti dzīves ceļā.

Mums netikai jāmācās, bet jācenšas atbrīvot tie radošie spēki, kas gadu simteniem mūsos apslēpti.

## Bailes.

Ja tu jūti bailes, tad tu kādam cilvēkam vai lie tai esi devis iespēju sevi baidīt. Tu pats esi radījis attiecības, kuras tu, ja gribi, vari atkal pārtraukt. Katrai iedomas indei ir sava pretlīdzeklis.

Lai gan mēs lepojamies ar izglītību un brīvību, tomēr vēl ir daudz cilvēku, kuri ir māntīcības un nedibinātu baiļu nozēlojami vergi, un kuri smok šini verdzībā gluži tāpat kā mūsu priekšteči.

Profesionālo nākotnes pareģu jaunajiem pravietojumiem ir daudzas nelaimes, pat nāves gadījumi uz apziņas. Dažs pravietojums, saprotams piepildās, sevišķi tad, ja iebiedētais un lēttīcīgais upuris visas savas domas vērš uz to pusi un tā pats palīdz pareģojumam piepildīties.

Bailes iznīcina mūsu spēku. Tās traucē mūsu domas un nokauj energiju, sajūsmu un pašpalāvību. Tās atstāj iznīcīnošu iespaidu uz mūsu domāšanas spējām, jūtām, gribu un nejauj gūt panākumus.

Tūkstošiem cilvēku sevi pastāvīgi piepilda ar bailēm no draudošām nelaimēm. Ar bailēm, kuras viņus nekad neatstāj, viņi sabojā savus laimīgākos acumirkļus. Kā jaunais pie galda ar viņiem kopā sēstas bailes, tās seko viņiem visu dzīvi un dara viņus nenoteiktus un bailīgus.

Šāds baiļu iespaids ir viegli izskaidrojams. Viss, kas mums liek būt priecīgiem un atmodina patikamas sajūtas, liek asins traukiem izplēsties, ar ko asins var brīvi cirkulēt. Turpretīm viss tas, kas mūs baida, no spiež un apbēdina, nepatikami pārsteidz un pilda ar rūpēm. Arī bailes, visplašākā nozīmē, sašaurina asins

traukus un nelaiž asinīm brīvi cirkulēt. Tas skaidri redzams no tā, ka bailēs vai uztraukumā nobālē seja.

Ja piepešas bailes var dot nerviem tādu triecieni, ka lsā britiņā nosirmo mati, ko tad lai sagaidam no baiļu un rūpju indes, kas gadiem ilgi bojā mūsu veselību.

Ilgi pastāvošas bailes un rūpes līdzinās pašnāvībai. ļoti maz cilvēku zina un saprot, ka tie ar baiļem savu ķermenī pilnīgi sabojā. Cik viegli varētu to novērst, ja tikai mēs savas domas ieturētu citā virzienā. Cik daudz baiļu un ciešanu mums sagādā jau iedomas vien, ka mēs būtu mantojuši kādu jaunu slimību.

Bērni, kuji aug baiļu atmosferā, labi neattistās, viņu ķermenis nesasniedz normālo lielumu, asins trauki paliek mazi, asins cirkulācija lēna un sirds vāja, — tikai baiļu iespайдā.

Bailes atstāj vislaunāko iespaidu no visām jaunajām iedomām, ar kuju palidzību mēs sev iztēlojam visbriesmīgākās lietas. Pārliecība un uzticība labam ir labākais pretlīdzeklis baiļem. Pārliecība un prieks pagarina dzīvi. Mēs varam baiļu domas padarit nekaitīgas ar dabisko pretindi — drossirdības domām.

Noslēpums panākt sekmes meklējams iespējā savu prātu cieši koncentrēt uz vienu punktu, uz savu mērķi. Bailes un rūpes mūs nāvē, iznīcinot radošo spēku. Nevis patiesas ciešanas, bet tikai iedomātās, pavisam neesošās, kujas mēs iztēlojamies bailēs, padara mūs ātri vecus un laupa mums dzives prieku.

Kas grib gūt panākumus tam tie iepriekš jārada domās. Ar ko nodarbinats tavs prāts, to tikai tu panāks! Ja tavs prāts būs pārņemis no baiļem par ne-

veiksmēm, tad, lai cik veikls tu arī būtu, tavs darbs būs nesekmīgs. Cilvēki nesasniedz to, ko vēlas, tādēļ, ka dzīvo vienās neizdošanās bailēs. Īpašība visu uzlikot no ēnas putas, ir iznīcinoša ikvienam.

Kas vienmēr sagaida nelaimi, tas pats sevi soda. Līdzīgām lietām ir līdzīgs pievilkšanas spēks. Ar baiļu priekšmetu tu nedriksīsi nodarboties pat domās. No tava omas atkarījās, vai tas darbs, pie kuja tu stājies, sasniegs savu mērķi, būs sekmīgs vai nē. Cilvēks kas savu mērķi cieši pātur acis un varonīgi cīnās vienmēr to sasniedz.

Saki pats sev: „Man ir jāiegūst tas, kas man vajadzīgs, man uz to ir tiesības, es to iegūšu“.

Tam ir magnētisks spēks tavā zemapziņā, ja tu savā prātā glabā domās, ka labklājība, sekmes, veselība, laime tev ir droši, ka nav tādas varas pasaule, kas tev tos varētu atņemt. Pieradinies ar visu spēku turēties pie pārliecības uz galīgu uzvaru, tad tas, pēc kā tu ilgojies, nāks pats no sevis.

Liela daļa cilvēku gaida, lai viss notiek pats no sevis, tie vienmēr domā, ka grozīt apstākļus nestāv viņu varā. Kaut gan cilvēki tikai ar pareizu saprātu ir darījuši lielas lietas un paši radījuši piemērotus apstākļus, lai sasniegtu savus mērķus.

Līdz šim mēs vienīgi zinājām, ka ir noslēpu mains spēks, kurū mēs ļoti skaidri sajūtam un redzējām, ka tas darbojas uz domām, vēlēšanām, ilgām un tieksmēm, un tikai tagad zinām, ka šis spēks ir zemapziņa.

Daži cilvēki tik vāji valda pār savām domām, ka tiem nav pietiekoši spēka koncentrēt savu prātu uz vienu zināmu punktu. Tādēļ tie arī nekā laba nepanāk

Ir māksla savu dzīvi pārvērst pastāvīgā uzvarā. Tas nav nemaz tik gūti, ja mēs uz to pienācīgi sagatavojamies.

Mūsu zemapziņa uztver katru paraugu, ko mēs tai sniedzam, un pēc tā veido īstenību. Kādus pārcilvēkus mēs no sevis izaudzētu, ja sava prāta spoguļa priekšā turētu to paraugu, pēc kāda mēs vēlētos izveidot savu dzīvi. Lai to sasniegūtu, vēlamās īpašības mums jāturi mūsu apziņas priekšplānā, bet nevēlamās īpašības no apziņas jāizsledz. Ir liela māksla mācēt iztīrīt savu prātu no bailēm un glēvulibas.

Ja citiem nav uzticības pret mums, ja tie mūs tura par vājiem un nedrošiem, tad maz cerību, ka mums uzticēs svarīgas un atbildīgas lietas. Mūsos vajaga redzēt pašlepnemu, pašuzticību, pašpaļāvību un drosmi, lai mēs atstātu iespaidu, ka esam raduši pārvarēt gūtumus. Tikpat liela nozīme ir — iegūt citu uzticību, kā tīcēt pašam sev. Katra uzvara mums vispirms ir jāiegūst pār savu „Es“.

Neviens cilvēks nesasniegls labklājību, jā pats to aizdzīs ar šaubām un bailēm.

Tu nevari pareizi valdīt pār savu prātu un spriedumu, ja tavu zemapziņu aptumšo bailes, šaubas vai drūmums. Tādā stāvoklī atrasdāmies, nekad noteikti nespried par kādu noteiktu lietu.

Kas īsti ir bailes? Kur tās nēm varu — padarīt dzīvi vāju, nabadzīgu, bezspēcigu un nelaimīgu? Bailes taču nav nekas reāls. Tās ir tikai iedomas, izdomas, māji un tikko mēs to atzistam, tās zaudē savu varu pār mums. Ja mēs būtu pareizi audzināti un patiesi izglītoti, ja mūsu skatiens būtu pietiekoši tālredzīgs, lai zinātu un redzētu, ka nekas, kas ir ārpus mums, nevar mums kaitēt, tad nekādas bailes mums

nevarētu uzbrukt. Tikai nevajaga sajaukt zināšanu, uzmanību vai tālredzību ar bailēm. Bailēs neslēpjelas nekāds spēks, kas mūs varētu sargāt vai glābt.

Bailes ielaužas mūsos, ja mēs nepazistam mūsu zemapziņas spēku.

Bailes saboja raksturu, iznīcina centību, rada slimības, izposta citu un mūsu laimi. Bailēm nav neviens labas īpašības, visas tikai ļaunas. Dzīvības zinātnē noteikti zina, ka bailes atņem asinim vērtīgākās vielas, traucēdamas sagremošanu un barošanos. Bailes pazemina fiziskos un psichiskos dzīves spēkus un nokauj spējas. Bailes ir katras laimes lielākās ienaidnieces un bistamākais jaušamā vecuma pavadonis. No viņu drausmīgā skstienā bēg prieki un jautrs prāts nevar ar tām sadzīvot vienās majās. No visiem slimīgiem stāvokļiem, kas visumā kaitīgi iedarbojas uz cilvēku, bailes ir visizplatītākās. Baiļu pamatā ir paradums vai tieksme paredzēt un sagaidīt ļaunāko.

Māte dara ļoti nepareizi, ja viņa aplamās bailēs savam bērnam noliedz iztrakot viņa dzīves spēku pārplūdumu, kas veicina drošsirdību, izturību, pašpaļāvību un pašsavaldisanos. Daudzām mātēm nepieciek ar to, ka iedves bērniem bailes no lietām, kas patiesi varētu gadīties; viņas, tāpat lielākā daļa aukļu, izgudro visādus bubulēs, lai nabaga bērnus ar bailēm dabūtu pie paklausības. Bailes no tumsas nemaz neeksistētu, ja vecāki tās neiemācītu.

Tūkstošiem cilvēku pavada savu dzīvi baiļu ēnā, nepazistama, draudoša ļaunuma biedēti. Cik nožēlojami tie izskatās ar savām grumbu sejām, sirmajiem matiem tie, kuŗi mūžīgi baiļojas par varbūtējiem ne ļaimes gadījumiem. Kāda enerģijas un dzīves spēku izskiešana ir savienota ar kaitīgo paradumu — domās

nomocīties ar nākotnes ļaunumiem. Ja mēs spētu at-raisīties no šīm iedomātām bailēm un rūpēm, tad mūsu dzīve kļūtu daudzāk laimīgāka un veselīgāka. Tādēļ viens no svarīgākajiem rakstura audzināšanas uz-devumiem ir — iznīcināt baiļu ļauno iespaidu visos to veidos un parādībās.

Baiļu priekšmets ir tikai iedoma, kas mūs baida nevis kā būtība, bet kā iespējainība.

Lielākā daļa cilvēku baidās iet pa šauru teku blakus bezdibenim. Ja šī pati šaurā teka būtu uzvilkta uz platas ielas, tad viņi joti viegli varētu uz tās iet un nemaz nedomātu zaudēt lidzsvaru. Tā tad vienīgais, kās nes briesmas, ir iedomā un bailes. Aukstas-inīgi un prātīgi cilvēki ir bezbailīgi, tie nelauj pār sevi valdīt iedomām par kaut kādām iespējamām briesmām, bet pārvalda pilnīgi pār savu ķermeņa spējām un spēkiem.

Ja mēs tikai vienu vienīgu reizi varētu pacelties līdz pārliecībai, ka bailes ir tikai mūsu iedomas, ka tās mit tikai mūsu apziņā, ka tām nav nekādas varas kaitēt, kā tām tikai tā vara, ko mēs paši tām dodam, — kāda laime tā būtu cilvēkiem !

Nav tāda stāvokļa, kas bailes kaut kādā gadījumā vai kaut kādā laikā attaisnotu. Baiļu priekšmets arvien ir kāds iedomāts stāvoklis nākotnē. Pārdomā, un tu pārliecināsies pats, ka tas, ko tu baidies, eksiste tikai tavāš iedomās.

Vai tas nākotnē notiks vai ne, tavas bailes katrā gadījumā ir laika, energijas un ķermeņa spēku izšķiešana. Atstāj bailes, tāpat kā tu atmet kādu ēdienu vai dzērienu, par kuru zini, ka tas tev var kaitēt. Ja tu vispār nevari atmest bailes, tad baidies no baiļu kaitīgā iespāida, varbūt tas līdzs !

Ja tev grīb uzmākties rūpju un baiļu domas, tad tev tūlit jādomā par citām lietām, par lietām, kas tevi novirza uz pretējām sajūtām un iedomām. Ar jaunu naglu izsīt dēļi veci !

Tas pats princips, ar jautrām, cerības, paļāvības un pārliecības pilnām domām izdzīt no prāta baiļu iedomas, ļaujas pielietoties uz dažādākiem baiļu veidiem, kas ikdienas mūs apdraud. Pēkšņa darba maiņa, kad prāts koncentrēti jāvirza uz vienu lietu, bieži būs vēlams palīgs. Atceroties kādu priecīgu un patīkamu piedzīvojumu, var aizdzīt rūpes.

Mums vajadzētu par mūsu ķermeņa nākotni pēc nāves tikpat maz interesēties kā par mūsu nogrieztāiem matiem. Jo ātrāk viss sadalās savās sastāvdalās, jo labāk.

Uzdevums uzveikt bailes ir vissvarīgākais visā rakstura veidošanā un ir katru pūļu vērts. Tikai tad, kad tas ir patiesi noticis, cilvēka prāts var pacelties viņam pienākošā valdnieka stāvokli un sniegties augstākos spēka apvārkšņos arvien uz priekšu.

Dari droši to, ko tu baidies darīt. Ne tas vairs biedē, kas notiek, bet tas, kas varētu notikt. Pārāk daudz cilvēku izposta savu dzīvi muļķīgās bailēs par to, ko citi par viņiem teiks.

Nekad mēs nevarām un nevarēsim iznīcināt risku, briesmas, bailes, sāpes un ļaunu; jā mēs to varētu, tad dzīve nebūtu dzīves vērtā. Briesmas, sāpes, ļaunums šķir stipros, krietnos no vājajiem. Tās ir progresīvās kāpes. Tās ļauj centīgajam izturēt. Tās rada raksturu.

Nemocies ap to, kas nav grozāms, un nebīsties no tā, kas varētu notikt rit. Kas baidas no iedomā-

tām briesmām, dzīvo vienās bailes par kādu jaunumu, vienmēr gatavojas uz kādu nelaimi, tas konstrue domu ainu savā zemapziņā, kas līdzīga pievilkšanas likuma varai un pulcina ap sevi kaitigus un postošus elementus.

Baiļu sajūta ir nenoliedzami iedomas slimība, kura izpaužas mazdūšībā, labas gribas trūkumā.

Bezbailības principi : palaides droši uz savu spēku, gribu un pārliecību, mīlē tikai īsto un patieso ; cīnies līdz pēdējam elpas vilcienam par taisnību; nebaidies ne no viena un ne no kā ; uzturi katra gadījumā dzelzs enerģiju un mieru ; saejas tikai ar labiem, stipriem un gudriem cilvēkiem ; nedomā nekad ka tavas vēlešanās un merķi būtu par lieliem un augstiem, jo cilvēka vārtība atkarājas no viņa paša, cik augstu viņš sevi novērtē.

## Dusmas.

Dusmas, naids, atriebiba ir tikai pārejoši baiļu veidi. Daža spēja dusmu uzplūduma sekas ir bijusi triekā un nāve. Ja kāds uztraukums arī tieši nenes nāvi, tad tam tomēr ir jaunas sekas.

Lielas dusmas mazina ēstgribu, traucē sagremošanu un sajauč nervus netikai uz dažām stundam, bet bieži pat veselām dienām. Tieki traucēts miesigais līdzvars un no tā izrietošais psichiskais līdzvars. Dusmas padara skaistu seju neglītu, tāpat tās traucē arī parasti iekšējo sajūtu.

Bēdas ir viena no nāvīgo uztraukumu vispazīstamākām un visbiežāk konstatētām formām. Nevajaga būt pārsteigtam, dzirdot, ka sēru, sāpu un bēdu sajūtas iespāido kermenī, jo katrs būs novērojis, ka laikā, kamēr šis sajūtas mūs pārvalda, elpošana un asins riņķošana palēninās, sagremošana ir traucēta, vaigi bāli, acis nespodras, un dažkārt parādās ari vēl citas ārējas pazīmes.

Kā zināms, kermenis mēģina audu atkritumus, nlietotās vielas no sevis izdalīt, un tad nav jābrinas, ka pēc stiprām bēdām izdalas Joti daudz asaru, pēkšņās izbailēs un dusmās iekšas sakustas un nieres uzsāk savu izdalīšanu, pie ilgstoša uztraukuma miesa pārklājas aukstiņiem sviedriem, dusmās sajūt mutē rūgtu piegaršu, izdalījušies sviedri ir pavisam cita sastāva un arī citādas smakas, nekā normālos apstākļos.

Dažādos veidos var pierādīt, ka sairuma produkta izdalīšana sāpigā stāvokli palēninās, un kas vēl jaunāk, nospiedoši stāvokli šos indigos atkritumus pat palielina. No otras puses, ar patikamām un laimes sajūtām saistīti stāvokļi, kamēr tie turpinās, ierobežo indigos iespāidus un lauj šūnījām radīt un uzkrāt dzīves energiju un audus baļojošas vielas. Cilvēks ir spējīgāks uz lielāku muskuļu piespiešanu, lielāku domu un gribas spēju, ja viņš jautrā omā, nekā tad, ja viņš ir nospiests.

Izmēģinājumi dod mums vērtīgus mājienus mūsu pašaudzināšanai. Ja dusmas, bēdas un skumjas mums uzbrūk, tad mums ar apziņu un gribu ir jāpiespiežas, lai pastiprinātu elpošanu, sviedru izdalīšanos un nieru datbību, ar to tad indes ātri izgaist. Ej ar savām bēdām svaigā gaisā, strādā fiziski, līdz svisti, ar ikdienas mazgāšanos tiri ādu no atdalījumiem un pielieto vienus līdzekļus, ko zini, piegriezies mākslai, literatūrai

vai sportam, ar apzinātu gribas virzišanu pamodini sevi patikamas sajūtas.

Āluņais veicina bēdu sajūtu rašanos, to ilgšanu vai pastiprināšanos. Laimes sajūtu var saukt drīzāk par līdzekli, nekā par mērķi: tā rada energiju, pastiprina barošanos, augšanu un pagarina mūžu. Zemapziņa, kas dod mums dzīvi, dos mums arī isto laimes sajūtu, un tās zinātniska izpētišana un sāprātīga izveidošana ir svarīgs solis uz priekšu. Ar pareizu pašaudzināšanu var nospiedošās sajūtas pilnīgi izslēgt un pacilājošās pacelt. Tās mūs tuvina cilvēka pilnības mērķim.

Dusmām ir daudz veidu un daudz cēloņu, bet to saknes atrodamas bailēs. Mēs dusmojam tādēļ, ka no kaut kā baidamies: no mūsu ķermeņa vai mūsu īpašuma bojāšanas, no kaut kā zaudešanas, ko līdz šim esam baudījuši, no mūsu vārda aptraipišanas (tā kā to varētu aptraipīt). Kas pats uz sevi paļausies, kas spēj būt bezbailīgs un mierīgs, kas zina satraukuma isto nozīmi, tas nekad nedusmosies.

Pretlīdzeklis dusmām ir pašavaldišanās, pašapziņa, pašuzticība, pašpājavība un ista savmīla, un te mums palīdz skaidra domāšana un mierīga apsvēršana, notikumu un to sekū. Ľoti bieži mūs pavedina dusmoties lamu vārds. Padomā mierīgi par to, ko tas nozīmē, tad tu pats spriedisi, ka ir muļķīgi par to dusmoties. Patiesībā tu arī tikai tādēļ dusmojies, ka baidies, vai kāds nenoticēs, ka šis lamu vārds tev pie-mērots. Ja tu esi pilnīgi drošs par sevi un savu reputāciju, tad šis vārds uz tevi neatstās lielāku iespādu kā suņa riešana, vai kāds vārds svešā valodā, kuju tu nemaz nesaproti. Šim vārdam arī nav nekāda patiesa iespāida, izņemot to, ko tu pats savā prātā piešķir. Tādos gadījumos visgudrāk sacit: „Es pagaidišu, līdz tavs miļo vārdu krājums izbeigšies“.

Āri dusmas par to, ka kāds kaut kō sliktu vai nepareizu izdarījis, neko pie lietas nelabo. Dusmas nepareizo nepataisa par pareizu, neaizkavē darītāju at-kārtot to, ko darījis. Tava paša enerģija varētu tikt izlietota tūkstoškārt lietderīgāk, nekā dusmojoties.

Lai kāds iemeslis būtu dusmām vai naidam, mierīgās pārdomās arvien būs jāatzīst, ka tas patiesībā bijis ļoti nenozīmīgs. Papūlies pēc iespējas labi domāt par cilvēkiem, un sevišķi attīsti sevī milestības domu pret visiem, ar kujiem satiecieš, tad drīz vien tev būs grūti par kādu dusmoties. Naids šādā stāvoklī pazūd.

Lai kāds būtu nāvīgais savīļnojums, ar kuju tu izposti savu laimi un paisini savu dzīvi, — ārstniecības līdzeklis atrodas tevi pašā, tavās domās, vārdos un darbos.

Pret dusmām romietim Cēzaram bija labs līdzeklis. Kad viņam uznāca dusmas, viņš mēdza skaitīt līdz piecdesmit, iekam atbildēja un šī nogaidīšana viņam tapa par ieradumu, tā ka viņš vēlāk varēja savaldīties arī bez skaitīšanas. Mūziku mācoties, sākumā jāskaita pauzes, bet vēlāk tās sajūt tāpat.

Dažam labam ir varbūt tikai viena vienīga jauna īpašība, bet tā atsver visus viņa spēkus nn labās īpašības.

## Greizsirdība.

Greizsirdība ir nenoliedzami jauna īpašība un neviens, to atzinis, nevēlēsies to paturet, Greizsirdību

atmest ir viegli, iedomājoties tās vietā kādu citu labu Ipašību.

Greizsirdibai piemīt daudz ļaunumu: skaudība, nenovīdība, dusmas, bailes, īgnums, ļaunprātība un citi netikumi.

Greizsirdīgi var būt vienīgi neizglītoti cilvēki.

Ar greizsirdību mēs kaitējam paši sev un savam tuvākam, Mēs otru ar to darām nelaimīgu un laupam viņam prieku. Neviens cilvēks savā greizsirdībā neizturas krietni.

Greizsirdība ir savā vājuma, mazvērtības un nespēka atzīšana un tai par cēloni ir skaudība, saka Gēte.

Mēs redzam laimīgus cilvēkus, un tur, kur mums vajadzētu justies laimīgiem, mēs kritam pretējā galejībā, mēs sajūtam skaudību un greizsirdību.

Greizsirdīgais varināka vienādi aprobežo, nospiež brīvību un visas tieksmes uz labu un traucē prieku, laimi un sekmes.

Labākais ko tu cilvēkiem vari darīt ir — netraucēt viņu prieku un pavairot viņu laimi, baudot to kopā ar viņiem.

Es greizsirdību nīstu vairāk par visiem citiem ļaunumiem un noziegumiem, saka Gēte savā grāmatā „Jaunā Vertera ciešanas“.

Greizsirdība vienādi rada vērdzību, un vērdzība dzemdē noziegumu, saka Arcibašcevs.

Ar greizsirdīgu cilvēku nevajaga ielajsties nekādās darīšanās, kas attiecas uz kopdzīvi.

Greizsirdība, bailes, dusmas, naids izveidojas par stipriem kavēķiem bezpartēiskam uzskatam par dzīves notikumiem un cilvēkiem, saka M. Pavlova savā grāmatā „Cilvēka psichiskās dzīves kopšana“.

Greizsirdība novēl cilvēku pilnīgā sajukumā un ir viens no visnāvīgākiem veselibas, laimes un sekmju lenaidniekiem. Greizsirdības upuri ne reti zaudē veselību kaisībai ilgstot, un nokļūst tādā prāta apjukumā, ka ķeras pie slepkavības vai pašnāvības. Greizsirdība traucē sagremošanu, iznīcina mieru un sabojā raksturu.

Visi greizsirdības cēloņi ir ļauni: neuzticība, grības nespēks, aizdomas, un, galvenais, bailes pazaudēt zināmu personu. Neuzticība un bailes pašas par sevi pierāda, ka tur no mīlas, īstas mīlestības nav ne jaušmas, bet ir vienīgi „priekšmeta“ iegūšanas un paturēšanas kāre.

Greizsirdīgā neuzticības un baiļu sekas ir arī kāre pēc atriebības, viņam savu upuru ciešanas ir pilnīgi svešas.

## Pessimisms.

Lielākā daļa cilvēku, kuri ir „nelaimīgi“, tādi kļuvuši, pieradinādamies par visu sūdzēties: par laiku, par ēdienu, par cilvēkiem' par nepatikamu sabiedrību vai darbu.

Daži pastāvīgi sūdzas, cik slikti tiem klājas un cik tie nabagi. Tie ir staigājošas izkārtnes, uz kuļu sejām lasāmas visas viņu neizdošanās, visa viņu bezspē-

cīgā bezdarbībā, kas runā pastāvīgi un nekad nekā nedara.

Sūdzēties, pelt, kritizēt un par sīkumiem kurnēt, ir viens no vislaunākiem ieradumiem, kādu var piesavināties, sevšķi, ja tas notiek jaunībā, jo pēc īsa laika šis cilvēks jau top par šo ieradumu vergu. Tādos cilvēkos visas tieksmes kļūst aplamas, un viņos nostiprinās pesimisms.

Vergi netiek cienīti. Kas padara sevi par vergu, tas nedrikst žēloties, ja viņu min kājām. Tāpec arī visi tie, kas vergo savām tieksmēm un kaislibām, zaudē cilvēcīgo cieņu. Dzīve viņus agri vai vēl nesaudzīgi samin.

Šādi ieradumi ir sevišķi bīstami tādam, kam ir padoti citi, jo tie pielīp un iznicina kalpotāju uzticību viņam un visam uzņēmumam vai iestādei, kurā tie kalpo.

Mūsu iedomu spēju aplama pielotošana ir viens no mūsu jaunākiem ienadniekiem.

Sevišķi jauns ieradums ir kritizēšana, mūžīgā kīldu un vainu meklēšana pie citiem, neapzinādāmies, ka ar to visvairāk kaitē pats sev. Ir jaudis, kuri nespēj būt augstsirdīgi, lēnprātīgi un laipni pret citiem, tiem zūd labā oma, ja kādu viņu klātbūtnē slavē. Nedzivo dzīvi tikai jaunu meklēdams, vērodams citu kļūdas un neizdevības, tas tev nenesis ne mazākā labuma.

Apņemties nekad citus nepelt un nenosodīt un nerakņāties viņu kļūdās. Pelšana, tieksmē uz zobgalibām un izsmieklu, traipu meklēšana pie citiem, tie ir ieradumi, kas tev pašam var būt visbīstamāki. Tie ir kā kaitīgs tārps, kas grauz pumpuru un augli. Tie padara tavu paša dzīvi rūgtu, neapmierinātības pilnu

un nelaimīgu. Atstāj to citiem, kuļu nebūs trūkums. Kas arvien tiecas kādu notiesāt, tas iznicina savu raksturu un kaitē savai veselībai.

Katrā cilvēks milē skaidrus, priecīgus, cerību pilnus jaudis, neviens nemilē mūžīgi peļošo kritizētāju un nosodītāju. Visa pasaule milē viru, kas ir pārliecināts par savas lietas pastāvēšanu un priecīgu nākotni, kas par cilvēkiem nedomā sliktāko, bet arvien labāko. Pļāpas, kas savām mēlēm lauj vaļu, paši mocās savas nelāgās dabas dēļ, un tad vēl brīnās, ka citi bauda dzīvi, bet pašiem tik maz tiek no savas.

Vienlidz viegli dzīvot ir dzīvi, vēršot skatienu uz labo, daiļo, kā uz jauno un nejauko; uz cēlo, kā uz zemo; uz gaišo un liksmo, kā uz drūmo un skumjo; uz cerību, kā uz bezcerību; uz lietu labo pusi, kā uz lietu jauno pusi. Arvien piegriezt savu seju saulei ir tikpat viegli, kā noliekties ēnā. Tomēr tieši no tā atkarājas, vai tu esi apmierināts vai neapmierināts, laimīgs vai nelaimīgs, vai tu dzīvē ej uz priekšu vai atpakaļ, vai tev viss izdodas vai neizdodas.

Tā tad, mācies raudzīties uz gaismu. Atbidi no sevis visas ēnas, visus traipus, visu kroplo un neharmonisko. Turies pie patikamā un sajūsminošā, tad visa tava būte raudzīsies uz pasauli gaišāku skatienu.

Daudzi domā, ka tie kļūs laimīgi, ja apstākļi mainīsies. Apstākļiem nav nekādas daļas gar to, kā kāds raugās uz tiem. Ja tu arvien jūties nelaimīgs, sūdzies par saviem apstākļiem, par savu nabadzību, tad tikai iedomā, ka tūkstoši būtu laimīgi, ja atrastos tavos apstākļos.

Ja tev līdz šim bija paradums — savus draugus, savus apstākļus, savu veikalu un vispār visu nonieciņāt, tad vienkārši apgriez lietū uz otru pusī; runā la-

bu par visu un par katru, un tu atzīsi, cik drīz tavas mainītās domas visu atmosferu ap tevi ir pārgrozijušas un uzlabo tavus apstākļus.

Apzinīgs vīrs nekad sev neatļaujas runāt un domāt noliedzoši. Vārdi „Es nevaru“, ir vairāk kā iznīcinoši tavai apziņai, jo tā ir tava nespēka zīme.

Īgns un drūms cilvēks visur, kur tas parādās, saindē gaisu, to piesātinādams ar smagām, nospiedošām domām. Sekmes un laime šādā atmosferā nevar zelt, cerība te nevar elpot, prieks nevar apimesties, neviens te nevar justies apmierināts. Katri smiekli tiek apspiesti, un liksmākā seja saviebjas. Mēs jūtam, ka dzīve klūtu nepanesama, ja mums pastāvīgi te būtu jādzīvo. Kāds atvieglojums, kad tāds cilvēks mūs atbrivo no savas klātbūtnes.

Cik daudz jauna mēs vāram padarit vienā pašā dienā, te gaišai dzīvēi uzmesdami drūmu ēnu, tur apslāpēdami liksmību, te iznīcinādami cerību, tur nokaudami kādu centību — vairāk jauna, nekā veselā gadā varam atkal par labu griezt. Kā mēs izbitos, ja dzīvā ainavā redzētu savā priekšā to postu, pie kūja mēs visu dzīvi ar mūsu jaunajām domām esam noziegušies. Te dūriens, tur sitiens, nezēlīgs, jaunprātīgs izsmiekls, rūgta zobgaliba, nelaiķs spriedums, greizsirdibas vai skaudibas jūtas, naids, dusmas, atriebibas domas, — visi šie veidi un stari iziet no daža laba no mums un izpilda savu nāvējošo uzdevumu.

