

PAUL L. JAGOT

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΕΩΣ

Ἡ προπαρασκευή γιὰ τὴν ἀγωγή τῆς θελήσεως.
Πῶς ν' αὐτοκυβερνήσθε. Πῶς θ' ἀποκτήσετε τέ-
λεια ἀτάραξία. Πῶς θὰ ὀργανώσετε τὸ πεπρω-
μένο σας. Οἱ μεγάλες πηγές τῆς ψυχικῆς ἐν-
εργείας. Ἡ ἄμεση ἰσχὺς τῆς θελήσεως πά-
νω στὸν ὀργανισμό. Πρακτικὴ ἐφαρ-
μογή. Πῶς θ' ἀντιδράσετε στὶς
κάμψεις καὶ καταπτώσεις.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ : «ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»

PAUL C. JAGOT

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΕΩΣ

στον εαυτό μας
στούς άλλους
στο πεπρωμένο

Μεταφραστής
Αντ. Μοσχοβάκης

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
"ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ,
ΑΘΗΝΑ 1960

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μιά μεγάλη δύναμη χαρακτήρος· ή αυτοπεποίθηση πού επι-
τρέπει νά επιχειρούμε και νά πετυχαίνουμε· μιὰ θέληση συνετή,
αποφασιστική, άκαμπτη· ή ευχέρεια ν' αυτοκυριαρχούμαστε, ν'
αυτοκυδερνιόμαστε ελεύθερα· μιὰ σταθερότητα άνετη, φαινή
και αποφασιστική άπέναντι σ' όποιονδήποτε· τò χάρισμα νά επι-
δρούμε στη σκέψη, στις διαθέσεις, στις αποφάσεις τών άλλων·
ή πνευματική δεινότητα και ή επιδεξιότητα πού είναι άπαραί-
τητες γιά νά υπερνικήσουμε χίλιων ειδών δυσκολίες. Πραγμα-
τικά, όλα αυτά φαίνονται άπρόσιτα στους περισσότερους από
μās.

Κι' όμως όλα αυτά αποκτώνται. Αυτό τò βιβλίο θά σās τò
δείξει. Θά σās πεί πώς νά δημιουργήσετε μεθοδικά μέσα σας,
σ' ένα μεγάλο βαθμό, όλες τις πιδ πάνω ιδιότητες, δση λίγη
προδιάθεση κι' άν έχετε.

Η άποτελεσματικότητα της μεθόδου πού εκτίθεται πιδ κά-
τω έχει επαληθευθεί από τους ίδιους τους άναγνώστες αυτού τού
βιβλίου. "Αν έχουν πουληθεί εκατò χιλιάδες αντίτυπα, στη γαλ-
λική έκδοση, χωρίς την παραμικρή διαφήμιση, αυτό σημαίνει
πώς όσοι τò διάβασαν ίκανοποιήθηκαν και τò συνέστησαν στους
γύρω τους.

Κι' ό πιδ άποθαρρημένος άς ξαναπάρει λοιπόν κουράγιο
κι' άς άρχίσει με ζήλο τη βαθμιαία άγωγή πού υποδειχνουμε·
όσο άσθενική, όσο άστατη, όσο φοβισμένη κι' άν είναι ή θέλησή
του, δέ θ' άργήσει νά δυναμώσει, νά σταθεροποιηθεί, νά επι-
δληθεί.

Η ωφέλεια πού παρουσιάζει αυτή ή άγωγή είναι κεφα-
λαιώδης, και λίγη προσοχή άν δώσει ό άναγνώστης, θά αισθαν-
θεί μέσα του αρκετά την τάση νά δοκιμάσει μιάν άρχική προ-
σπάθεια, πού θά συμπαρασύρει τις άλλες. Η σταθεροποίηση
της κατευθύντριας ισχύος πού έχει ή συνείδηση με την άγωγή
της θελήσεως, έξαρτάται μοναδικά από την άσκηση. Άφου
θάχουμε πραγματοποιήσει ένα πρώτο βήμα, πού ή παρόρμησή

του θὰ μᾶς δημιουργηθεῖ ἂν ἀναπαραστήσουμε μέσα μας τὰ πλεονεκτήματα πού ἐπιδιώκουμε, τὸ δεύτερο θὰ εἶναι πιδὸ οἴγουρο, κ' ἡ κάθε νέα προσπάθεια θὰ καθιστᾷ τὴν ἀκόλουθη πιδὸ ἐνεργητικὴ καὶ πιδὸ εὐκολη.

Ἡ ὑποταγὴ τῶν διαφόρων ψυχοφυσικῶν δραστηριοτήτων στὸν ἔλεγχο τῶν ἀποφάσεων τοῦ λογικοῦ συνιστᾷ τὴ μεγαλύτερη προϋπόθεση τῆς ἐπιτυχίας. Μᾶς καθιστᾷ ἱκανοὺς νὰ ἐνεργοῦμε, παρὰ τὰ ἐμπόδια ἢ τὶς δυσκολίες, σύμφωνα μὲ μιὰ ἀπόφαση πού ἔχουμε πάρει ἢ μιὰ ἀρχὴ πού ἔχουμε θέσει ἀπὸ τὰ πρὶν. Φαίνεται ἐπιθυμητὴ, πρὶν ἀπὸ κάθε ἄλλη ιδιότητα, γιατί ἐξασφαλίζει τὸ μεγαλύτερο βαθμὸ ἐσωτερικῆς ἁρμονίας. Σ' ἓνα ὠρισμένο βαθμὸ φυσικῆς ἀνάπτυξης, ἡ θέληση παρουσιάζεται συνδυνασμένη σταθερὰ καὶ ἀξεχώριστα μὲ τὴν ἐσωτερικὴ ζωὴ. Ἐπιτρέπει τότε νὰ κατευθύνουμε τὶς σκέψεις μας, νὰ μετριάσουμε ἢ νὰ διεγείρουμε ἀνάλογα μὲ τὴν περίπτωσι, τὶς συγκινήσεις ἢ παρορμήσεις πού δοκιμάζουμε καὶ νὰ ἐξοισιάσουμε κυριαρχικὰ τὶς αὐθορμητικὲς μας καταστάσεις.

Ἡ στενὴ ἀλληλεπίδραση τοῦ ἠθικοῦ καὶ τοῦ φυσικοῦ, πού ἡ ἀντίληψή της ἔχει διαδοθεῖ τὰ τελευταῖα χρόνια μὲ τὴ θεραπευτικὴ χρησιμοποίησι τῆς ὑποβολῆς, ἐκδηλώνεται μὲ τόση ἀκρίβεια ὅση καὶ ἔντασι σ' ἐκείνους πού ἔχουν ἀσκηθεῖ ἀρκετὰ στὴ βουλευτικὴ συγκέντρωσι τῆς σκέψεως: συγκρατώντας μέσα στὴ συνειδήσιν τοὺς τὴν κατάλληλη εἰκόνα, ἀποκοτῶν τὴ δυνατότητα νὰ ἐπιδροῦν στοὺς βαθύτερους ἰστούς τοῦ οργανισμοῦ τοὺς. Προτοῦ φθάσουμε σ' αὐτὴ τὴ δυνατότητα θὰ δοῦμε πὼς εἶναι σχετικὰ εὐκολο νὰ δημιουργήσουμε μέσα μας μιὰ ψυχικὴ προϋπόθεση πού νὰ σταθεροποιεῖ ἰσχυρὰ τὴ ζωτικότητα καὶ τὴν ἀντίστασι στὶς διάφορες παθογενεῖς αἰτίες.

Ἡ πειραματικὴ ἐπιστήμη ἔχει ἐξ ἄλλου ἀποδείξει πὼς ἡ σκέψις γεννᾷ μιὰ ἰσχυρὴ ἀκτινοβολία καὶ πὼς, διὰ μέσου τοῦ αἰθέρος, προεκτείνει πρὸς ἐκείνους τοὺς ὁποίους σκεπτόμαστε κιματοειδεῖς κινήσεις πού τείνουν ν' ἀφυπνίσουν μέσα τοὺς ψυχικὲς καταστάσεις συμπληρωματικὲς τῆς δικῆς μας. Οἱ ἀκριβεῖς πνευματικὲς παραστάσεις, συνεχεῖς καὶ ἔντονες, ἔχουν, ἐννοεῖται, μιὰ τηλεπίδραση πολὺ πιδὸ ἀποτελεσματικὴ ἀπὸ τὶς ἀδέβαιες, φευγαλέες καὶ ἀδιάφορες εἰκόνας. Ἡ ψυχικὴ ἀτομικὴ ἐπιρροὴ αὐξάνεται ἐπομένως ὅταν περιορίζουμε τὶς πολυπλαπλὲς ψυχικὲς καταστάσεις καὶ μαθαίνουμε νὰ σκεπτόμαστε ἐνεργητικότητα.

Ἔτσι ἀποσκοποῦμε νὰ δώσουμε σ' αὐτὸ τὸ βιβλίον μιὰ μέθοδο γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῆς θελήσεως ἀποβλέποντας πρῶτα στὴν αὐτοκυβέρνησή μας, ὕστερα στὴν ἀσκήση τῆς ἐπιρροῆς ἐξ ἀποστάσεως πάνω σὲ ἓνα ἢ σὲ πολλὰ πρόσωπα καὶ τέλος στὴν ἐφαρμογή—γιὰ ἐκείνους ποὺ θέλουν νὰ τὸ ἐπιχειρήσουν—τῶν μεθόδων τῆς βουλευτικῆς ἐπίδρασης πάνω στὸ πεπωμένο. Τὰ πρῶτα ἀποτελέσματα ποὺ δημιουργοῦνται ἀπὸ τὶς μεθόδους ποὺ ἐκτίθενται πὺδ κάτω ἐκδηλώνονται μὲ μιὰ παρακίνηση πρὸς τὴν πνευματικὴ πρωτοβουλία καὶ ὕστερα μὲ μιὰ αἰσθησιμότητα καὶ δ ὕ ν α μ η ς: ἔχουμε συνειδηση πὼς εἴμαστε ἱκανοὶ γιὰ βουλευτικὲς προσπάθειες. Σιγὰ-σιγὰ—τόσο γρηγορώτερα ὅσο περισσότερη ἐπιμέλεια ἐπιδεικνύουμε—ἡ αὐτοπεποίθησις γίνεται συνεχής, οἱ παρασιτικὲς ἰδέες, οἱ διαλυτικὲς συγκινησιακὲς καταστάσεις, οἱ αὐθορμητικὲς παρορμήσεις κυριαρχοῦνται. Ἡ αὐτοκυριαρχία ἀποβαίνει ἀκεραία καὶ γρήγορα διευθύνουμε μὲ τὴ μεγαλύτερη ἱκανοποίησις τὶς αἰσθήσεις μας, τὴν εὐαισθησία μας καὶ τὸ πνεῦμα μας. Τὴ στιγμὴ αὐτῇ, ὁπότε γίνεται ἱκανὸς νὰ συγκεντρῶναι τὴν ψυχικὴν τοῦ ἐνέργεια σὲ μιὰ καθορισμένη εἰκόνα, ὁ καθένας μπορεῖ νὰ ἐπιδρῇ μὲ ρυθμιστικὸ, θεραπευτικὸ ἢ ἀναισθητικὸ τρόπο στὰ φυσικὰ τοῦ ὄργανα. Ἀνεξάρτητα ἐπίσης ἀπὸ τὴν ἄμεση τηλεφυσικὴ ἐπενέργεια πάνω στοὺς ἄλλους, εἶναι προφανές, ὅτι ἐκεῖνος ποὺ ἔχει μάθει ν' αὐτοκυριαρχεῖται, νὰ ἐλέγχει τὶς ἐντυπώσεις του, νὰ διατηρεῖ μιὰ τέλεια σιγουριά ἀπέναντι σὲ ὅποιονδήποτε, ἐπιδρῇ, μὲ τὴν ἴδια αὐτὴ ἀταραξία, πάνω σ' ἐκείνους ποὺ ἀντιμετωπίζει. Ἐνα βλέμμα ποὺ ἐκφράζει τὴν ἀδιατάρακτὴ ἀπόφασις, μιὰ ὁμιλία καθαρὴ καὶ μὲ ἀκρίβεια στὸ χειρισμὸ τῆς, μιὰ στάσις ἥρεμα ἐνεργητικὴ ἐπιδροῦν σημαντικὰ στοὺς γύρω μας. Ἄλλες συναφεῖς ἰδιότητες, ποὺ ἀποκτῶνται πάντα μὲ τὴν ἀγωγή τῆς θελήσεως, προστίθενται στοὺς προηγούμενους παράγοντες προσωπικῆς ἐπιρροῆς: τέτοιες εἶναι ἡ ἐτοιμότητα, ἡ μνήμη, ἡ συνάρτησις στὶς ἰδέες καὶ ἡ γρήγορη ἀφομοίωσις. Ὅταν εἶναι πᾶς ἀδύνατον νὰ τὸν φέρουν σὲ σύγχυσις οἱ ἀπρόβλεπτες περιστάσεις ἢ συμβάντα, ὅπως καὶ ἡ στάσις ἢ ἡ συμπεριφορὰ ὁποιοῦδήποτε, ὁ ἕστω καὶ μέτρια προικισμένος ἄνθρωπος θὰ τροποποιήσῃ τὸ πεπωμένο του. Πραγματικά, θὰ διατηρήσῃ μπροστὰ σὲ κάθε ἐνδεχόμενο, τὸ μεγαλύτερο βαθμὸ πνευματικῆς διαύγειας γιὰ νὰ ἐνεργῇ ἢ νὰ ἀντιδράσῃ. Θὰ διακρίνῃ χωρὶς ταραχὴ τὴν πὺδ πλεονεκτικὴν στάσις ποὺ θὰ κρα-

τήσει: τέλος θὰ ἐκτελέσει ἐκεῖνο πὺν σκόπευε μὲ ἥρεμο καὶ ἀποφασιστικὸ τρόπο, ἀπόλυτα προσεκτικὸς σὲ δ,τι κάνει τῇ στιγμῇ πὺν τὸ κάνει, περνῶντας τῇ στιγμῇ πὺν ἔχει προβλέψει σιὴν ἐπόμενη ἀπασχόληση, διατηρῶντας σιὴ διάρκεια ὅλων τῶν φάσεων τῆς προσπάθειάς του μιὰ ἴδια κατευθυντήρια γραμμὴ πὺν φανερῶνει μιὰ ἀπόφαση καὶ θέληση.

Ὁ τίτλος αὐτοῦ τοῦ βιβλίου εἶναι λοιπὸν ἀπόλυτα δικαιολογημένος.

Ο ΣΤΙΓΓΡΑΦΕΤΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Πῶς θὰ παρασκευασθεῖτε γιὰ τὴν ἀγωγή τῆς θελήσεως

1. Προκαθορισμός καὶ αὐτεξούσιον.— 2. Πῶς θὰ δημιουργήσετε μέσα σας μιὰ παρακίνηση στὴν προσπάθεια.— 3. Ἡ βοήθεια πού προσφέρουν οἱ βασικὲς ἐπιδιώξεις.— 4. Τὸ νευρικὸ ρευστό.— 5. Γενικὴ ἰδέα τῆς ὑποταγῆς τοῦ αὐτοματισμοῦ στὴ συνείδηση.— 6. Ἐλεγχος τῶν συναισθηματικῶν παρορμήσεων.— 7. Ἐλεγχος τῶν παρορμήσεων τῶν αἰσθήσεων.— 8. Δυνατότητες ἄμεσης ἐφαρμογῆς τῶν ἀνωτέρω.— 9. Πῶς θὰ ἐπωφεληθεῖτε στὸ ἀκέραιο ἀπ' αὐτὸ τὸ κεφάλαιο.

1. Προκαθορισμός καὶ αὐτεξούσιον.