Ir netaisni kādu uzskatīt vainīgu, kamēr par viņa vainu vēl nav patiesu pierādījumu. Tev nav ne mazāko tiesību ar savām domām savu līdzcilvēku aizskārt. Tavas sliktās domas tev jāpatur pie sevis, līdz rodas vainas pierādījums.

## Negatīvais.

Negatīvs, negācija — pieņemti svešvārdi, vistuvākie latviešu vārdi būtu: noliegt, neatztīt, noraidit, atmest.

Negatīvo, noliegumu vajadzētu atstāt pilnīgi nelietotu, jo tas atgādina stāvokli, kuŗu mēs gribam aizmirst, jo ja mēs kādu stāvokli vai lietu nosaucam vārdā, tad tūlit savā prātā un zemapziņā radām tās at-tēlu.

Negatīvais ir sekmu lielākais ienaidnieks. Noliedzošā un iznīcinošā atmosferā nevar rasties dzīvi ceļošas domas. Tādēļ noliedzošiem, pesimistiskiem cilvēkiem arī arvien neveicas.

Ja tu noliedz, tad tas iznīcītu visus tavus ceniešus, tas saindē tavu dzīvi, laupa tev spēku, nokauj tavu pašpaļāvību, kamēr tu topi nevarīgs ārējo apstākļu upuris. Vai tu vari būt kungs pār apstākļiem, tas atkarājas tikai no tavas paļāvības paša spēkiem. Lai ko tu uzņemtos, tikai tad tu to izdarīsi, ja būsi drošs un pārliecināts, ka to vari.

Neviena zinatne tevi nevar padarīt spējīgu kaut ko pie sevis pievilkst, ja domās tu to noraidi. Neviens nevar pārkāpt šķēršļus, ko tas pats liek savam spēkam priekšā. Ko kāds grib iegūt, vai par ko kāds grib tapt, tas tam vienmēr apņēmīgi un spēka pilnam jā-apstiprina, jāapgalvo. Cilvēka spējas nevar sniegties tālāk par viņa domām.

Ja tu iedomājies un saki: „Es gribu un izpildīšu to, ko esmu apņēmies“, tad lai kādi kavēkļi stātos ceļā, šāda pastāvīga savas apņemšanās apliecība stiprina tavu pašpaļāvību un līdz ar to tavus spēkus tik ilgi, kamēr mērķis sasniegts.

Kamēr tu domāsi par kādu no savām kļūdām, tik ilgi tu paliksi aiz sava darba spēju robežām un nevarēsi sasniegt savu augstāko un isto mēru. Cik bēdīgi ir redzēt daudzapsološus jaunekļus un jaunavas, kavētus vai traucētus savā attīstībā no tā, ka viņiem ir slimīgas un nepareizas domas. Aizdzēn šos spokus, tavas laimes un sekmju ienaidniekus, izraidi tos uz visiem laikiem no tava prāta.

Ja pastāvīgi prātā nēsā slimības vai neveiksmju domas, tad tas atstāj pie zemes velkošu iespāidu uz visu veselo un stipro mūsos. Ja ļaudis to atzītu, tad tie nekad neapmestos savas būtnes zemākā stāvā.

Kā var cilvēks būt brīvs, laimīgs un panākumu bagāts, kamēr viņu saista un vērdzina negatīva doma, ka viņš ir nabags, nelaimīgs un nekad nevar sasniegt to, ko citi. Kur viņam ķemt spēku vajadzīgām cīņām, ja viņš zaudējis paļāvību uz pasa spējām un ir pārliecināts, ka visas izdevības ir tikai tādēļ pasaulē, lai tiktu no citiem izmantotas un no viņa nosebotas.

Kamēr viņam šīs sekmju nesasniedzības domas būs prātā, viņš pat nevar specīgi un enerģiski mēģināt piespiesties, lai no šā stāvokļa atsvabinātos, viņš pat neuzticas sev, ka spēj atbildit šķēršļus no sava ceļa. Viņš nerēdz sev priekšā celu, uz kurā var likt kāju un uz kuļa atkal atrast savu pašpaļāvību. Viņš negatīvi domā nabadzību, viņš runā nabadzību, viņš dara nabadzību, viņš sapņo nabadzību — un tad vēl briņas, ka ir nabags un nelaimīgs. Viņš visu atgrūž, kas var vest pie panākumiem, un pievelk visu, kas sniedz neizdevības.

Nemocies ap to, kas nav grozāms, un nebūsties no tā, kas var notikt rītu. Nedomā daudz par tālo

nākošni, jo tā taču atkarājas no tā, kā tu sev izveidoši šodienu. Mēs esam tas, ko mēs paši no sevis izveidojam.

## Sāpes.

Cilvēki cieš lielāko daļu tādēļ, kā tie baidās kādu iedomātu labumu pazaūdēt, jeb viņiem ir kāds iedomāts ļaunums jāpanes. Atmet iedomas un bailes, zudis gandrīz visas ciešanas.

Nav ne labas ne sliktas dzīves, ne labs ne ļauns; nav ne cieņas ne kauna; nav ne taisnības ne netaisnības; kas vienam ir labs un taisns, otram ir ļauns un netaisns. Tikai mūsu iedomas un spriedums piešķir lietām un parādībām zināmas ipašības. Labais un ļaunais pastāv tikai tavās iedomās un citur nekur.

Es piedzīvoju un zinu, ka iedoma ir varenāka par īstenību.

Patiesībā nevar slavēt ne pelt cilvēka domas, vārdus un darbus, jo ir pierādīts, ka šīs domas, vārdi un darbi ir neatvairāmas un neizbēgamas sekas no zināmiem cēlojiem. Cilvēku atbildība ir pilnīgi iznīcināta pasaules visumā, visas mūsu kustības ir iespaidotas no iepriekšējām kustībām un padotas vispasaules kārtībai, kas vada un veido kosmiskos spēkus, un sikais mēchanisms, ko sauc par cilvēku, ir tikai kosmiskā mēchanisma niecīga daļa.

Cilvēka iedomu horizonts ir pieredze un piedzīvojumi; tālāk par pieredzi un dabu cilvēks nevar iet arī savās iedomās. Cilvēks nav radītājs, viņš var

kombinēt, saskaitīt, atņemt, dalīt, reizināt, bet viņš nevar radīt iedomu pasaulē kaut ko, no nekā. Neviens plašā pasaulē nevar iedomāties krāsu, ko viņš nekad nav redzējis, neviens nevar iedomāties skaņu, ko viņš nekad nav dzirdējis, neviens nevar iedomāties garšu, ko viņš nav garšojis, viņš var no pieredzes kombinēt, bet nekādā gadījumā radīt no nekā kautko.

Esi vienaldzigs pret sāpēm un ciešanām, dzīvē nevajaga pārāk jūtīgam būt. Nekas nedara lielu un stipru, kā lielas bēdas.

Cilvēki nav šķirojami pēc viņu prāta spējām vai rakstura, bet pēc tā, kā viņi skatās uz sāpēm, ciešanām un ļaunumu. Viens tuvojas savām ciešanām negribot un izmisis, otrs neapzinīgi, kā aitīņa, daži uzņem tās smiedamies un jautri, jo, ja ir ciešanas, tad dzīvei ir saturs.

Nelaime ir mūsu labākā skolotāja un labākais draugs, ir spēka un izturības mēraukla. Cilvēks rada visslavenāko un visvarenāko taisni nelaimes un ciešanas spiests. Nelaime un ciešanas mūs māca saprast dzīves būtību.

Profesors Dr. Zauerbruchs saka, kā katram organismam ir īpaši organi, kas uzņem iespaidus. Vienkāršākā organismā šo funkciju izpilda viena vienīga šūniņa, augstākām dzīvbūtnēm šai nolūkā ir vesela nervu sistēma. Cilvēkam ir pat divas nervu sistēmas. Viena simpātiska vai vegetatīvā sistēma, regulē cilvēka iekšējās norises — vielu maiņu, elpošanu u. t. t., bet otra, kuras pamats ir galvas kausa un mugurkaula smadzenes, kārto cilvēka sakarus ar ārpasauli.

Nervu zistēmas viena daļa kalpo vienīgi sāpju sajūtas aizvadišanai līdz smadzenēm. Šī sāpju sajūta ikviēna organā ir dažāda. Vieglis pieskāriens, ko āda

tikko sajūt, vēderplēvei var būt ārkartīgi sāpīgs. Bet var būt arī otrādi: griezienu, dūrienu vai citu kairinājumu, ko āda sajūt kā stipras sāpes, zarna nemaz nesajūt. Iekšējie organi savukārt ir ārkartīgi jūtīgi pret citiem kairinājumiem — ikvienu gremošanss traucēju mu zarnas sajūt kā stipras sāpes. Smadzenes nemaz nesajūt griezienu vai durienu, turpretīm vismazākais traucējums galvaskausa asinsriņķešanā iszauc stipras galvas sāpes. Tā redzam, ka katrs organs atbild vieņīgi uz pilnīgi noteiktā veida kairinājumiem.

Visiem zināms, ka pastāv ne tikai tie nervu ceļi, kas ādas vai citu orgānu virspusē ved uz smadzenēm, bet arī citi, kas ved pretējā virzienā — no smadzenēm uz periferiju. Tādēļ mūsu iedomas un gribas spēks caur mūsu smadzenēm var mazināt vai palielināt mūsu sāpes. Ikviename ārstam zināms, ka var sajust sāpes arī tāds cilvēks, kurš organizmā sāpēm nepieciešamo fizioloģisko priekšnoteikumu nemaz nav.

Cilvēku izturēšanās pret sāpēm ir ārkartīgi dažāda. Tas atkarājas no daudziem apstākļiem — no vecuma, rases, no temperamenta, rakstura u. t. t. Dažs cilvēks sāpēm ļauj pilnīgi valū, cits varonīgi panes visasākās sāpes ar iedomu un gribu. Cik bieži jau piedzivots, ka cilvēks, kas nelaimes gadījumā smagi ievainots atvests slimnīcā, atļauj ārstam bez jebkādas narkozes amputēt kāju vai roku, sāpes nemaz nesajūtot. Šie gadījumi liecina, ka aiz liela iedomas un gribas spēka un pašiedvesmas cilvēks sava ķermēja sāpes vairs nesajūt.

Kad sajūt stipras sāpes, pamostas pašuzturēšanās dzīja. Sāpes ir ikvienna ievainojuma un iekaisuma svarīgākā pazīme. Tikai no sāpēm cilvēks jūt, ka viņš saslimis. Vesels cilvēks nemaz neapzinās, ka viņam ir sirds, nieres, plaušas un citi iekšējie organi,

Tā tad sāpes ir brīdinātājas, kas uzmudina slimīgo organu saudzēt vai griezties pie ārsta. Sāpes ir lietderīgas, jo tās kalpo mūsu aizsardzei un pašuzturēšanai. Sāpes vienīgi atļauj noteikt slimības raksturu. Tādēļ arī ārsts nekad slimniekam nedod sāpes remdinošus līdzekļus, iekams sāpes nav kalpojušas kā slimības uzrāditājs.

Normālā dzīve prasa veselu cilvēku, bet veselam sāpju nav. Katram ārstam jāatzīst, ka ar iedomu, grību un pašiedvesmi cilvēks savas sāpes var galīgi izbeigt, bet to cilvēku skaits, kas ar šo spēku var no sāpēm pavisam atbrivoties, ir vēl līdz šim ārkārtīgi neliels.

Kad slimnieks baidas, tad viņam visniecīgākā operācija var būt bīstama, nelabvēlīga un ikviens ārsts no operēšanas atteikties, iekams viņš slimniekam nebūs atdevis spēju sevi valdīt.

Sāpes, ciešanas un bēdas cilvēku ved pretīm jaunai un lielākai dzīvei. Cik daudz ir gadījumu, kad pēc grūtas operacijas vai smagiem pārdzivojumiem iešķīdītās lielas pārmaiņas cilvēka personībā, rodas jauns dzīvesprieks. Visur lielais un cildenais vienmēr saistīts ar sāpēm un ciešanām, vienada mērā.

Tikai tā mēs drīkstam vērtēt sāpes un ciešanas viņu kosmiskā nozīmē: sāpes ir nežēliga, bet lietderīgā dzīves un dābas kartība, (likums) tapat ka pati daba, kalpodama mums, pret mums bieži ir nežēliga.

Negrozamais likums rāda, ka ar šo pasauli mūs saista dzīvība un nave, prieki un bēdas, veselība un slimība — sāpes. Tikai ta mēs pareizi sapratīsim šo dzīvi un tas jēgu.

## Optimisms.

Optimisms ir pārliecība, kas ved pie mērķa. Ievērojami vīri ar vislielākām sekmēm ir arvien bijuši liksmi un gājuši pie darba ar smaidu sejā un panesi vienādi ar jautru prātu katru dzīves pārmaiņu un gadījumu.

Augstākais spēks liksmām jūtām un domām ir lieši tikpat liels, kā drūmām.

Veselības uzturēšanai vai atdabūšanai viens no vairīgākiem līdzekļiem ir jautra oma. Jautras omas iedarbība pastāv patiesā dzīves spēku pievedumā parpareizu ceļu un līdz attālākām ķērmeņa daļām. Jautra oma padara acis gaišas, vaigus sārtus, soļus spēcīgus un ierosina visus, dzīvi uzturošos spēkus: asins rīnko brīvāk, skābeklis iespiežas visos audos, veselība zeļ un slimība bēg. Nekas labāk nepalīdz tikt pie lāmes un veselības, kā jautra oma. Nevajaga jauties sevi ne no kā nospiest, visu kas atgadās, uztvert no labās pusēs. Cilvēks ar saulainu omu iegūst veikalnieciskus panākumus: ikviens labprāt ielaižas darīšanās ar jautriem cilvēkiem un novēršas pat no spējīgākā, ja redz to īgūn, sliktā omā.

Mēs jautro priecīgi apsveicam, jo tas vismaz uzbridi dod mums atpūtu no sasprindzinājuma. Veikalnieks priecājas, gaidot kāda jautra agenta ierašanos, un lieltīrgotājs, kas to sūta, tikai tā jautrai omai ir pateicīgs par lielāku pelēju. Veikala komijs ar liksmu seju un priecīgu, patīkamu balsi pārdod vairāk prečes un pievelk vairāk pircējus, kā noskumis un sarucis komijs. Visas durvis atveras cilvēkam ar gaiju omu un viņu lūdz ienākt, sarūgtinātam un drūmam durvis ar varu pašam jāatver.

Emorija Bella raksta : „Kādu rītu uz darbu iedama, pēc tam, kad ilgāku laiku biju bēdīgi noskarjota, es apņēmos izmēģināt līksmās, optimiskās domāšanas spēku. Es teicu pati sev : cik bieži esmu novērojusi, ka priecīgai omai ir lielisks iespaids uz manu fizisko labsajūtu : nu gribu izmēģināt, vai un kā tā iedarbojas uz citiem ; es gribu redzēt, vai varu citus ar pareizu domāšanu iespaidot. Es patiesi biju ziņkāriga. Kad nu gāju pa ielām, arvien ciešāk apņēmusies to izvest un pati sev iegalvodama un runādama, ka esmu laimīga un ka visi ir pret mani labi, tad, par lielu pārsteigumu sev, jutus it kā ķermeniski vieglāka kļuvusi, mana gaita bija cēlaka kā parasti, mani soļi vieglāki, man likās, it kā es lidotu. Es smaidīju.

Nonākusi veikalā, es apsveicu grāmatvedi ar jautru piezīmi, kādu citos apstākļos ne par ko nebūtu varējusi darit, jo no dabas neesmu humoristīgs : tas tūlit mūs tuvināja uz visu dienu. Tā tad, uz viņu tas tāpat bija iedarbojies. Veikala priekšnieks bija darbiem apkrauts, norūpējies cilvēks, un piezīme, ko viņš man izteica par manu darbu, citos apstākļos būtu mani ļoti aizskārusi, jo esmu ļoti jūtelīga ; bet šodien es apņēmos neļaut sevi ne ar ko izsist no manas omas un vijam mundri atbildēju. Krunkas uz viņa pieres izgludinājās un arī ar viņu mēs satikām labi visu dienu : neviens mākonitis to neapēnoja ne man, ne citiem. Laipnajā ģimenē, kur es piemitu, tāpat turpinājās ; un, iepriekš juždamās tur „sveša un viena, nu jutu līdzdalību un siltu draudzību. Laudis arvien tev nāk pusceļā pretim, ja tikai gribi papūlēties tiem tuvināties.

Tā tad, ja tu milais draugs, domā, ka ar tevi neapieties pietekoši labi, vai ka tev neklājas apmierinoši, tad ilgi nekavējies, bet saki pats sev : Es gribu un kļūstu jauns, jautīs un laipns, neskatoties uz stā-

vokli, omu un sirmiem matiem ; ja arī vienmēr tā neiznāk, kā vēlos, tad tomēr gribu labi dzivot un saules starsus mest citu celā, jo, tikai otru darot laimigu, pats var laimīgs kļūt. Tad tu redzēsi, ka tev visapkārt uzplaukst prieks un laime kā puķes, tev netrūks sabiedības un draugu, un tu būsi apmierināts savā sirdī.”

Pasaule ir pilna bēdu un rūpju, posta un nelaimes, Tai vajaga vairāk saules, vairāk līksmu, optimisku cilvēku, kas izstaro laimi, cilvēkus, kas citus pacel, stiprina viņu drosmi un rāda celu.

Kas var novērtēt saulainas sirds vērtību, kuŗu visur, kur vien parādās, izplata laimi un prieku ! Ikviens jūtas pievilkts no līksmas sejas un priecīgas omas un atbaidīts no drūma, saiguša, grūtsirdīga cilvēka. Mēs priečājamies par laudim, kas ap sevi izplata līksmi. Nauda, mājas, ipašumi, visi ieguvumi ir nevērtīgi, salīdzinot ar šādām rakstura ipašībām. Šī spēja — izstarot sauli — ir pat lielāka vara nekā skaitums, izglītība un bagātība, kopā sagemot.

Kādi dārgumi atrodas šādā raksturā. Cik vērlīgs mantojums ir šī spēja — savu apkārtni apgaismot, izkliedēt visas ēnas, atvieglot rūpju nospiestās sirdis, sniegt prieku kātrai drūmai omai. Ja šīs mantojums krit kādai izcilai personibai, tad ar to vispār nav salīdzināmas nekādas citas vērtības.

So bagātību nav gūti sasniegt ! Saules stars sejā ir tikai siltas, mielas, laipnas sirds atspulga. Priečīgs smaids, kas izdaiļo seju, ir tikai stars no saules, kas spīd sirdī.

So nenovērtējamo dāvanu mēs iegūstam, ja silti piedalamies katra cilvēka stāvokli, kuŗu sastopam, ja meginām caur cilvēka ārejo čaulu pieklūt viņa iekšējam kodolam, un ja mēs pret visiem cilvēkiem bez iz-

ņēmuma jūtam sirsniгу labvēlibu. Tikai attistot mūsu pašu labās ipašības, mēs esam spējīgi citos saprast un izcelt to, kas viņos labs un cēls. Nekas, veikalnieciski runājot, tā neatmaksājas, kā — citus padarīt omulligus, priecīgus, laimīgus un apmierinātus.

Šādi saulaini cilvēki aizdzen grūtsirdibū, skumjas un rūpes un bailes visiem, ar kuļiem tie satiekas, kā saule izklaide tumsu. Ja tie ienāk jaužu pilnā istabā, kur patlaban sarunas apsikušas un visi gatlai-kojas, tad viņi pārvērš apkārtnei kā saule, kad tā pēc negaisa izlaužas caur tumšiem mākoņiem. Ikvieni no ienācēja līksmuma nēm sev daļu, mēles atraisās, apsi-kušas sarunas atkal turpinas, un gaiss pildas ar laimes un līksmes dvēsmu.

Ja tev šīs dāvanas nav no dabas dotas, tad tev vajaga un tu vari piespiest sevi visos cilvēkos redzēt tikai labāko, atrast viņu labās ipašības un pie tām tu-retties. Nedomā arvien par savām kļūdām, bet vēl mazāk par citu kļūdām. Katrā cilvēkā, ko sastopi, meklē labo un spēcīgo. Cieni šīs ipašības, priecājies par tām un, ciktāl iespējams, mēģini tās pie sevis at-darināt.

## Ilgas.

Ko kāds gaida, to viņš iegūst. Ilgas, ko nesam sevi, tiekšanās, vēlēšanās nav tikai iedomas vien, bet ir ziņneši tam, kas var klūt par īstenību. Ilgas ir mūsu spēju mērauklas. Pēc kā mēs nopietni ilgojamies un dedzīgi cenšamies, tas piepilda. Jo karstā-

kas ir mūsu ilgas un saprātīgāka mūsu vēlēšanās, jo ātrāk tās pāriet darbos un attaisnojas.

Iedomājoties un redzot savu prāta spoguli lietas, pēc kuřām dzenamies, mēs tās drīzāk sasniegsim, ja darbosimies saskaņā ar iedomām. Turi pastāvīgi prāta cilvēka ideālu, kāds tu gribi un varētu būt, tad tava ilgas pārvērtīties īstenībā. Nekad neuzkavējies pie citu vājibām un kļūdām.

Ilgām, vēlēšanām ir ārkārtīgs spēks. Ilgas, savienojoties ar zemapziņu, ierosina to. Par ieradumu palikušas ilgas, tiekšanās, cerības pāriet zem-apziņas darbībā, kādēj ir joti svarīgi redzēt prāta spoguli, iedomāties lietas un parādības, kuras ilgojamies sasniegt, jau piepildītas, panāktas, ka mūsu laimi nekas vairs neapēno, jo zemapziņa ar laiku piepilda to, ko tai pastāvīgi saka.

Izkop tikai labas domas un ideālus. Tavas spējas augs un pieņemsies, ja tu domāsi tikai par to, kas tu gribētu būt, vai varētu tapt. Jeņemot tādu pozitīvu prāta stāvokli, tu varēsi joti viegli pārspēt visus jaunumus.

Ja ideālu, kuļu vēlamies sasniegt, dzīvi stādāmies priekšā un pēc tā dzenamies, tad sāsniedzam to daudz ātrāk, jo zemapziņa daudz ātrāk iespāidojas. Kāstas ilgas ar spēcīgu pārliecību, dod radošo spēku zemapziņai. Zemapziņas spējas pavairojas vai samazinās, skatoties pēc domu, jūtu un ideālu veida, kas mūs piepilda. Domā un runā tikai to, ko tu patiesi vēlētos redzēt piepildamies. Mēs esam savu domu produkts.

Mūsu fantāzijas, iedomas un ideāli ir stiprākie rakstura veidotāji un tiem vislielākā nozīme mūsu dzīves uzbūvē. Jo augstāk tu tieksies, jo augstāk tu pa-

celsies. Tikai tas tiek celts īstienībā, kas papriekš ie-domāts, redzēts prāta spoguli. Katrs, kas radījis ko lielu, ir to vairākkārt iepriekš izdomājis un dzinies pēc tā piepildišanas.

Lasi tikai tādas grāmatas, kas uztur tavu centību, un satiecieš ar cilvēkiem, kas ir panākuši pēc kā tu tiecīes. Prāta koncentrēšanai uz vienu vienīgu punktu katrreiz ir nepārspējams radošs spēks.

Tiekšanās pēc pilnības, kas mūsos mīt, mūs ne-vil, bet tā ir zīme, ka mēs tiešām arī spējam tapt pil-nigi.

Visas abstraktās, psichiskās, prāta spējas un dā-vānas, kas netiek lietotas un vingrinātas, panikst. Ja tu kaut ko ilgojies un ar visu spēku pietiekoši neat-laidīgi un ilgi pēc tā tiecīes, tad tu tam tuvojies un tam jātop tavam. Tas citādi nemaz nevar būt. Ja tavas slāpes pēc gudrības ir pietiekoši neatlaidīgas, tad tu kļūsi gudrs. Ko meklē, to atrod.

Visas zemes ilgas krūtis deg! Ilgas pēc dzivi-bas, ilgas pēc sirsniņas, ilgas pēc draudzības, ilgas pēc mīlestības, ilgas pēc laimes. Ilgas pēc sirds siltuma. Jūtās sasilda. Dzīves kalnā kāpējam jūtu siltums ir vairāk vajadzīgs kā jebkuram citam. Sevišķi nepieciešams tas ir tādam, kas citus grib dzīves kal-nā vest. Nav gadījums, bet psicholoģiska nepiecieša-mība, ka visi cilvēces lielie vadoņi ir bijuši cilvēki ar siltu, pat karstu sirdi.

## Pašpaļāvība.

Ja cilvēks ar uzņēmību ķeras pie kādas lietas, tad labi panākumi sagaidāmi tikai tad, ja viņam būs stipra pārliecība un cerība uz šo lietu. Ja mēs aplū-kojam cilvēku lielos sasniegumus, tad redzam, ka vi-ņu izcilā īpašībā vienmēr bijusi paļaušanās ar ener-gisku gribu un neatlaidību vienīgi uz saviem spēkiem.

Cilvēks, kam ir visstiprākā pārliecība uz savām spējām uzsākto novest līdz galam, visdrīzāk tiks uz priekšu, kaut arī viņa pašpaļāvība citiem izliksies pār-droša un neprātīga. Cik laika velti neizšķiestu tāds, kas teiktu: Ko tur vēl pūlēties un mēgināt? „ Daži droši uzstājas un tiek uz priekšu, citi turpretī gaida, lai tos atrod, kas nekad nenotiek.

Ja tu pats sevi nenovērtē pietiekoši augsti, bet vēl sevi pazemo, tad vari būt drošs, ka neviens cits neuzņemsies pūles tevi paaugstināt vai pārbaudit, vai tavs paša novērtējums nav par zemu. Cilveks, kas par sevi nav labās domās, patiesi nekad lielu nesa-sniedz. Mēs nevarām vairāk sniegt nekā paši no se-vis sagaidam.

Pašpaļāvība ir visu spēju pamats, Pārliecībai, ka mēs kādu lietu spējam izvest, ir milzīgs spēks mū-su zemapziņā. Pat nīkšotājs zirgs nedabūs godalgū, ja tam sabojās pašpaļāvību. Cilvēki, kas šo zirgu ga-tavo uz skriešanos, to zina, un tādēļ visiem līdzekļiem cenšas uzturēt tā pašpaļāvību, jo tā ir svarīgs faktors godalgas iegūšanai. Cilvēkiem, kas guvuši labus panākumus, ir vienmēr bijusi stipra paļāvība uz sevi, uz saviem spēkiem un uz cilvēces nākotni. Pašpaļā-vība ar genialitāti ir cieši savienotas.

Viena no teoloģijas radītām nelaimīgām iedo-

māmēr tā, ka cilvēks tālā senatnē ir bijis pilnīgs, bet tad kļuvis jauns. Patiesibā tomēr ir otrādi: cik tālu mums vien zināma cilvēka visvečākā vesture, viņš sākumā atradies uz ļoti zemas attīstības pakāpes un pamazām gājis uz augšu. Es nezinu, kas vēl labāk varētu cilvēku pasargat no zemiskā un nekrietnā, kā ieradums — skatīties uz sevi ar pašpaļāvību un cienību.

Pie liela darba cilvēks stājas stipras pārliecības pamudināts un nešaubās, ka uzsāktais darbs dos labas sekmes. Nebūsties no sevis prasīt par daudz; tev palidzēs zemapziņa, kas tevi mājo un kuru tu pats vēl nepazīsti.

Cilvēks, kam ir katru rītu pašpaļāvība, domā, ka šodien viņš veiks vislabāko darbu, uz kādu vispār spējīgs, un ka nekādas iekšējas omas un āreji apstākļi viņu nespēs aizkavēt to darīt. Cik lepns var būt tas, kam nav baiju, bet ir drosme.

Ir taisnība, ka pašpaļāvība, pašapziņa un pašuzticība, kas virus paceļ pāri miljoniem vergu, piederi pie augstākiem izglītības sasniegumiem, bet tas ir katra liela panākuma priekšnoteikums, un ar pareizi virzītām pūlēm katram sasniedzams. Ja mēs to esam sasniegusi, tad mums vairs ilgāk nav jāapskauž tie lielie viri, kas mūs pārsteidz ar savu varas, miera un nesatricināmās drošības iespāidu un kuri tiecas uz savu mērķi, kā debesu ķermenī savā gaitā. Arī viņi ir tikai mācījušies uztvert pareizās domas, uzveikt savu omu un līdz ar to cilvēkus un apstāklus. Mēs varam viņiem līdzināties, ja tikai gribam.

Zem ārējā spiediena attīstīties un sevi audzināt, tā ir vislabākā disciplīna pasaule. Tu zini, kas ir pareizais, un kas tev jādara, ja arī tavs prāts uz to netiektos. Tad tieši ir īstais laiks saņemt sevi rokās

un noteikti ķerties pie sava uzdevuma, cik grūts vai nepatīkams tas arī liktos. Uzturi šo stingro disciplīnu dienu dienā, un tu drīz iemācisies visu mākslu mākslu: būt pilnīgi kungs, valdnieks pats pār sevi.

Pašpaļāvīga izturēšanās atstāj uz citiem apburošu iespāidu. Ja tu šo izturēšanos vari iegūt un piesavināties, tad būsi pārsteigts, cik ātri tā izstaro uz citiem un panāk, ka par tavām spējām — izvest uzsāktu lietu, rodas vislielākā paļāvība. Uz to dibinās ļaužu pārliecība, ka tu vari ko veikt, uz to dibinās arī tas, ka tev dod kreditu.

Cilvēki, kuriem ir paļāvība pašiem uz sevi, mēdz būt spēcīga, apsološa, apgalvojoša, apliecinotā rakstura ļaudis. Kam ir sajūta kādā lietā būt meistarām un to pārvaldit, pie tā viss, ko viņš runā un dara, iedarbojas kā uzticešanās un pārliecības izstarojumi. Ja kāds par viņu gribētu šaubīties, tad tam pašam pieliptu šī neatlaidīga pašpaļāvība, un viņš to uzņemtu kā spēju un drošības pierādījumu. ļaudis labprāt uzticas tādam, kas pie viņiem nāk ar noteiktu plānu, kas zina ko grib, kas nekad nešaubas, bet tūlit ķeras pie darba.

Ja cilvēks iet uz augšu ar saviem spēkiem, tad pasaule to vēl bīdis; ja viņš iet uz leju, tad tā viņam dos vēl kājas spērienu; ja viņam nav uzticības pašam pret sevi, tad neviens viņam neuzticas.

Mēs nevarām citādi, mums jāapbrino cilvēks, kam ir paļāvība pašam uz sevi. Tādu nevar aizsmiet, ne atrunāt no viņa pasākuma. Ne naudas trūkums viņam atņem drosmi, ne neizdevības baida, ne arī kāds grūtums viņu par mata platumu spēj izsist no viņa virziena. Lai nāk kas nākdam, viņš iet uz priekšu, skatienu nenovērsis no sava mērķa.

Dzīve ir pārāk īsa, un pasaule pārāk nodarbiņā-

at, lai ikreizes izpētītu, cik tālu kāds ir sagatavojies un spējīgs izvest to, uz ko tas piedāvājas; tādēļ caurmērā pieņem to novērtējumu, ko kāds cilvēks pats dod, un tik ilgi, kamēr tas nemaldina uzticēšanos. Mēs ne uz britiņu nedrikstam laut šķobīties savai pašpārliecībai, vienalga, cik tumšs arī nav ceļš mūsu priekšā.