Ὁ χαρακτήρας τοῦ κάθε ἀτόμου εἶναι ἤδη σχηματισμένος στὴν ἡλικία πού γίνεται ἱκανὸ ν' ἀποκτήσει συνείδηση τοῦ ἑαυτοῦ του. Ὅπως στὸ φυσικὸ μέρος ἡ διαμέρφωση τοῦ ὀργανισμοῦ ἀπορρέει ἀπὸ τὴν κληρονομικότητα, ἔτσι συνιστᾷ τὸ ἡθικὸ εἶναι μας: τάσεις, ιδιότητες, ἱκανότητες κ.λ.π. προϋπάρχουν τῆς ἀντιλήψεως τοῦ «ἐγώ.» Ἡ ἀμοιβαία ἐνέργεια τῶν λειτουργιῶν πάνω στὸν ψυχισμό καὶ τοῦ ψυχισμοῦ πάνω στὶς λειτουργίες φαίνεται ἐπομένως νὰ προδιαθέτει τὸν καθένα νὰ αἰσθάνεται, νὰ σκέπτεται καὶ νὰ δρᾷ κατὰ ἓνα καθορισμένον τρόπο. Δυὸ ἀποφθέγματα πολὺ γνωστά: «Δὲν ἀλλὰ ζεῖ κανεὶς τὴ φύσιν του» καὶ «Διὼξε τὸ φυσικόν σου, θὰ ξανάρθῃ καλὸ πάλιν», ἐκφράζουν καθαρὰ τὴν ἔποψιν — πού εὐκόλῃ γίνεται παραδεκτὴ ἐπειδὴ ἀποτρέπει ἀπὸ τὴν προσπάθειαν — τῶν φιλοσοφικῶν σχολῶν ἐκείνων πού δεδαιώνοντο πῶς ὁ ἄνθρωπος δὲ θὰ μπορούσε νὰ μεταβάλλῃ ριζικὰ τὴν προσωπικότητά του. Σύμφωνα μ' αὐτὴ τὴ θεωρίαν, ἡ θέληση ἐκδηλώνεται πάντα σὲ μιὰ δεδομέ-

νη στιγμή κάτω από την παρόρμηση που έχουν καταστήσει πηλοχυρή από κάθε άλλη ή ύδρα και οι περιστάσεις.

• Αν είναι ακριβές πώς οι παρορμήσεις μας, οι έντυπώσεις μας, οι πρωταρχικές κρίσεις μας απορρέουν από τις ψυχοφυσιολογικές προϋποθέσεις μας, είναι επίσης προφανές ότι μια άγνωστη άντλημένη από μια πηγή έξω του εαυτού μας που αντανακλάται στην κρίση μας μπορεί να δημιουργήσει μέσα μας την ιδέα και ύστερα την απόφαση να ενεργήσουμε έναντιον αυτού του αυτοματισμού. Εκείνος που αντιλαμβάνεται την ωφελιμότητα μιας τέτοιας αντιδράσεως υφίσταται παρ' όλα αυτά την απώθηση του προκαθορισμού του όσο δεν έχει μάθει να τον κυριαρχεί. Αυτό μεταφράζεται στο πνεύμα του με μια έννοια ύποταγής που την εκφράζει λέγοντας: «Ήταν ανώτερο των δυνάμεών μου» ή «Δε μπόρεσα να εμποδίσω τον εαυτό μου».

Ο πρωταρχικός σκοπός αυτού του ειδικού είναι να δείξει πώς θα ασκηθούμε να ενεργούμε, παρά τις παρορμήσεις του αυτοματισμού, προς την κατεύθυνση που η κρίση μας δείχνει προτιμώτερη.

2. Πώς θα δημιουργήσετε μέσα σας μια παρακίνηση στην προσπάθεια.

«Όλα εσα εισέρχονται από το πνεύμα εγαίνουν από τους μύς» βεβαιώνει ένα παλιό αξίωμα. Οι σύγχρονοι ψυχολόγοι παραδέχονται επίσης την τάση της κάθε ιδέας να μεταμορφωθεί σε πράξη. Σύμφωνα με αυτό το νόμο, εξετάζοντας με δλη τη δυνατή προσοχή τους διάφορους λόγους για τους οποίους είναι ωφέλιμο να αναπτύξουμε τη θέλησή μας, θα αισθανθούμε την τάση να αρχίσουμε πρακτικά αυτή την ανάπτυξη. Εκείνοι που είναι μαθημένοι να στοχάζονται δε θα δοκιμάσουν καμμία δυσκολία να επιδοθούν στην μελέτη των αιτιών που τους παρακινούν ν' αρχίσουν την ψυχική άγωγή. Αν αντίθετα η ικανότητα ν' αυτοσυγκεντρώνονται είναι ανεπαρκής θα την υποδοθηθούν αποτελεσματικά συνθέτοντας ένα γραπτό πίνακα των τροποποιήσεων που επιθυμούν να επιφέρουν στην προσωπικότητά τους και των πλεονεκτημάτων που συνεπάγονται αυτές οι τροποποιήσεις. Πιστεύ-

ουμε πώς θα είναι χρήσιμο σε πολλούς ανηγνώστες να προτείνουμε μερικές διατυπώσεις:

«Θέλω να αποκτήσω συνεχή ήρεμία, αδιατάρακτη σταθερότητα και δικαιολογημένη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου».

«Θέλω να κυριαρχήσω την ανυπακοή, το φόβο, τη νευρικότητα και τις άλλες συγκινήσεις που με παραλύουν».

«Θέλω να διατηρώ με τέλεια πνευματική διαύγεια σ' όλες τις περιστάσεις, να παραμένω κύριος του εαυτού μου, ότι και αν συμβαίνει και να αισθάνομαι σε τέλεια ήρεση μπροστά σε όποιονδήποτε».

«Θέλω να καταστήσω τη μνήμη μου ακριβή και γρήγορη, την αφομοίωσή μου ζωηρή και όρθη, τη θέλησή μου άκαμπτη».

«Θέλω να καλλιεργήσω τις ικανονότητές μου στον υπέρτατο βαθμό και να αποκτήσω στο αντίστοιχο πεδίο τους αρμοδιότητα και επιδεξιότητα ανώτερη».

«Θέλω να κάμω εκείνο που αρμόζει την κατάλληλη στιγμή, παρά τις παρακινήσεις ή ένδεχόμενα γεγονότα που θα μπορούσαν να με αποτρέφουν».

«Θέλω να ελέγχω τις φυσικές και συγκινησιακές παρορμήσεις μου και να αρνούμαι να δίνω συνέχεια σ' εκείνες που είναι αντίθετες προς την οργανική μου ισορροπία, προς τον σκοπό μου και τις αρχές μου».

«Θέλω να εξετάζω με σύνεση πρώτος τις παραδεχθώ όλες τις ιδέες που μου έρχονται αυθόρμητα, που μου μεταδίδονται ή που τις γνωρίζω διαβάζοντας».

«Θέλω να εκδηλώνω τη γαλήνια επιμονή, την φιλόφρονη ενεργητικότητα, την ήρεμη σταθερότητα που επιβάλλονται απέναντι στα άτομα και στις περιστάσεις».

Ο ιδιαίτερος σκοπός του καθενός θα του εμπνεύσει και άλλες διατυπώσεις. Π.χ. ένας άρρωστος που επιθυμεί πρώτ' απ' όλα να ξαναβρεί την υγεία του θα μπορούσε να προσθέσει στα προηγούμενα: «Θέλω ν' ασκήσω τη θέλησή μου ώσπου ν' αποκτήσει την απαιτούμενη δύναμη για να μεταβάλω την κατάσταση μου».

Αφού ξαναδιαβάσετε πολλές φορές από την αρχή ως το τέλος τον πίνακα που θα έχετε καταρτίσει, πρέπει να εξετάσετε

χωριστά την κάθε παράγραφο και να φαντασθείτε τη σημασία της. Έτσι την πρώτη διατύπωση που δώσαμε ως πρότυπο θα πρέπει να την ακολουθήσει ή αναπαράσταση με τη φαντασία εκείνου που θα δοκιμάζατε αν ξέρατε τον εαυτό σας προικισμένο με αναλλοίωτη ήρεμία, καθώς και ποιές δυνατότητες συνεπάγεται μια τέτοια νευρική ισορροπία.

Διάφοροι συγγραφείς συνιστούν να αντιγράφουμε με έντονη και τολμηρή γραφή σ' ένα ορθογώνιο άσπρο χαρτί την κάθε μία από τις φράσεις που έχουμε την πρόθεση να μελετήσουμε και ύστερα να κρατούμε το βλέμμα μας καρφωμένο στην κάθε μία επί μερικά λεπτά. Η μέθοδος αυτή αρμόζει κυρίως στους ταραγμένους και ανήσυχους, που ή προσοχή τους διασπάται εύκολα αν δεν της δοθεί ένα υλικό σημείο στηρίξεως.

Οι νωθροί, οι αδρανείς θα βρουν, για να δραστηριοποιήσουν τις διανοητικές δυνάμεις τους, μια μηχανική βοήθεια στο γρήγορο βάδισμα που μπορούν να κάνουν στο σπίτι τους ενώ θα επαυλαμιδάνουν μέσα τους τις πιδ πάνω διαβεβαιώσεις. Αντίστροφα προς την φυσική άκνησία που τείνει να καθηρεμύσει την νευρική διέγερση, ή κίνηση διεγείρει τη σκέψη. Πολλοί επιχειρηματίες, εξαρμόζουν άσυνειδήτως αυτό τον νόμο όταν θεματίζουν άπάνω κάτω μέσα στο γραφείο τους κάτω από την επίδραση ενός προβλήματος που αναζητούν τη λύση του.

3. *Η βοήθεια που προσφέρουν οι βασικές επιδιιώξεις.*

Για να τηρήσουμε τα προηγούμενα πρέπει να είμαστε ήδη ικανοί, καθώς φαίνεται, να καταβάλλουμε μια μικρή έσκειμένη προσπάθεια. Κι' ό πιδ αδύνατος χαρακτήρας θα βρεί την ενέργεια που άπαιτεί γι' αυτό αν άποτανθεί στην κρίση του. Πραγματικά, δεν θα μπορούσαμε να φαντασθούμε ένα άνθρωπο που δεν δοκιμάζει, στο διάστημα μι'ς ήμέρας, πολλές έσωτερικές ώθήσεις που προέρχονται από τις κύριες επιδιιώξεις του. Οι ώθήσεις αυτές μεταφράζονται σε διάφορες συνειδησιακές καταστάσεις: επιθυμία για την άπόκτηση ενός ταλέντου, μι'ς ικανότητας ή για την εξέλιψη ενός έλαττώματος, επιθυμία για την ύλική ευεξία, για την άπόκτηση ύπολήψεως, κύρους προσωπικής επιρροής κ.λ.π.

Ἡ συνήθεια νὰ συνδυάζουμε μὲ τὶς ἐπιδιώξεις αὐτές, όταν μᾶς ἔρχονται στὸ πνεῦμα, τὴν ἀντίληψη γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῆς θελήσεως ποὺ θὰ μᾶς ἐπιτρέψει νὰ τὴν πραγματοποιήσουμε, δημιουργεῖ μιὰ διάθεση στιγμαία τουλάχιστον, γιὰ τὴν προσπάθεια. Ἄν χρησιμοποιήσουμε αὐτὴ τὴ στιγμή γιὰ νὰ ἐνισχύσουμε τὴν ἐνεργητικὴ παρόρμηση μὲ τὸν τρόπο τοῦ στοχασμοῦ ποὺ περιγράψαμε πρὶν πάνω, πραγματοποιοῦμε τὸ πρῶτο βῆμα καὶ δάξουμε τὸν ἑαυτὸν μας στὸν δρόμο τῆς ἐνεργητικότητος.

Ἡ προοπτικὴ νὰ καταστοῦμε μιὰ ἰσχυρὴ προσωπικότητα, ρωμαλέα στὸ φυσικὸ καὶ στὸ ἡθικὸ της, νὰ ἐπιτύχουμε μιὰ καλύτερη θέση, νὰ κατορθώσουμε νὰ ἀφομοιώσουμε μιὰ τέχνη ἢ μιὰ ἐπιστήμη, νὰ, αὐτοκυβερνηθῶμετε σύμφωνα μὲ τὶς ἀρχές ποὺ θεωροῦμε ἐπωφελεῖς καὶ γενικώτερα νὰ φθάσουμε τὸ σκοπὸ ποὺ ἐπιδιώκουμε στὴ ζωὴ, ἀποτελεῖ μιὰ σειρά ἀπὸ κινητήριες ἰδέες (ιδέες - δυνάμεις) ποὺ τὶς διαχετεύουμε σὲ τρόπο ποὺ νὰ ἐνισχύουν τὴ θέληση μὲ τὸ συνδυασμὸ τῶν σκέψεων ποὺ συστήσαμε πάρα πάνω.

Στὴ νωθρότητα, στὴν ἀναποφασιστικότητα, στὴν ἀδράνεια, ἂς ἀντιτάξουμε λοιπὸν τὸν ἀνώτερο ἐγωϊσμό μας: ἂς ἐπαναλάβουμε μέσα μας πὼς δὲν θ' ἀφήσουμε τὶς κατώτερες παρορμήσεις μας νὰ ἐμπροδίσουν τὴν πραγματοποίησιν τῶν βασικῶν φιλοδοξιῶν μας· ἂς σκεφθοῦμε πὼς μιὰ ἀσχημένῃ θέλησιν ἀντιπροσωπεύει ἓνα μέσο ποὺ ἐπενεργεῖ ἀποτελεσματικῶς, ἄμεσα ἢ ἔμμεσα, στὸ κάθε τι ποὺ μᾶς ἐνδιαφέρει· ἂς ἀντιληφθῶμε πὼς ἀπὸ τὸ βαθμὸ τῆς βουλευτικῆς δυνάμεώς μας ἐξαρτᾶται ἡ ἀποτελεσματικότης τόσο τῶν ἀντιδράσεων μας ἐναντίον τῶν δυσάρεστων ἢ ὀδυνηρῶν ποὺ τείνουν νὰ μᾶς ἐπιβάλουν οἱ περιστάσεις ὅσο καὶ τῆς δικῆς μας δράσεως γιὰ κάθε τι ἐπιθυμητό.

4. Τὸ νευρικὸ ρευστό.

Ἐνα ἀρκετὰ ἐπιτακτικὸ κίνητρο δραστηριοποιεῖ πάντα τὴ θέλησιν ποὺ ὅμως κάμπτεται γρήγορα ἂν λείπει ἡ ἀπαραίτητη ἐνέργεια γιὰ τὴν ψυχικὴ δραστηριότητα — τὸ νευρικὸ ρευστό. Οἱ περισσότερες ἀπὸ τὶς ἀσθένειες τῆς θελήσεως προέρχονται ἀπὸ μιὰ ὑπερβολικὰ μικρὴ παραγωγὴ νευρικῆς ἐνεργείας. Εἶναι παρ'

δλα αὐτὰ βεβαιωμένο εἶναι ὅτι ὅλοι οἱ ἀσθενικοὶ δαπανοῦν ἀνώφελα ἓνα ὥρισμένο ποσὸ ἀπὸ τὴν πολύτιμη αὐτὴ ἐνέργεια, ποὺ ἡ συγγραψή της θὰ ἐπαρκοῦσε γιὰ νὰ βελτιώσῃ σχεδὸν στιγμιαία τὴν κατάστασίν τους.

Συγκρατώντας στὰ διάφορα γαγγλιακὰ πλέγματα τὴν νευρική δύναμη ποὺ διασκορπίζεται σὲ ἀνώφελες διαχυτικότητες ἐνισχύουμε τὴ θέλησή μας ποὺ βρίσκει τότε μὲ ἐπάρκεια τὸ ὑποστήριγμα γιὰ νὰ ἀσκηθεῖ ὅταν παρουσιάζεται ἡ εὐκαιρία.

Αὐτὸς εἶναι ὁ λόγος ποὺ σημειώνουμε σὰν πρῶτες προσπάθειες γιὰ τὴν ἀγωγή τῆς θελήσεως, μιὰ σειρὰ ἀπὸ συγκρατήσεις ποὺ ἔχουν, παράλληλα πρὸς τὴν τονωτικὴ ἐνέργεια τῶν διανοητικῶν, ἀσκήσεων, τὸ ἀποτέλεσμα νὰ περιορίζουν σημαντικὰ ἀπώλειες νευρικῆς ἐνεργείας. Δυὸ ἢ τρεῖς μέρες δοκιμῶν θὰ εἶναι ἀρκετὲς γιὰ νὰ πείσουν τὸν ἀναγνώστη γιὰ τὴ μεγάλη ἀποτελεσματικότητα αὐτῶν τῶν ἀσκήσεων γιατί θὰ αἰσθανθεῖ ἀμέσως ὅστερα ἀπὸ τὴν ἐφαρμογὴ τους μιὰ σημαντικὴ ψυχικὴ δύναμη.