Ja tev trūkst paļaušanās pašam uz sevi, kā tad tu vari gaidit, lai citi uz tevi paļautos? Kad tu ie-gūsi paļaušanos uz sevi, tad un tikai tad šī pašpaļāvība var izplatīties visos tavos darbos, vārdos un domās. Tev ir vienīgais pienākums pret sevi — pabals-tit to pārliecību, to paļaušanos uz savām spējām, kuļu tu jūti.

Ja tu, kaut arī tikai uz acumirkli, pielaidīsi domas, ka varbūt tu nebūsi spējīgs izpildit tev priekšā liktos prasījumus, tad tavas šaubas par tavām spējām tūlit telepātiski pāries uz jautātāju, un viņš dabūs no tevis sliktu iespāidu, un tu kāroto vietu vai darbu nedabūsi.

Būt pašpaļāvīgam nenozīmē, ka vajaga pārvērtēt savas spējas, vai ar nodomu tās pārspilēt. Nevajaga vienkārši dot vietu šaubām tanis gadījumos, kad tu jūti un esi pārliecināts, ka vari izpildit zināmu vietu vai darbu. Vienmēr izrādas, ka paļaujoties uz savām spējām, var izdarīt arī īstenībā, ko apņēmies. Paļaušanās uz savām spējām rada spēku un varu.

Ja tev nav paļāvības pašam uz sevi, tad viss ir zaudēts.

## Pašlepnums.

Katra pašlepnuma saka, ka vajaga iegūt cienību un neatkarību, iegūt pasaulē nozīmi, just sevi spēku kāpt uz augšu, būt patstāvīgam. Ir liela klūda ja mēs pat neiedrošinamies vēlēties labklājību, prieku un laimi. Lielākā dzīves māksla ir — zemapziņas spēka straumi pilnībā vērst uz sevi un lietderīgi to izlietot.

Kad mēs atzistam, ka viss nāk, iztek no zem-apziņas avota, tad mēs nokalpināsim to un uzskatīsim par netaisnību un lieku izmantot otru cilvēku. Katra laba, cēla doma, vēlešanās, vārds rada cēlas, labas sekas. Mūsu prāta ainām vajaga saskanēt ar to īstenību, kuļu vēlamies redzēt.

Ikvienš cilvēks ir nācis šīnī pasaulē ar pilnīgi vienlīdzīgām tiesībām iekārot ar savām personīgām spējām, uz sava rēķina baudu, labklājību, dzīves prieku un laimi, izmantojot savu zemapziņu.

Dažiem vēl tiek iepotēta mušķīga ticība, ka pasaulē jābūt zināmam skaitam nabagu, kujiem lemts dzīvi pavadīt trūkumā. Nevienam nav jābūt nabagam. Nabags ir tikai tas, kas pats aktīvi nevēlas un necinas, jo dzīve ir pastāvīga ciņa.

Ko mēs dzīvē sasniedzam, iet pa mūsu domu, vēlešanos un cenšanos vārtiem, un no tā, cik labi šie vārti ir atvērti, atkarājas sasniegto mērķu pilnība. Tev nav tiesības nevienam citam pārmest par neveiksmēm, kā sev pašam, jo sasniegtais ir tikai tava paša domu produkts.

Savas spējas mēs novērtējam vienmēr par daudz zemu. Maini savu stāvokli, skaties ar pašlepnumu un

brivi uz dzīvi. Cilvēkam, kam ir pašavība uz saviem spēkiem, klāsies arvien labi. Mūžīgas rūpes un baiļes padara prātu vēl smagāku un laupa nevien laimi, bet arī spēku ko iegūt. Ko mēs sagaidam, tas nāk. Nevar klāties labi tām, kas domā, ka tam klāsies slikti.

Māja vispirms tiek uzcelta architekta domās un tikai tad to veido īstenībā. Mēs visi esam būvētāji. Lai ko mēs arī izvestu, mūsu domas iet vienmēr mums pa priekšu.

Cilvēks, kas tic liktenim, ka tas vairs netiks uz augšu, joti noziedzas pats pret sevi, jo pilnigi aizmirst novērtēt savus spēkus.

## Godkārība.

Apkārtne, kuŗā attīstās godkārība, atstāj lielu ie-spaidu uz iedomām, smadzenēm un zemapziņu un liek tām attīstīties zināmā virzienā. Zēnā, kuŗš dzimis un uzaudzis maz apdzivotā apvidā, attīstās sevišķi kāds zināms talants, vai tas paliek pavisam neattīstīts, jo trūkst vajadzīgā ierosinājuma. Turpretim, ja viņš nokļūst pilsētā un viņa godkārība sāk darboties, tad var pārvērsties visa viņa uzbūve un raksturs.

Cik bieži tādas piepežas pārgrozibas mēs sastopam skolā un augstskolā ar jauniem cilvēkiem. Satiekoties ar citiem biedriem, tajos attīstas godkārība, tie sāk sajust sevi spēku, par kuŗu tiem līdz šim nebija ne jausmas. Tā viņu dzives gaita pēkšņi nemētu virzienu.

Ir bijuši arī daudzi tādi gadijumi, kur šnaudošs talants sāk attīstīties līdz ar dzīves vietas un nodarbošanās maiņu.

Lielākā daļa cilvēku neprot cienīt godkārību. Pareiza godkārība ir laba un slavējama. Mūs nemītīgi dzen uz priekšu un uz augšu. Kosmiskais spēks, kas mums liek dzīties vienmēr uz ko labāku un ne-jauj mums apmierināties ar mazvērtīgiem sasniegu-miem. Tā ir godkārība.

Lielākais vairums cilvēku, kas piedzīvo neizdoša-nos, ir iesākuši ar to, ka šaubījušies par savām spē-jām, vai viņi savu lietu patiesi izvedis. Šis šaubas pieder pie neizdevību ģints un ja tās reiz ielaistas mājā un netiek dzītas prom, tad tās ieved vēl citus ģints locekļus. Ja šie viesi reiz tavā prātā un zem-apziņā ieperinājušies, tad tie vēl dod gultas vietas septiņiem citiem līdzīgiem jaunumiem, un tad pēd-ejais sveiciens godkārībai un centibai! Visas ilgas pēc laimes un sekmēm ir veltīgas, kamēr tu mitini sevi šo slīņķu un nelaimes pušņu sabiedrību; tie patē-re visu tavu energiju un izposta katru spēku, kas tevi mit un varētu vest pie panākumiem.

Es vienmēr dodu priekšroku godkārībai, jo ci-vilizāciju ir veicinājusi godkārība, nevis pašaizliegša-nās un pašpazemošanās.

Godkārīgais sasniegs sprausto mērķi arvien ātrā-ki nekā glēvās.

Apziņa, ka proti vairāk par citiem — ir patikama.

Aiz godkārības tik vēlās zināt to, ko citi nezin.

## Apņemšanās.

Tikai tas patiesi var, kas domā, ka viņš var! Pasaule dod vietu tikai uzņēmīgājam viram, kas smējas pār šķēršļiem, kuri citus aiztur. Apņemšanās un paļaušanās uz sevi ir sekmju pamats. Tās stiprina spējas un desmitkārt pavairo energiju.

Tavas domas nekad nevar iedarboties pāri tavas pārliecības, tavas apņemšanās un tavas paļāvības robežām. Daži cilvēki nemaz netiek pie spēcīgas un dzīļas pārliecības. Ja tie izskiras par kādu virzienu, tad viņu apņemšanās ir tik vaja, ka pirmsais kavēklis, uz ko tie atduras, jau viņus novirza sāņus. Viņi padodas katram pretiniekam, kas citādos uzskatos; viņi ir viegli iespēidojami un nepaļavīgi, viņiem trūkst apņemšanās spēka.

Kur tāds cilvēks ir lietojams, kam nav apņemšanās? Ja visas viņa pārliecības ir tikai pavīrsas, tad nekur viņu neņem nopietni un neviens viņam neuzticas. Parasti viņš var būt tas, ko sauc par lāga viru, bet tāds nevienam neiedveš uzticēšanos. Ja mūsu pārliecība netop par daļu no mūsu dzīves, tad mēs nekur dzīvē netiksim. Tikai uz to cilvēku var paļauties, kuŗa pārliecība dzinusi saknes visdzīlākā zemē, un kuŗš ir stiprs un izturīgs savās apņemšanās. Tikai tādam ir iespāids, un tikai viņš stāv pāri citu cilvēku iespaidiem.

Ja jaunie ļaudis pazītu pārliecības spēku, kuŗa būtība nes atziņu, ka cilvēks jau ir tas, par ko viņš grib iedomās tapt, ka viņš var to, ko grib darīt, tad tas viņu dzīvei dotu gluži jaunu virzienu: tas viņus paceltu pāri lielākai daļai rūpju un slimību un uznestu viņus augstumos, par kādiem tie tagad pat sapņot neuzdrošinās.

Neviens šīs pasaulei neko nesaņiedz, ja viņš kaut kā nepārliecīnājas, ka viņš var izvest to, ko apņem. Ir gandrīz neiespējami atturēt cilvēku, kas pārliecīnāts, ka savu nodomu izvedis, ka ir spējīgs veikt visus kavēkļus, kas tam stāsies ceļā, un ka viņš ir pārāks par savu apkārtni. Pastāviga mūsu spēju apliecināšana kādas lietas izvešanā un apņemšanās to darīt, nes mūs pāri visām grūtībām, lauj mums niciņāt visus šķēršļus un izsmiet visus nelaimes gadījumus un dod mums spēku mūsu darba nobeigšanai.

Pārliecība, apliecināšana un apņemšanās stiprina drosmi, un drosme ir paļāvības mugurkauls. Ja kāds nokļūst sliktā stāvoklī un saka: Man jātiekt cauri, es gribu tikt cauri, es varu tikt un tiks cauri", tad viņš spēcīna ne tikai savu drosmi un pašpaļāvību, bet arī vājinā visu, kas strādā preti viņa uzvarai.

Grūtu uzdevumu tu vari veikt vienīgi tikai tad, ja esi pozitīvā stāvoklī, nekad negatīvā. Valdoša cilvēka spējas visas ir noteicošas, apliecināšanas, pozitīvas, kā pamats izpausmei un lietā likšanai. Kam šo ipašību nav, tas nekad nevar ieņemt vadošu vietu, tam jāpaliek kāda cita piedēklīm, vai atdarinātājam, kamēr tas savas domas nav pārvērtīs no noliedzošām, negatīvām par apliecināšām, pozitīvām. Tikai drošajam un apņēmīgājam pieder pasaule.

Esi pilnīgi pārliecīnāts, ka nevienam nav vairāk tiesības uz dzīvi un labklājību, kā tev. Vēli pats sev laimes, ka esi tieši istā laikā un istā vietā dzimis, ka tev ir noteikts uzdevums, kuŗu neviens cits nevar izvest, ka tu esi laimīgs, ja tev ir izdevība, veselība un izglītība izvest tieši to, kas ir tavs uzdevums. Tava dzīve ir brīnišķīgi jauka, tieši tādēļ, ka tā ir vienreizīga, ka tā neatkārtojas un pieder tikai tev un nevienam citam. Esi pārliecīnāts, ka zemapziņa, kas tev

dod ilgas, dos arī spēkus savū mērķi sasniegt, ja tu pie tās griezīsies.

Lielu atbalstu tu droši atradīsi šādi. Iesāc katru dienu ar to, ka virzi savu prātu uz sekmēm un sasniegumiem, piepildīdams to laimīgām un harmoniskām domām, kas izteiktas noteiktās formulās.

Ja tev ir tieksme — šaubīties par savām spējām, tad vingrinies cieši un ilgstoši veicināt pašpālāvības domas. Šī spēka un pašpālāvības satveršana, šī pilnīgā uzticēšanās sev, tas tev nevar tikt atņemts, tas padara tevi spēcīgu un lauj tev izvest droši un viegli visu, ko tu uzņemtos.

Tu driz redzēsi, ka turēšanās pie šādām domām pārmaina visu tavu dzīves uzskatu. Visiem uzdevumiem tu pieiesi no pilnīgi jauna viedokļa, un dzīve tev iegūs pavismācību. Šī pastāvīgā apņemšanās, ved tevi saskaņā ar tavu apkārti, taviem apstākļiem, dod tev apmierinājumu un laimi un ir vislabākais līdzeklis — uzturēt vai stiprināt tavu veselību. Apņemšanās palidz attīstīt tavu personību un ieņēpt personības spēkus. Apņemšanās padara tavas domas dzīvākas, uztur tavas smadzenes skaidras un ar to palīdz tev spēcīgāk domāt un noteiktāk rīkoties.

Ja tev kāda īpašība trūkst, tad tu vari to attīstīt un ieņēpt ar neatlaidīgu vingrināšanos. Ja tu kādā sirds kaktiņā esi glēvs, tad tu savu drosmi vari ar to stiprināt, ka pastāvīgi skalī apgalvo, ka esi pilnīgi bezbailīgs un drossīdīgs un ka tev nekas nevar notikti. Neaizmirsti, ka bailes ir tikai briesmu iedomas, un ja tev ir droša paļaušanās, tev nekā nav jābaidas.

Ja tu esi pilnīgi par to pārliecināts, ka tikai viens cēlonis, viens nolūks, viena patiesība valda pasaule (tikai dažādās formās) un ka viiss, kas liekas

tam pretīm stāvam, ir tikai cilvēku iedomas, cilvēciski jēdzieni, tad tev zudis katra baiļu sajūta, un tu iegūsi drosmi. Patiesībā ne zemapziņā, ne dābā nav laba un jauna, ir tikai viens iemesls.

Tas ir pārsteidzoši, ka visi spēki, kas mūsos snauž, pamostas un nāk mums palīgā, tiklīdz esam apņēmušies ar nelokāmu gribu cestīties tikai pēc viena liela mērķa. Cilvēks jūt sevi varenu sparu, kas atraisa viņa miesas un prāta spējas.

Lielākais dzīves mērķis ir pašattīstīšanās.

## Iespāids.

Katrs cilvēks rada ap sevi īpatnēju gaisa strāvu jeb atmosferu: šo atmosferu pilda viiss, kas viņam ir, viņa griba, vēlēšanās un centieni un to noteic domas un zemapziņa, kas vada viņa darbību. Iespāids, kādu cilvēks atstāj uz visiem, kas tam tuvojas, stāv sakarā ar šo atmosferu: cilvēka iekšējā būtiba izpaužas katrā viņa darbībā.

Tu a'stāj uz citiem tieši tādu iespāidu, kādu uz tiem atstātu tavs „Es“, ja tas atrastos atklāts viņu priekšā. Tas, ko tu savos sirdsdzīlumos domā, veido un maina citu spriedumu par tevi. Viņi sajūt tavu domu veidu, vai tās ir spēcīgas, vai vājas, tīras, pacīlājošas, cēlas, vai zemas un nelietīgas. No mēniem izstarojumiem, kas iziet no tevis, viņi noteic ideālo būtību, kuļu tu sevi nes, un tā viņi tevi novērtē. Šo pārliecību, kuļu tie iegūst no tava neizteiktā iespāida,

viņi varbūt vēl arī tad patur, kad tu viņus gribi pārliecināt ar izteiktiem vārdiem pār pretējo. Mēs izstarojam tikai paši sevi.

Vislabāk mēs varam novērtēt iespaidu, kādu atstājam uz citiem, jā izpētam, kā citi iedarbojas uz mums. Mūsu patiesos draugus mēs pazistam no domām, kas no tiem staro uz mums. Mēs zinam, ka tiem ir pret mums laipnas un augstsirdīgas sajūtas, lai ko mēs būtu sliktu darījuši; šis sajūtas pastāvīgi iestaro mūsu apziņā.

Nav svarigi, cik laipns, labvēlīgs, vai cik apdomīgs kāds cilvēks pret mums izturas un izrādas: ja viņam ir naidīgas vai jaunas domas pret mums, ja tam ir kaut kas pret mums, ja viņš vispār patiesībā ir cītāds, kāds isliekas, tad mūsu iekšējā sajūta redz cauri šai maskai un atklāj tās isto būtību, un kamēr viņš vēl domā mūs maldināt, mēs jau jūtam viņa isto dabu.

Daži cilvēki mūs iespaido kā dziedinošas zāles vai kā atsvaidzinošs vējinīš. Viņu tuvumā mēs jūtāmies, kā no jauna piedzimuši: tie ierosina mūsu domas, uzasina visas mūsu spējas un pārdomas, viņi atvej mūsu vārdu un jūtu aizsprostu un pamodina mūsos dzejnieku, domātāju vai mākslinieku.

Piederi pie tiem, kas vienmēr izstaro un izdala sekmu, veselības un prieka domas, pie tam ne skopi un sīksti, bet devīgi un laipni, tāpat kā roze rāda savu daiļumu un izplata savu smaržu visiem bez izņēmuma. Tie ir cilvēki, kas patiesi savas nastas un dzives grūtumus sev un tev atvieglo.

Kad pasaule reiz sapratīs, ka optimiskas un mīlas domas patiesi iespaido un dziedē, ka skaistuma, saskājas un patiesības domas arvien pacilā, padara skaistu un cēlu, tad reiz zinās īstās dzives patieso nolēpumu.

Divi cilvēki, kas priecīgi un ar drošu prātu brīvi satiekas, sarunājas vai sarakstās (noteiktos laika sprīžos) par skaistumu, gudribu, patiesību, sekmēm, prāta un zemapziņas spējām, ja plaši atvej viens otram savu domu un jūtu durvis, gatavi uzņemt jaunas domas, līdzekļus un ceļus, lai sniegtos pretim mūžīgam daiļumam, patiesībai, veselībai un sekmēm tā, kā šī satikšanās nestu prieku un laimi un varētu tikt nepiespiesti turpināta ar savstarpēju uzticību, bez kādiem blakus vai slepus nodošniem, tad gada laikā šie divi cilvēki panāktu tādu iespaidu, kuļu iepriekš nemaz nevar aptvert, līdzīgi tālās pāsaku valsts brīnumam.

Nekāds spēks neiedarbojas spilgtāk, nevienam spēkam nav lielāka vara radīt labus iespaidus, kā tai vienmērigajai domu strāvai, kas izplūst reizē no diviem vai vairākiem cilvēkiem.

## Pārliecība.

Pārliecība, tāpat kā zemapziņa ir no dabas docta un kā tāda ir vieniguma lieciniece: cilvēki to atzīst labu, kad pēc vienu ieskatiem labu dara, jaunu, kad pēc otru ieskatiem jaunu dara. Darbs ir viens un tas pats, svaru kausā krīt tikai tas, vai vaīrākums to atzīst par labu vai par jaunu. Darbs, parādība, lieža mūžīgi ir viena un tā pati.

Pārliecība, ka mēs nespējam pacelties pāri apstākļiem, ka mums jāpaliek par to vergiem, ir jauna un savienota ar cilvēka postu un nabadzību. Kā cilvēks var pacelties no nelaimes un posta, kamēr viņš nav pārliecināts, ka to spēj.

Pasaulē nav nekā, kas cilvēku var padarīt spējīgu, kamēr viņš pārliecīnāts un domā, ka nespēj. Vai ir kāds ceļš, pa kuru cilvēks var soļot uz sekmēm un labklājību, kamēr viņš domā par neizdevibām, runā par tām un dzīvo tanis? Neviens nevar iet reizā dienos pretējos virzienos.

Pirms tu neizsvītrosi no savas dzīves vārdnīcas vārdus: „es nevaru”, „bailes”, „ienaidis”, „skaudība”, „greizsirdība”, „liktenis” un vēl citus, tu nekad netiksi kalngalos. Tu nevari kļūt spēcīgs, kamēr esi pilns pārliecības, ka esi vājš, un tu nevari būt laimīgs, kamēr arvien kavējies domās, cik nelaimīgs tu esi. Nekas tā nenovājina cilvēka „Es”, nekas viņu nepadara tik nespējigu ko nobeigt, kā nemitiga atzišanās īpaša vājibā vai šaubas par savām darba spējām.

Kopš tā brīža tu esi pazudis, kad atzisti savu vājibu un pieļauj savu uzveikšanu. Viram, kas savu spēku ir zaudējis un cīņu atstājis, nav vairs nekādu cerību. Tu nevari būt vairāk kā tas, kas esi domās un pārliecībā, tu nevari būt citāds par to, kādu sevi iedomājies. Pasaulē nav zāļu, kas tevi dziedētu no šīs slimības, kamēr tavas domas nemainās. Katrai tava domu maiņai seko arī tava ķermeņa sastāva maiņa. Te nav ne mazākā noslēpuma, viss notiek pilnīgi dabiski un var tikt noteikti zinātniski izskaidrots.

Cilvēki, kuŗi dara lielas lietas, ir stipri pārliecībā. Viņiem piemīt liels apliecināšanas spēks. Viņi nepazīst noliegšanu. Viņu pārliecība par savām darba spējām ir tik liela, ka pretēja iespējamība viņus nemaz neskāj. Ja viņi kaut ko apņemas, tad ir pārliecīnāti, ka to arī izvedis. Viņiem nav ne mazāko šaubu un baiļu, lai arī citi zobojas un sauc viņus par trakiem pārdrošniekiem. Visi lieli cilvēki, kas lauzuši progresa ceļu, ir uzskatīti kā pārdrošnieki. Par tagadējiem

panākumiem mums jāpateīcas šādu cilvēku lieliskai pašpalāvībai un nesatricināmai pārliecībai savam dzīves uzdevumam.

Kas būtu noticeis, ja Koperniks un Galilejs būtu savam darbam atmetuši ar roku tādēļ, ka viņus nola-māja par trakiem pārdrošniekiem un vājpārtīgiem. Šis dienas zinātnie pamatojas uz viņu nesatricināmo pārliecību, ka zeme griežas ap sauli un ne otrādi. Kas būtu noticeis, ja Kolumbs būtu atmetis ar roku savam pasākumam un būtu zaudējis uzticību sev pašam tādēļ, ka Eiropa smējās par viņa pārdrošību? Kas būtu noticeis, ja Aleksandrs Grahams Bells būtu pazaudējis savu pašpalāvību, kad savu pēdējo dolaru bij izdevis par telefona izmēģinājumiem? Arī viņu pasau- le nosauca par traku pārdrošnieku.

Nesatricināma paļāvība un stingra griba ir radoši spēki, kurpretīm neuzticēšanās un šaubas iedarbojas tieši posteši. Stipra pārliecība sev pašam iznīcina visas šaubas, visu nedrošību, visu, kas prātu atvelk no kādas lietas, un stiprina enerģiju uz visu prāta spēju koncentrēšanu vienā punktā: tā tiek iespējama neatlaidīga uz priekšu iešana vienā virzienā, bez spēka novirzīšanas un izklaidēšanas.

Visi atklājēji, izgudrotāji, kāja vadoņi ir apdāvi-nāti vai attīstījuši neuzvaramas pašuzticības, pašpalāvības, pašapziņas spēkus. Ja mēs turpretīm vērigi aplūkojam cilvēkus, kuŗiem kaut kas nav izdevies, tad arvien atrodam, ka viņu uzticība uz sevi ir bijusi vāja un ka viņiem trūkusi tā spēcīga pašpalāvība, kas ir īpatnēja visiem panākumu bagatiem cilvēkiem. Fakts, ka cilvēkam ir neuzveicama pārliecība pašam uz sevi, jau ir pietiekošs pierādījums, ka viņš spēj izvest to, ko grib izvest.

Neļauj nevienam, arī sev pašam ne, laupīt savu

pašpaļāvību, jo tā ir vīsu panākumu pamats. Ja tu to zaudēsi, tad viss sabruks. Pašpaļāvība, neaprobežota pārliecība sev pašam, dažreiz pat līdz pārdrošbai, — tā ir noteikta prasība katram lielam uzņēmušam.

Šī pārliecība ļauj arī cilvēkiem ar mazākām spējām sasniegt lielas lietas, jo tā izslēdz katru sekmju lielākos ienaidniekus: bailes, šaubas un nedrošību. Ir jābūt drosmei, citādi nekāds darbs nav iespējams.

Kam ir pārliecība, ka viņš ir savu iedomu un domu kungs, tas tāds arī kļūs, ja viņš tāds vēl nav.

---

## Pašsavaldišanās.

Cilvēka laime un labsajūta lielā mērā atkarājas no viņa pašsavaldišanās spējas, un, varbūt durvis uz laimi būs uz visiem laikiem aizslēgtas tam, kuš neprot valdīt pār sevi.

Cilvēks nedrīkst būt pārāk jūtelīgs, to atgādina visas neērtības, kuļas viņam tādēļ uzbrūk. Tas, kam nepadodas un ko nepieļauj mūsu prāts, atstāj niecīgu vai nekādu iespaidu un nepadara mums jauna. Laime ir un paliek cilvēka dziļas un darbības gala mērkis. Laimes veicināšana ir pilnības galiga mēraukla.

Tiešām, mākslai valdīt pār sevi ir liela vērtība un nozīme. Prašanā — vienaldzīgi izturēties pret dzīves nejaušībām — pastāv cilvēka laime, un nelaimigākais cilvēks ir tas, kas neprot panest nelaimi. Briesmīgākais laimes ienaidnieks ir pašsavaldišanās trūkums. Visi prātnieki šīni ziņā ir vienis piātiš.

Ģribas spēks, nozīmē: stipri vēlēšanos un ie-spēju darboties zināmā virzienā vai tiekšanos sasniegt noteiktu mērķi, lai to piepildītu.

Cilvēks ir vienīgi pats savas laimes vai nelaimes kalējs. Cilvēks var noteikti pats sevi veidot un pār sevi valdīt ar savām iedomām, vēlēšanos un gribu, kad tās pāriet aktivā darbībā un ir kāds atgadījums, kas ierosina un parāda pareizu ceļu. Cilvēks dara jaunu vienīgi aiz nezināšanas, vai tas viņam atmaksājas.

Katrs no mums būs novērojis, ka cilvēks, šaubīdamies par kādas lietas sekmīgu izdošanos, vai baidīdamies no neizdošanās, vienīgi ar to vien ir zaudējis iespējamību to panākt. Vāja griba ir slinkums rīkoties.

Kad ārpasaule ir cilvēku pārliecinājusi par kādu lietu, parādību vai notikumu, tad viņam jāpieliek visas pūles pieņemtā nolūka sasniegšanai, tanī pašā laikā rūpīgi izvairoties no visa, kas var vājināt viņa tieksmi vai darbības iespējamību.

Katra parādība dabā norisinās nepieciešamības dēļ un pastāvigos apstākļos. Svarīgs zinātnes pamata likums ir, ka tai norisinātos parādība, ir tikai jāzina nepieciešamie apstākļi vai nosacījumi, kādos šī parādība parasti norisinās, un tad, ja protam piespiest šos apstākļus darboties, mēs iespējam vadit vai novērst to parādību, kas no tiem atkarājas.

Lai doto iespaidu pastiprinātu, vajaga pēc iespējas koncentrēt savu uzmanību, un, otrādi, lai zināmu sajūtu aizraidītu, vajaga novērst uzmanību, kas vislabāk sasniedāms, vēršot uzmanību uz citu pusī, iedomājoties ko labu jaunā vietā.

Uzmanību saista ziņkārība, jauna neparasta gai-

dišana, patikas, prieks, ciešanas, bauda, ideja un ieradums. Uzmanības noteikumi rāda, ka var visvieglāk pievilk un valdzināt uzmanību un ar to pašu iegūt līdzekļi, kā novērst uzmanību no netikamiem priekšmetiem vai sajūtām, jo uzmanība var būt aizņemta tikai ar vienu priekšmetu un ne ar vairākiem reizē.

Viss, kas stiprina mūsu nervus, ved tos tādā stāvoklī, kuŗš atspoguļodamies mūsu jūteklibā, dara mūs mazāk uztvērīgus bailēm, bēdām u. t. t.

Pašsavaldišanās mākslā lielākā daļa cilvēku nesasniedz nekādus ievērojamus panākumus; viņi paliek visu mūžu mācēkļi un nesasniedz meistara stāvokli. Daudzi nesaprot, cik svarīgi visos darba un dzives apstākļos, ja prot sevi pārvaldīt. Tas ir tikpat svarīgi, kā iemācīties savām kājām staigat.

Cilvēku kopdzīvē bez pašsavaldišanās nevar iztikt. Pašsavaldišanās cilvēkiem vajadzīga, kā zvaigznēm stingrs kustības likums. Ja debesu izplatījumā katrā zvaigzne lidotu līdzīgi bezdelīgai pa gaisu, tad viss būtu drupās. Zvaigznēm tikai tā priekšrocība, ka tām nevajaga savu ceļu pašām meklēt, kamēr cilvēki bieži tikai daudzās sadursmēs ar pūlēm ievēro, ka viņi nav vieni paši pasaulē, un dāzs, kas to negrib ievērot, tiek sadursmēs tā satiekts, ka vairs nespēj uz priekšu tikt.

Dzīvnieku un augu valstī aiziet bojā visi tie, kas nespēj piemēroties savai apkārtnei un baribai. Cilvēku sabiedrībā arī vajadzīga tāda pati piemērošanās; kam šis spējas trūkst, aiziet bojā, — tāpat kā ūdeni noslikst tas, kas neprot peldēt.

Kas negrib sevi savaldit un traucē citu ērtības un neievēro viņu taisnīgās vēlēšanās, tam drīz vien nebūs neviena drauga. Tāds slikti sagatavots dzīvei. Daudz

nepatikšanu un neizdevību atgadas cilvēkam, ja viņš nespēj savaldit savas kaislibas, ļaunos paradumus un verdziski ļauj valū katrai iegribai.

Kad vajadzīga vislielākā pašsavaldišanās, un kad visvairāk jānožēlo, ja nevar sevi valdit? Tad, kad esi kādam apsolījis noslēpumu tālāk neizpaust. Ar pašsavaldišanos varam iegūt uzticību, un bez pašsavaldišanās esam nožēlojami vientuļi.

Atturies no rupjām sarunām un nelasi sliktas grāmatas. Kā lāvinu kalnā iekustina viens pats skaļš vārds, tāpat pietiek cilvēkam ar niecīgu iemeslu, lai senā mežonība un kāriņa atgrieztos viņā. Nav skaitāka skata par to, ka zvēru didītājs ar vienu vienīgi stingru skatienu spēj savaldit rūcēju lauvu. Tā ir cilvēka cēlā vara, kuŗai zvērs padodas.

Pamēģini reiz sevi pārvarēt, lai varētu baudīt pašsavaldišanās lepnumu. Cilvēks pamazām sakopojis labas un cēlas domas, kas mūs novedušas pie pašsavaldišanās un mūs pieradinājušas nepaklausīt katrai kairinājumam.

Pašsavaldišanās ir liela spēkā zīme, un katra sevis pārvarēšana, ko izvedam līd galam, dara mūsu gribas un iedomu spēku brīvāku un stiprāku, līdz tas norūdīts dzelzs cietumā. Vajadzīga liela energija, lai varētu pārvarēt sevi un neatmaksāt jaunu ar jaunu.

Ista pacietība ir vislielākais spēks, jo tā nekad neizsīkst un var palidzēt panest visas dzīves grūtības. Vingrinies pacietības iegūšanā.

Vislabākais pie pašsavaldišanās ir tas, ka viss, ko šini ziņā ievingrinājamies vienā lietā, spēcina iedomu un gribu arī citās lietās. Pašsavaldišanās nesaugļus!

Sēj vēlēšanos, — plausi darbu; sēj darbu, — plausi paradumu; sēj paradumu, — plausi raksturu; sēj raksturu, — plausi nākotni.

Daudzas slimīgas sajūtas viegli var novērst un aizraidīt tikai ar iedomas un gribas stipru apņemšanos. Dažkārt ir vajadzigs ārkārtīgs gribas spēks, lai uzturētu domās zināmu vēlēšanos un nepadotos jūtu iespaidam.

Simpātija un antipātija savstarpīgi iznīcina viena otru: jo, kad mēs tuvojamies priekšmetam, nav iespējams tāni pašā laikā no tā attālināties. Tāda kārtā var apspiest sevi katru dziļu ar pretējas vēlēšanās ierosināšanu.

Katru dziļu pēc patikas var spēcināt vai vājināt sevi ar to, ka palielinām vai pamazinām savās acīs mūsu dziļas svarīguma nozīmi un pakāpi.

Cilvēks uztur sevi priectigu noskaņojumu, ja domā tikai par lietām, kas notiek pēc viņa vēlēšanās un ideāliem. Ir patiesība tiem, kas saka, ka no paša cilvēka atkarājas — ciest vai priekus baudīt, pēc virzienā, kuļu viņš piešķir savām domām.

Prieka patikāmā jūta var pārvērsties pat par bēdām un postu, ja priekšmets bieži mūsu acu priekšā, vai jūta tik daudzkārt izbaudita, ka sāk mums apnikt. Pastāvīga saule būtu lielākās mokas un ciešanas, ja nebūtu nakts. Laba bez jauna nav un nevar būt. Ľauns ir laba noteicējs, tie abi pastāv uz vienlīdzīgu tiesību pamata.

Labas jūtas visvieglāk iedarbojas uz citiem ar laipnu un labu apiešanos un izturēšanos no mūsu puses, šis veids un līdzeklis ir lielā mērā svatīgs sa-dzīvē,

Cienīšana un niciņašana ir tā padotas mūsu iedomai un gribai, ka katrs viegli var aizraidīt vai izaicināt šās jūtas, skatoties pēc tā, vai viņš atzīst subjektu par cienīgu vai ne. Daudzi domātāji uzskata cienību un niciņāšanu vairāk par darbiem nekā par jūtām, jo tās atkarājas no tā, vai nolemj cienīt vai nici-nāt.

Ja reāls objekts, pamatojoties uz kādu cēloni, ir spējīgs izaicināt mūsos zināmas idejas vai jūtas, tad ši speja uzglabājas arī pie šā objekta idejas, kuļu mēs iedomājamies. Tā, ieraugot ienaidnieku, mums ceļas niknumus vai dusmas, arī domas par viņu izaicina mūsos tās pašas jūtas; ja kāda priekšmeta uzskats izaicīna mūsos patikamas atmiņas, tad mums ir patikami arī domāt par šo priekšmetu.

Sis likums atklāj mums jaunu parādību pasauli, to parādību, kuļas sastāda mūsu iedomāšanās aploku un kuļām pašsavaldišanā un pašpārvaldišanā var būt tāda pati nozīme, kā realās pasaules parādibām, jo ideju vai jūtu ierosināšanai mēs varam vienlīdzīgi izlietot kā reālus priekšmetus, tā arī domas par šiem priekšmetiem.

Pēdējām šīnī ziņā piemīt pat sava priekšrocība, jo lai gan pārgrozīt ārējās pasaules apstākļus daudzkārt nav iespējams, tur preti domas vienmēr ir gatas pakalpot domātājam. Savas dzives grūtos brīžos mēs atrodam lielu apmierinājumu un iepriecinājumu domās par labāku nākotni, bet dažreiz arī patikamas atmiņas par pagātni.

Jo dzīvāk un skaidrāk ir attēloota ideja, jo vairāk tā līdzinās realajam objektam, kuļu tā attēlo. Tā var sevi noskaņot tādā omā, kādu vēlas, ja tikai dzīvi iedomājamies tos apstākļus, kādos šī oma parasti rodas, kas vār noderēt arī netikamu jūtu aizraidišanai,

Liksmību ļoti viegli izaicīna skaistas lietas vai notiku-ma spilgta atcerēšanās, bet nepatikas, bailu drebūļi pārņem, ja dzīvi iedomājamies kādu šausmigu ainu. Iedomāšanās darbība dažreiz mēdz būt tik spēcīga, ka var izaicināt mūsos iedomātas sajūtas un pat fiziskas pārmaiņas.

No iedomas iespaida atkarājas arī imitācijas — pakalpdarbibas spēks. Ja kāds izdara zināmas kustības, darbus vai jūtas, tad ar imitācijas vidūtājibu parādās vēlēšanās, tieksmes izdarīt to pašu un iekļauties tanīs pašās jūtās. Ja mēs atrodamies drūmu cilvēku sabiedrībā, tad arī drīz klūstam drūmi. Pakalpdarbibai ir lie-la nozīme, kā tieksmei, tā arī jūtu ierosināšanai un audzināšanai.

Visos gadījumos, kad zināms priekšmets vai ideja var kaut kā noderēt par netikama noskaņojuma cēloni, vajaga novērst un aizraudīt šos cēloņus, novērst uzmanību no tiem, tad arī netikamā oma būs novērsta.

Viens un tas pats objekts, viena un tā pati parādība var izaicināt mūsos dažādas jūtas un jūtu savilņojumus, skatoties pēc tā, kādu objekta pusi ievērojam, un no kāda viedokļa raugamies uz to, kas noteik mūsu priekšā, citiem vārdiem sakot, skatoties pēc tā, kādas idejas objekts vai parādība izaicina subjektā.

Mums vispirms jāapdomā, vai der un vai ir vajadzigs nodoties zināmam jūtu savilņojumam, emocijai, vai ne, un tad, kad tīkojam apspiest sevi vienu un izaicināt otru jūtu, vajaga tikai dot mūsu domām attiecīgu virzienu un raudzīties uz lietām no tā viedokļa, kuŗā var parādīties vēlamā oma un noskaņojums.

Visas idejas, kādas vien prāts nolūkā apspiest vai ierosināt kādu jūtu, emociju, tikai tad sasnieds sa-

vu nolūku, kad subjekts uzskata to norādījumus par patiesību, kas saskan ar tiešamību. Turklat šās idejas skaidri un spilgti jāstāda priekšā subjekta iedomās un uzmanīgi jāklausās. Pretējā gadījumā visi aizrādījumi, spriedumi, iedvesmas un mēģinājumi iespaidot jūtas maz panāk subjekta zemāziņas stāvokļa maiņā.

Arī ieradumam liela nozīme pašsavaldīšanās līdzekļos. Spinoza saka, ka vislabākais esot: iestāstīt sev pareizu dzīves kārtību, zināmus dzīves likumus, iespiest tos atmiņā un pastāvīgi piemērot un izlietot tādos atsevišķos atgadījumos, kas bieži nāk priekšā, lai mūsu iedomā uztvertu iespaidus un lai tie vienmēr būtu pie rokas. Saprotams, vecus ieradumus atkal var iznīcināt ar tiem pretēju ieradumu darbību.

Nav jāaizmirst, ka māksla cīnīties ar mūsu iekšējo un ārējo dabu negrib iznīcināt vai pārgrozit dabas likumus, ko pasaulē neviens nespēj izdarīt, bet prast rīkoties ar tiem un izlietot tos, piemērojoties katras parādības apstākļiem.

## Drosme.

Daudziem šis īpašības ir tik maz, ka tiem nav nekādas izredzes nākotnē. Tomēr vecāku, skolotāju un audzinātāju taktiska, saprātīga audzināšana var šo īpašību attīstīt tādā mērā, kā tā top par lielu spēku, un šiem cilvēkiem par savām sekmēm jāpateicas tieši savai drosmei.

Drosmi var ieaudzināt, izkopjot pašpālāvību, uz-

turot vienmēr domas par drosmi, attēlojot varoņu dzīves gājumus un to darbus, pieņemot, ka bailes nav nekāda patstāvīga ipašība, bet tikai drosmes trūkums; ka drosmē ir iedzimta ikvienam cilvēkam, bet dažam tā ir neattīstītā stāvoklī.

Drosmē var arī vingrināties, izdarot attiecīgus darbus. Agrāk domāja, ka prāta spējas un ipašības nav iespējams izkopt un grozīt. Tagad šīs domas ir atzītas par maldīgām Bērnu dārzos ir atrastas dažādas rotājas, kas attīsta dažādas spējas. Izrādījies, ka rotāja, kuŗā vingrinā drosmi, labvēlīgi iespāido kautrīgus un glēvus bērnus, tā kā saprātīgi rīkojoties, tos var atsvabināt pavisam no bailigumiem un kautribas.

Tā ir liela nežēliba un muļķiba, ja cilvēkam pārmet viņa nepilnības, vājības un savādības. Tāda cilvēka stāvokli nevajaga padarīt vēl grūtāku, bet viņam jāpalīdz un jāiedveš drosmē.

Zem apziņas daiļums ir tūkstošreiz vairāk vērts, nekā miesas daiļums.

Mēs taču visi zinam, ka mūsu darba sekmes atkarājas no omas un drosmes. Šādu domāšanas veidumums vajaga attīstīt cilvēkā pašā sākumā un to pastiprināt, tad arī viņa dzīves uzskati būs cēlāki.

Viss, pēc kā tu tikai ilgojies, atnāks pie tevis, ja tikai tev netrūks drosmes to pietiekoši spēcīgi un skaļi apgalvot un ja drosmi pietiekoši spēji uz vienu degpunktu virzīsi. Šī visas drosmes kopošana uz vienu punktu, kuŗu tu gribi aizsniegt, pievelk to pie sevis. Apņemies apgalvot, apliecināt pastāvīgi to, ko tu gribi iegūt, turi to arvien cieti savās domās, virzi visu savu drosmi koncentrēti uz to, tad tas nāks pie tevis tik noteikti, ka uz zemi krit "akmens, kuŗu tu uzsviedi gaisā, kā viena tā otrā gadījumā ar pievilkšanas spēku.

Tu vari pats sevi padarīt par magnētu, kas pievelk to, ko tu nopietni vēlies iegūt.

Drošiem pieder pasaule! Drosme ir retākā un vērtīgākā no mūsu īstajām mantām. To nemāca, katrai pašam tā jāmācās. Personīgas drosmes dēļ mēs cienam jūras kapteiņus un varoņus. Patiesa drošīdiba parādās tanī, ko viens vīrs uzdrošinās izdarīt viens pats. Briesmas ir ierosinājums. Tās ir mūsu dzīves iekšēja nepieciešamība.

Cienīsim drošīdigos! Viņi ir pionieri. Briesmas no viņiem bēg. Viņi rada jaunas iespējamības, jaunas metodes, jaunas bagātības. Visvairāk peļņas nesoša, bet arī visretākā cilvēka ipašība ir drosme.

Es baidos... „ Sie sasodītie vārdi jādzird visbiežāk. Tūkstošiem cilvēku netiek uz priekšu tikai tādēļ, ka baidās. Par savu glēvulību viņi samaksā milzīgu cenu. Viņi varbūt varētu dubultot ienākumus un pacelē pašcienu, ja tikai to uzdrošinātos.

Drosme ir atslēga, kuŗa slēdz visus skapjus.

Sadrošinies tvert pēc laimes! Dari to, ko bīsties darīt. Stājies šķēršļiem pretīm. Drosmei ir trešās rokas vērtība. Drosmes saplakums nes vairāk zaudējumus nekā dzeršana.

Drosmes brālis ir izturība. Izturība ir ne tikai preču, bet arī cilvēku labā ipašība. Tas, kuŗš izturus dzīves grūtības, iegūs arī laimi. Tādēļ bieži sabruk spējīgi cilvēki. Viņi dzīvo no piekrišanas. Neveiksmes viņi nepanes. Viņi tūlit zaudē drosmi, viņiem nav izturības.

Labklājība ir reta, jo izturība ir reta. No 1000 cilvēkiem, kuŗi iesāk līdzīgus veikalus, tikai 200 tos novēd līdz uzplaukumam, 800 iznikst.

Amēriķā kāda zeltraču sabiedrība ierakās 100 metru dzīlumā, bet tad zaudēja izturību un atmeta šo uzņēmumu. Kāds cits zeltracis nopirkta to par niecīgu naudu. Viņš paurba vēl trīs metrus un uzgāja milzīgas bagātības. Tādi gadījumi dzīvē notiek bieži. Vajaga tikai stipras gribas neatkāpties līdz mērķa saņiegšanai.

Droša lieta ir pirkst no pesimista, jo cena arvien būs zema. Ja sekosi lielu kapitālu vēsturei, tad redzēsi, ka kapitāla sākums attiecināms uz cilvēku, kurš pircis, kad masa pārdevusi.

Izturība arī nodrošināja Kolumbam vietu vēsturē. Viņš guva vislielākās sekmes, kādas vispār kāds ir guvis, tikai ar to, ka viņš neatkāpās pat tad, kad visi viņa biedri un matroži sadumpojās.

Cik bieži tu arī nekluptu, lec kājās jautri un sakini: nu es būšu par tīk daudz gudrāks. Esi izturīgs un drošsirdīgs.

Izturība domās par skaistumu, drosmi, jaunību, sekmēm un laimi ir pamatakmens to izvešanai patiesā dzīvē. Ko visvairāk domājam, tas mēs būsim. Visa daba, viss cilvēkā un ap viņu ir pilns jaunu un atkal jaunu iespējamību. Šīs iespējamības nāk, tuvojas mums, nāk tieši tad, kad atzistam to varu, mācamies tās saprast un pār tām valdīt.

Drosme pa lielākai daļai ir ieradums. Nēm kunginieku, kas panes droši briesmīgākās vētras uz jūras, un liec to strauja zirga mugurā, bailes viņu pārņems, un viņš pazaudēs galvu. Gluži tāpat klāsies labākajam jātniekam uz trakojošas jūras.

## Smiekli.

Kās smejas tad, kad tam neizdodas, tas ir daudz pārāks par tādu, kas pie katras neveiksmes zaudē savu sparu. Cilvēks, kas smejas tad, kad liekas, ka viņi ir pret viņu sazvērējušies, rāda, ka viņš ir no tāda materiāla, no kāda taisiti varoņi. Rūpes nospiež mūsu prātu un aptumšo mūsu domas. Neviens nav dzīmis, lai būtu nelaimīgs, vai lai citus darītu nelaimīgus un radītu ap sevi drūmu atmosfēru. No katra pasaša atkarājas viņa labklājība.

Ja tu gribi būt dūšīgs un drošsirdīgs, tad turies neatlaidīgi pie domas, ka tu tāds esi un ka tu ne no ka nebisties. Ja tev ir gaišas un radošas domas, tad tu galīgi panāksi to, ko tu esi vēlējies. Esi pārliecināts, ka visam, kas ar tevi notiek, ir siks zināms noteikts iemesls un šīs iemesls pa lielākai daļai ir tavas domas.

Domas ir spēks un ar tām mēs pastāvīgi strādājam paši pie sevis un pie savu apstākļu radīšanas. Viss, kas ir labs, patiess, maigs, taisnīgs, godīgs, milš, atklāts, uzticams, laipns, ir slavējams tikums, — par to domā. Noziedzīgas domas piekopot, cilvēks top noziedznieks.

Es nevaru no sevis izbēgt, es vienmēr esmu pats ap sevi, mans ideāls, mana pašiedvesma nemitīgi mani iespaido. Tā tad no mums pašiem atkarājas, vai mēs esam labi vai ļauni. Mūsu laikos tas ir zinātniski izskaidrots fakts.

Nav tāda likuma, pēc kuŗa šīs pasaules bagātība būtu pieejama tikai nedaudziem izredzētiem un ne tev un man.

Tikai saskaņā ir patiesais; nesaskaņa ir tikai saskaņas trūkums. Piedzīvojumi mums rāda, ka nelabas omas pāriet, kad mūs apciemo kāds jaunības draugs, skolas biedrs, kāds jautrs paziņa, vai mums atgadījies kas patikams. No tā mēs redzam, ka labas domas aizdzen ļaunas domas, kā gaisma aizdzen tumsu.

Atrodi izdevību omulīgi pavadīt kādu laiciņu tā, ka tu dabū smieties. Tev pašam jāatrod, kas tavu omu spēj uzlabot. Kāds nervu ārsts ieteic pret nelabu omu līdzekli: mēģināt smieties, kaut arī uz to nav ne mazākās patikas.

Dzīve jāuzskata no tās pareizā viedokļa, un jāpazist tās īstā vērtība! Ar vienu otas vilcienu mākslinieks var iznīcināt savu gleznu, pie kuļas ilgi strādājis; tāpat mūsu prātā iezagušās rūpes, raizes, naids, bēdas, skaudība, greizsirdība un tamlidzīgas domas visīsākā laikā var samaitāt visu mūsu dzives gleznu, pie kuļas esam strādājuši ilgus gadus.

Smiekli izpaužas kā apmierinājuma izteiksme, redzot kādu orginālu savādību, ipaši, ja šī savādība mums atgādina ko patikamu, jautru, priecigu; jo spilgtāk un no vairāk pusēm parādas neparastā savādība, jo stiprāka ir smieklu izpaušanās. Smiešanās stāvoklis nav savienojams ar neapmierinājuma sekām, un tāpēc noder par spēcīgu līdzekli pret skumjām, bēdām u. t. t., citiem vārdiem sakot, smiekliem piemīt milzīgs spēks — aizdzīt grūtsirdību un izklaidēt pašu drūmāko noskaņojumu.

Mācies smaidīt. Smaids ir debesu atspulga, kam brīnišķīgs spēks un vara. Smaids remdina sāpes, izklaidē dusmu mākoņus, atbruņo pretinieku, cel nojauktus tiltus no prāta uz prātu, dod siltumu ikdienai.

Ja tevi kāds grib kaitināt, neuzaucies, bet pa-

smaidi, — tu būsi uzvarējis. Ja tevi pievil, — pasmai-di, jo tavs prāts par vienu piedzīvojumu ir kļuvis bagātāks.

## Smadzenes.

Lai psichiskās apziņas darbs būtu sekmīgs, nepieciešami ievērot zināmus noteikumus. Modernā zinātnē māca, ka smadzeņu darbība norit gluži tāpat kā citu mūsu ķermēņa organu darbība.

Kā kунгіс izdala gremošanas sekretu, aknas — žulti, mutes dziedzeri — siekālas, tā smadzenes izdala domas. Tādēļ, lai šis domāšanas organs, smadzenes, varētu darboties, nepieciešami apmierināt tā fizioloģiskās prasības pēc barības, darba, atpūtas, uzraudinājuma u. t. t. Tādā kārtā smadzeņu darbība lielā mērā atkarīga no citu organu darbības, kā kунга, plaušām, sirds, nierēm u. t. t. Ja šie organi darbosies labi un kārtīgi veiks savu uzdevumus, tad arī smadzenēm būs iespēja veikt savu uzdevumu pilnos apmēros. Ja turpretim kāds organs būs saslimis un neveiks savu uzdevumu, tad smadzenēm netiks pievadītas vajadzīgās barības vielas, tur ieplūdīs nelīras vai saindetas asinīs, ar ko smadzenes nebūs darba spējīgas. Tādēļ, lai smadzeņu psichiskā darbība būtu pilnvērtīga, ir nepieciešami gādāt par ķermēņa vispārēju fizisko veselību.

Smadzenes tiek pastāvīgi bagātīgi applūdinātas ar asinīm. Asiju plūsmai mitoties, cilvēks zaudē saņamu. Tā tad bez asins pieplūduma smadzenēs cilvēks nevar domāt. Asinis apgādā smadzenes ar ne-

pieciešamām barības vielām: natronu dzelzi u. t. t., bet sevišķi ar fosforu. Bez fosfora nav nekādu domu.

Jāzina, ka katram organam kaitē pārpūlēšanās un bezdarbība. Tas pats sakāms arī par smadzenēm.

Par darba trūkumu smadzenēm mūsu apstākļos gan nenākas runāt: modernā dzīve ir tik sarežģīta, ka prasa no katra mazāk vai vairāk smadzeņu darba. Turpretī joti bieža parādība ir smadzeņu pārpūlēšana.

Prāta pārpūlēšanās var novest pie pilnīgas darba nespējas un vājprātības. Labākā gadījumā prāta pārpūlēšanās aprobežojas ar nervozitāti, galvas sāpēm un pamazinātām darba spējām. Daudzi prāta darbinieki ar pārpūlēšanos ir saisinājuši savu mūžu un aizgaujuši priekšlaikus kapā.

Tādēļ visi censoji nopietni jābrīdina nepārpūlēt savas smadzenes. Lai to panāktu, darbs jāierobežo ar laiku. Pārpūlēšanos sekਮē darba vienmuļiba. Cilvēks ir radīts jauktam darbam: psichiskais prāta darbs jājauc pārmaiņus ar fizisko. Abi šie darba veidi ie-spaido viens otru veicinoši.

Smadzenēm kaitīgs arī darba trūkums. Kā katrs nenodarbināts organs, arī smadzenes bezdarba stāvoklī tiek vajas un neražīgas. Tādēļ viens no svarīgākiem prāta darba spēju uzturēšanas līdzekļiem ir mērenība darbā un mērenība atpūtā.

Katrā cilvēkā mit tieksme pēc kaut kā augstāka un to nedrikst apspiest. Šī tieksme var dabūt savu piepildījumu mīlestībā uz līdzcilvēkiem, tautu, valsti vai ģimeni. Katram no mums vajadzigs kaut kas ārpus mums stāvošs, ko mēs milētu, kam mēs ziedotu savas rūpes un gādību.

Pie prāta nepieciešamībām pieskaitāma prieka iz-

jūta. Prieks nav izprieca. Var nodoties izpriecām un prieka neizjust.

Prieks iespējams tikai harmoniskā un lidzvarotā dzīvē. Dzives prieks ir spēka un izturības avots. Tādēļ mums visiem spēkiem jācenšas novērst visi tie apstākļi, kas mums neļauj sajust laimi un dzives prieku.

Ļoti svarīgi, ka katram cilvēkam, ārpus viņa ik-dienas darba, būtu kāds iemīlots laika kavēklis, kāds jājamais zirdziņš, kas sniegtu patikamu pārmaiņu un vieglu ierosinājumu nogurušām smadzenēm.

Cik spēji var izklist tumšie padobeši, kas aizklāja mūsu zemapziņu, cik spēji var atspīdet prieka saule, un cik ātri var grozīties mūsu izredzes. Tās ir labas, miļas, skaistas domas, kas mūsu stāvokli tik piepeši var grozīt.

Pieņemts domāt, ka mūsu smadzenes nepadodas nekādām pārgrožibām, un ka ar iedzīmtību to darbībai ir novilktais robežas. Tā nav taisnība, te var minēt joti daudz piemēru, ka cilvēki tomēr ir pārveidojuši savu smadzeņu daļas un radījuši sevi tādas spējas, kādas viņiem no dzimšanas nav bijušas.

Smadzenes var pārvērst ar pašu smadzeņu darbību, ar to darbības cēloņiem un dažādiem citiem apstākļiem, kas cilvēkam gadas dzīvē. Tāda cilvēka smadzenes, kas dzīvo pilsētā un strādā smadzenes pie-pūlošu darbu, stipri atšķiras un savādāk attīstās nekā tāda cilvēka smadzenes, kas dzīvo uz laukiem un strādā mierigu darbu.

Smadzenes viegli piemērojas apstākļiem un pašiedvesmai. Katrai profesijai ir savas īpatnības, kas attīsta zināmas spējas. Liela starpība ir starp garidznieka, ārsta, advokāta, filozoſa un veikalnieka smadze-

nēm, jūtām, apziņu un domām. Tāpat gluži citādas īpašības attīstās tādā cilvēkā, kam jābūt citiem par vadoni.

Kad mēs varēsim vērot smadzeņu attīstīšanos un pārvēršanos un rakstura attīstīšanos, tad, bez šaubām, tas ienesīs lielas pārmaiņas un pārveidos visu audzināšanas sistēmu. Audzinātāji tad pazis smadzeņu konstrukciju, tie zinās, kā jāattista trūkstošie un jāstiprina vāji attīstītie talanti.

Ja gribi sevi attīstīt daiļu, milējošu būtni, tad tev jau iepriekš jāzina, ka ar jaunām, naidīgām un skaudīgām domām, bez milestības un labām domām tu to nepanāksi. Turi savā prātā kādas zināmas domas, kamēr tās iespiežas tavās smadzenēs un pāriet tavā zemāpiņā. Tā tu savu rasturu vadisi zināmā virzienā, un tādā kārtā tu iegūsi jaunu ieradumu un pārvērtīsi sevi par pavismi citu cilvēku.

Ja tu gribi sevi attīstīt kādu trūkstošu vai vāji attīstītu ipašību, tad iedomājies labi skaidri sev šo ipašību tās vispilnīgākajā formā un koncentrē cieši un enerģiski savas domas uz to un sargā savas smadzenes no pretējas ainas. Mācies iedomāties, ka tev ir tas, kā tev trūkst. Lai iznīdētu jaunumu un vājibas, vienmēr vajadzīgs izkopt tikai pretējās labās ipašības, tad nevēlamās ipašības drīz izniks pašas no sevis.

Audzinātāji sāk atzīt, ka ipašības, kuļas mēs vēlētos redzēt mūsu bērnos, skolniekos un audzekos, mums viņos jārada ar mūsu domām, ar iedvesmu, jo mūsu domas viņos rada līdzīgas domas. Ja mums par viņiem ir ideālas domas, tad arī viņos attīstās tādās pašas domas, bet ja mēs nesaudzīgi kritizējam viņu kļūdas, tad šīs kļūdas iespiežas viņos vēl dziļāk.

Tas pats sakāms arī par mūsu pāšu attīstību.

Ja mēs daudz domājam par savām kļūdām, tad mēs tās vēl dziļāk iespiežam savā apziņā un tās atstāj uz mums vēl lielāku iespādu. Turpretī, ja mēs iedomājāmies laba cilvēka ideālu, par kādu mēs gribam būt, tad mēs atveram savu zemāpiņu visām tām jaukajām ipašībām, kuļas mums vajadzīgas.

## Saskaņa.

Neviens labs vijolnieks nekad ātrāk neuzstāsies, iekam viņa vijole nebūs pilnīgi tīri noskaņota. Kamēr skaņa nebūs gluži tīra, viņš nesāks spēlēt.

Labi mūzikas paidagogi apgalvo, ka nekas tā nebojā mūzikālo dzirdi un mūzikas dāvanas kā slikti saskaņots instruments.

Lai kāds instruments būtu jāspēlē lielajā dzives orķestri, nekad nesāc spēlēt, iekam tas nav tīri noskaņots, citādi tu zaudēsi spēju izjust skaņu daiļumu.

Slikta oma ir visu daiļo mērķu nāvīgs ienaidineks. Visas sliktās jūtas, kā jaunums, bailes, rūpes, naids, skaudība, īgnums, mantkārība nelauj gūt sekmes darbā. Kamēr cilvēks atrodas sava jaunuma verdzībā, tīkmēr viņš nekā laba nesasniegs.

Noteiktam cilvēkam, kas ir atradis savu viduspunktū, kas ir noskaņojis savas domas, jūtas, smadzenes un zemāpiņu, ir viegli iespējams vienlīdzīgi nodarbināt visus savus spēkus. Vienigi saskaņa mums var sniegt darba prieku, daiļumu un mieru, un ta ir sasniedzama, ja mēs jūtamies vienībā ar dabas spēku kā daļīna ar veselu.

Cilvēks ir kā bezdrāts telegrafs. Kā radio viņus, tā viņš izstaro no sevis mieru vai nemieru, saskaņu vai nesaskaņu, — skatoties pēc tā, kas notiek viņa smadzenēs un zemapziņā. Cilvēka domu izstārojumi dodas ar gaismas staru ātrumu uz visām pusēm un rada arī citos cilvēkos līdzīgas domas un omas.

Kas atradis savu līdzsvaru, tas ir atradis arī saskaņu. Tas līdzinās lielam peldošam ledus kalnam, kuļš vislielakā vētrā un trakojošos viņos peld mierigi uz priekšu, jo tā smaguma punkts, tāpat kā zemapziņai, atrodas dziļi zem ūdens līmeņa, kur netrako banga, bet valda mūžīgs, netraucēts miers.

Daudziem ļoti apdāvinātiem cilvēkiem tomēr nav darbā nekādas sekmes tādēļ, ka viņi neskatoties uz savām lielajām dāvānām cieš no katrā niecīgākā šķēršķa, kas viņiem stajas ceļā. Ja viņiem būtu kāds, kas palidzētu atsvabināties no nesaskaņām un mācītu viņus savu zemapziņu turēt saskaņā, tad viņi gūtu lielus panākumus.

Šīs grāmatas mērķis ir būt par tādu ierosinātāju.

Ja tu gribi tiesām ko lielu sasniegst, tad mācies pacelties pāri tiem daudzajiem sīkumiem, kas tevi baida, uztrauc un novērš tavu uzmanību uz citu pusī.

Mēs esam novērojuši, ka noguris cilvēks ir jūtīgs un viegli sakaitināms, bet atpūties, viņš atkal laipns un piemilogs. Tas būtu katram pašam jāsaprot, ka viņa noguruma un saiguma cēlonis meklējams nervu un smadzeņu nogurumā. Mūsu zemapziņas mēchanisms ir ļoti smalks un jūtīgs, un ja tajā ieviešas kāda zemiska iipašība, tad tā spēj nodarīt lieku postu. Mēs neprotam pietiekoši cienīt savas zemapziņas brīnišķo būvi, kas ir saite starp mums un

dabu — kosmisko spēku. Cik maz mēs saprotam, kāds spēks ir zemapziņas saskaņā. Mūsu dzīves gaīta ir atkarīga no tā, vai esam apmierināti un jautri, vai nemierīgi un nobēdājušies. Mēs varam ar mazām pūlēm iegūt lielus panākumus.

Gaisma, prieks, laime un saskaņa pašam ar sevi ir tavi labakie palīgi, nekāda nesaskaņa tur nevar pastāvēt. Mūsu rūpes un bēdas nepanes, ja tās soda ar nicināšanu un vienaldzību. Ja mēs no tām atsakamies un svarīgāku lietu dēļ tās aizmirstam, vai to nenozīmīguma dēļ izsmejam, tad tās nokauņējušās pazūd tumsā.

Apmierinātība nozīmē saskaņu ar dabu un zemapziņu.

Universā nav nekā lieka, nav mazākās lietījās, kuļai nebūtu savs uzdevums. Tapat arī cilvēki un vispār katras dzīvība veic savu uzdevumu tēicami, jo pati daba uz to piespiež darīt to, ko daba prasa. Daba jāsaprot un tai jāpiemērojas.

Katra dzīvība ir padota vienam un tam pašam dabas likumam. Daba nepazīst nekādus izņēmumus vai privileģijas, ne žēlastības, ne līdzcietības, ne laba, ne jauna. Tev jāpilda vienīgi sava personīgs uzdevums, jo kopīga cilvēces labklājības un mērķa sasniegšana atkarājas tikai no atsevišķa individuālā pilnības. Pateicoties dzīves cīņai, attīstās prāts un zemapziņa.