5. Γενικὴ ἰδέα ὑποταγῆς τοῦ αὐτοματισμοῦ στὴ συνείδηση.

Ὁ καθένας μπορεῖ νὰ παρατηρήσῃ μέσα του δύο στοιχεῖα ποὺ παρακινοῦν σὲ πράξεις, δύο πηγές ἀπ' ὅπου ξεκινοῦν οἱ ἀποφάσεις. Ἀπὸ τὴ μιὰ μεριὰ τὴ συνείδηση, τὴν κρίση, τὴ λογικὴ, τὸ στοχασμὸ, ἀπὸ τὴν ἄλλη τὸν αὐτοματισμὸ. Ἐνα παράδειγμα θὰ δεῖξῃ καθαρὰ τὴν ἀλληλενέργεια τῶν δύο αὐτῶν κέντρων τῆς προσωπικότητος: Ἐνας νεαρὸς σπουδαστὴς ἵκνεται στὸ τραπέζι του γιὰ νὰ μελετήσῃ ἓνα ἀφηρημένο θέμα φιλοσοφίας ποὺ δὲν παρουσιάζει, ἀκόμα, θέλητρο γι' αὐτόν. Εἶναι πρωτὸ ἔξω ὁ ἥλιος λάμπει καὶ ἀπὸ τ' ἀνοιχτὸ παράθυρ, μαζὶ μὲ τὸν εὐωδιαστικὸ δροσᾶτο ἀέρα, ἔρχονται οἱ χίλιοι δύο χαρούμενοι θόρυβοι τοῦ ὑπαιθρου. Ὁ νεαρὸς σπουδαστὴς μας αἰσθάνεται ἔντονα τὸν πειρασμὸ ν' ἀφήσῃ τὸ σωθρωπὸ βιβλίον του καὶ νὰ δοῇ νὰ συναντήσῃ μερικοὺς φίλους του γιὰ νὰ πάει μαζὶ τους νὰ παίξῃ ἓνα παιχνίδι μὲ τὴ μπάλλα στὸ ὑπαιθρον. Ὅμως ἡ ὥθηση αὐτὴ τοῦ αὐτοματισμοῦ, αὐτὴ ἡ παρόρμησις συναντᾷ μιὰ ἀντίστασιν στὴ συνείδηση τοῦ νεαροῦ: οἱ ἐξετάσεις πλησιάζουν, ἔχει πολλὴ ὕλη νὰ μελετήσῃ καὶ μόνο μὲ ἔντονη καὶ συνεχῆ

μελέτη θά μπορέσει νά φανεί συνεπής στις υποχρεώσεις του. Τότε αρχίζει ἡ «ἐσωτερική μάχη» πού ἀπὸ τὴν ἐκδασή της θά κριθεῖ τί θά κάνει ὁ σπουδαστής.

Ἡ καταστολή τοῦ αὐτοματισμοῦ, δταν γίνεται μεθοδικά μετὴν προσπάθεια νά συγκρατηθοῦν πρῶτα οἱ ἀσθημαντες παραρμήσεις καὶ ὕστερα οἱ πιδ σημαντικές, ἐξασφαλίζει σιγά-σιγά τὴ γρήγορη καὶ εὐκολη ὑποταγή του σὲς ἔλλογες παραστάσεις.

6. *Ἐλεγχος τῶν συναισθηματικῶν παρορμήσεων.*

Μιά τεράστια δαπάνη νευρικοῦ ρευστοῦ συνοδεύει τὴν ἱκανοποίηση τῶν συναισθηματικῶν παρορμήσεων. Γι' αὐτὸ ὁ καλύτερος τρόπος γιὰ ν' ἀρχίσει κανεὶς τὴ διαμόρφωση τῆς θελήσεώς του εἶναι νά ἀσκηθεῖ νά τις ἐλέγχει. Ἰδοὺ οἱ κυριώτερες:

α) *Ἡ διαχυτικότητα* με' ὅλες τις μορφές της. Γενικά προσπαθεῖτε νά κρατᾶτε σιωπή. Ἄν π.χ. μαθαίνετε ἕνα νέο καὶ αἰσθάνεσθε τὴν ἐπιθυμία νά τὸ μεταδώσετε σ' ἕνα φίλο, σκεφθεῖτε πῶς κάνοντάς το θά σπαταλήσετε μιὰ μονάδα ἐνεργείας: φυλάξτε αὐτὴ τὴν ἐνέργεια καὶ μὴν λέτε τίποτα. Μὴν ἐκδηλώνετε τις ἐντυπώσεις σας, ἰδιαίτερα ἐκεῖνες πού ξυπνοῦν μέσα σας οἱ ὀμιλίες τῶν γύρω σας: κάθε ἀναφώνηση, κάθε λόγος, κάθε χειρνομία πού συγκρατιοῦνται αὐξάνουν τὸ νευρικό σας ἀπόθεμα. Μὴ σπαταλᾶτε τὴν διανοητική σας δύναμη σὲ μικροσυζητήσεις, σχόλια τῶν γεγονότων τῆς ἡμέρας, ἐκτιμήσεις γιὰ τοὺς ἀνθρώπους πού βλέπετε νά περνοῦν, ἢ τις πράξεις τις ὁποῖες παρακολουθεῖτε. Ὅλα αὐτὰ δὲν σημαίνουν ἔλλειψη κοινωνικότητας ἀλλὰ ἀπλὰ μόνον συγκράτηση δραστηριοτήτων ἀνθρώπων καὶ σ' ἐσῆς καὶ στοὺς ἄλλους. Ὅταν εἶναι ἀνάγκη νά μιλήσετε, μὴν τὸ κάνετε μηχανικά, αὐτοματικά: ζυγεῖστε τις ἐκφράσεις σας, ἀντικαταστεῖστε τὰ λόγια πού πάτε νά προσφέρετε αὐθόρμητα, με' ἄλλα ἐσκεμμένα. Μὴ μιλάτε με' ὑπερβολικὴ ζωηρότητα: σπαταλιέσθε ἀνώφελα καὶ προπαγντὸς μὴν διαπληκτίζεσθε. Ἀκοῦτε ἤρεμα ἐκεῖνο πού σᾶς ἀνακοινώνουν καὶ μὴν ἐκφράζετε τὴ γνώμη σας, ἐκτὸς ἂν εἶναι ἀπαραίτητη. Μὴν ἐπιτρέπετε νά σᾶς υποχρεώσουν νά μιλάτε παρὰ τὴ θέλησή σας. Ἄν κάποιος φλύαρος σᾶς καταπονεῖ με' τις ἀερολογίες του,

πάρτε τὸ ὕφος σὰν νὰ ἐνδιαφέρεσθε γιὰ ὅσα λέει, ἀφείστε τον νὰ διασκορπίσει τὴ νευρική του δύναμη καὶ ἐξακολουθεῖτε νὰ συγκεντρώνετε τὴν δική σας.

β) Ἡ ἐπιδίωξη τῆς ἐπιδοκιμασίας τῶν ἄλλων. Ὁ ἄνθρωπος ἔχει τὴν τάση κάθε φορά πὺ παρουσιάζεται ἡ εὐκαιρία νὰ δείχνει τὴν ἀξία του, νὰ προσπαθεῖ νὰ δώσει στοὺς ἄλλους μιὰ ἀνώτερη ἰδέα γιὰ τὴν προσωπικότητά του, νὰ τοὺς ἀνακοινῶναι τὴν ἀποψή του πὺ τὴν θεωρεῖ πάντα ἀνώτερη. Παρατηρεῖστε ἐκείνους πὺ ἀκοῦτε: θ' ἀνακαλύψετε πόσες στεῖρες προσπάθειες ἐπιβάλλει ἡ ματαιοδοξία στοὺς περισσότερους ἀνθρώπους πὺ ρέπουν στὴν ἐπιθυμία τῆς ἐπιδοκιμασίας. Παρατηρεῖτε τὸν ἑαυτὸ σας σὲ τρόπο πὺ νὰ καταστέλλετε μὲ φροντίδα αὐτὴ τὴν τάση.

γ) Ἡ παραφορά. Ἀρχίζοντας κανεὶς ἀπὸ τὴν συγράτηση μιᾶς ἐλαφριᾶς κίνησης ἀνυπομονησίας, καταλήγει νὰ διατηρεῖ μιὰ ἀδιατάρακτη ψυχραιμία ἀκόμα καὶ μπροστὰ σὲ σοβαρὲς προκλήσεις. Οἱ ἀπογοητεύσεις, ὁ θυμὸς, ὁ ἐκνευρισμὸς προκαλοῦν φυσιολογικὰς ἐκφράσεις, χειρονομίες, ξεσπάσματα φωνῆς πὺ ἔχουμε τὸ μεγαλύτερο συμφέρον νὰ συγκρατοῦμε. Ἡ ἀσκησις τῆς ἀπάθειας συμβάλλει ἰσχυρὰ στὴν ἀνάπτυξη τῆς θελήσεως.

7. Ἐλεγχος τῶν παρορμήσεων τῶν αἰσθήσεων.

Οἱ πέντε αἰσθήσεις μας ὑφίστανται συνεχῶς ἀφθονες ἐντυπώσεις πὺ ἀντανάκλουν στίς ψυχικὰς καὶ νοητικὰς μας διαθέσεις. Ἐχει πολλὴ σημασία νὰ προσπαθοῦμε νὰ λογικεύουμε αὐτὲς τίς ἐντυπώσεις. Ἀς ἀπαριθμήσουμε μερικὰς πὺ προσοδιάζουν στὴν κάθε αἰσθησις: Ἡ ἐξωτερικὴ ἐμφάνιση ὄντων καὶ πραγμάτων ἀλλοιώνει κάποτε βαθεῖα τίς ἐνδόμυχες διαθέσεις μας. Ἔτσι ἀφηνόμαστε νὰ μᾶς ἐπηρεάζει ὁ διάκοσμος ὅπου ὁρισκόμαστε: «Δὲ μπαίνουμε, λέει ὁ Σουλβαῖν Ρουντέ, μὲ τὸν ἴδιον τρόπο σ' ἕνα χωριὰτικο πανδοχεῖο, σ' ἕνα σαλόνι κοσμικῆς κυρίας, ἢ σὲ γραφεῖο ἐνὸς διασήμενου ἐπιστήμονος ὅταν λείπουν οἱ ἰδιοκτῆτες τους. Οἱ χρωματισμοί, οἱ διακοσμήσεις, τὰ ἔργα τέχνης, τὰ κρυστάλλα τοῦ σαλονιοῦ, ἡ αὐστηρὴ ἐκπύκνωση τοῦ γραφείου ἀκούουν ἐκεῖνά μας

πάνω μας μιὰ ώρισμένη έντύπωση, που άντανακλάται στη στάση μας. Άν κατά τύχην παρευρεθούμε σ' ένα λιγώτερο ή περισσότερο τραγικό δυστύχημα, γυρίζουμε έξ ένστίκτου άλλου τό κεφάλι. Τό ντύσιμο και τό παράστημα τών ανθρώπων τροποποιούν τη στάση μας άπέναντί τους. Οί σκυθρωπές περίοδοι του καιρού που δίνουν στα έξωτερικά άντικείμενα κάτι τό θλιβερό και δυσάρεστο διαταράσσουν κάποτε τη δραστηριότητά μας. Όλα αυτά είναι εύκαιρίες για νά άσκηθούμε στην αυτοκυριαρχία. Η έπαφή ώρισμένων σωμάτων, ώρισμένων ζώνων έμπνέει στην άφή μας μιὰ αποστροφή ή και μιὰ άκατανίκητη φρίκη... κατά τά φαινόμενα. Χωρίς νά τό έπιζητούμε συστηματικά, άς προσπαθήσουμε νά την ύποστούμε όσο γίνεται πιό ψύχραιμα όταν παρουσιασθεί ή εύκαιρία. Οί αϊφνίδιοι βίαιοι δυσαρμονικοί θόρυβοι επιφέρουν μιὰ σύσπαση τών μυών του προσώπου, προκαλούν ένα άναπήδημα, μιὰ αναφώνηση: άς συγκρατήσουμε τίς άντανακλαστικές αυτές άντιδράσεις και άς άσκηθούμε νά άκούμε ήρεμα τή φασαρία του έργοστασίου, μιὰ διαπεραστική κραυγή ή, τό βουητό τών άυτοκινήτων. Όταν μιὰ δυσάρεστη όσμη προσβάλλει την όσφρηση μας, άς προσπαθούμε νά απομακρύνουμε την πηγή της, κυρίως άν αυτή ή όσμη φανερώνει μιὰ δυνατότητα δηλητηρίασης, άν όμως είναι άκίνδυνη, άς μή φοδώμαστε νά ύποστούμε τά κύματά της λέγοντας μέσα μας: «Δέν θα έπιστρέψω σ' αυτή την άσχημη έντύπωση νά μ' έπηρεάσει». Ξέρουμε πώς οί προτιμήσεις ή οί απάρεσκειες σχετικά μέ τίς τροφές δέν άντιστοιχούν πάντα στην ώφελιμότητα ή τη θλαβερότητά τους. Κι' έδω άκόμη, άς επικαλεσθούμε τη λογική μας και άς αφήσουμε νά υπερισχύσει αυτή στη ρύθμιση τών όρέξεών μας.

8. Δυνατότητες άμεσης έφαρμογής τών άνωτέρω.

«Υπάρχει διαφορά, έγραφα σ' ένα προηγούμενο βιβλίο μου, ανάμεσα στο νά είσαι ένεργητικώς και στο νά ενεργείς όαν νά ήσουν ήδη, τουλάχιστον σέ δεδομένη περίσταση. Μήν λέτε λοιπόν: «Πρέπει νά έχω ήδη θέληση, για νά τηρήσω όσα προηγούνται». Για νά τά τηρείτε έξακολουθητικά και χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια, ναι. Άλλά στην άρχή, δέν θα συμβουλευάμε σέ κανένα μιὰ

τέτοια προσπάθεια πού θα ήταν υπερβολική. Για να προσπαθήσετε να φερθείτε με τον τρόπο πού θα φερόταν σε μια τέτοια περίπτωση ένας ενεργητικός άνθρωπος όμως, όχι».

“Αν λάβουμε υπόψη μας το πιο ασθενικό προικισμένο άτομο, βλέπουμε παρ’ όλα αυτά πώς έχει μια δυνατότητα για προσπάθειες αντίστασης, αν όχι άμεσα νικηφόρες ίσως. Δεν πρέπει εξ άλλου να περιμένουμε, όσο ισχυρό κι’ αν πιστεύουμε τον έαυτό μας, να πετύχουμε από τις πρώτες μέρες στην εφαρμογή των προηγούμενων κανόνων. Ο ακριβής αντικειμενικός σκοπός του άρχαριου, πρέπει να είναι να προσπαθεί συχνά να υπεργολογίσει. “Αν, όπως συμβαίνει συχνά, τις πρώτες μέρες, δεν σκεφθεί, τη στιγμή πού εκδηλώνεται η παρόρμηση, να την συγκρατήσει, θα αποφύγει τουλάχιστον την ανώφελη συγκίνηση πού είναι η αγανάκτηση: θα προβεί απλά μόνο στη διαπίστωση πώς του έλλεψε ή προσέχη και θα κάνει την ακόλουθη διαβεβαίωση στον έαυτό του: «Θέλω να σκεφθώ εγκαίρως την προσεχή φορά και είμαι απόλυτα αποφασισμένος να καταστώ κύριος του αυτοματισμού μου». Πραγματικά, ακολουθώντας αυτή τη διαδικασία ή συνείδηση θα καταλήξει να παρεμβαίνει εγκαίρως.

“Όταν μια ίδια παρόρμηση έχει συγκρατηθεί επίμονα επί μερικές μέρες, επανέρχεται σχεδόν πάντα, σε μια βεδομένη στιγμή, με μια ένταση πολύ ισχυρότερη από το συνηθισμένο. Είναι ένας κίνδυνος πού πρέπει να καταπολεμήσουμε με δύναμη γιατί αφού θα τον έχουμε κυριarchήσει, μπορούμε να είμαστε δάδαιοι πώς θα υπερισχύσουμε τελικά, και θα καταστείλουμε την παρόρμηση με την μεγαλύτερη ευκολία.

9. Πώς θα επωφεληθείτε στο άκέραιο απ’ αυτό το κεφάλαιο.

Προτού το εφαρμόσετε, ξαναδιαβάστε το πολλές φορές. Το περιεχόμενό του θα διαποτίσει το πνεύμα σας, και όσο καλύτερα θα το έχετε καταλάβει, αναλύσει και στοχασθεί τόσο καλύτερα θα είσθε διατεθημένος να πραγματοποιήσετε την εφαρμογή του.

“Όταν θα είσθε δάδαιοι πώς έχετε διαποτισθεί καλά απ’ αυτό

τό, όταν θα έχετε παρατηρήσει πόσο ελαφρός είναι ο άνθρωπος της αγωγής που υποδείχνουμε, πόσο βαθμιαία και προσεκτικά σχεδιασμένος για οποιονδήποτε θέλει να τον ακολουθήσει, αρχίστε καθορίζοντας σάν προσπάθεια που θα επιχειρήσετε την επόμενη, την εφαρμογή μας από τις οδηγίες μας, δάζοντας σ' αυτό όλη την προσοχή σας και όλη σας την ενεργητικότητα. Ύστερα επαναλάβετε την αρχική προσπάθεια συνεχίζοντας την με μία δεύτερη, διαφορετική. Προσπαθείστε να κυριαρχήσετε διαδοχικά όλες τις παρορμήσεις που περιγράψαμε. Τέλος, προσπαθείστε, κατά την διάρκεια μιας ολόκληρης ημέρας να ζήσετε εφαρμόζοντας το σύνολο του κεφαλαίου και, όταν το έχετε κατορθώσει για μια μέρα, ξαναρχίστε για μία ολόκληρη εβδομάδα. Θα είσθε τότε πολύ καλά προπαρασκευασμένος για να περάσετε στο επόμενο κεφάλαιο.

Μην ξεχνάτε να άντλείτε από τις ανώτερες επιδιώξεις σας, από την φιλοδοξία σας, από τον πόθο σας για την πρόοδο, την ανωτερότητα και την επιτυχία την ενίσχυση που θα υποστηρίξει την προσπάθειά σας.

Αν έχετε καταληφθεί από ένα «κύμα αδρανείας», στοχασθείτε ψυχρά αυτό το φαινόμενο. Πέστε μέσα σας, ήρεμα: «Αισθάνομαι αυτόν το καιρό εξασθενημένος, όμως αυτό δεν μπορεί να διαρκέσει. Έξ' άλλου, σέ λίγον καιρό, όταν θα είμαι πιο εξασκημένος, μια τέτοια κάμψη δεν θα μ' επηρεάζει πιά».

Τέλος μην δίνετε καμμιά σημασία στα αποθαρρυντικά λόγια που μπορεί ν' ακούσετε. Είναι ανώφελο να έμπιστεύεσθε σε οποιονδήποτε ότι επιδίδεσθε στην ψυχική άσκηση. Αυτή η εκδήλωση διαχυτικότητας είναι εκείνη που ο περιορισμός της έχει την μεγαλύτερη σημασία. Θα αποφύγετε έτσι να δώσετε την ευκαιρία σ' εκείνους που δεν έχουν ακόμη συνείδηση της ωφελιμότητάς μιας τέτοιας αγωγής, να εκφέρουν την γνώμη τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Πῶς ν' αὐτοκυβερνᾷσθε

1. Ρύθμιση τοῦ ὀργανισμοῦ. — 2. Ἐλεγχος τοῦ ὕπνου.—
3. Διέγερση τῆς πνευματικῆς δραστηριότητος κατὰ τὸ ξύπνημα.
4. Θεληματικὴ ἀλλαγὴ τῶν σκέψεων.— 5. Οἱ χαλαρώσεις.— 6. Ἐξετάζετε περιοδικὰ τὸν ἑαυτό σας.— 7. Ὁ τυχαῖος καταπτώσεις.— 8. Οἱ ἐξεις.— 9. Ἡ ἀταραξία.

1. Ρύθμιση τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἀπὸ τίς πνευματικὲς ἱκανότητες καὶ ἰδιαιτέρα ἀπὸ τὴν θέληση ἐξαρτᾶται στενὰ ἡ ὀργανικὴ κατάστασις. Προτοῦ ἀποκτήσουμε τὴν ψυχικὴ ἀνάπτυξιν ποὺ θέλουμε γιὰ νὰ ἐπιδρούμε στίς διάφορες λειτουργίας μὲ τὴν συγκέντρωσιν τῆς προσοχῆς πάνω σὲ μιὰ νοητὴ εἰκόνα, θὰ κυβερνήσουμε τὴν φυσικὴ μας κατάστασιν ἀσκώντας τὴ θέλησίν μας γιὰ νὰ ἐπιβάλλουμε μιὰ ὀρθολογιστικὴ, ὑγιεινὴ σὺν ἑαυτῷ μας. Ἡ κατευθυντήρια γραμμὴ αὐτῆς τῆς ὑγιεινῆς εἶναι νὰ ἀποφύγουμε ὅλες τίς αἰτίες τοξίνωσης: «Ὁ ταξινομημένος ἄνθρωπος, ἔγραψε πολὺ σωστὰ ὁ Δρ Γκαστὸν Ντυρβίλ, αἰσθάνεται καὶ βλέπει διὰ μέσου τῶν τοξινῶν του». Ἡ καθ' αὐτὸ ψυχοθεραπεία ἀποτυχαίνει ὅταν, πρὸ πάντων, μὲ τὴν ἐπαρμόγη της, ὁ ἄρρωστος δὲν ἔχει ὑποβληθεῖ σὲ μιὰ δίαιτα ποὺ νὰ ὁδηγεῖ στὴν ἐξάλειψιν τῶν διαφόρων δηλητηρίων ποὺ καταπιύρζουν τὰ ὄργανά του. Ὅταν ἡ ἐγκεφαλικὴ μάζα ἀντλεῖ τὴν διατροφή της ἀπὸ ἓνα δηλητηριασμένον αἷμα, ἀκλουθεῖ πρῶτα μιὰ δυσφορίαν μὲ μιὰ διάθεσιν πρὸς τὴν ἀδράνεια καὶ οἱ σοβαρώτερες διαταραχὲς δὲν ἀργοῦν νὰ ἐκδηλωθοῦν. Μιὰ ἐλαφρὰ τοξίνωσις εἶναι ἀρκετὴ γιὰ νὰ ἐκμηδενίσῃ τὴν ἐνέργειαν τοῦ πνεύματος, νὰ δημιουργήσῃ τὴν ἀπαισιδοξίαν, τὴ θλίψιν, τὴν ἀποθάρρυνσιν, τὸν φόβον τῆς προσπαθείας.

Τὰ ἄτομα πού εἶναι προικισμένα μὲ ἰσχυρή ἰδιοσυγκρασία δὲν αἰσθάνονται ἅμεσα τὴν ψυχικὴ συνέπεια τῶν διαφόρων αἰτιῶν τοξίνωσης, ἐκτὸς ἀπὸ ἕνα κάποιον θάρος στὸ κεφάλι πού ἐπέρχεται ἰδιαίτερα μετὰ τὸ φαγητό, ὅμως, γρήγορα ἢ ἀργά, ὁ ἀρθριτισμὸς μὲ τῆς διάφορες μορφές του ἔρχεται νὰ ἀλλοιώσει τὴ γενικὴ τους ζωτικότητα, νὰ ἐλαττώσει τὴν ἱκανότητά τους γιὰ διανοητικὴ ἐργασία καὶ νὰ διαταράξει τὸ νευρικό τους σύστημα. Ἀντίστροφα, οἱ ἀδύνατοι, εὐθραυστοί, παραπαίοντες ὁργανισμοί, δοκιμάζουν μιὰ ἀλήθινὴ ἀνανέωση μὲ τὴν τήρηση τῶν κανόνων πού ἐκθέτουμε πῶς κάτω. Ἡ λογικὴ διατροφή, ἡ ἀφθονή ὀξυγόνωση τοῦ αἵματος, ἡ δραστήρια κυκλοφορία, εἶναι οἱ τρεῖς πρωταρχικοὶ ὁροὶ τῆς φυσιολογικῆς ἰσορροπίας, ἡ ὁποία, ἐλευθερώνοντας τὴ θέληση ἀπὸ κάθε ἐσωτερικὴ ἐνόχληση τὴν τοποθετεῖ στὶς καλύτερες συνθήκες γιὰ ν' ἀναπτυχθεῖ.

Καὶ πρῶτα - πρῶτα πρέπει νὰ ρυθμίσουμε τὴ διατροφή μας διώχνοντας ἀποφασιστικὰ ἀπὸ τὸ τραπέζι μας τὰ ὑπερτοξικά φαγητά. Ὅταν, ἀκόμη καὶ παρὰ τὴν χρῆση αὐτῶν τῶν φαγητῶν, οἱ λειτουργίες τῆς ἀποβολῆς τῶν ἀχρήστων καὶ ὀλαβερῶν αὐσιῶν συνετελοῦντο τέλειαι, αὐτὸ συνέβαινε μὲ τὴν καταβολὴ μιᾶς καταπονητικῆς ἐσωτερικῆς ἐργασίας, πού ἀπαιτοῦσε μιὰ δαπάνη νευρικῆς δυνάμεως τὴν ὁποία ἐστερεῖτο ἡ θέληση. Τὸ πρῶτο αὐτό, ποιοτικό, μέτρο συμβαδίζει μὲ τὸν παστικὸ περιορισμὸ τῶν τροφῶν. Ἡ ἀκριβὴς ποσότητα πού ἐπαρκεῖ στὸν καθένα ποικίλλει κατὰ τῆς ἰδιοσυγκρασίας, τὸ ἐπάγγελμα, τὸ κλίμα ἄλλὰ μπορούμε νὰ ὑποδείξουμε στὸ θέμα αὐτὸ ἕνα ἀπόλυτο κριτήριον: ἕνα γεῦμα εἶναι ὑπεράφθονο ὅταν προκαλεῖ καὶ τὸ παραμικρὸ ἔστω θάρος.

Ἰδοῦ, σύμφωνα μὲ τῆς ἐργασίες τῶν ἱατρῶν Πασκώ καὶ Καρτόν, ὁ κατάλογος τῶν δύο σειρῶν φαγητῶν πού παρουσιάζονται συνήθως στὸ τραπέζι μας. Ἡ πρώτη σειρά συνιστᾶται σ' ἐκείνους πού ἐπιδιώκουν νὰ ἀναπτύξουν στὸ ἀμέραιον τὴν θέλησίν τους. Ἡ δευτέρη ἀντεδεικνύεται ρητά. Κάθε φαγητὸ πού δὲν δρίσκεται οὕτως ἐν τῷ ἕνα οὔτε ἐν τῷ ἄλλῳ κατ' ἄλλογο μπόρει νὰ καταναλισκῆται μὲ τὸ μέτρο.

Πρώτη σειρά: φαγητὰ πού συνιστῶνται.— Μποῦτι, κοτόλεττες, ζαμπόν, μπιφτέκι τῆς σχάρας, κουνέλι, πουλάδα, περιστέ-

ρι, τυρί φέτα, κασέρι, τυρί Όλλανδίας, φρέσκο βούτυρο, στρείδια, νωπά λαχανικά, πατάτες, ρύζι, κάσσινα, πράσσα, αγγινάρες, σπανάκι, αγγούρι, ραπάνι, κάρδαμο, σέλινο, κουνουπίδι, λάχανο, μαρούλι, καρρότα, μανιτάρια. φρούτα, ώμά και κομπόστες, πεπόνι, τραχανάς. γάλα.

Δεύτερη σειρά: τρόφιμα που πρέπει να καταργηθούν: τοξινώνουν και προκαλούν μια πρόσθετη δαπάνη λειτουργιών για την αποβολή τους που αντισταθμίζει την συνεισφορά τους σε δυνάμεις.—Ραχί, ούζο ρικέρ, καλιά κρασιά, πορτό (τά ελαφρά και φυσικά κρασιά αντίθετα συνισώνται), κυνήγια, παχειά κρέατα, φουά γιρά, πάπια, χήνα, μυαλά, αλλαντικά, χοιρινά, πατσές, τυριά που ύφίστανται ζυμώσεις, τηγανιτά λίπη, φάρια, κονσέρβες σε μεταλλικά κουτιά, βακαλάος, μαρμελάδες, γλυκίσματα με κρέμα, σοκολάτες.

Έχουμε ακούσει συχνά εκείνους στους οποίους συνιστούμε αυτή τη διαίτα να μας λένε πώς «δεν μπορούν να στερηθούν» το ένα ή το άλλο φαγητό. Άλλοι μας παρατηρούν πώς θα στερηθούν τη γαστρονομική απόλαυση. Κι' εδώ όπως και άλλος επιβάλλεται μια προσπάθεια που θα συντελεσθεί τόσο εύκολωτερα όσο περισσότερο θα έχουμε πεισθεί για την ωφελιμότητά της. Έξ' άλλου προτιμάμε κυρίως τα φαγητά που έχουμε συνηθίσει: ως παρατηρήσουμε γι' αυτό τις διαφορές που υπάρχουν στο διαιτολόγιον των Ευρωπαϊκών και των Άσιατικών λαών καθώς και σ' εκείνο των κατοίκων του Βορρᾶ και των κατοίκων του Νότου. Ξέρουμε πώς ή συνήθεια—ή τυραννική συνήθεια—κυρίως εκείνη που ενισχύεται από ένα αταβιστικό στοιχείο, μας προκαλλᾷ σ' ένα ώροσμένο τρόπο διατροφής. "Ας Ικανοποιούμε αυτές τις επιτακτικές προτιμήσεις με ένα γεύμα «έξαιρετικό» κάθε μήνα ή κάθε δέκα πέντε μέρες, αλλά ως παραμεινουμε κύριοι των όρεξεών μας τον άλλο καιρό. Σιγά—σιγά θα αποκτήσουμε μια εκλεκτικότητα για τα ωφέλιμα φαγητά, εκείνα της πρώτης σειράς. Και όταν είμαστε τοξινωμένοι, ως φροντίζουμε να διευκολύνουμε την αποβολή των βλαβερών ούστων με μια «πλύση» των νεφρών και τοῦ ήπατος, είτε πίνοντας νερό Βιττέλ το πρωί νηστικοί, είτε τρώγοντας αποκλειστικά φρούτα σε ένα γεύμα.

Ο δεύτερος δρος διὰ την καθαριότητα τοῦ αἵματος, ή ἐπαρ-

κῆς του δευγόνωσθ, δὲν βρίσκει ὅλη τὴν προσοχὴ πρὸς πρέπει. Χρειάστηκε νὰ γίνῃ καταφανὴς ἓνας ἀληθινὸς ἐκφυλισμὸς τῆς φυλῆς γιὰ νὰ πάρῃ ἡ φυσικὴ ἀγωγὴ τὴν ἀπαιτούμενη σπουδαιότητα στὰ σχολικὰ προγράμματα. Ἕνας γερός καὶ σωματώδης ἀνθρώπος πού ἔχει φθάσῃ στὰ ἐβδομήντα ἢ στὰ ὀγδόντα χωρὶς ποτὲ νὰ ἐνδιαφερθεῖ γιὰ τὴν ὑγιεινὴ, σηκώνει γενικὰ τοὺς ὤμους του ὅταν ἀκούῃ νὰ μιλοῦν γι' αὐτὸ τὸ ζήτημα χωρὶς νὰ σκέπτεται ὅτι ὀφείλει τὴν καλὴν του ὑγεία σὲ προγόνους πρὸς λιτοὺς καὶ πρὸς ἐξοικειωμένους μὲ τὴν μυϊκὴ ἐργασία. Ὁ ἀναγνώστης πού εἶναι ἀποφασισμένος νὰ ἀπακτῇ τὴ δύναμιν τῆς θελήσεως δὲν θὰ σταθεῖ στὰ ἐπιχειρήματα τῶν ἀντιπάλων τῆς ρύθμισης τοῦ ὄργανισμοῦ, ὅπως καὶ στίς παρακινήσεις τῆς ἀδρανείας. Θὰ ἐπιδεσθῇ στίς ἀκόλουθες ἀσκήσεις καὶ δὲν θ' ἀργήσῃ νὰ αἰσθανθεῖ τὰ καλὰ τοὺς ἀποτελέσματα.