Katrs pēc savas fantāzijas, bez noteiktiem faktiem, tēlo cilvēku. Visi tēlo to patikamāku, pēc savas prāta un saprāšanas. Kad savelk kopā visas īpašības, neiznāk vairs cilvēks, bet kāda pārdabiska būtnē, kura reāli nemaz nav iedomājama. Cilvēki ir tādi, kādi viņi faktiski ir, jo tikai tad viņi veic un izpilda savu uzdevumu.

Jūtas nav un nevar būt ne patiesas, ne nepatiesas, bet gan istas un neistas, tīkamas un netīkamas; tāpat arī griba nevar būt ne patiesa, ne nepatiesa, bet gan laba vai launa, noteikta vai svārstīga un tamē. Patiesība ir tā, ka patiesība meklējama tika tānī straumē, ko dēvē par prātu, jo patiess vai nepatiess var būt tikai atziņas saturs. Nepazīstot īstenību nevar izzināt arī patiesību. Ticēt nozīmē atteikties no patiesības meklēšanas tiesībām.

Tāda laika, kad paša laika, telpas un materījas, nav bijis nav un nevar būt. Viss telpā un laikā mainās un pārgrozās laika straumē. Apzinīgais „Es“ tikai kā klints stāv, kas, atzīdams maiņu dabā, zina, ka pats arī līdzī mainās un pārliecinājies sajūt, ka tas, kā vakar, tā šodien, ir visas atziņas un novērošanas pamats. Pašapziņa, ka es biju, esmu, būšu, ir visas atziņas izejaš punkts, bet nevar nekā atzīt ārpus telpas un laika.

## Raksturs.

Dažs jauneklis ilgus gadus strādā visgrūtāko darbu, lai kādā arodā sasniegstu meistarību. Gleznotājs pavada pusi dzīves, mācidamies, kā gleznot gleznu; rakstnieks strādā gadiem, lai uzrakstītu vienu pašu grāmatu, — un neviens no šiem ļaudim nav ar mieru patērt kaut cik laika, lai izveidotu savu raksturu, lai viņš būtu pilnīgi drošs vienmēr un visos apstākjos dzīvot mierā, apmierinātibā un laimē.

Jr hēdīgi redzēt, ka kāds jauns cilvēks ziedo sa-

vas dzīves labākos gadus, lai iekrātu dažus tūkstošus latūs. Viņš strādā no agra rīta līdz vēlam vakaram, bet nekad neuzskata par pūliņu vērtu izlietot dažas minūtes, lai pats sevi padarītu veselu, līdzsvarotu un apmierinātu un ar to sev kaut ko sagādātu, kas viņam var dot prieku un mierīgu prātu, lai kādi zaudējumi un neveiksmes to piemeklētu.

Lielākā daļa cilvēku iedomājas, ka vislielākā vērtība pasaule — labs raksturs — viņiem nāks līdz bez kādām pūlēm, pats no sevis, bez kādas sevišķas viņu spēku vingrināšanas un piepūles. Tas mums neizdosies, ja mēs nepiespiežamies un apzinīgi nevirzam uz to visu savu domu spēku. Savu raksturu mēs varam grozīt, vecs stumbrs var tikt potēts ar jauniem zariem, un visu koku var piespiest augt jaunā virzienā.

Cik viegli var jaunam kociņam dot kādu vēlamu virzienu un veidu, ja tas atrodas augsmes sākumā un cik daudz nozīmē šī agrā kopšana vienmērīgumam un daiļumam. Cik viegli var māte, kas saprot bērnam pareizi raksturu audzināt, atturēt to no visiem viņa ieainādniekiem, kā bailēm, rūpēm, bezdūšības, slimības un neveiksmju domām un citiem jaunumiem.

Pagātnē gandrīz visas pūles veidot raksturu bija noliedzoša veida un nepareizi saistījās ar esošām kļūdām. Vecāki simtreiz dienā atgādināja bērniem kādu viņu kļūdu, kamēr nabaga bērns šo kļūdu vairs nevarāja izdabūt no savas apziņas un beidzot iedomājās, ka visas pūles tikt citādam nekā nelīdzēs. Šāds rakstura veidošanas mēģinājums neatšķiras no mēģinājuma panākt sekmes ar to, ka pastāvīgi domā sekmu izpalīšanu. Pastāvīgi domājot par paša rakstura kļūdām un noziegumiem, tie iespiežas mūsu būtē vēl jo dziļāk un padara to uzveikšanu vēl jo grūtāku. Mēs varam sasniegst sekmes vai laimi ar to, ka domās alšajā uzkavējamies pie vēlamām īpašībām.

Starpība starp laimi un postu, sekmēm un neizdevībām, tā tad pamatojas uz to, ka mēs esam rūpīgi nomodā par bērnu un pieauguša vārdu krājumu, zinādami, ka vārdi ir istenība un prātā iespiež tās ainas, tos jēdzienus, ko tie izsaka. Cik viegli mēs varam palīdzēt izveļties un lietot tikai tos vārdus, kuri bērnam sniedz dzives un prieka ainas, miera un laimes jūtas, un izvairīties no tādiem vārdiem, kuri aptraipa prātu, uzspiesdamī tam nejaukas ainas un beidzot sabojādami raksturu.

Katrai, sevišķi bērnam, ir iespējams attīstīt spēcīgu raksturu, ja tikai netrūkst pareizās, pastāvīgās un konsekventās audzināšanas un vingrināšanās. Noteiktas domāšanas vingrinājumu atkartojumi attīsta piedeņas smadzeņu šūniņas tiktāl, ka beidzot tās paklauza visniecīgākai domai un dzīnai šini virzienā; tāpat kā smadzenes strādā tiri pastāvīgi un sasniedz vēlamos panākumus, kad mēs uzsākam skaitļu saskaitīšanas vai reizināšanas darbību. Sākumā ir biežāk jādod impulss, ierosinājums, iedvesma un biežāk domas jāatkārto, bet beidzot šī darbība pastāvīgi risinās smadzenēs, un mēs varam atrisināt visgrūtākos matemātikas uzdevumus, gandrīz pie tiem nedomājot, tik ļoti mēs varam prātu izaudzināt un attīstīt tādas īpašības, kādās gribam un vēlamies.

Ja mēs varam domas pastāvīgi pieturēt pie tā, ko vēlamies, tad smadzenes tiek tā iespaidotas, ka tas pāriet zemāpziņā un raksturs ir noteikts. Tad stājas spēkā pazīstamais likums: „Kam ir, tam tiek dots līdz pārpilnībai; bet kam nav, tam tiek atņemts arī tas, kas tam ir.”

Ir vesela rinda līdzekļu, ar kuriem vecāki un skolotāji var iespaidot bērnu raksturu. Jāattīsta vieniņi vērtīgi, lietderīgi paradumi. Jāveido apkārtne tā,

ka bērna fiziskajā un psichiskajā dzīvē nekad nevar jauni, bet tikai labi iespaidi ieviesties. Jāpiepilda bērna prāts ar nostāstiem par cēliem piemēriem, kas tā gribai un domām dod virzienu un attīsta visa rakstura spēku. Jābaro viņa prāts ar pareizām domām, nostādot viņu noteiktos stāvokļos, kuros viņš var mācīties pašpālāvību, drosmi un izturību. Jāmēgina bērna dažādos centienus un tieksmes vienu ar otru izlīdzināt, lai tās netiek vienpusīgas. Jāstiprina viņa grība, lai viņš būtu spējīgs izvest savas apņemšanās un darboties ar energiju un noteiktību. Jāattīsta riebums pret jauno, modinot viņam atbildības sajūtu vienīgi pret sevi pašu. Jāpilda prāts ar pacilājošām milas domām un šīs domas jāpārvērš darbos.

Ja tu vēlies iegūt stingru raksturu, tad prasi to, centies pēc tā ar visu neatlaidību, un tu netikai sagatavosi savu prātu to saņemt, bet vairosi arī savus zemāpziņas spēkus, ar kuriem tu to pievelc. Mēs zinām, ka cilvēks to, pēc kā tas ilgojas un pastāvīgi cīnās, arī sasniedz. Mums ir spējas mainīt raksturu, to attiecīgi pastiprināt vai vājināt, skatoties, cik liels mūsu tieksmu un pretenziju spēku grāds.

Cilvēks, kam ir vispievilcīgākais raksturs ir tas, kas mācījies vadīt savus līdzcilvēkus, kam sirdi kvēlo cilvēkmila, bez šķirošanas sektē un ticibās, kas citu laimē, ko tas ir pats sagatavojis, atrod savu laimi, kas vienmēr ir jauntrs, izpalīdzigs, līdzjūtīgs, ists egoists, ne egotists. Saistošā īpatnēja būtne visur pievelk, nesimpātiska atgrūž.

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

Raksturs, jūtas un zināšanas cilvēkus iekšēji un āreji ierosina un dažādi noskaņo. Ikviens nāk pasaulei ar savādu individuālu raksturu.

Tā kā mēs esam mūsu darbu darītāji, mums jāuzņemas atbildība par mūsu darbiem, lai gan mēs neko nedarīsām no brivas gribas.

Katrā ziņā ikviens ir tāds, kāds viņš ir, un savādāks pie tiem pašiem apstākļiem viņš nevarēja būt. Ikvienam katrā gadījumā ir jādara tieši tas, ko viņš dara, un citu darit pie tiem pašiem apstākļiem viņš nekādi nevarēja, jo mēs cēloniskuma kēdi pārraut nevarām, un mūsu raksturs un audzināšana ir locekļi šīnī kēdē izšķirošā momentā, kad griba padodas stiprākam motivam.

To mēs apzīmējam par gribu, lai gan patiesībā mēs sakam tikai to, ka esam tā piespieti un pārliecināti tā darboties. Mēs katraiž ļoti labi zinam, ka cits ar savādaku noskaņojumu būtu savādāk rīkojies. Šīs rakstura cilvēks uzņemsies droši atbildību par saviem darbiem, jo viņš ar skaidru apziņu tādā pārliecībā darbojies uz doto motivu pamata.

Kad pastavētu brīva griba, neatkarīga no cēloņiem, tad būtu pilnīgs chaoss, pilnīga patvaļa. Visa cilvēku darbība būtu nejauša. Ne uz viena nevarētu paļauties. Domas nav izdomītās līdz galam, ja saka, ka varētu būt no cēloņiem un sekām neatkarīga brīva griba, kas pēc patikas varētu darboties. Var būt tikai brīva griba vai kauzālītāte, un kauzālītāte ir ak-sioma.

Mila un pašiedvesma vislielākā mērā pārmaina raksturu.

## Sekmes.

Mums visiem ir vienādas tieksmes, mēs visi vēlamies labi dzīvot, bet tam vajadzīgas sekmes un priecīgs prāts. Katrs var gūt sekmes un prieku, ja tas pareizi ķeras pie lietas. Sekmes un prieks ir zināmu cēloņu sekas, un sekas nav iespējamas bez cēloņa.

Sekmes parasti noteic pēc tā, kas kādam ir, un laimi pēc tā, ko kāds sajūt. Pirmais ceļš uz sekmēm ir: Dari savu darbu, lai kāds tas būtu, mazliet labāk nekā citi to dara un nekā no tevis to sagaida.

Šīnī pasaule viss atkārīgs no prāta. Mēs dzīvojam pārdomu pasaule. Ik lieta vispirms bija doma. Tadēļ sekmēm, priekam un laimei jāsākas ar to, ka tev ir pareizas domas par tavu ikdienas darbu.

Dari kaut ko sevišķu. Dari, kas tev nav uzdots, par ko tev varbūt nesamaksās. Tas ir pirmais solis lielajā ceļā uz sekinēm un laimi. Nevar tikt pie sekmēm, ja viens kurnošs un pretojošs jābīda cauri tā darba dienai. Ja darisi tikai to, ko esi spiests darīt, tad tu esi vergs. Tā ir pareizā doma.

Jo lielāks, brīvāks un pastāvīgāks ir cilvēks, jo lielākas viņa tiesības, uzdevumi un atbildība, — šis fakts tevi vadīs uz pareizas domāšanas stigu.

Gandrīz ikviens cilvēks kādā lietā un vietā ir pārāks par saviem līdzcilvēkiem. Napoleons mācījies no sava vienkārša kareivja. Rakstura izšķirošais jautājums ir, kā tu izturies pret vadošām personām? Vai tu viņas izzobo un pārmet viņu kļūda, vai tu studē viņas, viņu metodes un viņu domu gājienu?

Tev vajadzētu vest sarakstu par ļaudīm, kuri stāv

augstāk par tevi, censties izdibināt, vai tu esi piektais, piecdesmitais vai piecīsimtais, un tad pētīt to cilvēku domas, kuri stāv augstāk par tevi. Jo lielāks tu esi, jo augstāk tev jāvārtē tie, kas ir lielāki par tevi.

Tev allaž jālauj citiem piedalīties tavā laimē vai jāatrod sava laime citu laimē, ko pats esi sagatavojis.

Paliec arvien uzticīgs ceļa meklētājs un dari katru dienu vienu darbu. Mēs nedrīkstam izšķiest nevienu dienu. Katra diena mums ir vajadzīga, lai ar to celtu savu dzīvi. Mums ikdiennes 24 stundas, bet rets būs izlietojis stundu radošam darbam.

Vispirms tev jāatrod pareizā perspektīva, lai mācītos izšķirt dzīves svarīgās lietas no nesvarīgām. Tu nedrīksti savus spēkus izšķiest par niekiem, ja gribi panākt sekmes. Tev vajaga trenēt savu prātu, lai pareizi apsvērtu notikumus. Lielākā daļa ļaužu ceļ savu dzīvi uz maziem sīkumiem.

Viens no sekmīga cilvēka pirmajiem uzdevumiem ir — būt skāidrībā pie dzīves plāna nospraušanas, kas lietišķs un kas nav. Dzīve ir pašsavaldišanās, un kas padarīs katru lietu istā laikā, būs dzīves priecīgs un panākumu bagāts.

Ja gribi, lai tava dzīve būtu prieka un sekmju pilna, tev kaut kas jācel, tev jābūt radoši nodarbinātam. Tas ir visuma likums, ka tev katras lieta jāved saskaņā ar tās būtību. Daba prasa, lai mēs celam, vācam, krājam lietas. Cilvēcīgi ir pūlēties un kaut ko radīt. Celšana ir mūsu būtnē. Kad dzīve ir nobeigta, to novērtē pēc tā, ko tu esi padarījis. Protams, nekad tu vairāk nepadarīsi par to, ko tu iedomājies, ko tu domā padarīt.

Cilvēkam jāuzticas pašam sev un tam, ko viņš uzņemas. Viņam jāsaka: „Es varu“. Viņam jāstāv pašam aiz sevis, lai uzvarētu. Viņam jāuzticas saviem līdzstrādniekiem un līdzcilvēkiem. Viņam jāredz viņu labās pusēs. Viņam jābūt pārliecinātam par lielajiem pamatlīkumiem: patiesību, godīgumu, līdzjūtību, taisnību un laimi.

Svarīga ir tikai pamatdoma, kāds tu esi. Vienalga, vai tu esi liela vai maza personība. Pats sev tu esi svarīgs un nekad tu nevari celt dzīvi, kura būtu pūlu vērts, ja nesāksi ar sevi. Mēs esam aizmiruši, ka visu tiesību tiesība ir tiesība pašattīstīties.

Vai bagātības un varas mērķis nav cilvēku atbrīvot, lai viņš pats savu dzīvi var dzīvot? Vai tas nav tavs mērķis: dāvāt sev neatkarības priekšrocības?

Arvien mums jāstāda pirmā vietā svarīgākais, citādi mēs savu dzīvi pārvērtīsim par chaosu. Mums jāiesāk ar pašciešu. Ja cilvēkam nav pašciešas, tad viņa sekmes būs nelaimē, un viņa dzīves prieks taps fata mórgana. Tad viņam vajadzīga pašsavaldišanās un jāpiekopj pašattīšanas politika. Cilvēka pirmā privilēģija ir augt un pieņemties. Patiesībā tās ir sekmes.

Vai viens no tautas augstākiem mērķiem nav radīt lietus individus, kuriem kalpo un tos māca, vada un pareizi aizstāv? Viss, kas pūliņu vērts ir personīgs, — tā tā tas ir bijis vienmēr un tā būs vienmēr.

Neraugoties uz vairākumu, stāvi pats uz savām kājām un viens un nezemojies, mācies cienīt pats savu personīgo saprātu. Tavam raksturam vienmēr vajaga teikt: „Es esmu pats sava „Es“ vadonis“.

Tev iāmācas cienīt draudzības milzīgā vara. Jau-

tā pats sev, vai tev ir pieci labi draugi? Ja nav, tad nav cerams, ka tu pa dzives prieka ceļu tālu tiksi, kaut arī pa sekmju ceļu iesi uz priekšu. Draudzība atvieglo sekmes un noteikti dod dzives prieku.

Cilvēks ir zemes sāls, vienalga, vai viņš ir bagāts vai nabags, gudrs vai nemācīts, ja viņš ir laipns, palidzīgs; priecīgs, atklāts, kam pirmkārt rūp sava paša, bet otrkārt, citu labklājība. Tev jāmilē cilvēki, kā darznieks milē puķes. Tādi cilvēki stāv pāri visiem citiem. Viņi ir cilvēces galotnes.

Cilvēkam jādomā tikai par savu iekšējo dzivi. Nekas ārpus viņa nevar viņam kaitēt. Viņam jāattista sava zemapziņa tā, ka sekmju apmēri būtu plašāki un viņa dzives saturs bagātāks.

Iznīcini sevi uz visiem laikiem kalpības prātu un bailību. Kalpība spiež tevi pie zemes, bet valdonīgas domas ceļ uz augšu. Lai tu uzaudzinātu sevi par lielu personību, runā savā nodabā uz sevis sekojoši: „Es esmu liela personība. Ar savu personību es pacelos pāri līdzcilvēkiem. Mans darbs ir cilvēkam nepieciešams. Es piedero pie savas tautas labākajiem. Es esmu zemes sāls“. Jo biežāk tu to teiksi, jo ātrāk tu par tādu tapsi.

Apzinies savu vērtību un nemitīgi strādā pie savas individuālītātes attīstības. Mācies vienmēr. Kas mācas ir jauns, vesels un modrs, bet kas vairs nemācas, tas driz tiek vecs, nevarīgs un iet bojā. Savās attiecībās ar līdzcilvēkiem arvien esi mierīgs, laipns un pieklājīgs. Mēģini nodibināt līdzcilvēkos par sevi labas domas. Laudis milē spēcīgos un laimīgos, bet nicina vājus un nelaimīgus. Tādēļ nekad nesūdzies par sevi un neizrādies nelaimīgs un nesekmīgs.

Nekad nevienam neizpaud savus nodomus un

idejas. Ja tu visu izteiksi, tad drīz vien savu līdzcilvēku acīs kļūsi neinteresants. Laudis interesē tikai noslēpums. Savās domās arvien jūties sekmīgs un neatkarīgs, tad tu savā darbībā tādu stāvokli sasniegsti.

Tērauda karaļa un rūpniecības magnāta Čarla Svāba sekmju desmit bausi: Strādā uzcītīgi. Mācies vienmēr un visur. Domā pastāvīgi. Milē savu darbū ar baudu un prieku. Neesi paviršs. Apzinies vienmēr savu mērķi. Izaudzini sevi par personību. Esi izpalidzīgs un ļauj arī citiem piedalīties tavos panākumos. Domā sociāli. Visu, ko dari, dari uz to labāko, mazliet labāk nekā citi to dara un no tevis sagaida un vairāk nekā tev par to samaksā. Esi pieklājīgs un laipns pret ikvienu, sevišķi ja tev no viņa nekā nevajaga.

Jau Buda mācīja un pierādīja, ka cilvēks vienīgi pats ar saviem spēkiem, audzinādams sevi stipru iedomas un gribas spēku un neatlaidīgi censdamies, var sasniegt savu mērķi.

Cilvēks nekad nesaņems visus savus spēkus, kāmēr viņš cerēs uz āreju, citu palidzību. Buda nopietni brīdīna no ikkatrās cerības uz palidzību no citurienes.

Apziņa, ka nav neviena, uz kā varētu atbalstīties, no kā varētu palidzību gaidīt, bet ka visās lietās jāpalaujas tikai uz saviem spēkiem, ievērojamā mērā pavairo cilvēka spējas un sekmes. Grūtības ir labākais spēju pārbaudišanas līdzeklis.

Ikviens piedzimst ar maršala zizli rokā, nelaime ir tikai tā, ka viņš savās dzives gaitās nes līdz ļoti daudz balasta: kautribu, pesimismu, neuzņēmību, neizturību, mazvērtības sajūtu u. t. t., no kura tikai jāatbrīvojas.

Kāda gan izšķirība, vai es nolaupu vienam stundu laika vai vienu latu, ko viņš mazākais tanī stundā varēja nopelnīt?

Dzimuso vadoņu, uzņēmēju un izgudrotāju mažais pulciņš piespiež dabu veikt darbu, kas tiek mērits miljonos un miljardos zirgspēku, ar kuļu salīdzināts, cilvēku iniesas spēku daudzums vairs neko ne nozīmē. Pasaules valdnieks kļūst par mašinas vergu. Cilvēks domā tikai zirgspēkā. Ieraugot ūdenskritumu, viņš to domās tūlit pārvērš elektības spēkā.

Lai gūtu sekmes, panākumus, labklājību un laimi ir nepieciešami atšķirties no masas. Masai nav nekad laimes. Neatšķiroties no citiem, nav cerības pasaulei uz priekšu tikt. Labklājības sekmju sākums katram ir: kaut kādā veidā izceļties starp citiem pārējiem. Iesācējam, kuļš vēlas pasaulei uz priekšu tikt, vajadzētu vienmēr cēnīties ieņemt savā darbā grūtāko vietu. Jo grūtāks darbs, jo mazāk konkurentu.

Ja seko tālu uz priekšu tikušo cilvēku dzīves aprakstiem, vienmēr var atrast, ka viņu sekmes sākušās ar to momentu, kad viņi atšķirušies no masas un sākuši izpētīt katras lietas istos pamatus.

Edisons visu mūžu ir veltījis „kādēl“ izpētišanai un patentējis vairāk kā 1000 izgudrojumu. Katram ir jāpēta „kādēl“?, „kā“? un „kad“? Neviens nedrīkst akli dzīves ceļu staigāt.

Laiks ir katra patiesais kapitāls, kas ir izdalīts starp visiem vienlīdzīgi. Laiks ir mūsu jēlvieļa, no kurās mums jāveido dzīve. Laika vērtību mēs atzītam tikai tad, kad šī vērtība ir jau zaudēta.

Vispār pierādīts, ka uzņēmumi, kuļu vadība koncentrēta tikai vienās rokās, strādā vissekmiņgāk, jo tur

pats vadītājs nemēģinās vainu uzvelt citiem, bet pūlēsies vienmēr sasniegt to labāko.

Ilgstošas sekmes nekad nav gūtas bez ciļas. Dzīves ciņu mēs varam uzsākt tikai tad, ka esam pārliecināti, ka nepārvarāmas dzīves grūtības nemaz nav.

Ja tu nejemsī savas dzīves izveidošanu enerģiski savās rokās, tad tu būsi pilnīgi atkarīgs no citu žēlastības. Ja tev liek priekšā kādu plānu, tavs pirmais jautājums lai ir: „Ko es te varu mantot“? Rūpējies tikai par savām lietām. Centies sasniegt tikai savus mērķus. Tev jādzīvo pašam sava dzīve.

Sekmju bauši: Izvēlies tādu nodarbošanās veidu uz ko tu sajūti ne tikai tieksni, bet kur tev arī rodas talants. Koncentrē savus spēkus. Rūpējies par savu veselību. Pavairo savu dzīvības energiju ar to, ka tu dzīvi, dzīvību un līdzcilvēkus mīlē. Asini savu skatienu izdevīga gadījuma skatīšanai. Keries ar dzīvu interesi pie sava darba un saviem uzdevumiem. Esi arvien čakls un darbīgs. Arvien godīgs. Uzticīs vienīgi pats sev un saviem spēkiem. Rādi ikvienam un arvien laipnu seju. Turi savas lietas noslēpumā. Neatklāj tās pat ģimenes locekļiem. Esi tikai izglītu, godīgu un sekmīgu cilvēku sabiedrībā. Nekad nepārtrauc mācīties un attīstīties. Esi arvien mierīgs un nosvērtā noskaņojumā. Mācies pareizu atpūtu. Seko sekmīgu cilvēku padomiem. Neuzticies nevienam kā savam īstam, patiesam draugam. Koncentrē visu savu uzmanību uz to, ko pašlaik vēlies sasniegt. Nekad nelielies. Krāj jaunas idejas; pieraksti tūlit katrau ideju. Izstrādā sava darba plānu dienām, mēnešiem un gadiem uz priekšu. Iznīcini sevi kalpa apziņu un kultīvē vadoņa spējas. Meklē sev īstu draugu. Lasi pastāvīgi tikai vērtīgas grāmatas,

## Jaunīgums.

Katrs attīstīts cilvēks grib netikai dzīvot, bet arī ilgi palikt svaigs un jauns, nevēlas vecuma pazīmes un vārguma. Tomēr tikai nedaudzi arī paši ko dara, lai pēc iespējas ilgi uzturētos svaigi un jauni.

Cilvēki pastāvīgi noziedzas pret savu veselību un mūža ilgumu, iznīcina savus spēkus ar pārgalvību, nedabisku dzīves veidu un tad paši brinas, ka viņu spēks tik ātri izbeidzies. Kas aplam lieto savus dzīvības spēkus un pārpūlē savus nervus, tam par to jācieš. Tikai prātīgi dzīvojot, mēs varam sasniegt lieku vecumu.

Ja mēs cītīgi darītu visu, kas mūs uztur jaunus un veselus, tad katrs no mums nodzīvotu simts un vairāk gadus. Cilvēks ir kā pulkstenis, ja ar to apietas rūpīgi, tad tas iet kārtīgi un ilgi, ja ne, tad tas nolietojas ātri.

Lai cik cieši mēs būtu pieķerušies dzīvībai, tomēr mēs to tērējam vieglprātīgi, veselām dienām, pat gadiem nododamies nepareizām domām un nepareizai dzīvei. Jo vairāk mēs domājam par vecumu un tēlojam sev dažādas nepievilcīgas vecuma ainas, jo ātrāk mēs novecojamies, mūsu smadzenes un zemapziņa nemitigi strādā domātā virzienā.

Mūsu dzīve izveidojas pēc tā ideāla, kuļu mēs glabājam savā zemapziņā. Katrs cilvēks spēj savu dzīvi pagarināt, ja tikai viņš spēj valdīt par savām domām. Ja viņš domā, ka viņa dzīves ceļš iet uz leju, ka vina spēki sāk novājināties, tad viņš nevar uzglabāt svaigumu un jaunību. Mūsu zemapziņa novēl mums robežas, un mūsu domas liek mums šķēršļus ceļā.

Lielākā daļa cilvēku nezinā, ka viņu zemapziņas stāvoklis spēj radīt tik daudz energijas, ka viņi var sasniegt katru savu mērķi. Mums tikai vajaga mācīties koncentrēt savas domas uz vienu punktu. Ja mēs savām domām liekam darboties ap daiļumu, tad mēs varam radīt ko daiļu; ja domāsim par vecumu, tad mēs drīz kļūsim veci. Ja mēs iedomāsimies un jutīsimies jauni, tad uzturēsim sava ķermeņa šūniņas nemītīgu atjaunošanās darbību.

Katra cilvēka gribas vai domu darbība iespiežas smadzenēs un no turienes zemapziņā. Mēs esam tā pieraduši pie dažu domu nepareiziem un nāvīgiem iespādiem, ka neapdomājam, kas tad īsti ir tas, kas rada slimības un nāvi. Ārsti pierāda, ka piemēram, trieku rada no iedomas vai uztraukuma smadzenēs vai sirdi parplisīs asins trauks.

Ir miruši cilvēki no dažādām iedomām, kuļas pēdīgi izrādas arī tikai iedomas. No otras pusēs, daudz no iedomu spēka kļuvuši veseli. Kur rodas spēks, ja ne no zemapziņas, pilnīgi slimai, trauslai sievetei kas nespēj pati sevi apkopt, kuļa tikko spēj kustēties pa istabu, pēkšņi skriet augšā pa kāpēm un iznest no degoša nama guļošus bērnus. Šīni brīdi viņa cieši pārliecināta, ka var darīt to, ko patlaban dara. Zemapziņa iedarbina kājas un rokas.

Daži cilvēki paātrina savas miesas novecošanos ar to, ka dzīvo pastāvīgā pārliecībā, ka viņiem drīz iākļūst veciem. Uzmanīgi viņi seko katrai paradībai, kas viņiem liktu domāt, ka tuvojas vecums. Ja viņi nogurst mazliet ātrāk nekā parasts, ja viņi nevar tik daudz veikt, vai nevar vairs to izturēt, ko agrāk, tad viņi ir pārliecināti, ka nupat ir sasnieguši to punktu, kuļu daudzi uzskata par dzīves kūlminācijas punktu, no kuļa jāiet uz lēju. Tad viņi sāk arvien biežāk at-

kārtot bīstamos vārdus: „Ja, es jau neesmu vairs tik jauns kā agrāk”.

Viena no vislaunākām pašapnāviņanām ir — domāt, ka ar piecdesmit vai sešdesmit gadiem mums jāsāk zaudēt savi miesas un prāta spēki. Kāpēc mums jāsāk novecoties tad, kad mēs tikko esam sasnieguši to vecumu, kad visa dzīve mums ir klujusi saprotama? Man 67 gadus vecam kroplim, jau 12 gadus atpakaļ ir labā puse paralizēta, valoda un atmiņa no triekas trauceta, bet tekošus dienas jautājumus es uztveru ļoti labi un dzīvi, par vecumu nedomāju nemaz, esmu dzīves priecīgs un gandrīz pastāvīgi jūtos laimīgs, varu sacensties ar ikvienu, kas patiesi laimīgs jūtas. Rakstu ar kreiso roku uz rākstāmās mašīnas.

Cilvēks ir tā radījies, ka viņš savas miesas un prāta spēku visaugstāko pakāpi sasniedz samērā ļoti vēlu. Vai tādēļ mūsu notuks un mērķis lai būtu, ka mums jānovist jau piecdesmit, sešdesmit vai septiņdesmit gadus veciem? Dzīvnieki dzīvo četr — līdz šešreiz tik ilgi, cik tiem vajadzīgs attīstīties. Tādēļ arī visskaistākajam radījumam, cilvēkam, vajadzētu dzīvot četrreiz trīsdesmit gadus. Cilvēkam vajaga būt pašos spēka gados septiņdesmit piecu gadu vecumā. Cilvēku lielakai daļai vajadzētu nodzīvot 150 gadus.

Dzejnieks Stedmans saka: „Es nesaprotu, kāpēc cilvēki novelk savam mūžam robežu pie septiņdesmit gadiem. Pieci simti nebūtu par daudz, ja tikai mēs varētu tik ilgi uzturēt savu svaigumu un veselību”.

Neiens nav vecs, kamēr tas neatraujas no dzīves. Kopš pašas bērnības mums tiek ieaudzināts, ka, no tāda un tāda laika sākot, mēs esam veci. Esmu stipri pārliecināts, ka šie nepareizie uzskati mums laupa daudzus gadus.