Ἀσκηση 1.— Μόλις ξυπνήσετε, ἐκπλωθεῖτε ὑπτίως στὸ πάτωμα, μὲ τὰ χέρια κατὰ μῆκος τοῦ σώματος. Πάρτε μὴ ἀργῇ καὶ θαθεῖα εἰσπνοὴ πού θὰ ὑποδοθηθεῖτε διαγράφοντας μὲ τὰ χέρια σας ἓνα πηλὴρες ἡμικύκλιο. Τὰ χέρια σας πρέπει ν' ἀγγίξουν τὸ πάτωμα πίσω σας τῇ στιγμῇ ἀκριβῶς πού θὰ τελειώσει ἡ εἰσπνοὴ σας. Ἀποβάλετε ὅστερα τὸν ἀέρα πού εἰσπνεύσατε ξαναφέροντας τὰ χέρια σας στὴν ἀρχικὴ τοὺς θέσιν καὶ ξαναρχῖστε ἔτσι ἀπὸ ἄρα ὡς εἴκοσι φορές.

Μπορεῖτε νὰ ἐκτελέσετε ὁρθοὶ αὐτὴ τὴν ἀσκηση Πρέπει τότε νὰ ἀκουμπήσετε μὲ τὴν πλάτη σ' ἓνα τοίχο πού θὰ τὸν ἀγγίξετε μὲ τὰ χέρια σας στὸ τέλος κάθε εἰσπνοῆς.

Ἀσκηση 2.— Ἐπαναλάβετε τὴν προηγουμένη πρὶν ἀπὸ τὸ φαγητὸ καὶ προτοῦ πέσετε νὰ κοιμηθεῖτε.

Θὰ προσθέσουμε πῶς ἡ σουηδικὴ γυμναστικὴ μέσα στὸ σπῆτι, καθὼς καὶ ἡ ἀσκηση ἑνὸς σπὸρ περισσότερο ἢ λιγώτεροι βίαιου, συμβάλλουν στὴν ἀνάπτυξιν τῆς θελήσεως μὲ τὸν εἰδικὸ ὁρὸ νὰ δίνουμε τὴν μεγαλύτερη προσοχὴ σὲ ὅτι κάνουμε, νὰ συγκεντρώνουμε ὅσο πρὸς τέλεια μπορούμε τὴ σκέψιν μας σὲ κάθε κίνησιν πού ἐκτελοῦμε. Τὸ κολύμπι καὶ ἡ ξιφασκία πιστεύουμε πῶς πρέπει νὰ προτεμῶνται. . .

Εἶναι καλὸ νὰ συνηθίσουμε προοδευτικὰ ν' ἀφήνουμε ἀνοικτὸ τὸ παράθυρο τοῦ ὑπνοδωματίου μας καὶ νὰ μὴν κοιμώμασθε

μέ πολύ ψηλά τὸ κεφάλι: ἡ ὀριζοντίωσι τοῦ σώματος διευκολύνει ἀντίθετα τὴν ἀναπνευστικὴ λειτουργία. Ἔτσι μιὰ λιποθυμία περνᾷ γρηγορώτερα ὅταν ξαπλώνουμε τὸν ἄρρωστο μὲ τὸ κεφάλι στὸ ἐπίπεδο τοῦ σώματος καὶ μάλιστα λίγο χαμηλώτερα.

Μιὰ καλὴ κυκλοφορία καὶ μιὰ καλὴ διατροφή ἀλληλοσυμπληρώνονται. Ἡ δραστήρια ἀναπνοὴ βοηθᾷ τὴν κυκλοφορίαν. Ἀλλὰ εἶναι ἀπὸ τὰ πιὸ ἀπαραίτητα νὰ δίνουμε κάθε πρωτὶ μιὰ περιφερειακὴ διέγερση στὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα, πρῶγμα ποῦ ρυθμίζει πολὺ ἀποτελεσματικὰ τὴν ἀγγειακὴ λειτουργία. Γι' αὐτὸ εἶναι ἀρκετὸ ν' ἀφήνουμε νὰ τρέξει σ' ὅλη τὴν ἐπιφάνεια τοῦ σώματος ἀπὸ πάνω πρὸς τὰ κάτω, νερὸ σὲ χαμηλὴ θερμοκρασία. Καίμια εἰδικὴ ἐγκατάσταση δὲν εἶναι ἀπαραίτητη. Ἐνα ὁποσδήποτε δοχεῖο (λεπάνη, κουβάς κ.λπ.) μὲ δροσερὸ νερὸ καὶ ἓνα σφουγγάρι εἶναι ἀρκετά. Περνώντας πάνω ἀπὸ τὸ δέρμα αὐτὸ τὸ νερὸ, προκαλοῦμε μιὰ συσσώρευση τοῦ αἵματος στοὺς ἱστούς.

Ἐκείνοι ποὺ ἴσως φοβοῦνται τὴν ἀπότομη ἐπαφὴ τοῦ ψυχροῦ νεροῦ, μποροῦν ν' ἀρχίζουν μ' ἓνα δοχεῖον χλιαρὸ νερὸ, ποῦ θὰ ἀκολουθήσει τὸ ψυχρὸ. Ὑπάρχουν ὠρισιμένες ἀντενδείξεις σ' αὐτὰ τὰ ψυχρὰ λουτρά ποὺ ἀναφέρονται σὲ ὠρισιμένες χρόνιες παθήσεις τῶν πνευμόνων καὶ βρόγχων.

2. Ἐλεγχος τοῦ ὕπνου.

Ὁ ἥσυχος καὶ ἀρκετὸς ὕπνος εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ νὰ ἐξαφανίζεται ἐντελῶς ὁ κόπος τῆς κάθε ἡμέρας. Ἐυπνᾷμε τότε ξεκούραστοι, χωρὶς νωθρότητα, σηκωνόμαστε πρόθυμα καὶ ἡ ἡμέρα ἀρχίζει μὲ αἴσθηση εὐεξίας. Μὲ τὸ πνεῦμα διαυγὲς καὶ σῶμα εὐκίνητο παρουσιάζουμε ἓνα μέγιστο ἱκανότητας καὶ ἄντοχῆς μπροστὰ στὶς πνευματικὲς δυσκολίες καὶ τὶς σωματικὲς προσπάθειες. Ὁ ἄνθρωπος ποὺ κοιμᾶται καλὰ σκέπτεται, αἰσθάνεται καὶ δρᾷ μὲ πλήρεις τὶς ἱκανότητές του.

Ἡ ἐξωτερικὴ ὀψὴ ἀντανάκλᾷ τὰ εὐεργετήματα τῶν ξεκούραστων νυκτῶν. Τὸ δέρμα ἐκείνου ποὺ κοιμᾶται κανονικὰ εἶναι ζωηρό, τὰ μάτια διαυγῆ, τὰ χαρακτηριστικὰ χαλαρά. Ἡ φωνὴ ἀντηχεῖ μὲ ὅλο τὸ τέμπρο τῆς καὶ ἡ ἄρθρωσίς τῆς εἶναι ὀλοκάθαρη.

Τέλος, ἐκεῖνος ποὺ κοιμᾶται καλὰ διατηρεῖ τὸν ἑαυτό του: κάθε ὥρα ποὺ παραχωρεῖ στὸν ὕπνο εἶναι μιὰ ἀληθινὴ διακοπὴ, ἀνάπαυλα τῆς ζωῆς τῆς ἡλικίας.

Ἀντίστροφα, ἡ ἔλλειψη τοῦ ὕπνου καταβάλλει καὶ φθείρει γρήγορα. Ἐκτός ἀπὸ τῆ σωματικῆς του κόπωσης οἱ λευκὲς νύχτες μποροῦν νὰ ἔχουν ἀποτελέσματα τὶς πρὸ σοβαρὲς νευρικὲς διαταραχὲς καὶ μποροῦμε νὰ πούμε πὼς διευκολύνουν ὅλες τὶς ἄλλες. Ἡ ἔλλειψη ἀνάπαυσης καὶ ἡ ἐλαττωματικὴ ἀφομοίωση ποὺ ἐπιφέρουν ἐξηγοῦν τὸν ὀργανισμό στὴν κατάστασι τῆς μειωμένης ἀνθετικότητος στὶς κάθε εἰδούς τοξινώσεις, στὶς μικροβιακὲς εἰσβολές, στὶς ἐπιδράσεις τῶν καιρικῶν ἀλλαγῶν, στὶς βίαιες συγκινήσεις, στοὺς τραυματισμούς, μὲ δύο λόγια σὲ ὅλες τὶς προσβολές ποὺ μπορεῖ νὰ ὑποστῇ κανεὶς ἀπὸ τὸ ἐξωτερικὸ περιβάλλον.

Ἐκτός ἀπὸ αὐτὲς τὶς ὑγειονολογικὲς αἰτίες ποὺ ἔχουν μὴ ἔμμεση ἐπίδρασι στὴ θέλησι, ἡ ἀσκησις τῆς τῆ στιγμῆ ποὺ πρόκειται νὰ κοιμηθούμε, εἶναι ἐξαιρετικὰ ἀποτελεσματικὴ. Ὁ περιορισμὸς στὴν παθητικότητι τοῦ ψυχολογικοῦ αὐτοματισμοῦ ποὺ ἐξαιτίας του ἡ εἰσορὴ τῶν σκέψεων συνεχίζεται τὴν ὥρα τῆς ἀνάπαυσης, ἀπαιτεῖ μὴ προσοχή, ἕνα αὐτοέλεγχον, σημαντικὰ καί ποτε, ποὺ ἡ ἐφαρμογὴ τους ἐπιτρέπει νὰ κάνουμε ἕνα μεγάλον ὄνειρον πρὸς τὴν κατεύθυνσι τῆς ὑποταγῆς τῶν ἐσωτερικῶν δραστηριοτήτων στὴν ἑλλογι βούλησι.

Ἴδου πὼς ἀκριβῶς πρέπει νὰ κάνετε:

Πρῶτον : Ἐπαλθεῖτε στὴ μέση τοῦ κρεβατιοῦ, ἡ τοῦ μέρους τοῦ κρεβατιοῦ ποὺ μπορεῖτε νὰ καταλάβετε. Ὅλα τὰ μέλη πρέπει νὰ εἶναι ἐντελῶς ἐκταμένα. Ἀναζητεῖτε μὴ θέσι εὐχάριστον ὅπου τὸ κάθε μέρος τοῦ σώματος νὰ ἀναπαύεται μὲ ὅλον του τὸ ὄρος. Συμβουλευοῦμε νὰ ξαπλώνετε στὸ δεξιὸ πλευρό, ἢ στὴν πλάτη, ἀλλὰ, στὴν τελευταία περίπτωσι, κάνοντας τὸ σῶμα σας νὰ γέρνει ἐλαφρὰ πρὸς τὰ δεξιὰ. Ὅταν τὸ πραγματοποιήσετε αὐτὸ καὶ ἔχετε βρεῖ ὀριστικὰ τὴν καλύτερη θέσι τοῦ σώματος—ἐκείνην ὅπου καταλαβαίνετε πὼς εἴσθε περισσότερο ἄνετα, ἐπιβάλετε στὸν ἑαυτὸ σας πλήρη ἀκίνησι. Ὑστερα, ἐπαληθεύσατε πὼς ἔχετε χαλαρώσει ὅλους τοὺς μῦς σας. Μεταφέρετε τὴν προσοχή σας στὰ κάτω ἄκρα σας. Οἱ μῦς τῶν ποδιῶν σας εἶναι καλὰ χαλαρωμένοι; Μήπως εἶναι συσπασμένοι ἢ συνεστραμμένοι; Οἱ κνήμες καὶ οἱ μηροὶ ἐφαρμόζουν μὲ ὅλον τὸ ὄρος τους, χωρὶς καμμιὰ τάσι, πάνω στὸ σεντόνι;

Ὑστερα περάστε στὸ στήθος. Δὲν εἶναι ὅτε συμπιεσμένο, ὅτε συνεσταλμένο; Προσπαθεῖτε νὰ τοῦ δώσατε μὴ ἄνετη στά-

ση ὥστε νὰ διευκολύετε τὴ λειτουργία του. Τὰ χέρια ἀναπαύονται τέλεια; Τὸ κεφάλι εἶναι τοποθετημένο μὲ τρόπο ὥστε νὰ μὴν κουράζει τοὺς μῦς τοῦ λαιμοῦ;

Ἵστερα ἀπὸ ἓνα μικρὸ διάστημα δοκιμάζει κανεὶς γενικὰ μιὰ ἀνάγκη νὰ μετατοπισθεῖ, τόσο ἐπιτακτικῇ καὶ αἰφνίδια ὥστε τὴν ἱκανοποιεῖ προτοῦ νὰν σκεφθεῖ νὰ τῆς ἀντισταθεῖ. Ξαναπαίρνοντας τότε τὴν ἀρχικὴ θέσιν ἐπιβάλετε καὶ πάλι στὸν ἑαυτὸ σας τὴν ἀκίνησιὰ προσέχοντας στὴν ἐπιστροφή τῆς πορὸρμησης ὁπότε, μόλις ἐπανεμφανισθεῖ, προσπαθεῖτε νὰ μὴν ἐνδώσετε σ' αὐτήν. Ἵστερα ἀπὸ ἓνα τέταρτο περίπου ἀκινήσιαι, δοκιμάζετε μιὰ εὐχάριστη νάρκωση καὶ καταλαβαίνετε πῶς ὁ ὕπνος σὰς κατακτᾷ βαθμιαίᾳ. Ἔτσι καὶ ἡ πιδ ἐπίμονη, ἀϋπνία ὑπερνικᾶται καὶ ἡ νυκτερινὴ ταραχὴ, τὰ ἐφιαλτικὰ ὕπναιρα, ἀντικαθιστῶνται ἀπὸ μιὰ ἡρεμῇ, πλήρῃ καὶ βαθειᾷ ἀνάπαυσιν.

3. Διέγερση τῆς πνευματικῆς δραστηριότητος κατὰ τὸ ξύπνημα.

Ἡ μυϊκὴ καὶ ἐγκεφαλικὴ ἀδράνεια τοῦ ὕπνου παραμένει γιὰ περισσότερο ἢ λιγώτερο χρονικὸ διάστημα μετὰ τὸ ξύπνημα. Ἄν θελήσετε νὰ τὴν καταπολεμήσετε μὲ τὴ βοήθεια ἑνὸς διεγερτικοῦ, τοῦ κεφῆ π.χ. εἶναι σὰ νὰ ἀποσύρετε μιὰ ἐπιταγὴ ἀπὸ τὸ κεφάλαιο τῆς νευρικῆς ἐνεργείας σας. Ἡ νευρικὴ δύναμις ποὺ ἐξαγεται ἐπιφέρει μιὰ διέγερση μικρῆς διαρκείας ποὺ ἀκολουθεῖται πάντα ἀπὸ μιὰ ἀντίστοιχον κατὰπτωση. Ἐξ ἄλλου τὸ ζήτημα δὲν εἶναι τόσο νὰ «ξυπνήσετε» ὅσο νὰ ἐπαναφέρετε τὸ πνεῦμα σας τίς ὕψεις, καθορισμένες, καλὰ προσανατολισμένες ἀπέψεις ποὺ ἔχετε ἀνάγκη γιὰ ν' ἀρχίσετε ἐνσυνείδητα νὰ ἐνεργεῖτε σύμφωνα μὲ τίς ἀρχὰς τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς. Ἵστερα ἀπὸ ἓνα ὠρισμένο διάστημα ἐφαρμογῆς τοῦ αὐτοελέγχου τὰς ὕπνου, ἡ πνευματικὴ διαύγεια ἀκολουθεῖ σχεδὸν ἀμεσα τὴν ἐπάνοδο τῆς συνείδησης στὴ δραστηρότητα. Ἰδού, ἐξ ἄλλου, μιὰ μέθοδος ποὺ δοηθᾷ νὰ γινώμαστε κύριοι τῶν διαλυτικῶν ἐντυπώσεων ποὺ μᾶς καταλαμβάνουν τὸ πρωτὶ. Βάλτε κοντὰ σας, τὸ βράδυ προτοῦ κοιμηθεῖτε, ἓνα ὁποιοδήποτε βιβλίον, ποὺ ἡ ἀνάγνωσός του νὰ αἰχμαλωτίζει τὸ ἐνδιαφέρον σας. Μόλις ξυπνήσετε πᾶρτε το καὶ

ἀκολουθεῖστε τὴν παρόρμηση τοῦ ἐνδιαφέροντος ποῦ σὰς γεννᾷ αὐτὸ τὸ βιβλίο: ξαναπιάστε τὴν ἀνάγνωση ἀπὸ τὸ σημεῖο ὅπου εἶχατε σταματήσει τὴν προηγούμενη. Αὐτὸ θὰ σὰς ξαναδώσει γρήγορα τὴν διαύγεια τῶν ἰδεῶν σας.