Mēs varam būt tikai tādi, kādas ir mūsu domas. Neviens ārsis nevar glābt tādu slimnieku, kas pats iedomājas, ka tam jāmirst un glābšanas vairs nav. Mūsu veselības stāvoklis ir atkarīgs no domām. Ir cilvēki, kuŗi iedomājas, ka nenodzivos ilgāk par sešdesmit gadiem, un tiesām, viņi netiek pari šiem gadiem, jo visas viņu domas ir koncentrētas uz šo vienu punktu.

Kas grib ilgi dzīvot, tam jābūt darbīgam, Nekas tā nekaitē, kā bezdarbība. Tās smadzeņu dajas, kuŗas nedarbojas, novecojas ātrāk nekā tās kuŗas pastāvīgi tiek lietotas. Nav nozīmes pagarināt savu mūžu par dažiem gadiem, ja šie gadi netiek lietderīgi izlietoti. Ja mēs neatīstamies, tad tā nav dzīve, bet lēna miršana. Viens līdzeklis uzturēt savu miesu ilgi veselu, svaigu, jaunu ir — pilniga prāta un zemāpziņas saskaņa.

Vienkāršs dzīves veids un cēlas domas pagarina mūžu. Ideāli un celi mērķi, vispār viss, kas cilvēkam liek raudzīties uz augšu, stiprina viņa miesas spēkus.

Turies pie jaunatnes, jo jaunība pielip. Tā ir pazistama parādība, ka cilvēks, kas daudz satiekas ar jaunatni, paliek pats ilgi jauns. Mila un labsirdība uztur sirdi siltu un jaunu.

Humors aizdzen rūpes, liek asinīm ātrāk riņķot un veicina sagremošanu. Jautriem cilvēkiem ir vairāk izdevības uz priekiem un tādēļ viņi retāk cieš no drūniem brižiem. Patīkama sabiedrība sniedz patīkamas jūtas un tās savukārt uzlabo veselību un pagarina mūžu. Ja divi cilvēki dzīvotu gluži vienādos apstākļos, tad tas, kuŗš ir jautrākas dabas, dzīvotu ilgāk par otru. Kas tiecas vienmēr pēc laba un daiļa, tas novēcojas, ja arī novecojas, tad daudz lēnāk.

Nav vairs tālu laiks, ka zīme, ka cilvēks ir no-

dzīvojis daudz gadu, būs cilvēka lielākā gudriba un vērtīgums; kad uz vecu cilvēku skaitīsies nevis ar līdzcietību, bet ar cienīšanu un godbijību. Mūsu pēdējiem gadiem vajaga būt visdaiļākiem.

Nepaliec stāvot puscelā. Puskoka lēcējū mums ir ļoti daudz, tādēļ nepalielinī to skaitu ar sevi. Tiekdamies pēc viena noteikta mērķa, tu līdz ar to saņiegsi vēl daudz citu vērtīgu lietu. Tu nostiprināsi savu veselību. Cilvēkam, kam ir stipra iedomā un griba un neatlaidīgā vēlēšanās, pieplūst pastāvīgi jauni dzīvības spēki, kas dara to spēcīgu, veselu un svajigu. Tu pagarinī savu jaunību. Cilvēks, kas neatlaidīgi mācās, strādā un uzvar, ir vienmēr jauns un spēcīgs; turpretim tam, kas ir uzvarēts, kam vairs nav ne pēc kā ko cēnīties, kas no cīnās atteicies un padevies, tam dzīvības spēku patēriņš vairs neatjaunojas. Dabā valda lietderības princips. Dzīvības enerģiju nesanem tas, kas to nevar vai neprot izlietot. Tādēļ tāds cilvēks ātri kļūst vecs, gaudens, nevarīgs un iet bojā.

Kam ir stipra vēlēšanās iegūt labklājību, tas automātiski novērsīsies no ļaudīm, kas vina mērķus nevar sekmiēt un instinktīvi pievērsīsies tādām personām, kas var būt viņam noderīgas.

Kas cerē novecoties, kas vienmēr nes sevi sevis paša kā sabrukuša veča ainu un konstrukciju, — to arī drīz vecums pārvaretēs. Kas turpreti ir spējīgs domās radīt sevis paša projektu, ainu, jaunībā ziedošu, spēkā un veselībā dzirkstošu, kuŗā taš netraucēti nodziļinās, aiz kuŗa tas nostiprinās, kā cietokšņa mūros pret ļaužu legioniem, kas nāk, lai atkal un atkal apgalvotu, ka tas kļūst vecs, kas ar šo domās radīto ainu spēj justies saskaņots, — paliks jauns.

Mākslas nenovecieties — noslēpums ir tas, ka neviens cilvēks nav vecāks par to, par kādu tas pats sevi atzīst un padara. Te ir vajadzīgs iedomas un gribas spēks, bet kur gan tas nav vajadzīgs? Tikai iedomas un gribas spēks pārvalda pasauli.

Ja cilvēks nonāk tiktāl, ka pārliecināti apzinās savu „Es“ būtību, ka tā ir pastāvīgā daļīga no mūžīgā, neizzūdošā un bezgala radošā spēka, ka neeksistē nekāds cits spēks, kas varētu radīt bailes, briesmas, grūtības, vai kaut kādu launumu, tad viņš vairs nenesīs ķermēja un prāta panikuma zīmes, tādā laikā, kad viņam jāstāv savā spēka augstumos.

Nav iespējams vecumā uzturēt jaunības izskatu tik ilgi, kamēr cilvēks neapņemas nolemt, ka gadi vispār neskaitās, kamēr tas nebeidz ķermenī ar to padarīt vecu, ka arvien domā par vecumu. Ne acumirkli tu nedrīksti pielaist domus, ka esi kaut kam par vecu, jo šī doma pārāk drīz pārvērtīsies īstenībā un pārāk agri parādīsies sejas grumbu un novecojošā izskata veidā. Nav nekas patiesāks par uzskatu, ka mēs esam tas, ko mēs domājam. Vecam kļūt pa lielākai daļai ir tikai sliks paradums. Izsargāties no vecuma sabrukuma ir tikai iedomu un gribas lieta. Vecums patiesi ir nobriedušākā, augstākā jaunība.

Ja tu gribi ilgi dzīvot, tad milē savu darbu un nekad to nēatstāj. Atļauj sev atpūtu, cik bieži tev vajadzīgs, bet nepamet savu darbu. Darbā ir dzīvība, darbā ir jaunība. Tā tu nekad negarlaikosies. Kā kādam var būt vecuma vai rūpju grumbas, ja viņš ir laimīgs, nodarbināts, nenogurstošs un viņa prāts arvien paliek jauns? Ne gadi padara mūs vecus, bet veids, kā mēs tos esam izlietojuši.

Ja īsta gudriba vada smadzeņu un roku darbi-

bu, tad tiek daudz vairāk veikts, un līdz ar to turēts rezervē pietiekoši daudz dzīves spēku. Loti daudz palīdz jaunibas spēka uzturešanai, ja mēs spējam mierīgi sēdēt un atpūtināt miesu un prātu un pildit tos ar jaunu spēku. Cilvēks nedzīvo no maizes vien.

Es pazistu dažus cilvēkus, kuŗi saprot augsto mākslu — sagādāt sev saidu, mierīgu, atpūtas pilnu, atsvaidzinošu mīegu ar to, ka viņi savu smadzeņu darbību vada un apgriež otradi. Viņi saprot noslēpumu — izslēgt no sevis visas rūpes un raizes un tās ieslēgt veikalā, kantori, fabrikā, kad vakarā tos atstāj. Savas darba rūpes viņi nekad nenes sev līdz uz māju. No tā briza, kad viņu darbs beidzas, līdz tam briedim, kad tas atkal sākas, viņi sevi uzskata pār brieviem un tikai atpūtai dzīvojošiem. Nekas viņus nevar piespiest šini laikā jaut sevi mocit no kaut kādam domām, kuriām sakars ar darbu. Viņiem ir spēks, un viņi saprot noslēpumu, kā sevi piepildit ar laimigām, priešīgam un cerību pilnām domām. Viņi sagatavo savu prātu mierīgam, harmoniskam mīiegam, izainot nakti prieka, jaunibas, miera un milas domas un netielaižot nekādas citas. Viņi nepieļauj, ka vecās rūpes ar savām mocošām ainām slīd caur smadzenēm, lai bojātu viņu mieru un atstātu viņu sejas savu nejauko rokrakstu. Šādas rīcības panākums ir tas, ka viņi no rīta atsvaidzināti un atjaunoti ar visu savas jaunibas spraigumu pieceļas un iet pie darba.

Mēs kļūstam veci tādēļ, ka neprotam saglabāt jaunīgumu, tāpat kā kļūstam slimī, ja neprotam saglabāt veselību. Slimība ir nezināšanas un aplamas domāšanas sekas. Pienāks laiks, kad cilvēkiem tikpat maz iekritis prātā lolot domas, kas viņus padara slimus un vārgus, kā piem., bāzt roku uguni. Neviens nesaslimst, ja viņš arvien pareizi domā un savam ķermenim piegriež vajadzīgo vēribu. Ja tikai viņš uztur

pareizās domas, tad var savu jaunību paildzināt tālu pāri parastam laikam.

Ja tu jūti dzīpu — uzsākt kaut ko, kas atstāj jauneklīgu iespaidu, tad neļauj nekad domām sevi no tā atturēt, it kā tu būtu vecs. Sejā, kas pastāvīgi smaida, neparādās krunkas. Smaids ir vislabākā masāža. Apmierinātība ir jaunīguma spēka avots.

Ja gribi, lai tavs vecums būtu kā tava jaunība, tad seko saules pulksteņa maksimai: rādi tikai saulainās stundas. Aizmirsti nelaimīgās un netikamās dienas. Patīri atmiņā tikai tās dienas, kurās tev bijuši labvēligi piedzīvojumi, visām citam lauj nogrimt aizmirstības jūfā. Priecīgs prāts nozīmē ilgu dzīvi.

Ja prāts ir pastāvīgi piepildīts ar mīlu un līdzjūtību, tad cilvēks paliks daudz gadu ilgāk svaisgs un dzīvinošs nekā tad, kad sirds izžuvusi un tukša no katras cilvēcīgas līdzcietības. Mīlas sildīta sirds neiesalst no vecuma un neatdziest no aizspriedumiem.

Ja tu gribi, lat tavi gadi patiesi neskaitītos, tad neratīgies atpakaļ, bet uz priekšu un savā dzīvē piedalīties tik daudzās un dažādās lietās, cik vien iespējams. Vienmuļība un prāta nodarbošanās trūkums padara veču. Kad gudrajam Atēnu Solonam jautāja, kāds ir viņa spēka un jauneklīguma noslēpums, viņš atbildēja: „Es katru dienu kaut ko jaunu mācos“.

Te slēpjās liela patiesība. Veselīga darbība spēcina un patiesi uztur kā prātu, tā miesu un dod tiem jaunības svaigumu un veiklību. Tā tad, ja tu neraugoties uz saviem gadiem, gribi palikt jauns, tad tev arvien jāpaliek jūtīgam pret jaunām domām un tavam prātam jākļūst arvien plašākam zināšanās, lielākam līdzdalība un valējakam jauniem patiesības atklājumiem, jo ilgāk tu pa savu dzīves ceļu staigā.

Vislielāko uzvaru pār vecumu iegūst līksmes, lidzjūtības, prieka un mīlas pīlā zemapziņa. Viram, kas grib tapt kungs pār vecuma gadiem, jāmilē bez izņēmuma visi cilvēki. No rūpēm, bailēm, skaudības, ļauprātības, greizsirdības tam jāizvairās, no visām šīm sīkām un zemiskām lietām, kas sirdi pilda ar rūgtumu, pieri ar grumbām un acis padara neskaidras. Skaidra sirds, veseligs ķermenis un atklāts, cēls prāts, pie tam iecietība un cieša pārliecība, ka gadi neskaitās, tas viss kopā sniegs mūžigu jaunības avotu, kas nekad nav jāmeklē ārpusē, bet ko katrs pats atrod sevi, savā „Es“.

## Vienīgums.

Pēdējā gadu simteņa lielākais atradums ir visas pasaules spēka un dzīvības vienība. Neviena doma mums nevar iedvest tādu sparu un izničināt visas baiļes, kā apzināšanās, ka pasaulē ir viens vienīgs dabas spēks un mūsu zemapziņa daļa no tā, viena dzīvība, viena taisnība, viena patiesība, ka materija un enerģija ir viens.

Ja mēs atzītam, ka mūsu „Es“ ir daļa no šī visu piepildošā spēka, tad šī apziņa ir dzives mīklas atminējums, kas dod brīnišķigu drosmes, prieka, laimes un miera sajūtu. Cilvēki jau sāk atzīt, ka spēks, laime un sekmes iet roku rokā ar mūsu vienības apziņu. Vai paši esam stipri vai vāji, atkarījas no tā, cik stipra vai vāja, cik attīstīta ir mūsu zemapziņa.

Mēs nevaram pilnīgi izmantot visus mūsu spēkus, iekam nejūjam sevi kā daļu spēka visa kosma.

Mums jārada sevī domas, ka mēs esam milestība un dzīvība, taisnība, patiesība un daiļums; tikai tad mēs jutīsim prieku, mieru, pacilātību un laimi.

Tikai tad mēs dzīvojam pareizu dzīvi, ja izkopjam sevī vienīgi labas īpašības. Tad mūsu cīņas un centieni vairs neizliekās neauglīgi, nevajadzīgi un tukši. Apziņa, ka viss, ko mēs darām un jūtam, notiek saskaņā ar kosma spēku un mūsu zemapziņu, dara augstāku mūsu laimes un labklājības mērauklu un dod mums spēku dzīvot pēc šīs mērauklas.

Visas mūsu domāšanas, jušanas un darbības problēmas izveido kopā vienu vienīgu uzdevumu. Vienīguma ista saprāšana pastāv pretstatījumu un pretrunu sakausēšanā mūsu domās. Viss dabā mūžam pārvēršas un atjaunojas pastāvīgi nemitīgā cīnā.

Viss vienādais ir kaut kas nevienāds, viens un tas pats vienmēr ir kaut kas, dažāds; viss labais, viena taisnība, ir kaut kas ļauns un netaisns, vai kas vienam ir labs un taisns, tas otram ir ļauns un netaisns.

Fizisks un psichisks priekšmets ir viens un tas pats, dabā priekšmets ir viens, tikai divi cilvēcīgi jēdzieni.

Vienīguma priekštādījums nestāv pretstatā, pretrunā daudzuma priekštādījumam. Abi pastāv viens otram līdzās vai viens otrā, tie ir vienmēr nešķirami viens ar otru saistīti un ir tās divas formas, kuŗās parādas viena un tā pati lieta, gluži tāpat, kā viela — materija ar spēku — energiju. Vielas un energijas vienības princips, likums pastāv visā fiziskā un psichiskā pasaule. Visa mūsu atzišana dibinājas uz viena priekšmeta mūžigo atdališanos un savienošanos principu, diferenciāciju un integraciju.

Cilvēka atziņa ir tikai mūžīgs un neizmīnājams patiesības uzskats, kas cīnā, pastāvīgā pārmaiņā un atjaunošanā attīsta no sevis vienmēr augstākas formas un tumšo apskaidro, neapzinīgam liek kļūt apzinīgam, rada un pierilda ideālus un tiecas pēc vienmēr lielākas pilnības.

Tiklīdz mēs esam atzinuši, sapratuši un piesavīnājuši šo milzīgi svarīgo vienības un visuma, daudzuma patiesību, tiklīdz esam dabūjuši pārskatu par visiem tālumiem un plašumiem, kurius patiesība mums atver, tad vecāls sfinks tēls izplūst par miglas fantomu. Brīnišķīgs gaišums plūst pār visuma dzīlumiem, bēdu pasaule top par svētlaimīgas dzīves pasauli, mēs saprotam sevi un savu dzīvi, skaidrākā harmonija plūst caur mums, vienodama visu, kas ir, kas bijis un kas būs.

Mēs visu atrisinam viegli un ērti ar novērošanu un ar mūsu zinātniskiem pētījumiem un piedzivojumiem. Mēs redzam bezgala laikmetos vienmēr atkārtojamies vienu un to pašu, ka viena vienīga šūniņa ar vienkāršu dalīšanos izdara dzemdēšanas aktu. Visa maiņa nozīmē tikai pārvēršanos, augšanu un attīstīšanos.

Viena un tā pati lieta ir vienmēr katrā acumirkli cita lieta. Viens un tas pats vārds satur sevi vienīgumu un daudzumu. Katrs vienlīdzīgais ir arvien arī kaut kas nevienlīdzīgs. Kad mums izliekas, ka kāds kermenis nozūd, tad tas vienīgi pārvēršas no kādas zemākas formas jaunā formā, bet nekad neizzūd.

Visi notikumi dabā, mūs iekš- un ārpasaule ir pārvēršanās no oliņas bērnā, no grauda stādā, no kāpura tauriņā; rada vienu un to pašu lietu, būtni dažādu formu un parādību maiņā.

Katrai formai mums ir atsevišķs vārds un no-

saukums. Mums nav vārda ar ko apzīmēt vienīgo būtību, kas šinīs trijās formās atrodas: ūdens, tvaiks, ledus; vai šinīs četrās formās: ola, tārps, kāpurs, tauriņš. Būtība ir viena, formas divas vai vairāk. Ūdens un ledus nav viens un tas pats, ir dažādas formas, bet ūdens un ledus pēc būtības ir viens un tas pats. Ola, tārps, kāpurs, tauriņš pēc formas ir dažādi, vairāki, pēc būtības viens.

Mūsu apziņa izaug no fiziskas miesas un psichiska prāta organu iespaidiem. Katrā miesas un prāta organā pasaule rādās citādā formā.

Mūsu domāšanas organi pārvērš mūsu novērojumu un pieredzes pasauli par jēdzienu un ideju pasauli. Mūsu cilvēcīgā apziņā novērojumi pastāvīgi pārvēršas par jēdzieniem un jēdzieni par novērojumiem. Abi ir vienmēr nešķirami un viens otrā izveido tās divas formas, kurijs mums parādās lietu vienīgā būtība.

Jēdziena vienīgums pastāv no novērojumu daudzuma un dažāduma. Mūsu jēdzieniskā domāšanā mēs nevienādu lietu vienādas ipašības saveļam kopā un nošķiram to, kas vienādām lietām piemīt nevienāds. Tādēļ jēdziena priekšmets ir pavisam kas cits nekā novērojuma priekšmets, lai gan priekšmets pēc būtības ir viens un tas pats.

Pie jēdziena sastādīšanas mēs vienmēr kaut ko nevienādu uzskatām kā vienādu, kaut ko vienādu kā nevienādu, katrā jēdzienā ir apsleptas iekšējas pretrunas.

Mūsu novērojumu pasaule mums rāda miljonus atsevišķu koku vienmēr citādās formās. Vienam skujas, otram lapas, vienam miza, otram tāse, šis ir simtu, tas desmit gadu vecs u. t. t. Šo daudzējādību sa-

kopojam, un no visu koku novērtējumiem sastādam koka jēdzienu.

Skaidri logiskā ceļā cilvēcīga domāšana vienmēr ir nonākusi pie pasaules jēdziena, kas vienmēr pats sev preti runāja. Pasaule vienreiz bija viss un otreiz nekas; vienreiz telpa, laiks, kustība, parādība, otreiz bez telpas, bez laika, nekustīga, nerēdzama, tukša. Nav ne esamības, ne neesamības.

Šis vecais pasaules uzskats, šis pretrunas, kas atrodas jēdzienu būtībā, pašas domāšanas dabā, nav varējis izlīdzināt un šis pretrunas noderēja apgalvojamam, ka pasaules būtība cilvēcīgai apziņai esot pilnīgi neatzistama.

Tikai kad mēs domājam, kad mēs radam jēdzienus un idejas, izceļas pretrunas, kuļas eksistē vienīgi mūsu domāšanā un idejā. Tiešamības būtības pasaule ir dažadas, bet nekur nav pretrunas. Visas pretrunas, visus prestatus, kas mūs uz katru soju dzīvē pavada, mēs izlīdzinām, tiklidz tos nostādam skaidrajā novērojumu gaismā.

Mūsu domāšana neizsaka nekā par novērtēto priekšmetu būtību. Mūsu jēdzieni ir pilnīgi nepieejami prāta novērojumiem. Koks, roze ir vienīgi domāti ne tieši jēdzieni.

Vecais pasaules uzskats redzēja vienpusīgi, tas ieraudzīja divas pasaules, kuļu starpā stavēja pretruna. Jaunajā pasaules uzskatā pretrunas starp jēdzienu un novērojumu būtību nozīmē savstarpēju papildinājumu. Tagadējā domāšana sniedz mums divās pasaules ainās, divas formas, kuļas jāsakausē, lai atzītu pareizu vienību.

Katrs vārds, ko mēs izdomājam, ir divdomīgs.

Ar vārdu „koks“ mēs apzīmējam kādas tiesīšam redzētas lietas novērojumu, priekšstatu, bet tas pats vārds apzīmē arī kādu logisku lietu, jēdziena koku, kuļu mēs prāta tiešamībā nevararam redzēt, visu koku summu. Tā tad, vienā un tanī pašā vārdā pastāvīgi slēpjas dienas gluži savādas nozimes, vienreiz tas ir materiāls, otreiz ideāls pasaules uzskats.

Abas valodas lieto vienmēr vienu un to pašu vārdu, lai gan tās grib gluži ko savādu apzīmēt. Katrs vārds mūsu valodā ir tāda materiāli ideāla būtne, gluži tāpat kā cilvēks ir miesa un prāts vienā reizē nešķirami viens, tāpat materija un energija ir viens. Novērojums un jēdziens ir katra vārda atribūti, attiecījumi. Katrs atsevišķs vārds ir vienmēr reizē novērojums un jēdziens. Jēdzienu un novērojumu attiecības — savstarpējā iznīcināšanās ir tikai visciešākā kopā saplūšana, vienam otrā izkūstot.

Jaunā loģika un psicholoģija pierāda, ka fiziskās un psichiskās lietas parādas viena un tā pati būtība.

Mēs atšķetinam pasaules jēdzienu un tas pārvēršas par mūsu reālo „Es“ apziņu; mēs stķetinam „Es“ jēdzienu un tas pārvēršas par mūsu prāta tiešo novērojumu pasauli. Pasaule un „Es“ ir vienādi.

Sveša miesa top par paša miesas atomiem. Stās pārvērš zemes un gaisa vielas par savām organiskām vielām, un pārveido svešu dabu par savu paša dabu un būtību. Šie cīņas un iznīcināšanas procesi ir atkal tikai savienošanas un uzbūves procesi. Katrs atsevišķs ķermenis ir visu to lietu un vieļu vienība, no kuļām tas sastāv un kuļas tas sevī uzņemis.

Lai lietas būtību zinātniski atzītu, tad tā nepieciešami jāsaliek tanis ciās lietas, no kuļām tā uzbūvēta un sastādita. Lietas vienīgums pastāv to lietu daudzumā, kas tanī kopā saplūdušas.

Vienmēr būtībā un apziņā atkārtojas tās pašas parādības un tie paši notikumi, kā fiziskā, tā psichiskā pasaule. Lai atzītu vienbūtību, tad mums jāatšķirtina tā daudzejādās formas.

Spēki, kas liek tārpām par kāpuru tapt, neizplūst no kādas absolūtas substances, bet tie ir dabas tieši pārvērtības spēki.

Būtība mums nav vairs noslēpums, tā atklāj savu īsto dabu miljonu miljonu formās. Katrā vismazākajā pasaules daļīnā atrodas viss lietu bezgala visums. Pasaule stāv divas formas mūsu priekšā: vienreiz kā bezgalīgi mazākais, otreiz kā bezgalīgi lielākais. Abas formas ir vienatnīgas.

Viss pastāvīgi pārmainās, un katru acumirkli plāšinājas mūsu apziņas robežas. Mūsu apziņas pasaule sadalās apzinātā un neapzinātā un katru brīdi neapzinātais top par apzinātu. Katru brīdi rodas kas jauns, un jaunu redzēt un zināt ir augstākais cilvēka uzdevums, mērķis un prieks.

Tu nedzīvo vairs tikai sev, tu dzīvo visiem un visos, ikvienam un ikviēnā.

Nav cēloņa bez sekām, nav subjekta bez objekta, nav laba bez jauna, nav prāta bez miesas, visi duāliskie cilvēcīgie jēdzieni ir neiespējami viens bez otra, ir arvien pēc būtības tikai visi viens vienīgs.

Tāda laika, kad paša laika, telpas un materijas nav bijis, nav un nevar būt. Viss mūžīgā laikā un bezgala telpās mainās un pārgrozās laika straumē, kā klints stāv tikai apziņīgais „Es“, kas atzīdams maiņdarbā, zina, ka pats arī līdzī maiņās, un pārliecīnājies sajūt, ka tas, kā vakar, tā šodien, ir visas atziņas un novērošanas — pieredzes pamats. Nevar nekā atzīt ar

pus telpas un laika. Pašapziņa, ka es biju, esmu, būšu, ir visas atziņas izejas punkts.

Nekas nav ārpus telpas un laika.

## Mulfords.

Mulfords savā grāmatā „Mīt ir netikuums“ starp citu sakā: Mēs nepārtrauktī saņemam un atdodam psichiskus domu elementus, mēs esam kā elektriska baterija, kas spēkus noraida un no jauna sevi uzņem. Ja atdodam sevi, runājot, rakstot, domājot, vai kā līdzīgi darbojoties, tad mēs esam pozitīvi; pretējā gadījumā — negativi. Šīni negativajā uzņemšanas stāvokli jāpapildina energijas krājums ar spēkiem, kas dod labumu.

Liela nozīme tam, kur un kādā apkārtnē atrodāmies negatīva stāvokļa brīdī, jo līdzīgi sūcenei tad uzņemam sevi prāta psichiskos spēkus. Pēc ilgākas piepūlēšanās, kad, pozitīvi būdami, esam noraidījuši spēkus, — negatīvais stāvoklis ir dabas tiesības un dabas prasības.

Ir jābūt zināmam laikam, kad prāta rezervuāram jāpildās pa jaunu, un jo pamatīgāk saturis mainās, jo labāk. Negatīvie vienmēr izturas receptīvi t. i. uztverosā stāvoklī, vadās no svešu domām, vienmēr piekrit tiem, kas pēdīgi runājusi, nespējīgi izsūtīt pozitīvus spēkus.

Noteikums: būt pozitīvam stāp cilvēkiem, negativam — pareizi sagatavotā vinentulībā. Vientulībā ne-

drīkst būt vietas līdzcietībai, jo tā deldē un sarausta spēkus, kas būtu taupami un koncentrējami. Neviens runātājs neies pirms savas runas nest nabagam tā nastu un nonāvēt domas un idejas, kuras nospraustu ceļus, kas tūkstošiem grūtdieņu atvieglotu viņu dzīves nastu.

Pareiza satiksme ar izmeklēti labiem cilvēkiem ir lielākais vidutājs, kas nodrošina laimi, veselību un panākumus. Attālumam nav nozīmes. Kas ir vienatnē dzivojis, tas pievelk sev radnieciskas būtnes. Dzīvība ir daudzējādības stāvoklis, domu strāvošanu stīgu noskaņošana, pa kužām notiek nepārtraukta spēku un ideju apmaiņa starp vienāda limeņa prātiem, tie ir avoti, kur dzīvības ūdens tek.

Drošs jaunības un sekmu avots: spēja acumirkli darīt pozitīvu savu prāta aparātu: izturēties negativi, uztveroši pret radošām, izdalījošām strāvam; vienmēr sev drosmi kā liesmu pa priekšu nest; nebities neko, neko neatzīt neiespējamu; nevienu neienist, tikai no cilvēku maldiem vairīties; mīlēt visus cilvēkus.

Mums ir dota spēja ar nepārtrauktām iedomām, vēlēšanos un ilgām pievilkta sev aizvien vairāk no zem-apziņas milzīgā spēka un tās iedzīmtām īpašībām. Ikviena mūsu doma ir realitāte, spēks un būvākmens toposā labā vai jaunā.

Esi bagāts fantāzijā un apziņā, iedomās un griбā un materiāla bagātība sekos. Kas spēj sevi iedomāties tikai uz kāpņu viszemākās pakāpes, paliks tur arī visu savu mūžu. Nākošām iespējamibām nekad nenoovelc robežas!

Neizslēdz sevi no iespējamības kādreiz turpmākā dzīvē pacelties pāri šīsdienas pasaules robežām. Katrā cilvēkā snauž apslēpta kāda spēja, kāds talants, kas ir viņa vienīgā esamība.

Pavēli sev pa laikam iesties brīvam no katrām bailēm. Ikvienš šāds uzstāšanās mirklis ir solitis uz iespējamību atsvabināt sevi uz visiem laikiem no baiju verdzības saitēm. Prāts savās mūžības sfērās ne-pazīst nekādas bailes.

Mēs uzsūcam to cilvēku domas, kuriem mēs vis-vairāk simpatizējam un ar kuriem satiekamies. Vaja-ga satikties tikai ar vērtīgiem cilvēkiem.

Viens vienīgs īsta drauga novēlējums, kuriš patiesi ar interesī tevi ūzklausās, ir patiess, dzīvinošs, liels palīga spēks, un kopš šī briža draudzīgi darbojas roku rokā.

Ikviena launa, naida vai skaudības doma plūst atpakaļ uz vāšu cilvēku, no kura tā izgājusi, ja tā netiek uznemta. Launa, naidīga sajūta pret cilvēkiem ir spēku izlietošana, kas nevien nes nelaimi, bet arī tuvojošos laimi jau iepriekš izposta.

Atskaitot katastrofas, lai piedzīvojam ko piedzī-vodami, tas ir kādas ilgi lolotas domas dabiskas se-kas.

Taisnīguma apziņa dod vislabākos un uz visiem laikiem paliekošus rezultātus.

Visvairāk uzdevumiem apkrautais, lai ziedo pus-minūtes angalvojot: Es nelaušu sevi dzīt un kalpināt šo pienākumu jūgā, es gribu iesākt tikai vienu darbu un pārējos atstāt, kamēr būs veikts šis viens.

Koncentrētu domu strāvas kultivēšana nes mūs noteikti pretīm izdevīgām saistībām, notikumiem un pazišanās atgadījumiem.

Mācies nekad nedomāt par sevi kā pat ko maz-vērtīgu. Nekas tik ļoti nekaitē cilvēkam, kā pašpaze-mošanās.

Ar pieredzi jānāk pie noteiktas atziņas, ka katra jauna, zema vai rupja doma kaitē pašam domātājam, kas par to būs pārliecinajies, nekad sev apzinīgi nedaris jauna.

Cilvēks, kuļš dzīvē dzenas pēc noteikta mērķa un seko skaidri zīmētam plānam, var tikt aizkavēts, pat postā iedzīts, ja viņš tuvu satiekas ar ļaudim, kuriem nav nekādas intereses par šo mērķi vai plānu. Vajaga ļoti uzmanīties, iekam mēs kādam cilvēkam ļaujam dalīties ar mums mūsu vaļas brižos, kad mēs esam pasīvi. Kas kļūst intīms ar kādu sevis necienīgu, tas zaudēs savos panākumos dāudz spēka; mazvērtīgais novirzis darbības līniju vai ari zināmā mērā to iespādos.