Ἀμέσως ἀφοῦ θὰ ἔχετε πετύχει αὐτὸ τὸ ἀποτέλεσμα, ἀφήστε τὸ βιβλίο καὶ ξαναθυμηθῆτε γρήγορα, τίς ἀσχολίες ποῦ ἔχετε σχεδιάσει γι' αὐτὴν τὴν ἡμέρα, συνδυάζοντας σταθερὰ μὲ τὴν νοητικὴ τους ἀναπαράσταση τὴν ἔννοια τοῦ συμφέροντος ποῦ ἀντιπροσωπεύουν, ἢ τουλάχιστον τοῦ συμφέροντος ποῦ ἀποδίνετε σὲ ὀρισμένες ἀπ' αὐτές. Ὅλα αὐτὰ ἀπαιτοῦν μόλις περὶ τὰ 12 λεπτά καὶ παρασκευάζουν θαυμάσια τὴ θέληση γιὰ τὴ δράση.

4. Θεληματικὴ ἀλλαγὴ τῶν σκέψεων.

Ἡ τέλεια ἀπορρόφηση στὴν ἐργασίαν σας, στὴν ἐξέταση ἑνὸς προβλήματος, στὴν ἀπασχόληση στὴν ὁποία ἐπιδίδεσθε, συμβάλλει ὄχι μόνον νὰ ἐξασφαλίζει τὴν τελειότητα καὶ τὴν ταχύτητα τῆς δράσης ποῦ ἐπιδιώκετε, ἀλλὰ καὶ στὴν ἀνάπτυξη τῶν ἐγκεφαλικῶν μηχανισμῶν ποῦ δάξετε σ' ἐνέργεια μὲ τὴν προσοχή.

Γιὰ ν' ἀσκήσετε τὴ θέλησὴς σας πρὸς αὐτὴ τὴν κατεύθυνση διαλέξτε μιὰ στιγμὴ ἀνάπαυσης καὶ προσπαθεῖστε νὰ δώσετε στίς σκέψεις σας ἕνα καθορισμένο ἀντικείμενο. Ὅσο λιγώτερο θέληγητρο θὰ ἔχει καθαυτὸ αὐτὸ τὸ ἀντικείμενο, τόσο περισσώτερο ἀποτελεσματικὴ θὰ εἶναι ἡ ἀσκησις. Δὲν λείπουν βέβαια τὰ θέματα ποῦ αἰχμαλωτίζουν εὐκολα τὴν προσοχή ὅμως ὅταν κατευθύνετε σ' αὐτὰ τὴ σκέψη σας δὲν κάνετε ἄλλο παρὰ νὰ ἀναπτύσσετε τὸν ψυχικὸ αὐτοματισμὸ σας.

Ἦδ καλύτερο εἶναι ἀντίθετα, νὰ στέκεσθε σὲ κάποιον ἀσημαντὸ ἀντικείμενο τῆς καθημερινῆς ζωῆς: ἕνα ἐργαλεῖο π.χ. Ἐξετάστε το ἅπ' ὅλες τίς δυνατὰς ὀψεις του, διαστάσεις, βάρος, ὄλη, φαντασθεῖτε τίς διαδοχικὰς μεταμρφώσεις ποῦ ἔχει ὑποστεί αὐτὴ ἡ ὄλη ὥσπου νὰ λάβει τὴν τελειωτικὴ τῆς ὄψης.

Σκεφθεῖτε τὴν σπουδαιότητά του στὴν οἰκονομία, τίς ἀναστατώσεις ποῦ θὰ παρουσιάζονταν ἂν σταματοῦσε ἡ παραγωγή του. Τὸ ἐργαλεῖο αὐτὸ θὰ μποροῦσε ἄραγε νὰ τελειοποιηθεῖ; πρὸς ποιά κατεύθυνση; Ἀνεξάρτητα ἀπὸ τίς συνήθεις χρήσεις του, ποῦ μπορεῖτε νὰ θυμηθεῖτε μία πρὸς μία, ποῦ ἄλλοι ἕνας ἐπινοητικὸς ἄνθρωπος θὰ μποροῦσε νὰ τὸ χρησιμοποιήσει;

Κάθε φορά πού ή σκέψη σας αποκλίνει ξαναφέρτε την στο αντικείμενο πού έχετε διαλέξει καί ξαναπιάστε τή σειρά τών παρατηρήσεών σας.

Θά έκπλαγείτε όταν θά διαπιστώσετε πόσο ποικίλες καί διάφορες έννοιες θά σάς έρθουν στή σκέψη.

Τή στιγμή πού αισθάνεσθε κόπωση κατά τή διάρκεια μιās όποιοσδήποτε εργασίας, διακόψτε την, καθίστε άνετα, παρμείνετε πέντε λεπτά ακίνητος καί προσπαθείστε γιά πέντε ακόμη λεπτά νά σκεφθείτε ένα θέμα έντελώς διαφορετικό από τήν άπασχόληση πού διακόψατε. Τά κουρασμένα κέντρα θά άναπαυθοϋν έντελώς καί θά ξαναδρεθείτε γρήγορα τόσο ξεκούραστος όσο καί στήν άρχή τής ημέρας.

Όλα τά βιβλία πού άσχολοϋνται μέ τήν άγωγή τής θελήσεως επιμένουν στίς προηγούμενες άσκήσεις. Ίδου μερικές παραλλαγές αύτών τών άσκήσεων, δανεισμένες από διάφορους συγγραφείς:

—Διαβάξτε καθημερινά μερικές σελίδες ενός βιβλίου πού άσχολείται μέ τίς ένδιαφέρουσες πλευρές τής ζωής καί συγκεντρώνετε τó πνεϋμα σας σ' αύτό πού διαβάξτε. Μήν τοϋ επιτρέπετε νά περιπλανάται καί νά ξοδεύεται άσκοπα. "Αν άπομακρυνθεί, έπαναφέρατέ το καί επίδάλτε το καί πάλι τήν ίδια ιδέα. (Άννι Μπεζάν).

—Διαβάξτε πέντε λεπτά καί στοχάζεσθε ένα τέταρτο τής ώρας εκείνο πού διαβάσατε. (Οί θεοσοφιστές).

—Σταθείτε ίσιος στο κάθισμά σας, μέ τó σαγόνι έμπρός καί τούς ώμους πεσμένους όσο μπορείτε. Σηκώστε όριζόντια τó δεξι χέρι στο ύψος τών ώμων, γυρίστε τó κεφάλι καί τήν άκρη τών δακτύλων δεξιά, κρατώντας τó χέρι στήν όριζόντια θέση του επί ένα λεπτό τουλάχιστον. Κάνετε τήν ίδια άσκηση μέ τó άριστερό χέρι καί όταν θά έχετε φθάσει σέ κινήσεις εύκαμπτες καί άκριβείς αύξείτε τήν διάρκεια από μέρα σέ μέρα. ("Ατκινσον).

—Πάρτε ένα ποτήρι νερό, κρατείστε το στα δάκτυλά σας καί τεντώστε τó χέρι ίσια, μπροστά σας. Άκίνητοποιείτε το όσο μπορείτε σέ τρόπο πού ή επιφάνεια τοϋ νεροϋ νά μή ταλαντεύεται. ("Ατκινσον).

—Όταν περπατάτε στο δρόμο, εξετάζετε προσεκτικά τά άτομα πού συναντάτε καί σημειώνετε όσο μπορείτε άκριδέστερα

τὸ σχῆμα καὶ τὸ χρῶμα τῶν ρούχων τους, τῶν παπουτσιῶν τους, τοῦ χτενίσματός τους, τίς στάσεις τους, τίς χειρονομίες τους, τοὺς τρόπους τους. Κάνετε παρόμοια καὶ μετὰ τὰ πράγματα καὶ θὰ ἀποκτήσετε γρήγορα τὴν ἱκανότητα νὰ βλέπετε γρήγορα καὶ νὰ θυμώσατε γιὰ μεγάλο διάστημα. (Ντυρβίλ).

Ὁ χρόνος ποὺ πρέπει νὰ διαθέσετε στὶς διάφορες αὐτὲς ἀσκήσεις ποικίλλει ἀνάλογα μετὰ τὸ πόσο γρήγορα θέλετε νὰ ἔχετε ἀποτελέσματα. Στὴν ἀρχὴ μπορεῖτε νὰ περιορισθεῖτε σὲ δύο ἢ τρεῖς ἀσκήσεις τὴν ἑβδομάδα.

5. Οἱ χαλαρώσεις.

Ἡ ψυχικὴ τάση ποὺ ἀπαιτοῦν οἱ προσπάθειες γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῆς θελήσεως κουράζει λίγο ἢ πολὺ γρήγορα. Ὑστερα ἀπὸ μιὰ περίοδο δραστηριότητος πρέπει νὰ χαλαρώνετε τίς δυνάμεις σας ἐπὶ μερικὲς ὥρες, ὥστε νὰ ξαναπιάσετε σὲ λίγο, ξεκούραστος καὶ εὐδιάθετος, τὸ ἔργο ποὺ ἔχετε ἀρχίσει. Ὅσο κι' ἂν διάξεσθε νὰ πετύχετε τὸ ἓνα ἢ τὸ ἄλλο ἀποτέλεσμα, δὲν θὰ ἦταν φρόνιμο νὰ ἐργάζεσθε ἔτσι ἀδιάκοπα γιατί θὰ καταλήγατε σὲ μιὰ κατάπτωση ποὺ ἡ διάρκειά της θὰ εἶναι ἀνάλογη πρὸς τὴν ὑπερκόπωση ποὺ ἔχετε ἐπιβάλλει στὸν ἑαυτό σας. Ὅταν ἐγκαταλείψετε μετὰ τὴν θέλησή σας τίς πιὸ ἐπείγουσες ἀπασχολήσεις σας, καὶ χαλαρώσετε ἐντελῶς τὸ πνεῦμα σας, τὰ νεῦρα σας καὶ τοὺς μῦς σας, γιὰ νὰ ἐπιτρέψετε στὴν ἀρχικὴ παρόρμηση νὰ ἐκδηλωθεῖ καὶ πάλι, δημιουργεῖτε τίς καλύτερες συνθήκες γιὰ νὰ συνεχίσετε εὐδιάθετα τὴν πραγματοποίηση τῶν σχεδίων ποὺ ἔχετε διαμορφώσει. Ἡ ἀδράνεια δὲν διαλύει ὑποχρεωτικὰ τὴν κόπωση. Εἶναι ἀπαραίτητο νὰ συνοδεύεται ἀπὸ μιὰ τέλεια πνευματικὴ χαλάρωση.

Ἡ μέθοδος τῆς ἀπομόνωσης ποὺ περιγράφουμε πιὸ κάτω (Κεφ. 5) συνιστᾷ τὸν καλὺτερό τρόπο γιὰ ν' ἀποστέλλουμε κάθε δαπάνη φυσικῆς καὶ ἠθικῆς ἐνεργείας. Κάθε ἕλλη ψυχαγωγία θὰ εἶναι ἐπίσης ὠφέλιμη μετὰ τὸν ὅρο πὼς θὰ ξέρούμε νὰ τὴν ἐγκαταλείψουμε τὴ στιγμὴ ποὺ πρέπει, καὶ δὲν θὰ ἀπασχολούμαστε γιὰ τὴν προετοιμασία τῆς περισσότερου ἀπ' ὅσο χρειάζεται γιὰ νὰ τὴν ἀποφασίσουμε.

Εἶναι καλὸ νὰ καθορίσετε τίς μέρες καὶ ὥρες γιὰ τὴν ξεκούραση καθὼς καὶ τὸ εἶδος τῆς. Ὡς τὴν προβλεπομένη στιγμὴ, θὰ ἀποφεύγετε νὰ τὴν σκέπτεσθε τηρῶντας τὴν ἀρχὴ νὰ συγκεντρώ-

νετε δλότελα τὸ πνεῦμα σας στὴν ἀπασχόληση τῆς στιγμῆς. Σύμφωνα με τὴν ἴδια ἀρχή, θὰ διακόψετε ἀποφασιστικὰ τὴν ἀσχολία σας ὅταν ἔρθει ἡ ὥρα γιὰ τὴν διασκέδαση καὶ θὰ ἀφήσετε τὴν προσοχή σας νὰ ἀπασχοληθεῖ ἀπὸ τὴν φυσικὴ ἀσκησι, τὸ θέαμα, τὸ παιχνίδι πού διαλέξατε. Ὑστερα, μετὰ τὴν ξεδο ἀπὸ τὴν ὠφέλιμη αὐτὴ ξεκούραση τῶν ψυχικῶν σας δυνάμεων, κατευθύνετε τὴν σκέψη σας πρὸς τὴν συνέχιση τῶν ἐργασιῶν πού ἔχετε ἀναλάβει, ξαναπάρτε τὸν αὐτοέλεγχό σας καὶ ἐπιδοθεῖτε καὶ πάλι σταθερὰ στὴν ἐπιδίωξη τοῦ σκοποῦ πού ἔχετε καθορίσει στὸν ἑαυτὸ σας.

Ἀποτρέπουμε ρητὰ τὸν ἀναγνώστη πού ποθεῖ νὰ φθάσει στὴν αὐτοκυριαρχία νὰ ἐνδίδει σὶς ἐνδεχόμενες «εὐκαιρίες» γιὰ διασκέδαση, ὅσο ἑλκυστικὲς κι' ἂν μποροῦν νὰ φαίνονται. Ὅταν π.χ. μιὰ ὁποιαδήποτε ἐπιθυμία ἀποσπᾷ τὴν προσοχή μας, πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε νὰ μετατρέπουμε τὸ πρόγραμμα γιὰ τὴν χρησιμοποίηση τοῦ χρόνου πού ἔχουμε καθορίσει, γιὰ νὰ τὴν ικανοποιήσουμε, καὶ νὰ τῆς παραχωροῦμε, ἂν χρειάζεται, μιὰ θέση μέσα στὸν χρόνον τῆς προσεχοῦς περιόδου ξεκούρασης.

6. Ἐξετάζετε περιοδικὰ τὸν ἑαυτὸ σας.

Κάτω ἀπὸ τὴν ἐπίδραση πολλῶν καὶ διαφόρων παρακινήσεων συμβαίνει κάποτε ν' ἀπομακρύνεται κανεὶς ἀπὸ τὴν κατευθυντήρια γραμμὴ πού ἔχει χαράξει στὸν ἑαυτὸ του. Ἐκτὸς ἀπὸ τὴν περίπτωση πού ὑπάρχει μιὰ σπάνια εὐθυκρισία, συμβαίνει ἐπίσης σὲ ὠρισμένες περιστάσεις νὰ ἐνεργοῦμε ἐσπευσμένα καὶ διαφορετικὰ ἀπ' ὅ,τι θὰ ἔπρεπε. Ἔως ὅτου ἀπατήσουμε μιὰ ἀρκετὰ σταθερὴ θέληση, τὰ ἐλαττώματα τῆς τελευταίας φανερῶνουν συχνὰ τὶς καλύτερες προθέσεις. Πρέπει λοιπὸν νὰ διαγιγνώσκουμε μὲ ἀκρίβεια τὰ διάφορα σφάλματα, ἂν θέλουμε νὰ τὰ ἐξαλείψουμε προοδευτικὰ.

Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ προβλέπουμε μιὰ ὥρα ἀνάπαυσης, τουλάχιστον κάθε ἐβδομάδα καὶ νὰ τὴ χρησιμοποιοῦμε γιὰ νὰ ξεαναθυμώμαστε τὶς σκέψεις, τὶς συγκινήσεις, τὶς παρορμήσεις, τὶς πράξεις τῶν προηγουμένων ἡμερῶν, προσπαθώντας νὰ διακρίνουμε τὰ κίνητρα πού τὶς προκάλεσαν. Ἐχει σημασία νὰ κρίνουμε τὸν ἑαυτὸ μας χωρὶς ἐπιείκεια, νὰ ἀναγνωρίζουμε ψυχρὰ ὅτι ἀπατηθήκαμε, ὅτι σφάλμα, ὅτι ἀφήσαμε νὰ κυριαρχηθοῦμε ἀπὸ τὶς κατώτερες τάσεις μας ἢ ἀπὸ τὶς ὑποδείξεις τῶν ἄλλων.