Kad kādam cilvēkam ir stipra un nelokama vēlēšanās, lai mēs rikotos pēc viņa gribas, un kad šī griba nav tieši pretēja mūsu gribai, tad ļoti ticami, ka mēs rikosimies saskaņā ar svešo gribu, būdami pārliecināti, ka esam darijuši paši savu gribu.

No gaisa pilim rodas greznākās būves virs zemes. Katra pasākuma veicināšana sākas fantāzijā. Vingrinies fantāzijā, iedomās panākt ko lielu, slavenu, sagaidīt panākumus. Katra tieksme, kuŗai mēs zināmu laiku sekojam, mūs ved pie lietām, kas saskan ar šo tieksmi.

Domāt „es nevaru“ nozīmē aizbultēt durvis katrai iespējamībai.

Pieredzes fakti rāda, ka domas un jūtas, izsacitas pāibauditam, īstam draugam, ar vēlēšanos atsvabināties, aizdzīt tās, izgaist pašas no sevis. Tiklīdz var izstāstīt savas rūpes līdzjūtīgam draugam, tās jūtam noslīdam kā nastu. Tas ir grēku sūdzēšanas vienigais princips.

Ikvienam ir nopietna vajadzība pēc biedra, ar kuļu drikst būt dabisks un brīvs. Mums vajadzīgs vismaz viens cīveks, kuŗa priekšā mēs varam būt pilnīgi atklāti un izrādīt visas savas jūtas, kuŗa priekšā mēs nosprādzējam savas brūņas, no kuļa mums nav jāuzmanās, pret kuļu nav vienmēr jāizmeklē mūsu vārdi, lai vienmēr izsacītu visu guđri, korekti vai „pieklājīgi“. Brīziem mums vajadzīga privilēģija un brīvība būt triviāliem, sekliem, ikdienīšķiem. Katra doma prasa pēc savas fiziskas izteiksmes, prasās kūt izteikta uzticamam cilvēkam. Tikai tas saņem, kas pareizi dod papriekšu. Domu skopums dara mūs nabaqus.

Lielākais domu spēks ir tas, kuŗa motīvs ir visaugstākais, un augstākais motīvs ir vēlēšanās vest sevi un citus pie pilnības un patiesības. Kas nevar vest sevi pašu uz pilnību un patiesību, tas nevarēs arī citus vest. Spēks ir atrodams vienīgi bezgala zemāpiņā, kuļas daļa mēs esam.

Organizētai materijai dzīvības energija piemīt dažādā mērā; arī starp atsevišķiem cilvēkiem tā sadalās dažādi, bet saskaņā ar vienmēr progresējošo attīstību, drīz būs individi, kuŗus būs tā apņēmusi šī mūžīgā straume, ka viņi spēs atzīt regenerācijas, atjaunošanās iespējamību un līdz ar to, gluži jaunas perspektīvas savai eksistencei. No mūsu iekšejā „Es“ dzims jaunās idejas.

Kas neatvairāmi cieši prasa patiesību un tikai patiesību, tas to arī saņems, un visa patiesība nozīmē varu sasniegst šķietami neiespējamo. Kas meklē, tas atrod; kas kļauvē, tam tiek atvērts.

Labākā vēlēšanās lai mana zināšana un pārliecība vienmēr augtu. Nav tāda laika, kad būtu par vēlu

mācīties un sasniegt patiesību. Zemapziņa ir tā, kas visu vada un nebūs iespējams tai nepaklausīt.

Mulfords saka, ka viņa grāmata neesot nekāda morāles svētruna, viņš tikai rādot cēlonus un sekas.

## Epiktēts.

Epiktēts, grieķu un romiešu filozofs, dzimis ap 60 g. pēc Kr.

No viņa gudrībām minu tik tās, ar kuriām esmu vienis prātis :

Pasaules pamatprincips ir prāts, kas izplatīts visā dabā un iemīl arī cilvēkā. Tā kā cilvēks ir dabas daļa, tad viņa, kā dalas uzdevums ir : apzinīgi paklausīties veselajam, t. i. prātam. Ja dabas būtība ir prāts, un ja šis prāts mājo arī cilvēkā, tad dzīvot saskaņā ar dabu nozīmē dzīvot saskaņā ar to, ko prasa un norāda prāts.

Lai labi un pareizi izdarītu kādu darbu, ir jāprot to izdarīt. Tāpat, lai pareizi un labi dzīvotu, jāprot un jāgrib dzīvot brīvi. Lai iemācītos brīvi dzīvot, vispirms labi par to jāpārdomā un jātiekt skaidribā par to, kas ir brīva dzīve.

Vispirms jāsaka, ka nevar būt brīvs tas cilvēks, kas grib un vēlas kaut ko, kas neatkarājas no viņa paša, bet no citiem. Laime jāmeklē tikai tanis lietas, kas atkarājas no tevis paša.

Iedziļinies savas dzīves pašā būtībā un saki man, vai var kāds pasaule piespiest tevi ticēt tam, ko tu uzskati par meliem ? Ne, neviens to nespēj izdarīt.

Saki man vēl : vai var kāds tevi piespiest darīto, ko tu esi nolēmis nedarīt ? Var, ja viņš man draudēs ar cietumu un nāvi. Ja tu nebaudītos ne cietuma, ne nāves ? Vai tavā varā nav arī cietuma un nāves niciņāšana ? Ir !

Tavā varā ir arī tavas vēlēšanās, un neviens, izņemot tevi, nevar tās pārgrozīt. (Tavā varā ir arī domas, iedomas, pašiedvesma, zemapziņa, bailes, dusmas, ilgas, apņemšanās, pārliecība, pašsavaldišanās, drosme, milestība u. t. t. A. Z.)

Vēlēties vispār to, kas no mums neatkarājas, ir neprātīgi. Kas no mums neatkarājas, kā miesas dzīve, veselība, nāve, nauda, manta (veselība pa daļai atkarājas no mums A. Z.), to es nevaru pēc savas grības un vēlēšanās ne iegūt, ne paturēt ; tāpēc tie man arī nepieder. Man jāpārvar sevī jebkāda atkarība no tā, kas man nepieder. Citādi es pats sev uzlikšu vāzas.

Lūk, šī roka, vai tā nav mana ? Tā ir tavas miesas daļa. Tava miesa — putekļi un pišķi, un tā atrodas katra varā, kas par to stiprāks. Uzskati savu miesu kā nastu nesēju ēzelīti, kuļam tev jākalpo. Viss, kas šim ēzelītim vajadzigs, ir barība, sile, sakas.

Kad tu iemācisies un pieradīsi atšķirt to, ko var panākt, no tā, ko nevar panākt ; ka tu sapratīsi, ka tev svarīgs ir tikai tas, kas tev patiesi pieder ; kad tu vēlēties tikai to, kas no tevis atkarājas, — tad tev ne kā nebūs jābaidās un nekas nebūs jānozēlo. Nevienam nebūs varas par to, kas tavs, neviens nevarēs tev to atņemt.

Tā tad, ir iespējams dzīvot bez kādām rūpēm un uztraukumiem. Cilvēki raizējas tikai, lai nenotiek tas, no kā viņi baidās. Tu nebaidies ne no kā, nevienu neapskaud, nevienam nevēli un nedari jauna, dzīvo mierigi, vēlies tikai to, kas stāv tavā vara, kas ir godigs un tuvumā.

Jāatbrivojas no visa tā, kas mums nepieder, jāatbrivojas tiktāl, lai tas vairs nebūtu kungs un saimnieks, jāatbrivojas no pieķeršanās savai miesai, jāatbrivojas no tieksmes pēc bagātības, slavas, amatiem, godinājumiem. Ir jāpasaka sev, ka viss tas nav mans īpašums.

Tad nevajadzēs mums cilvēku varmācību iznīcīnāt ar varmācību. Manu miesu var sagūstīt, bet mans prāts ir brīvs, un neviens nekādā ziņā nevar tam kaitēt, un tāpēc es dzīvoju tā, kā es gribu. Tad nāks arī prieks, laime, apmierinātība, sekmes un brivība.

Ikviens paradums atkartotā vingrinājumā nostiprinās. Lai taptu par labu gajēju, ir bieži un daudz jāstaigā. Otrādi, ja pārstāsi darit to, pie kā pieradis, tad arī pats paradums pamazām izzudis. Tā tad, ja tu gribi pie kaut kā pierast, tad tev bieži un daudz tas jādara; un otrādi, ja tu gribi no kaut kā atradiņāties, tad vienkārši nedari to. Tas pats pilnīgi zīmējas uz psichiskiem ieradumiem: domām, iedomām, dusmām, bailēm u. t. t. Lai atbrīvotos no jaunām domām un iedomām, vienkārši iedomājies kaut ko labu, jauku, godīgu, sliktās domas vai paraduma vietā.

Tu nevari palikt tas pats agrākais cilvēks un tani pašā laikā dzīvot jaunu dzīvi. Izšķiries, ko tu gribi vairāk, — vai to, lai cilvēki tevi lielītu, ka tu dzīvo izvirtīgi līdz ar viņiem, vai lai tu dzīvotu jaunu dzīvi, kaut arī tu iemantotu pārmetumus, izsmieklu, aprunājumus,

Ja tu gribi sākt jaunu dzīvi, tad neatliec to, neskaities atpakaļ un necenties saglabāt savu agrāko izvirtušo biedru labvēlibu. Ja tu luncināsies uz visām pusēm, centīties izpatikt vieniem un otriem, tad tu tālu uz priekšu netiksi. Nevar darīt divas lietas reizē: cik iemantosi vienā vieta, tāk zaudēsi otru.

Dodama mums prātu, daba mums ir devusi to, kas mums ir visvajadzīgākais. Radīdama mani tādu, kāds es esmu, tā jelika mani daļinu no Visuma.

Jā tu tikai to, kas ir tiešām tavs, uzskatīsi par savu īpašumu, svešo, turpretīm, par svešo, tad nekad neviens tevi nenesplēdis, neviens tevi neaizkavēs; tu nevienu nebārai, nevienu neapvalnosi, neko nedarīsi pret savu gribu, neviens tevi neapbēdinās, nekas tev nevarēs kaitēt.

Cilvēku uztrauc nevis pašas lietas, bet uzskati, iedomas par šām lietām. Nāve nav nekas briesmīgs, jo citādi tā arī Sokrātam būtu likusies tāda; briesmīgs ir tikai uzskats. Tāpēc, kad mums rodas kādi šķēršļi, vai kad mēs uztraucamies val bēdājamies, nekad neapvainosim kādu citu, bet vienīgi sevi pašus, t. i. savus uzskatus un iedomas.

Nekad nesaki par kādu lietu: es esmu to pazaudējis, bet gan: es esmu to atdevis atpakaļ. Tavs bērns ir mītis; viņš ir atdots atpakaļ. Tavs īpašums ir tev atņemts; arī tas ir tikai atdots atpakaļ.

Tu vari būt neuzvarams, ja tu neielaidies neviņā cīņā, kur ūzvara neatkarājas no tevis. Tu gribi būt brīvs cilvēks, un uz to ved tikai viens ceļš: neiekārot visas tās lietas, kas nestāv mūsu varā.

Pietiek, ja katrs labi dara tikai savu darbu. Ja tu tēvijai izveido kādu cilvēku par uzticamu un god-

prātīgu pilsoni, vai tad tu tai neesi pakalpojis un atnesis labumu?

Nav laba bez jauna un jauna bez laba. Labs un jauns ir cilvēcīgi jēdzieni, daba nav ne laba ne jauna. Visam, kas dzivo, ir iedzimts izvairīties no tā, kas šķiet jauns un kaitīgs, un apbrīnot derīgo, labo kopā ar tā cēloņiem. Nav iespējams, ka kāds justu prieku par to, kas viņam izliekas jauns un kaitīgs.

Kas izteļoto noskaņojumu sasniedzis, ir gudris un īsts filozofs. Tads cilvēks var visur sev atrast labumu. Viņš mierīgi panes, ka citi viņu aizskar un apvaino, ka uzbrūk slimība, nāve. Viņš ir lēnprātīgs un nekad necenšas gūt gudra cilvēka slavu. Viņš vēlas, lai viss notiek tā, kā tas notiek; viss iznāk viņam par labu. Viņš neraizējas par mantas iegūšanu un neuztraucas par tās zaudejumu. Viņš ļauj lai viņu uzskata par mulķi un vientiesi. Viņš nekad nedusmo, nepretojas jaunumam un nekad neatmaksā jaunu ar jaunu.

Nem sev priekšzīmi un paraugu un dzīvo pēc tā, kā vienatne, tā ļaudis. Arī klusē pa lielākai daļai, vai arī runā tik, cik vajaga un maz vārdiem. Nerunā par ikdienišķām lietām, vai ko visur runā, bet sevišķi ne par personām, ne nosodot ne slavējot, ne salīdzinot. Atraidi svešu un neizglītotu cilvēku ielūgumus. Kas saietas ar netiru cilvēku, kļūst netirs, ja arī pats būtu tīrs. Par miesas vajadzībām rūpējiem tikai nepieciešamības robežās. Ārējo spožumu un greznumu atmet pilnīgi.

Ja tev kāds saka, ka šis vai tas runā par tevi sliktu, tad nekad neaizstāvies, neapgāz sacīto, bet saki: „Viņš, kā redzams, nav zinājis par manām pārējām kļūdām, citādi viņš nebūtu runājis tikai par šim”.

Ja tu kaut ko dari, par ko tu esi pārliecināts, ka

tas jādara, tad nekad neizvairies darišanas laikā kļūt redzams, kaut arī lielais vairums būtu citados ieskatos. Ja tas ir kas netaisns, ko tu dari, tad izvairies no šāda darba; ja tas ir kas taisns, kāpēc tad tu baidies no tiem, kas tevi netaisni grib noplulgot?

Ja kāds ar tevi apietas slikti vai runā ko sliktu, tad apdomā, ka viņš to dara vai runā, būdams tāni parliecībā, ka viņam taisnība. Nav iespējams, ka viņš sekotu tam, ko tu atzīsti par pareizu, bet viņš sekošs tam, ko viņš pats par tādu atzīst. Ja viņa uzskats ir maldīgs, tad, ciktāl viņš maldās, tas nak vieņigi viņam par sliktu. Ja kāds pareizu teikuma savienojumu uzskata par nepareizu, tad tas teikuma savienojumam nekaitē, bet gan tam, kas ir maldītēs. No tā izejot, tu izturēsies pret jauna darītāju apzinīgi un lēnprātīgi.

Kāds peldas agrāk nekā parasts; nesaki: viņš dara nepareizi, bet: viņš peidas par agru. Kāds dzer daudz vina; nesaki: viņš dara nepareizi, bet: viņš dzer daudz. Jo lekam tu nezini viņa nodomu, kā tu zini, ka viņš dara nepareizi? Šādā kārtā tev negadīsies, ka iekžejā parliecība, kuŗu tu esi ieguvis, saturs ko citu, nekā jūtekļiskā uztverē.

Ikdienišķā cilvēka viedoklis un pazīme ir tā, ka viņš gaida visu labumu vai jaunumu no ārējām lietām, no ciemiem; turpretīm filozofa viedoklis un pazīme ir tā, ka viņš zina, ka viss labums un jaunums nāk vienīgi no viņa paša.

Tikai personīgā laime un individuālā labklājība ir svarīga.

## Dzīves māksla.

Cilvēka sekmes un laime ir atkarīga lielāko daļu no līdzcilvēku izturēšanās pret vinu. Kas prot radīt līdzcilvēkos labvēlibu, prot laudis ievilk savu interešu sfērā, darbibas aploķā un likt tiem darboties viņa labā, tas ātri sasniedgs to, pēc kā viņš censās.

Tādēļ katram, kas grib izvirzīties uz dzīves kalngaliem, jāstūdē dzīves māksla un jāzin tie noteikumi, kas dod iespēju iegūt līdzcilvēku labvēlibu un cieņu.

Šāda dzīves māksla vispilnīgāk ietverta 'japānu „Bušido“ mācībā tautai. Japānas valdība 1871. gadā nosūtīja uz visām lielkājām Eiropās un Amerikas valstīm sevišķas delegācijas studēt dzīves mākslu. Atgriezušās dzimtenē, tās izstrādāja vislabhākos principus un tagad japāni skaitās visielākie dzīves mākslinieki.

Japāni prot iegūt simpātijas pat pie eiropiešiem, ko nespēj neviena cita Āzijas tauta. Viņus dēvē par „mūžigi smaidošo tautu“, lai gan japānu dzīves apstākļi ir daudz grūtāki, nekā pie citām tautām. Japāni pārsteidz svešniekus ar savu možo prātu, dzīves prieku, darba enerģiju un nepārspējamo laipnību.

Japāni māca, ka katram nepieciešami vajadzīgs radīt savos līdzcilvēkos labas domas par sevi. Lai to panāktu, ir izstrādāta vesela sistēma sadzives noteikumu, kuŗus tauta stingri ievēro. Tā ktrs japānis, vienalga, lai kāds būtu viņa stāvoklis sabiedrībā vai izglītība, vispirms cenšas visiem spēkiem ievērot pareizā toņa likumus. Pie japānu mācības pieder: sliktos neredzēt, nekā nenievāt, nebūties, nelabvēligus notikumus neminēt, nekā stipri nekritizēt, vārdu sakot, visu nepatikamo, nelabvēligo vienmēr un visur domās, mutiski un rakstiski, absolūti ignorēt, noklusēt un neminēt.

Likums ir vienmēr un visur paturēt līdzsvaru. Nekad neizrādīt dusmas, nelaipnību, saīgumu, neapmierinātību u. t. t., ne domās, vārdos, ne darbos, ne sejas izteiksmē. Nelaimē, sāpes, apvainošanās nedrīkst tikt izrādītas, un vispār nedrīkst tikt izrādīts tas, kas notiek cilvēka iekšienē.

Ar ķaldošanos, lamām, nievāšanu vai vaidēšanu un žēlošanu nekā nevar sasniegt. Panākumi dzīvē ar šādiem līdzekļiem ir absolūti izslēgti. Laudis dara ko viņi grib. Ja tu viņus neiespāldosi ar savu personību tavai gribai un padomīem paklausīt, tad ar vārdiem nekā nesasniegē. Nonievāšana, kritizēšana, lamāšanās, vaidēšana un žēlošanās radīs tev tikai ienaidniekus, laupīs draugus, maitīs tavu raksturu, kaitēs taviem nerviem, slīkti iespāldos tavu domu un prāta spējas un mazinās tavas personības iespāldu uz līdzcilvēkiem.

Otrs japānu pamatnoteikums ir optimisms. Visur redzēt un izcelt tikai labo; jauno neievērot. Nekad nežēloties par sliktiem apstākļiem, sliktu veselību u. t. t. un nedomāt par to. Ja japānis ir slims, tad viņš apgalvo, ka ir pilnīgi vesels un nekad nav juties tik labi, kā taisni tagad.

Aitiņcībā uz līdzcilvēkiem, japānis nekad nevienu neapmelos, nenoliegs, nekrītīzs, bet viņu rīcībā un darbībā atradis attaisnojošu domu. Tā ktru cilvēku, kam kaut ko stāsta, tas ar interesu un līdzjūtību uzklasās un ja nevārēs stāstītājam piekrīt, tad neteiks nekā, bet mēģinās sarunu vērst uz citu tematu.

Sāds optimisms ar laiku top par patiesu rakstura īpašību un brīnišķīgi labvēlīgi iespāido cilvēka labsajūtu un top par spēka un dzīves prieka avotu.

Mūsu draugu, paziņu un vispār līdzcilvēku labām domām par mums ir magisks spēks, sevišķi tajos

punktos, kur šīs domas sakrit. (Man gan personīgi ir pilnīgi vienalga, ko domā citi par mani, man svarīgs ir vienīgi tas, ko domā mani īstie draugi par mani A. Z.)

Visas atmiņas mums ir vienādās, jo nav sliktu ne labu atmiņu. Lietas, kas ir aizmirstas, patiesībā uzglabājas zemapziņā. Neviena doma neiet zudumā un nekas absolūti nevar tikt aizmirsts, ko grib paturēt.

Egoisms ir dabiska, laba, teicama īpašiba, egoisms — ļauna. To zin puspasaule, angļu valodā ir divi vārdi : egoisms — labs un egotisms — ļauns. \*)

Savību nevar ne izskaust ne iznīcināt, tas ir galvenais cilvēka rīcības motivs. Mēs visi paklausam vienādam un vienīgam dzinulim — egoismam, savībai.

Ikviens cilvēks ir egoists, ikviens grib izvest savu gribu, ikviens cenšas pēc sava mērķa, ikviens interesējas tikai par sevi pašu, vispirms milē tikai pats sevi, interesējas par saviem darbiem un priekšrocībām, par savām spejām un zināšanām, ikviens ir iespaidots vienīgi no sava labuma, viss, kas veicina cilvēka mērķa sasniegšanu, dara labvēligu, patikamu iespaidu uz viņu, un par citiem cilvēkiem viņš domā un interesējas tikai tik daudz, cik no tiem var gūt kādu labumu.

Valsts iekārta ir celta uz ideju, kā galvenais cilvēka ierosinātājs ir egoisms. Ķīmenē egoismam vissvārigākā loma ; mīla ir dabas dzinulis, kas ir īsta, tira savība.

\*) Arī mums ir divi vārdi : savīgs, pašmilis, labs, teicams, kas visu dara uz sava rēķina, un patīgs, patmilis, jauns, nīcināms, kas visu dara uz cita rēķina, pārtikdamis no citu sviedriem un asarām.

Egoisms (nevajaga sajaukt ar egotismu) neiziet uz otru izmantošanu (to dara egotists), viņš dara visu uz sava rēķina, viņš stiprina katrā cilvēkā viņa „Es“ apziņu un dzīļu cieņu pret otru individu kā sev līdzigu.

Neviens nevar nopietni teikt, ka viņš nav egoists, un ja kāds to apgalvo, tad viņš nav izpratis šo jēgu sakarību un neapzinās šo jēgu sakarību un neapzinās pats sevi kā esamību, ir muļķis vai melkulīs. Es esmu egoists, tirākās markas, es to atklāti pasaku. Kādēļ liegties, kad tas nenoliedzams katra raksturā.

Nav neviene slavena darba vēsturē, kas nebūtu darīts aiz savības. Nemslim piemēram, mocekli. Kas ir patiesībā moceklis ? Vienīgi cilvēks, kas aiz mīlestības un pārliecības uz savu lietu vai mācību iet droši nāvē. Mana lieta ir tikai tā, ko es ar savu prātu esmu atzinis par patiesu un pareizu. Šo lietu vai mācību es izplatu pasaulei, lai arī citi to saprot tā, kā es to esmu sapratis. Vai tas nav egoisms, savība ?

Katram ir tiesība uz saviem uzskatiem un tos brīvi izteikt.

Katrs var dzīvot savu dzīvi, tikai ne uz otra rēķina.

Pašuzturas dziņa, eksistencei ciņa pierāda un apstiprina egoisma, savīguma tieksmes un ka tā ir laba dabiska īpašiba. Nekas nav saprotamāks, kā negriba patiesībai acīs skatīties, patiesībai, kas cilvēkam izrauj pamatu, uz kura viņš visu laiku savu tikumību ir būvējis.

Tikumības mācības grāmata vēl nav rakstīta un nevar tikt rakstīta, cik tālu tā prasa no cilvēka to, kas viņa cilvēcīgai dabai ir pretīgs.

Cilvēks dāra vispār to, kam ir lielāks pievilkšanas un pārliecināšanas spēks, un katrreiz, kad jāizvēlās cīņa, viņš dos priekšroku nevis ieaudzinātai tikumibai, bet iedzīmtam egoismam. Griba arvien paklauša stiprākam motivam, un izšķirošais vārds piekrit personas rakstura savādībai.

Tikai daži, labvēligu apstākļu pabalstīti, izmantojuši savas un svešu pieredzes pamatus, uzķāpuši kalngalos, var paskaidrot istas tikumibas nozīmi.

Audzināšanas metode savo pamatos ir nepareiza, tā uzstāda patiesību ar kājām gaisā. Tā māca, ka mūsos esot gars un brīva griba. Tā māca ka cilvēks ir jauns un grēcīgs kopš dzimšanas, kas ir nepareizi. Tā māca, ka egoisms (savtība) ir jauns un nicināms, kur tas ir dabiska, iedzīmta, laba un teicama īpašība.

Mēs uzaugam neistā, viltotā melus atmosferā jauni. Mums daudz kas par jaunu jāuzskata, kas ir dabisks t. i. jastrādā dabai preti, ikviens zina, ka strādāt dabai preti ir vairāk kā muļķīgi, katrais ir pazaudejis, dabai preti strādājot. Melos izaudzis, melos arī dzīvos, un visa viņa dzīve būs meli.

Kā nav labas, ne jaunas dabas, tā arī cilvēks nepiedzimst ne labs, ne jauns, vienīgi pēc dzimšanas tiek labi un jauni dzinuļi ieaudzināti. Dabiskus dzinuļus nevar iznīcināt, var tikai uzlabot, krietināt, izsmalcināt, izglītot. Ikviens sev ir pirmais, un tādam cilvēkam arī vajaga būt.

Tikai vajaga zināt, ka patiesi izglītota cilvēka egoisms ir pilnīgi citāds nekā vienkārsā, neizglītota. Pirmais ir egoisms, otrs — egotisms. Egoisms ir tur, kur patiesi sev labu vēlas un zina, kā to sasniegst. Kas otram jaunu dara, tas pats sev laba nevelas, jo jauns darbs dod tikai jaunas sekas, nekad labas; tas

nezina to patiesību, ka tikai labas domas, labi vārdi un labi darbi dod labas sekas. Domām, vārdiem un darbiem jāsaskan ar iedomām un vēlēšanos, tad tikai pēdējās piepildās.

Cilvēks izaug tieši tāds, kādi ir viņa apkārtnes un audzināšanas iespāidī un tādēj cilvēku pašu nevar pelt, vai nicināt, bet vienīgi apkārtni un audzināšanu, no kuras viņš tāds ir iznacis.

Katram cilvēkam ir mazāk vai vairāk pievīcība, jo katram ir mazāk vai vairāk iedomas un gribas speka. Lai šo pievīcību veidotu, Japāns nohēdz runāt par sevi un savām interesēm, un ielet viņa runas tematā. Sādā veidā tiek sasniegūti divi mērķi: pirmkārt, mēs disciplinējam savu interesi, mācam to paklausīt mūsu prātam, un otrkārt, labvēligi īspaidojam savu runas biedri. Tas būs par mūsu ajsaucību uz viņa interesēm joti aizkustināts, un viņa labvēliba mums būs nodrošināta.

Japānis, tā tad, māca sabiedriskā satiksmei savas intereses, simpatijas un antipatijas veikli pārvaldit, tas noklusēt un apsiept, bet ielet uz pretnieka idejām un interesēm, lai tādā veida mācītos disciplinēt savas jūtas un lai radītu citos labvēlīgas domas par sevi.

Lai mūsu iespaids būtu pilnvērtīgs, vajadzīgs vēl kaut kas — spēks un stiprs raksturs. Nespecigu, gjevu raksturu neviens nevar cieš. Laudis milē tikai spēku, tādēj jāpāri netaupa pūles, lai parādītu sevī spēcigu raksturu. To panāk vienkārša ceļa sekojoši: Nekad nevajaga izpaust citiem savas darbības motivus un nolūkus; Nekad neatvainoties par saviem darbiem un notikumiem, jo tā ir pilnīgi nevajadzīga pazemosanās.

**Nekad neprasi vispārējās lietās padomus no ci-**

tiem un nedod tādus no savas puses. Tev jāsekā tikai savai pārliecībai un jālauj arī citiem tāpat darīt.

Cita padoms tikai tad tev nesis laimi vai labklājību, ja to dos speciālists kādā nozarē, par ko tev pāšam nav zināšanu. Visos citos gadījumos cita padomiem paklausīt nozīmē — izdarit kļūdu un bojāt savu raksturu.

Tevi uzskatis par stipru raksturu, par spēcigu personību, un tāds tu arī būsi. Tavi spēki pavairosies, un tev būs vieglāk gūt sekmes dzīvē.

Tu būsi egoists, savīgls, bet tāds tu jau esi kopš dzimšanas, un, lai gūtu dzīvē sekmes un laimi, tādam tev jābūt. Tikai neesi egotists. Reizē ar to tu būsi arī altruists, labdaris, jo tava izturēšanās nāks tikai par labu līdzcilvēkiem. Egoisms un altruisms ir jāpāņu mācībās savienojami.

Šī mācība, kā redzējām, tā tad, sastāv no pa-reizo sadzīves formu ieturēšanas un pareizas domāšanas. Šīs mācības pielietošana dzīvē attista cilvēka spēkus, disciplinē domāšanu, pašpalāvību, pašsavaldis-šanos, drosmi, objektivitāti un tādā kārtā palielina personību un dzīvības spēku vispār.

## Nākotnes cilvēks.

Daži cilvēki var sevi tā piesātināt ar veselības, harmonijas, prieka, miera un laimes domām, ka ne-kāds gadījums, nekāda neizdošanās, nekāds slikts no-skaņojums viņus nespēj patiesi aizskārt.

Tikpat maz nākotnes cilvēks, ideālais cilvēks, cilvēks progresu kalngalos, tiks savā iekšienē aizskārts no viņa mantību izpostošas ugunsnelaimes, it kā har-monijas likumi ar mūzikas instrumenta sadegšanu tik-tu aizskārti.

Nākotnes cilvēks būs tik pilnīgi kungs par sa-vām domām, ka spēs norūdīt savu zemapziņu tā, ka tā pievelk tikai tādas lietas, kas tam dod laimi un labklājību. Tāpat viņš būs spējīgs uzturēt savu ker-menī un visu darbību pilnīgā saskaņā, ielaisdams sa-vās smadzenēs tikai veselības domas.

Nākotnes cilvēks būs arvien līksms, jo lolos ti-kai tādas domas, kas padara laimīgu: viņš no savas zemapziņas turēs tālu rūpju vai bailu mākoņus, drū-muma krēslu, skaudības un naida tumsu. Viņš ne-kad nenoskums un nesēros, bet arvien priecāsies.

Nākotnes cilvēks pesimisma negatīva saindejo-šām domām, slimībai, nelaimei, nesaskārai neatlaus ne mazāko pieeju savai zemapziņai. Viņš tikpat dro-ši spēs uzraudzīt savu domu veidu un būtību, kā vie-sus, ko ielūdz savā namā. Viņš ielūgs tikai tādus, kādus gribēs un kuŗu iespaidus viņš sev vēlēsies, un no visa naidīgā atraisīsies.

Nākotnes cilvēks nepazīs bailes — lielāko cilvē-ku ienaidnieku, jo nebūs nekādu bailu domu, kuru cē-lonis arvien ir nespējības sajūta — tikt galā ar apstāk-liem. Viņa vārdnicā nebūs vārdu: es nevaru, ienaids, skaudība, atriebība, sēras, greizsirdība, liktenis un citi.

Nākotnes cilvēkam arvien būs panākumi, jo viņš savā prātā neielaidīs domas par nabadzību vai kaut-kādu savu spēju kavekli, bet arvien domās par sek-mēm un pārpilnību.