Πρέπει νά ἐξετάζουμε ἂν οἱ ἀποφάσεις ποῦ ἔχουμε πάρει ἔχουν ὑποστεί κάποια ἐπιρροή ποῦ πρέπει νά ἀπομακρυνθεῖ καί, στήν ἀνάγκη, νά τίς διορθώσουμε. Νά προσπαθοῦμε νά διακρίνουμε μέ ποῖο τρόπο ἡ κρίσις μας ὁδηγήθηκε σέ πλάνη, πῶς ἔφθασε νά παραμελήσει ἢ νά παραβιάσει τοὺς κανόνες τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς. Νά ἀναλογιζόμαστε τίς δυσάρεστες συνέπειες τῶν ἀποκλίσεων ποῦ ἀποκαλύπτουμε, τίς ζημιές ποῦ θά προκαλοῦσε ἡ ἐπαναληψή τους καί προπαντός τὰ καλὰ ἀποτελέσματα ποῦ προσδοκοῦμε ἀπὸ τὴν ἀσκησιὴ τῆς θελήσεως.

Ἐλειώνοντας, πρέπει νά ἐπαναλαμβάνουμε ἐνεργητικᾶ μέσα μας ὅτι εἴμαστε ἀποφασισμένοι νά ἀντιδράσουμε μέ τὴ μεγαλύτερη σταθερότητα καί ἰδιαίτερα νά ἀποφύγουμε νά ἐνδύσουμε στίς ξένες ἐπιρροές.

7. Οἱ τυχαῖες καταπτώσεις.

Καί οἱ καλύτερα ἀτοσαλωμένοι χαρακτήρες λυγίζουν καί δυστυχῶς παραμένουν κάποτε συντριμμένοι ἀπὸ ἓνα αἰφνίδιο καί ὀδυρὸ περιστατικό. Ὁ θάνατος ἑνὸς ἰδιαίτερα προσφιλοῦς προσώπου οἱ ἀντιξοότητες ποῦ ἐκμηδενίζουν τίς προσπάθειες πολλῶν ἐτῶν μόχθου, ἡ ἐξασθένηση ὕστερα ἀπὸ μιὰ βαρεῖα ἀρρώστεια ἀνατρέπουν τὴν ἰσορροπία, συντρίβουν τὸ θάρρος ἢ ἐκμηδενίζουν τίς βιολογικὰς πηγὰς τῆς ἐνεργείας. Ἡ ἰδέα τοῦ ἀνεπανόρθωτου καταβάλλει ἀπὸ τὴ μιὰ μεριὰ τίς ψυχικὰς δυνάμεις καί ἀπὸ τὴν ἄλλη ἐμποδίζει κάθε διάθεση γιὰ ἀντίδραση. Τί νά ἀντιλέξει κανεὶς στὸν φρικτὸ στεναγμό: «Τίποτα δὲ θά μοῦ δώσει πίσω ἐκεῖνο ποῦ ἔχασα».

Τί θ' ἀπογίνει μέ τὸν ρόλο καί τὴν δύναμη τῆς θελήσεως ὅταν ἡ ἴδια ἡ πηγὴ ἀπ' ὅπου ἀντλοῦσε καθημερινὰ καὶνούργια δύναμη καταποντίζεται καί ἀφήνει τὸ πνεῦμα ἀδρανές; Ὁ ἄνθρωπος, σὲ τέτοιες στιγμὲς, αἰσθάνεται μὲ ἐξουθενωτικὴ κατάπληξη ἀπὸ τὴν ἐπίγνωση τοῦ πόσο ἐλάχιστα βαθαίνει ἡ θέλησή του μπροστὰ στὴν τυφλὴ σκληρότητα τῶν ἀναπόφευκτων καταστροφῶν. Βρίσκεται ἐκεῖ ἀδύναμος μπροστὰ στὰ ἐρείπια ἐκείνων ποῦ γέμιζαν ἄλλοτε τὸ εἶναι τοῦ καὶ γύρω του, ὑπάρχοις καὶ ἀδιάφοροι ἐξακολουθεῖ νά κινεῖται ψυχρὰ ὁ μηχανισμὸς τῆς ἐξωτερικῆς ζωῆς.

Σ' ἐμὰς πρέπει, σὰν θετικοὶ ψυχολόγοι, νά συμβουλεύσουμε τὸν ἀναγνώστη μαρ. Ἄς εἶναι δέδαιος πῶς ἡ πιὸ στοχαστικὴ συμπάθεια ἐμπνέει τὸ ὅσα ἀπολοιοῦσιν:

—Ἡ ἀπελπισία σου εἶναι ἀπέραντη, ἡ πίκρα ξεχειλίζει τὴν ψυχὴ σου, σοῦ φαίνεται πὼς ἡ ζωὴ σου θὰ κυλήσῃ στὸ ἐξῆς θλιβερὴ καὶ ἀθλία, μέσα σ' ἓνα κόσμο πού ἔχει ἀποβεῖ χωρὶς θέλητρο; θέλεις τουλάχιστον νὰ λιγοστέψῃς τὴν ἔνταση τῆς ὀδύνης σου; Τότε, μὲ ἀπόφαση πάρε τὰ μέτρα πού σοῦ ὑποδείχνουμε: Ξεμάκρυνε ἀπὸ δλους ἐκείνους πού, γνωρίζοντας τὴ δυστυχία σου, αἰσθάνονται τὴν ὑποχρέωση νὰ σοῦ μιλοῦν μὲ συμπάθεια. Μὴν ἐνδώσεις στὸ δαίμονα τῆς διαχυτικότητος. Μὴ μιλᾷς γιὰ τὴν κατὰστασὴ σου καὶ κρύψε μὲ φρονιμάδα τίς ἐκδηλώσεις της. Γιὰ νὰ ἡρεμήσεις τὴν ταραχὴ τῶν σκέψεών σου, μείνε ἐπὶ πολλὰς ὥρες ἀκίνητος, ἀπομονωμένος σὲ κάποια ἥσυχο μέρος, πού νὰ βρίσκεται ἔξω ἀπὸ τὸ συνηθισμένο περιβάλλον σου. Μπορεῖς ν' ἀλλάξεις τὴ διαρρυθμίσῃ ἐνὸς δωματίου τοῦ σπιτιοῦ σου ὥστε νὰ μὴ βρίσκεις σ' αὐτὸ ἐντυπώσεις πού νὰ συνδυάζονται μὲ ἐδυνηρὲς ἀναμνήσεις. Ἐπιδίωξε νὰ βλέπεις μέρη, θεάματα, πράγματα πού τὰ ἀγνοεῖς. Τὸν πρῶτο καιρὸ τουλάχιστον ἀπόφευγε νὰ συλλογίζεσαι ἢ νὰ φιλοσοφεῖς γιὰ ὅσα συνέβησαν. Ἀντίθετα, δημιούργησε ὅσο μπορεῖς περισσότερους περισπασμοὺς στὶς σκέψεις αὐτές. Ἐπίβαλε στὸ ἑαυτὸ σου μιὰ ἐντελὴς ἰδιαίτερη φροντίδα γιὰ τὴν ὑγεία σου καὶ μὴ χάνεις τὴν εὐκαιρίαν νὰ ἐνεργεῖς μὲ τὴ πρόοψη νὰ συντηρεῖς καὶ νὰ αὐξάνεις τὴ ζωτικότητά σου.

Σὲ διάστημα λίγων ἡμερῶν μιὰ ἐντύπωση ἠθικῆς ἀναισθησίας θὰ διαδεχθεῖ τὴν ὀδυνηρὴ δξύτητα τῶν πρώτων στιγμῶν. Θὰ εἶναι τότε ἡ στιγμή νὰ ἐπικαλεσθεῖς τὴν λογικὴ νὰ ἀναδιοργανώσεις τὴν ζωὴ σου. Ἄν εἶσαι ματεριαλιστὴς, μὲ θετικὸ πνεῦμα, ἡ ἰδέα τοῦ ἀγῶνα μὲ τὸ σκοπὸ ν' ἀναδημιουργήσεις συνθήκες ἀνάλογες μ' ἐκείνες ἀπὸ τίς ὁποῖες ἐξαρτιόταν ἡ εὐτυχία πού ἔχασες, θὰ σοῦ δώσει ἀφθονες δυνάμεις καὶ μιὰ νέα εὐτυχία θὰ σοῦ χαμογελάσει ἀσφαλῶς. Ἄν ἀντίθετα οἱ σκέψεις σου σὲ ἔχουν ὀδηγήσει νὰ παραδέχεσαι τὴν διατήρησιν τῆς προσωπικότητος μετὰ θάνατον καὶ μιὰ ὀφέλιμη σκοπιμότητα σὲ διάφορες δοκιμασίες τῆς ζωῆς, ἓνα ἀπέραντο πεδίο παρηγορητικῶν στοχασμῶν ἀνοίγεται μπροστά σου.

8. Οἱ ἱερεῖς.

Ἀπὸ ἓνα πολὺ γνωστὸ φαινόμενο αὐτοματισμῶν δημιουργοῦμε στὸν ἑαυτὸ μας, ἀπὸ συνήθεια, ἀνάγκες πλαστές, ἀνώφελες ἢ

καταστρεπτικές, πού ξαναγκαζόμαστε να τις ικανοποιούμε. Ο ανταγωνισμός της λογικής και του αυτοματισμού γίνεται ιδιαίτερα φανερός στην περίπτωση του τοξομανούς που ξέρει πως το δηλητήριο που χρησιμοποιεί του προξενεί μαρτύρια, που θα ήθελε να σταματήσει τη χρήση του, αλλά δεν μπορεί να υπερνικήσει τον ακατανίκητο πειρασμό. Φαίνεται πως όσο περισσότερο καταστρεπτικό είναι ένα πάθος, τόσο περισσότερο επίμονο είναι και σ' ένα ώριμο έδαφος επιρροής του φαίνεται αθεράπευτο. Όσο ο άσθενής διατηρεί τη ιδέα της ωφέλειας από την εγκατάλειψή του, ή θεραπεία είναι πάντα δυνατή, γιατί η ιδέα αυτή, όταν αναπτυχθεί κατάλληλα, καταλαμβάνει γρήγορα άρκετά τη συνείδηση ώστε να αντιταχθεί στην έξη σαν ένα αντίβαρο.

Η θέληση, αν και συχνά ανίκανη να καταργήσει δια μιᾶς μιᾶς αυτοματική κίνηση που έχει εγκαθιδρυθεί από μήνες ή χρόνια, μπορεί να την εξαλείψει άρκετά γρήγορα, όποια κι' αν είναι. Γι' αυτό η πρώτη σύσταση που πρέπει να τηρήσει κανείς σε παρόμοια περίπτωση είναι να άρνηθεί πεισματικά να διατηρήσει την παραμικρή άμφιβολία ως προς την έκδοση του άγώνος που αναλαμβάνει. Δεν κυριαρχεί κανείς έμέσως τις έντυπώσεις αποθάρρυνσης που μπορεί να αισθανθεί, αλλά πρέπει να τις θεωρήσει σαν διαβατικές και να περ μέσα του πως γρήγορα θα τις διαδεχθεί μιᾶ μαχητική ψυχική κατάσταση.

Ίστερα απ' αυτό, στηριζόμενοι στην επιθυμία απολύτρωσης που αισθάνεσθε, χρησιμοποιείτε την περιοδική τάση που δημιουργεί η επιστροφή αυτής της επιθυμίας για να φαντασθείτε με μιᾶ συγκεκριμένη, ζωντανή, ακριβή, μορφή, τὰ πλεονεκτήματα που θα άπορρεύσουν από την κατάργηση αυτής της έξης. Ένας καπνιστής π.χ. στον όποιο η νικητική προκαλεί ίλίγγους, ζάλες, μνημονική άτονία, διαταραχές της όράσεως κ.λ.π. θα περάσει μιᾶ ή και δύο ώρες φέροντας στην φαντασία του ότι βλέπει τον έαυτό του να έχει γίνει ένας άλλος άνθρωπος, να μην αισθάνεται παρά άδιαφορία για τον καπνό, να εργάζεται με πνεύμα ζωηρό και σώμα ξεκούραστο, να τρώει με όρεξη, να χωνεύει τέλεια, να αισθάνεται άδιάπτωτη και χαρούμενη διάθεση, να πετυχαίνει στις διάφορες ύποθέσεις του, να κατορθώνει να φέρει σε καλό τέλος μιᾶ δύσκολη προσπάθεια κ.λ.π. Θα φαντασθεί εκείνο που θα αισθανόταν αν η χρήση του καταστρεπτικού δηλητηρίου που του είναι τόσο επιθυμητή του ένέπνεε την πιο ακατανίκητη άποστροφή και ακόμα και ναυτία.

φορές αὐτὴ τὴ μεταφορὰ κατὰ τὴ διάρκεια μιᾶς ἰδίας εἰσπνοῆς.

Παράλληλα πρὸς αὐτὴ τὴ μέθοδο, ὁ «θεραπευόμενος» δὲν πρέπει νὰ παραμελήσει νὰ ἐνισχύσει τὴ θέλησὶ τοῦ μὲ μερικές ἀσκήσεις ποὺ περιέγραψα ἤδη: τὴν κυριάρχηση τῶν παρορμήσεων πχ

Ἵστερα θὰ προσπαθήσει νὰ ἐλαττώσει τὴ δόση, νὰ περιορίσει τὴν περιοδικότητα τῆς ἀνάγκης, βοηθούμενός καὶ ἀπὸ κατὰλληλους στοχασμούς, ἀνάλογους πρὸς ἐκείνους ποὺ περιγράψαμε πιὸ πάνω, ἢ ἐπίσης ἀπὸ τὴν παροχέτευση τῆς ἐπιθυμίας ποὺ δημιουργεῖ ἕνα ἄλλο εἶδος ἱκανοποιήσεως.

Ἡ τήρηση τῆς γενικῆς ὑγιεινῆς καὶ ὁ ἔλεγχος τοῦ ὕπνου, γιὰ τὰ ὁποῖα μιλήσαμε σ' αὐτὸ τὸ κεφάλαιο, συμβάλλουν στὴν ἐκμηδένιση τοῦ μεγαλύτερου ἀριθμοῦ τῶν ἔξεων.

Τέλος, στίς σπάνιες περιπτώσεις ποὺ ὁ ἄρρωστος, πολὺ καταβεβλημένος, δὲν εἶναι σὲ θέση νὰ κατευθύνει ὁ ἴδιος τὴ θεραπεία του, θὰ μπορεῖ νὰ προστρέξει στὴν ἑτερο-ὑπόβολή ποὺ ἡ πολὺ γνωστὴ ἀποτελεσματικότητά της ἔχει καταδειχθεῖ καὶ ἀπὸ τίς ἐφαρμογές τοῦ Δρος Μπεριγιὸν σὲ πολλοὺς τοξικομανεῖς.

Εὐκολα μπορεῖ νὰ ἀποκτήσει κανεὶς μιὰ κακὴ ἔξη. Γι' αὐτὸ ἔχουμε συμφέρον ν' ἀποφεύγουμε προσεκτικὰ κάθε τί ποὺ μπορεῖ νὰ μᾶς ὀδηγήσει σ, αὐτὴν. Γιὰ νὰ εἴμαστε βέβαιοι πὼς μιὰ τέτοια μοιραία τυραννία δὲν ἀρχίζει νὰ διαμορφώνεται μέσα μας, θὰ πρέπει νὰ ἐξετάζουμε κάθε τόσο τὸν ἑαυτὸ μας. Εἶναι ἡ καλύτερη ἐγγύηση πὼς δὲν θ' ἀφήσουμε νὰ μᾶς κυριαρχήσει μιὰ καταστραπτικὴ ἔξη.

9. Ἡ ἀταραξία.