Nākotnes cilvēks dzīvos mīlas un prieka baudu pilnā atmosferā, jo viņš pats arvien būs pilns milas un prieka un tos arī izstāros. Viņš būs vesels, jo zemapziņa, prāts un miesa viņam arvien uzturēs pilnīgu saskaņu, kuļā lūk, pastāv pilnīgā veselība. Vai tas nav nekā vērts, kad mēs spējam no nesaskaņas harmonijā, no tumsas gaismā, no naida milā, no sliinības veselībā iedomāties un dzivot?

Nākotnes cilvēks runās tā: „Pagātnē rēgojas ķeizaru troņi un viņu valdības. Gudrā dabiskā izlasē un pielāgošanā mēs viņus nokratījām. Mēs izvēlējāmies visu skaistu, patiesu, taisnu, dabisku un cilvēctīgu. Mēs pabalstam vienīgi visu derīgu un piemērotu labas dzīves apstākļiem un apkārtnei, kas dara mūs laimīgus, priecīgus, stiprus un drošus. Mēs esam atraduši zemi, kā mūsu mīlejošu un apgādājošu māti un dabu kā mūsu dzīvības avotu. Mēs esam atkratījušies no daudz kā, kas mūsu prātu padarija stulbu un muļķigu; mēs meklējam taisnību un patiesību, kas apskaidro un izdalījo mūsu prātus. Mūsu ticības apliecinājums ir — darit sevi un otru laimīgus, priecīgus un apmierinātus, mēs esam sadraudzīgi ar lielo attīstības likumu, kas mūs paceļ taisnības, milestības un cilvēcības augstumos.

Savā nezināšanā un neattīstītā stāvokli mūsu senči pieturejās pie lietām un darbiem, kas nepiemēroti veselīgai, dabiskai dzivei, līdz viņiem vajadzēja iznikt un uz viņu pišķiem pacelties jaunam stādam. Tumsā un rūgtās šaubas bija dzīrdama dabas balss un cilvēks pacēlās no saviem maldiem. Viņa acis atdarījās un viņš ieraudzīja milzīgās klūdas, kas viņu nospieda. Viņš redzēja trūkumu un nabadzību, kas aptvēra sabiedrību, pazemošanas, noziegumus un sliinības, kas sekoja viņa atmodai; viņš redzēja bezsirdību, nežēlibu, šķiru valdību, izmantošanu, karus un, ak, viņš re-

dzēja, ka pat reliģijas ne tikai nedara nekā, lai apkarotu šīs lietas, bet patiesi palīdz tās uzturēt. Viņš redzēja, ka sociālā iekārta bija dabai riebīga krāpšana. Viņš atgriezās pie dabas un ar tas palīdzību un vadību uz veco kļūdu drupām cēla jaunu nākotnes sabiedrību.

Cilvēka prarts, kas bija atmودies, saskanēja ar dabas balsi. Aizturētas vēlešanās, ueksīnes, noklusintātās ilgas, nospiestas no viltus macības gadu tūkstošiem, izlauzas ar sparu jaunā visa laba un patiesa cerībā un milestība. Apsimētu zemes praviešu saucieni nu reiz ir dzīrdami, un drātības un vienlīdzības skaitums nu reiz ir atklats. Gadu simteņiem destītā māntīcība nespeja dzivot.

Mēs tagad zinam, ka glābšana un labklājība nenāk no aklas ticības, bet no mūsu ikdienas domām, vārdiem un darbiem un no sabiedriskā sakara vienām ar otru. Mēs zinam, ka mēs dzīvojam, kur mums nav vairs jābīstas ne tagādnes, ne nākotnes. Visi dabas prāta audzinošie, uzbūvējošie iespāidi mājo ar mums mūsu zemapziņā. Mūžiba ir ar mums. Mēs esam individuālas daļas no bezgala visuma. Mūsu uzdevums nav vis lūgt pēc nākotnes kādās tur nezināmās debesis, bet padarit šo mūsu zemi pašiem par patikamu, veselīgu un priecīgu vietu. Mums vajaga būt maigiem mūsu savstarpejā satiksme un daibos, jo dzīves kartībā ir teikts, helajā dabas grāmatā — klintis un izrakumos, kur ieraksuts zemes ceļojums no charosa līdz mūsu dienām, kur atrastas attēlotas mūsu progresā zimes — ka mūsu tagadējais cilvēks attītijies no zemākiem dzīvniekiem”.

## Patiesība.

Vārdū „patiesība“, tāpat kā visus lielos vārdus, lieto aplami un nevietā. Vispirms jāaizrāda, ka nevar šo vārdu attiecināt uz lietām : fiziskas pasaules parādības nav ne patiesas ne nepatiessas. Aplami būtu teikt, ka zīmulis, pulkstens vai vilciens ir patiesi vai nepatiessi. Arī iekšējā pasaule dažā ziņā nav apskatama no patiesības viedokļa. Jūtas piem. nav un nevar būt ne patiesas ne nepatiess, bet gan : īstas — neīstas, dzījas — seklas, tīkamas — netīkamas. Tāpat griba nav un nevar būt ne patiesa, ne nepatiess, bet gan : laba — jauna, ilga — neilga, noteikta — svārstīga.

Svarīgākā patiesība par patiesību ir tā, ka patiesība meklējama tikai tai spuldzē, ko sauc par prātu jeb atziņu, jo patiesīss vai nepatiess var būt tikai atziņas saturs — idejas un spriedumi. Piemēram, es par kaut ko esmu ko apgalvojis vai noliedzis. Mana ideja, mani spriedumi r vai nu patiesi vai nepatiessi.

Kā tad nu izzināt, kas šai gadījumā ir patiesība ?

Mana ideja būs patiesa tikai tādā gadījumā, ja viņai atbilst kāds fakts īstenībā un ja viņa saskan ar šo viņai atbilstošo faktu.

Jurisprudences neapgāžams likums ir, ka jāpiešķāda arvien ir pozitīvi apgalvojošai pusei, nekad negatīvi.

Pārliecināties par kādas idejas vai sprieduma patiesīgumu var tikai ar īstenības palīdzību ; nepazīstot īstenību, nevar izzināt arī patiesību. Meklēt patiesību neatkarīgi no faktiem un īstenības ir aplamība. Bet tikpat aplami ir kailus faktus noturēt par patiesību.

Ar pirmo aplamību jāsastopas, runājot par patiesību ar ticiņiem, kas pārbaudītu faktu vietā atbalstās uz nepārbaudītu ticibu. Ar otru aplamību nereti sirgst zinātnieki, kas trauksmē pēc drošiem faktiem pēdīgi saskata viņos savu meklējumu gala mērķi.

Patiesības meklētājam fakti ir tikai nepieciešams līdzeklis, jo patiesības galvenā mērāukla ir un paliek fakti un īstenība.

Filosofijas nozare, kas mēģina izpētīt, kā cilvēks tiek pie savām atziņām, ir gnoseoloģija jeb atziņas teorija.

Ticēt, nozīmētu atteikties no patiesības meklētāja tiesibām.

Ikvienā jautājumā pie vieniem un tiem pašiem apstākļiem nevar būt divas vai vairāk dažadas patiesības, bet tikai viena un tā ir jāatrod.

Cilvēka augstākās un vērtīgākās ipašības ir tās, ka viņš meklē, atzīst un milē patiesību un brīvību.

Tikai prāts, zināšana, stipra iedomā un griba dara cilvēku patiesu un brīvu.

Es saku patiesību ne lasītāju un klausītāju dēļ, bet sevis un sava labuma dēļ, jo kā mežā sauc tā atskan. Ko sēs to plaus. Kas saka patiesību, tam patiesība aug un atnāk atpakaļ.

Liela daļa cilvēku ir kropji, vāji, sekli, maziski, liekuligi, glēvi un aprobežoti, lai panestu patiesību.

Atrod patiesību sevi, atklāj sevi savu „Es“, pārvari un valdi par to ; tu vienādi atradīsi patiesību visur un būsi pilnīgi brīvs.

Izlieto savu gudribu un zināšanu, lai veicinātu

taisnības un brīvības izplatīšanu un patiesības atzišanu šai pasaulei.

Baumān un tukšiem niekiem ticam vieglāki, nekā patiesibai.

Patiessīgums, dziļš, liels, ists patiesīgums ir pirmā raksturigā, visu to cilvēku pazīme, kas kaut kādā veidā ir varoņi.

Ista patiesības būtība nemirst nekad, tā ir mūžīga.

Kas saka: viņš zinot patiesību, tas melo, es daudzas patiesības esmu redzējis, bet patiesība tāpat kā sieviete, kamēr jauna, tūkmēr skaista. Maksims Gorķijs.

Kas uz mani zimējas, tad lai es vienmēr varētu būt vienkāršs patiesības dievinātājs, es gribu dzivot ta, ka lai mani nekādi āreji šķēršļi neaprobežo, pat lai es no patiesības neesmu atkarīgs. Patiesibai ir pilnīgi janododas, ja vēlās to realizēt, sasniegt. Patiesību var pārbaudit pretešķībās un kavēkļos un viņa joprojām atklājas nejaušos triecienos, par ko tautas ciņās katrā laikmetā. Rabindrats Tagore.

Ja es neesmu spējīgs zagt un jaunu darīt, tad nevis tālab, kad es ko baidos, jeb ka protu logiski spriest, bet gan tālab, ka es no tira egoisma dzits aiz pašlabuma un pašcīņas ideāli pārliecīnāts patiesības dēļ to nedaru.

Taisni nepatiessībā slēpjas patiesība. Aprobežotiem cilvēkiem ir tā patiesība.

Viss istais un patiesais mūsos modina un attīsta gaumi un skaidru un pareizu dzives iżjūtu; viss neistais un nepatiessais samaitā mūsu prātu, dara to stulbu un pieradina visu uztvert nepareizi.

Gandhijs upurētu brīvību un taisnību patiesībai, viņš saka, ka vienīgais tikums ir patiesība un varas nelietošana. Visu var panākt ar nepaklausību. Ar cietumu vairs īndiešus iebaidit nevar. Kas ēd un nestrādā ir zaglis.

Patiessība ir katra cilvēka iekšējais spēks, kas viņu virza uz sasniegumiem. Dzīvi, kuŗa pati ir patiesība, nevar kalt nekādās važas, viņai jābūt pilnīgi brīvai. Ja tu centies atklāt patiesību, tad nepieciešami uz kādu laiku aiziet no pasaules kļadas. Nav nekas augstāks kā tikai cilvēks, kas sasniedzis patiesību. Man nav cita mērķa, kā sasniegt patiesību un laimi. Krišnamurti.

Katra dzīva patiesība, pirmo reizi parādās smadzenēs, kaut kur iesaknojas, dzīvo un pierāda savu esamību ar to labklājību, kas aug no viņas. Prentiss Mulfords.

Dzīves jēga ir dzīves piepildīšanās un patiesības atklāšanas jautājums. Voldemārs Reiznieks.

Prāts atzīst tikai to par patiesību, ko var noteikt i pierādīt, ka tas patiesi eksiste. Valīzīdība vistuvāk stāv patiesībai. Zinātne mūs māca prātu pakļaut patiesībai un lietas saprast un pazīt tādas, kādas tās ir īstenībā, un nevis kādas mēs gribam redzēt. Miguel de Unamuno.

Kas zin patiesību un glabā to pie sevis, tas ir bez šaubām nelga, melkulis un glēvulis. Patiesība, brīvība, labums un skaistums — tās ir četras augstākās dievības, kuŗu priekšā mēs labprāt lokam savus ceļus. Ernsts Haeckels.

Patiessība ir neatkarīga no tā, vai kāds to pieņem, vai nē, ja neviens arī neatzīst to, tā tomēr paliek

patiesība. Ja tūkstoši izsaka mužību, tā tomēr nepalielik par patiesību. Zenta Mauriņa.

Patiessība un Daile ir pašvērtības, kas dzīvei dod saturu un ir mīlestības cienigas. Par pašvērtībām es saucu viņas tāpēc, ka viņas nekalpo nekādiem mērķiem, neprasa nekāda attaisnojuma.

Daži cilvēki runā patiesību tikai tamdēļ, ka viņiem būt runāt melus, un rauga darīt labu tikai tamdēļ, ka viņiem nav drosmes būt jauniem. Bet tādi nav ne labi ne patiesīgi: viņi ir tikai glēvuļi.

Atkal citi taisās šīm pašvērtībām draugos tamdēļ vien, ka cerē ar to izpatikt kādai augstākai varai un saņemt par to atalgojumu debesu valstības veidā. Bet tādi nav vairāk nekas kā lideji.

Patiessība un Daile ir taisni ar to ievērojamas, ka neļaujas izmantoties personīgiem nolūkiem. Tie, kas kalpo šām pašvērtībām, dara to brīvi, nepiespiesti, ne draudu ne solījumu neiespaidoti.

Ne katrs var cerēt atrast kādu jaunu, cilvēkam nezināmu patiesību, bet katrs viens var izvēlēties savai dzīvei kādu dārgu patiesību un to mīlēt, cienīt un dievināt.

Nepūlies runāt par patiesību un dzīves jēgu ar tādu, kas lasa lubu literatūru, jeb tikai vienu grāmatu. Patiesības meklētājs nedrīkst būt ne ticīgs, ne vienpusīgs.

Patiessību var zaimot, pulgot, aizskārt, apvainot, slepavot vai pat uz sārta sadedzināt, viņa pastāv, dzīvo un nav ievainojama. Par patiesību un pārliecību cilvēks izcīš vislielākās mokas un nāvē iet. Patiesība ir vienīgi visvarēna un visspēcīga.

Grieķu atziņas teorija par patiesību uzlūko sprieduma satura sakrišanu ar īstenību, ar lietas sastavu, bet jaunlaiku filosofija atzīst, ka patiesība ir sprieduma saskaņa ar prātu, ar formālo domāšanu.

Pēc Aristoteļa un Platona dōmām patiesība nav nekas cits, kā pareiza sprieduma ipašība, pamatota pašās objektīvi eksistējošās lietas. Paties spriedums ir tas, kas izteic, ka ir tas, kas ir, un kā nav tā, kā nav; nepatiessība — kas izteic, ka nav tā, kas ir, vai ari ka ir tas, kā nav. Atziņa un izzinātais ir viens un tas pats.

Patiessība un zināšana nav meklējama jūtekiskās apjaudās, priekšstatos, bet vienīgi domāšanā, kas vērsta uz mūžīgi esošo, objektīvi pastāvošo.

Atziņas pozitīvā kritika pierāda, uz ko balstas un uz ko vērsas spriedums, kas atklāj patiesību.

Sokrats ievirza jēdzienu kā domāšanas elementu un pierāda, ka patiesība zināšana ir jēdzienu izpratne. Izzīņa ir iespējama tamdēļ, ka katras lietas un parādības būtība ir jēdziens. Jēdzieniski domājot mēs izsmējam būtību.

Vienīgi prāta atziņa ir patiesība, tamdēļ ka prāts vēršas uz mūžīgo un nemainīgo esotību. Patiesība tverama vienīgi ar prātu. Īstenais ir vienīgi domājams, un tikai domātais ir un var būt patiesība.

Katrā lietā, konkrētā un abstraktā ir daļa no visuma. Saprāts ir daļa no visuma. Atomā ir prāts.

Patiessība un nepatiessība, apmierinājums un nemiers, zināšana un neziņa, liels un mazs, labs un jauns, pievilcība un atgrūdība, pozitīvs un negatīvs, būtība ir viens un tas pats; vienā un tai pašā priekšmetā ir dzīvība un nāvē.

Epikūrs izvirza vērtīgu domu, ka mūsu izzīņas

procesā nav tikai viens patiesības kritērijs, bet katrai atzinai pakāpei ir savs patiesības mērogs, kas šķir faktu patiesības no prāta patiesībām.

Patiessības izziņai jābūt iespējamai, jo savādāki nebūtu iespējama pārliecinoša un pamatota dārbība. Patiess ir tāds priekšstats un jēdziens, kas iestenību attēlo tā, kāda tā ir.

Zinātnē ir jēdzienu sistēma. Zināšana rodas tād, ja apjaudām nievienojas saprāta darbība. Zinātnē vispār ir iesoñjama tikai tamdēl, ka ir tieši redzamas patiesības, kas neprasā pierādījuma.

Patiessīgums tādāt kā maldīgums ir sprieduma īpašība un atrodas domāšanā, kur atzītam patiesību. Par patiesu domāšanu var uzlūkot tādu, kuras priekšmets ir esotība tās hūtbā.

Vienigi paša iegūta atzinai ir patiesa zināšana un pašizziņa ved pie patiesības. Pašizziņa panākama ar dialektiku, sarunas mākslu.

Ir tikai viena patiesība un viena atzinai un tamdēl vinas formulēšanai ir tikai viens ceļš un viena pareiza atbildē.

Vienigi zināšana spēj cilvēku glābt no maldīgiem un jauniem ieskatiem un darbiem. Kur ir īsta atzinai tur pareiza darbība nāk un rodas dati no sevis. Cilvēks nekad nedara to, ko tas atzīst par jaunu.

Patiessības trūkums ir izplatīts pie maz izglītojiem, jo kas patiesību, taisnību un brīvību neievēro, nav izglītots, nav intēligents, nav personība.

Filosofs ir tas, kas milē un meklē pilnīgo un negrozīgo patiesību, viņš vērš skatus uz īsto esamību, uz ideju, kas būdama viena izteic to patiesības daļu, kas izkausīta visos priekšmetos.

## Mila.

Milestība jeb mila ir ļoti dažāda: ir vecāku mila uz bērniem, bērnu mila uz vecākiem, brāla un māsas mila, cilvēka jeb cilvēces milestība, tēvijas vai dzimtenes milestība, vispārējā draugu mila, īsta, patiesa vienīgā drauga mila, platoniska milestība un vīrieša un sievietes savstarpējā mila.

Šis milas ir katras savādāka, bet visām viens vārds: mila vai milestība.

Visievērojamākās ir īsta drauga un vīrieša un sievietes mila.

Īsta, patiesa drauga milas atribūti, augstākās noteicošās īpašības ir vajāsirdība, sirsniņa, patiesība, un uzticība, kur nav visu šo četru īpašību, tur nav īstas, patiesas draudzības.

Platoniska mila starp vīrieti un sievieti ir idejiska, vienīgi ideāla prāta mila, nevis seksuāla, miesiskā mila. Starp jauniešiem platoniskā mila pa lielākai daļai pāriet seksuālā milā.

Mila, kā starp domu, tā dzīves biedriem, satiekas un saderas arvien pretstati, kuri nav savstarpēji līdzīgi, bet ir ar vienādām tieksmēm, tādi noderīgi viens otram, var viens otru papildināt, izlabot trūkumus un pādarit sevi vērtīgāku.

Vīrieša un sievietes mila sadalas īstā milā, praktiskā milā, brīvā milā un kaislā milā.

Vīra un sievas milu vada seksuālais pašpavairošanās dabas likums jeb kārtība, ka katram individuām jānodrošina savas sugas pastāvēšana ar pietiekošu pēcnācēju radīšanu.

Ista, patiesa vīrieša mīla ir milēt sievietē visu labo, daiļo, cēlo, gudro un prātigo reizē ar miesu. Vieņi savienošanos uz prāta un miesas kopīgas patikas pamata sauc par istu mīlu un vienīgi tā ari ved pie laimes.

Praktiskā aprēķina mīla nav ista mīla un ir bieži nelaimīga.

Brīvā mīla ir pieņemts vārds Amerikā mīlai, kuru noslēdz dzimtssarakstu nodaļā, bez baznīcas laulības ceremonijas, dažreiz ari bez jebkādām formalitātēm. Šī mīla ir dabiska, nepiespiesta, laba un godīga.

Kaisla mīla nav mīla, bet kaisle; milēt tikai miesu, bez daijuma un tikuma, nav mīla, bet izvirtība, netiklība un prostitūcija.

Tu saki, ka tu milē kādu personu un tūlit ar rodas graizsirdība, ja šī persona tevi nemilē, vai milē citu; vai tā ir mīla? Tikai muļķi to sauc par mīlu. Mīla ir abpusēji, vienlidzīgi noslēgts savienojums.

Saule nedomā par to, kam tā spīd. Tāda ir arī ista mīla.

Istas mīlas pazīmes ir, ka viens otram pilnīgi uzticas, līdzdala visas intimākās jūtas, domas un noslēpumus, viens otru pilnīgi saprot un cenšas palīdzēt otru vēlēšanās sekmēt un piepildīt, kur tas nenotiek, tur nav istas mīlas.

Lai tava mīla būtu vienmēr saulaina, milē nekā neprasidams, nekā negaididams. Tā nav ista mīla, ja gaida pretmīlu, pateicību, baudu.

Nisdami savus ienaidniekus, mēs tikai lejam eļļu uguni. Tikai mīla var dzēst naida uguni un mīlas domas iznicinā naidu un skaudību. Tīras domas iz-

spiez ātri un bez pēdām visas nekrietas domas un viltus ainas. Tīra, patiesa mīla izlabo īsā laikā viszemāko un visrupjāko cilvēku.

Ja tu pie kāda cilvēka griezīsies ar mīlu, kaut viņš ari būtu jauns noziedznieks, tad tu viņā pamodināsi to labo, kas viņā snauž. Turpretim, ja tu par kādu cilvēku domāsi jaunas, naida un atriebības domas, tad tu viņā ari tādu ieraudzīsi. Mūsu domas ir padotas tikpat negrozamai kārtībai kā matemātika noteiktām formulām. Ar jaunu mēs mīlu nekad nesaņeigsim, tikai mīla rada mīlu.

Mīla ir radītājs un visa pamats, mīla iedarbina pasaules. Mīla ir dzīves visuīna likums, un katram cilvēkam praktisks uzdevums ir attīstīt savas spējas milēt.

Visspilgtāk jūtu siltums parādas mīlā, kuja ir dzīvības radītaja. Pēc sagores domām mīla ir visu cilvēcīgo vērtību avots un mēraukla. Mīla ir vienīgais pašmērķis, vienīgā pašvērtība. Viss cits vada jautājumu: Kāpec? Kad es milēju, tādam jautajamam nav vietas, jo mīla ir visu vērtību galīgā atbilde.

Bagātāks, laimīgāks ir nevis tas, kuju milē, bet gan tas, kuŗš pāts milē. Vecais Platons to ir izteicis kodolīgāk: „Milēt ir labāk, nekā mīletam tikt!“

Dibini savu mīlu nevis uz to, ko vari iegūt, bet uz to, ko vari dot. Ja ienist, tad sev kaut ko atņem, ja milē, tad kļūst bagātāks ar to, ko mīle. Ja gribi, lai cilvēki tevi milē, tev vispirms jāmīlē viņi.

## Mans pasaules uzskats.

Mans dzives uzskats ir, ka cilvēkam viss atļauts, daba atļauj visu, daba nepazist nekādu aizliegumu, bet parāda : „ko tu sēsi, to tu plausi“, tu pats vai tavi bērni, kā fiziskā, tā psichiskā pasaulē. Kas labu sēs, tas labu plaus; kas jaunu sēs, tas jaunu plaus. Līdzīgs rada līdzīgu. Sajos teikumos ietveras visi dievi, velni, bauslibas un likumi. Katram notiek tieši tā, kā viņš ar savām domām, vārdiem un darbiem, ir pilnījis.

Cilvēks ir pats savas laimes vai nelaimes kalējs. Cilvēks var pats sevi veidot ar savām iedomām, vēlēšanām un grību, ja tās pāriet aktivā darbibā un ir kāds atgadījums, kas parāda pareizu ceļu un dod ierosini un kustību. Cilvēks dara jaunu tikai aiz nezināšanas.

Mans pasaules uzskats ir : ka viss, viss šini pasaule, dzīvē, dabā un visumā atgriežas uz savu pirmsākumu, bezgala ķēdes riņķveidīgā, spirālā kārtibā. Visuma likums ir mūžigas atgriešanās, atkārtosanās princips, kam viss ir pakļauts. Kas, dara labu, tam labs atgriežas; kas dara jaunu, tam jauns, agri vai vēlu atnāk atpakaļ. Tā ir tūkstoškārtīgi pierādīta patiesiba. (Skat. Auseja Dzives dzelzs likums).

Pat zāķis un citi kustoņi skrien riņķveidīgi atpakaļ uz savu izejas vietu. Gāju putns vienīcer pavarā atgriežas uz to vietu, kur vijis ligzdu. Savīļņojumi no ūdenī iesviesta akmens atgriežas atpakaļ uz savu pirmsējotnu. Cilvēks skumst pēc dzimtenes. Zeme skrien ap sauli. Viss skrien spirālveidīgi, kā universā, tā fiziskā un psichiskā dzīve.

Vienīgi dabas un cilvēku katastrofas, kā zemes trīces, viesuļvētras, krusa, zibens, lāvinas, plūdi, sērgas,

slimības, ārprāts, bads, nelaimes gadījumi pārtrauc laba un jauna atgriešanos, un labais ar jauno cieš kopā vienlidzīgi, jo daba nepazist labu un jaunu, arī želastības un līdzcietības ne, dabai ir tikai viena darbiba. Daba neievēro nekādus principus. Cilvēka jēdienā vien ir dualisms : labs un jauns, prieki un bēdas u. t. t., dabai, pasaulei nav. Labs un jauns. laime un nelaime, pozitīvs un negatīvs pastāv uz pilnīgi vienlīdzīgu tiesību un savstarpejas nepieciešamības pamata. Labs bez jauna nav un nevar būt. Jauns ir laba noteicējs.

Dabā tikai pastāv matēmātika un bez kāda plāna un mērķa akla cēloņu nepieciešamība. Daba ir nepārtraukta kustība. Ikkatrā darbibā, notikumā, atgadījumā ir cēlonis, kur mēs to vel nezinām, tur sakam — nejaušība, atgadījums. Zināšana, ka viss, kas notiek, nāk no mūžigas dabas nejaušības, cēlonības, dod prātam mieru, dara pacietīgu, ved tuvāk laimei.

Mans dzives mērķis un jēga ar savu personīgo dzīvi pierādit, ka bez Dieva un Velna, bez debesīm un elles, bez dvēseles un ticības var būt patiesi godīgs, labs, priecīgs, patiesīgs, uzticams, miļš un laimīgs, ists egoists.

Limbāžos, Rīgas ielā 3, dz. 29.  
1937. gada 22. decembrī,  
savā 67. dzimšanas dienā.

Augusts Zeidmanis.

### Autora chronologiska biografija.

1871. g. 22. decembrī dzimis.

1977. — tēvs nomira.

1878. — 1883. g. 6 vasaras ganos.

1882. — 1883. g. Rembates un Jaunraunas pag. skolās.

1884. g. 1886. g. Zariņa elementār skolā Cēsis.  
 1887. — 1889. g. Cēsu pilsētas skolā.  
 1888. — 1889. g. 2 vasaras strādā uz dzelzceļa.  
 1890. — 1896. g. tulks pie izmeklēšanas tiesnešiem.  
 1896. — 1899. g. Ierēdnis Rīgas Apgabaltiesā.  
 1899. — 1904. g. Saimniecības skolas vadītājs Rīgā,  
 Tērbatas ielā 7.  
 1904. — 1908. g. Izstāžu komisārs un organizators  
 Pēterburgā.  
 1909. — 1914. g. Finanču žurnāla izdevējs un redaktors.  
 1911. — 1914. g. Bankas nama vadītājs.  
 1915. — Šveicē, Interlakenā, atpūtā.  
 1916. — 1931. g. Ziemeļ-Amērikas Savienotās Valstis,  
 Nujorkā.  
 1918. — Liberty Loan, Latvju Sekcijas priekšnieks.  
 1919. — 1922. g. Tirdzniecības biroja vadītājs.  
 1923. — 1928. g. Modern Furniture Co vadītājs.  
 1929. — 1931. g. Studē filosofiju.  
 1932. — Latvija.

**Saturs.**

	Lp.	p.	3
Priekšvārdi	.	.	7
Domas	.	.	16
Dzives notikums	.	.	18
Iedomas	.	.	25
Pašiedvesma	.	.	29
Koncentrēšanās	.	.	34
Zemapziņa	.	.	43
Bailes	.	.	50
Dusmas	.	.	53
Greizsirdība	.	.	55
Pesimisms	.	.	59
Negatīvais	.	.	61
Sāpes	.	.	65
Optimisms	.	.	

Ilgas	Lp.	p.	68
Pašpalāvība	.	.	71
Pašlepnuma	.	.	75
Godkārība	.	.	76
Apņemšanās	.	.	78
Iespāids	.	.	81
Pārliecība	.	.	83
Pašsavaldīšanās	.	.	86
Drosme	.	.	93
Smiekli	.	.	97
Smadzenes	.	.	99
Saskāņa	.	.	103
Raksturs	.	.	106
Sekmes	.	.	111
Jauņigums	.	.	118
Vienīgums	.	.	126
Mulfords	.	.	133
Epiktēts	.	.	138
Dzīves māksla	.	.	144
Nākotnes cilvēks	.	.	150
Patiesība	.	.	154
Mila	.	.	161
Mans pasaules uzskats	.	.	164

**Literatura,**

kas izmanto šīs grāmatas sacerēšanā :

Akmentiņš, A. — Gribas spēks. Apinis, M. — Prāta spēku attīstīšana. Ausējs, L. — Ceļi uz laimi. Burtnieks, A. — Dzīves jēga. Cassons, H. — Sekmes un dzīves prieks. Försters, V. — Kā man dzīvot? Janeks, A. — Dzīve un reliģija. Jurevišs, G. — Epiktēts. Mardens, O. — Domu spēks. Mardens, O. — Pareizas domāšanas panākumi. Mulfords, P. — Mirt ir netikums. Šmidts, K. — Sevis un dzīves veidošana. Spenglers, O. — Cilvēks un technika. Vackē (Vachet), P. — Domās kā dziedinātājas.

### Autora izdotās grāmatas :

**Zemāpziņa** (kā izmantot neazinīgo prātu) 30 sant.  
**Vārdi no nākotnes grāmatas** (dzīves jēga) 50 sant.

Par šo grāmatu Zenta Mauriņa laikrakstā „Valmierietis“ raksta :

Parasti raksta par lieliem, slaveniem autoriem. Bet kādēļ nepasacīt arī labu vārdu par nepazīstamu Augustu Zeidmani un viņa mazo, klusos grāmatiņus „Vārdi no nākotnes grāmatas?“ Nosaukums varbūt pārāk skaļš, Sirds un zvaigžņu leģendas būtu pareizāk, jo tīras sirds melodija ieviesusies šais nedaudzās lappusēs. Un zvaigznes ir savādi tuvas, par māsām viņas uzrunā Pravietis, šo leģendu galvenais tēls, kam ir kaut kas no Skalbes pazemības, kaut kas no Lieldienu zvanu prieka. „Vislielākā gudrība, ja tā nevar vieglot mūsu dzīvi, klusināt ciešanas un remdināt sāpes, bet kalpo tikai pati sev, tad es jums saku, ka tā nekam nav vajadzīga un neviens to negaida“ (15 lpp.). „Apaujat kājas un dodaties ceļā, jo ikvienam ir kāds, kas to tumsā gaida, un kuŗa sirds skaita minūtes, stundas, dienas, nedēļas, mēnešus, gadus“ (17. lpp.). Bet necitēsim, ieteiksim labāk visiem gaišiem cilvēkiem . . . izlasīt šo grāmatiņu.

---

Dabūjamas Limbāžos, Rīgas ielā 3, dz. 29.

---

Lūdzu man rakstīt par „Domas“ iespaidu un saturu. Labprāt atbildēšu katram, ja būs pielikta pastmarka.

Augsts Zeidmanis.