Ὁ ἐρεθισμός, ὁ ἐκνευρισμός ἢ ταραχὴ, ἔχουν τὰ πιὸ ὀλέθρια ἀποτελέσματα. Εἶναι ἀληθινὰ θάμπερ τῆς νευρικῆς μας δύναμης. Ἡ ἐπίδρασίς τους ἀλλοιώνει τὴν χρῆση γιὰτὶ ἡ δυσφορία ποὺ αἰσθάνεται κανεὶς σὲ τέτοιες καταστάσεις ὀδηγεῖ σὲ ἐσπευσμένες ἀποφάσεις. Ἐξ ἄλλου ἡ θέληση δὲ θὰ μπορούσε νὰ ἐπιβληθεῖ μ' ἐπιμονὴ δταν ἀπὸ ἀρκετὸ διάστημα πρὶν βρίσκεται καὶ αὐτὴ σὲ πυρετώδη κατάσταση. Πὼς θὰ ἀποκτήσουμε τὴ ρωμαλεὰ ἡρεμία ποὺ ἀνθίσταται σὲς διάφορες αἰτίες ταραχῆς; Πρῶτα - πρῶτα ἀποφεύγοντας νὰ πιστέψουμε πὼς αὐτὲς οἱ αἰτίες δὲ μποροῦν νὰ ἐκμηδενισθοῦν. Ἡ ζωὴ καὶ τῶν πιὸ εὐνοημένων δὲν μπορεῖ νὰ μὴ ἔχει ἀντιξοότητες, δυσάρεστα, ἐξουθενωτικὰ ἐκπλήξεις. Ὁ ἰσορροπημένος ἄνθρωπος ἀντιστέκεται σ' αὐτὰς καὶ τοὺς ἀφαιρεῖ τὰ τρία τέταρτα ἀπὸ τὴν ἐπίδραση ποὺ μποροῦν νὰ ἔ-

χουν πάνω στα νεύρα του, περιμένοντάς, τες ακλόνητα, και θεωρώντας τες σαν μια στρατιά πυγμαίων που διὰ μέσου της πρέπει να προχωρεί, να κινείται γαλήνια και άτάραχα. Ἡ απόκτηση της άταραξίας άπορρέει λοιπόν από μια ψυχική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την άπόφαση να μην αφήνουμε να μάς αποθαρρύνουν τα έμπόδια και οι άπογοητεύσεις. "Όταν παρουσιάζεται κάτι δυσάρεστο, τὸ καλύτερο είναι ν' άπαγορεύσετε στὸν έαυτό σας κάθε έξωτερική εκδήλωση για τὴν πρώτη έντύπωση που σας προκαλεί. Ἡ άπαγόρευση αυτή είναι εύκολη για εκείνους που έχουν κάνει ήδη μια προσπάθεια έλέγχου τῶν παρορμητέων τους σύμφωνα με τις προηγουμένες οδηγίες. Τα ύπνωτιστικά πειράματα δείχνουν μια στεγή συσχέτιση άνάμεσα στη στάση που επιβάλλουμε τὸν έαυτό μας και στην ψυχική κατάσταση που ακολουθεί. "Όταν αυτοκυριαρχούμαστε, και διατηρούμε τὴ μάσκα της απάθειας, τείνουμε να επισύρουμε τὴν ψυχική άταραξία. "Όταν δεχθούμε τὸ πρώτο πλήγμα φλεγματικά, παραμένουμε κύριοι τῶν δυνάμεών μας για να αντιμετωπίσουμε τὴν αίτία τοῦ έννευρισμοῦ που διαφορετικά θὰ μάς κυριαρχούσε, για να τὴν έρμηνεύσουμε έπακριδῶς και, τέλος, για να τὴς αντίτάξουμε μια άποτελεσματική δράση. Ἡ συσσώρευση νευρικής δύναμης έλαττώνει έξ άλλου θαθμισα τὴν εὔαισθησία στοὺς διάφορους παράγοντες ψυχικοῦ έρεθισμοῦ. Ἀλλὰ τὸ ειδικὸ αντίδοτο τῆς ταραχῆς, τῆς άγωνίας, τῆς νευρικότητος με όλες τις μορφές της, είναι ἡ θαθεῖά άναπνοή που λέγεται κοιλιοπλευρική και γίνεται πὴ άποδοτική, ὡς εξῆς: Σαπλώνετε με τὸ κεφάλι στὸ ίδιο επίπεδο τοῦ σώματος και άφου άπαλλάξετε τὸν θώρακα από κάθε πίεση τῶν ρούχων, εἰσπνέετε άργά τὸν αέρα ἔως ὅτου ἡ θωρακική κοιλότητα, συμπεριλαμβανομένων και τῶν πνευμονικῶν κορυφῶν να διασταλτεῖ ὅσο είναι δυνατόν. Ὑστερα, φουσκώνετε τὴν κοιλιά, κάνοντας να περάσει ὁ αέρας που εἰσπνεύσατε στὴν κατώτερη περιοχή τῶν πνευμόνων. Αυτό τὸ φούσκωμα πρέπει να γίνει θαθμισα και να σταματήσει όταν ἔχει τεντωθεῖ πολὺ ἡ κοιλία. Ἐκπνέετε τότε άρκετὰ γρήγορα τὸν άποθηκευμένο αέρα και ξαναρχίζετε τὴν ἴδια άσκηση δύο, τρεῖς δέκα φορές. Ὁρισμένοι συγγραφείς τὴν συνιστοῦν αντίστροφα, δηλαδή συμβουλεύουν ν' αρχίζει κανείς με μία έντονη διαστολή τῆς κοιλίας, και ὕστερα τοῦ επάνω μέρους τοῦ στήθους. Ἀλλοι συνιστοῦν να περνᾶμε διαδοχικά τὸν αέρα από τις κορυφές στὴν κοιλιά και από τὴν κοιλιά στις κορυφές, επαναλαμβάνοντας δύο ἢ τρεῖς

Όλες αυτές οι μέθοδοι έχουν ίδια αξία γιατί εκπληρώνουν με επάρκεια τον σκοπό τους που είναι να ελαττώσουν τη σύσφιξη του ήλιακού πλέγματος που σχετίζεται με κάθε συγκίνηση.

Η καθημερινή εφαρμογή της κοιλιο - πλευρικής αναπνοής, έστω και για τέσσερα ή πέντε λεπτά, προλαμβάνει επωφελώς τις καταστάσεις ψυχικής καταβολής όταν την εφαρμόζουμε την ίδια τη στιγμή που αισθανόμαστε ταραγμένοι ή αναστατωμένοι, διαλύει γρήγορα την ταραχή. Έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία έναντιον του φόβου που μπορεί να θεωρηθεί σαν η πιο έξουθενωτική και η πιο δυσάρεστη από τις συγκινήσεις.

Είδαμε προηγουμένως πώς κάθε ιδέα, προπαντός όταν συκρατείται για πολύ μέσα στο πεδίο της συνειδήσεως, τείνει να πραγματοποιηθεί. Γι' αυτό όταν επιζητούμε να ξαναδρούμε ή να διατηρήσουμε την ήρεμία μας, ιδιαίτερα με τον τρόπο της αναπνευστικής μεθόδου που περιγράψαμε, θα δρούμε μία σιμαντική ενίσχυση στην προσπάθειά μας όταν επαναλαμβάνουμε πολλές φορές στον εαυτό μας μία διαβεβαίωση όπως: «Είμαι ήρεμος, ήσυχος, άτάραχος», ή: «Η θέλησή μου είναι δυνατή ανθίσταμαι ήρεμα σ' αυτήν την απογοήτευση ή πάλι: «Δέν θέλω να επιτρέψω να μ' επηρεάσει αυτό». Η διατύπωση δέν έχει πολλή σημασία, φτάνει να είναι καθαρή και θετική. Είναι καλό να την συνεχίζετε μ' ένα αυστηρό συλλογισμό. Έξετάστε π.χ. την αιλία της δυσάρεστης νευρικής έντύπωσης που δοκιμάζετε, διερωτηθείτε τι μπορείτε να της αντίταξετε, αποφασίστε να το κάνετε, και αν βρίσκετε πώς ξεφεύγει από τις δυνατότητές σας, θεωρείστε την ψυχρά, πέστε μέσα σας πώς αρνείσθε ν' ασχοληθείτε πιά με αυτήν και μεταφέρετε σε άλλο θέμα τις σκέψεις σας.

«Έχετε πάρασσει». Εγράψαμε σέ προηγούμενο βιβλίο, στο ενθαρρυντικό θέαμα που προσφέρει ένας δοκιμασμένος επιχειρηματίας, τη στιγμή που ο γραμματέας του, μία επιστολή, ή ένα τηλεγράφημα τον πληροφορεί πώς του πέφτει μία «κεραμίδα», πώς τον ύπεσκέλισε ένας ανταγωνιστής, πώς μία καταστροφή συνέβη στα έργαστάσιά του ή στις αποθήκες του; Δέν αναστατώνεται. Φαίνεται μόλις συγκινημένος. Άργά, σταθερά και ήρεμα προχωρεί στα πράγματα, υποδειχνει τὰ μέτρα που πρέπει να ληφθούν για να θεραπευθεί το κακό, για να περιορισθούν οι συνέπειες στο ελάχιστο. Για μία στιγμή όλες οι ικανότητές του φαίνονται συγκεντρωμένες στην δυσάρεστη πληροφορία. Μόλις

ἔχει βάλει σ' ἐνέργεια δλα τὰ μέσα πού διαθέτει ἐναντίον τῆς δυσκολίας, ξαναγυρίζει στὸ θέμα πού τὸν ἀπασχολοῦσε πρὶν καὶ φαίνεται τόσο ἡρεμὸς ὥστε θὰ πίστευε κανεὶς πῶς εἶναι σχεδὸν ἀδιάφορος»

Ὅπως καὶ γιὰ νὰ διατηρήσει κανεὶς τὴν ἡρεμία του μπροστὰ σὲ μιὰ ὕλική ἀπώλεια, ἡ χρῆση τῆς θαθεῖας εἰσπνοῆς εἶναι ἐπιτακτικὴ ὅταν πρόκειται νὰ ἐξουδετερώσει τὸ καταθλιπτικὸ ἀποτέλεσμα ἀπὸ κάποια συγκίνηση. Δύο ἢ τρεῖς δοκιμὲς θὰ πείσουν ἐκείνους πού ἀνησυχοῦν εὐκολα καὶ αἰσθάνονται συχνὰ ν' ἀγωνιοῦν μπροστὰ στίς διάφορες δυνατότητες ἀποτυχίας, ἀρρώστειας, ἀπογοητεύσεων, στενοχωριῶν πού κατακλύζουν τὴ φαντασία τους. Συνδυάζοντας μὲ τὴν καταπραϋντικὴ ἀναπνευστικὴ ἀσκηση τὴ συνήθεια νὰ διαλογιζόμαστε τίς ἐντυπώσεις μας, ἀνακαλύπτουμε πῶς μεγάλος ἀριθμὸς ἀνησυχιῶν προέρχεται ἀπὸ ἀπλὲς εἰκασίες, καταλαβαίνουμε πόσο ἀνώφελες εἶναι οἱ περισσότερες ἀπ' αὐτὲς καὶ αἰσθανόμαστε καθημερινὰ πῶς εἴμαστε λιγώτερο προσίτοι στὴν ἐπίδρασή τους.

Ἐἴτε ὑπάρχει, εἴτε ὄχι, λόγος νὰ βασανιζόμαστε, ἄς διατηροῦμε τὴν ἀταραξία μας ὥστε ὅλη ἡ ψυχικὴ ἐνέργεια πού διαθέτουμε νὰ παραμένει στὴ διάθεση τῶν ἐνεργητικῶν ἱκανοτήτων μας. Μιὰ προσπάθεια τῆς θελήσεως, ἐκτὸς ἂν εἶναι ἤδη ἐξαιρετικὰ ἰσχυρή, δὲν φτάνει πάντα γιὰ νὰ καταστείλει τὴν συγκίνηση τῇ στιγμῇ τὴν ἴδια πού μάς κατέχει. Γι' αὐτὸ τὸ λόγο ἐκεῖνοι πού ἐπιδιώκουν νὰ ἐγκαθιδρύσουν μέσα τους μιὰ συνεχή ἡρεμία ὀφείλουν προπαντὸς, νὰ προσπαθοῦν νὰ τηροῦν ὅσο μποροῦν καλύτερα τίς συμβουλές πού δώσαμε στίς πρώτες παραγράφους τοῦ προηγούμενου κεφαλαίου, ὥστε νὰ ἐνισχύσουν τὴν ψυχικὴν ἐνέργειαν.

Ὅταν μιὰ προσπάθεια αὐτοκυριαρχίας δὲν φθάνει σὲ τέλεια ἐπιτυχία, αὐτὸ δὲν σημαίνει πῶς παύει νὰ συνιστᾷ καθ'αυτὴ ἓνα ἀποτέλεσμα γιὰτὶ διευκολύνει τὴν ἐπόμενη καὶ συμβάλλει νὰ δημιουργεῖ τὴ συνήθεια τῆς ἀντίστασης.

Ἔρχεται μιὰ στιγμὴ ὅπου ὅλες οἱ σκόρπιες — καὶ ἀνεπαρκεῖς — προσπάθειες πού ἔχουμε πραγματοποιήσει ὀδηγοῦν σὲ μιὰ πολὺ αἰσθητὴ συνολικὴ πρόοδο. Τὸ παράδειγμα τῆς σταγόνας τοῦ νεροῦ πού καταλήγει νὰ σχάψει μιὰ κοιλότητα στὴν πέτρα, ἐφαρμόζεται τέλεια στὴν ἀνάπτυξη τῆς θελήσεως. Ὅσο ἀσθενεῖς κι' ἂν εἶναι οἱ προσπάθειές μας, ἂν θεωρηθοῦν χωριστά, τροποποιοῦν ἀργὰ ἀλλὰ σίγουρα τὴν ψυχοσύνθεσίν μας καὶ καταλήγουν γρήγορα ἢ ἀργὰ στὴ διαμόρφωση ἐνὸς χαρακτῆρα, τέτοιου, πού θὰ ποθοῦσαμε νὰ ἔχουμε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Πῶς θ' ἀποκτήσετε τελεία ἀταραξία

1. Για νὰ αἰσθάνεσθε ἄνετα μπροστά σέ ὅποιονδήποτε.—2. Καλλιέργεια καί χρησιμοποίηση τοῦ βλέμματος.—3. Ἡ φωνή καί ἡ ὁμιλία.—4. Ἡ στάση.—5. Ἡ τέχνη νὰ πείθετε.—6. Ἡ προετοιμασία γιά μιὰ δύσκολη συνέντευξη.—7. Ἡ παρατήρηση τῶν χαρακτήρων.—8. Μὴν ἀφήνετε νὰ σαστίζετε.—9. Ἡ ἀγωγή τῆς ἀταραξίας

1. Για νὰ αἰσθάνεσθε ἄνετα μπροστά σέ ὅποιονδήποτε.

Ἀνάμεσα στά ἄτομα πού φημίζονται γιά τήν ἀταραξία τους, διακρίνουμε, ἂν παρατηρήσουμε, δύο κατηγορίες. Οἱ πρῶτοι, γενικά ρωμαλέοι καί καθόλου λεπτοί, ἔχουν μιὰ βαρειά, ἀσυνείδητη σιγουριά· οἱ δεῦτεροι, πού φαίνονται ἀντίθετα νὰ διαθέτουν μιὰ ἔλλογη καί ἐνσυνείδητη ἐμπιστοσύνη στόν ἑαυτό τους, τήν χρησιμοποιοῦν κατάλληλα καί μέ διάκριση. Πιστεύουμε πῶς ἀπέναντι στήν ἀτολμία καί τήν ἀναπόφασιστικότητα εἶναι προτιμώτερη ἡ ἐμφυτη σιγουριά τῶν πρῶτων. Ὅμως ἡ λογικευμένη ἀταραξία πού ἀποκτάται εἶναι πάντοτε ἠνώτερη ἀπό κάθε τι ἄλλα.

Κι' ὁ πιδ δειλός ἀνθρώπος ἂν φιλοδοξήσει ν' ἀποκτήσει τήν πιδ ἀπόλυτη ἀταραξία, ἂν διατηρήσει τήν ἀπόφαση νὰ καταστή ἱκανός νὰ αἰσθάνεται τὸ ἴδιο ἄνετα μπροστά σ' ἓνα σπουδαίο πρόσωπο ὅσο καί μπροστά στοὺς καθημερινούς φίλους του, κρύβει ἤδη μέσα του σέ λανθάνουσα κατάσταση, τήν ἀπαραίτητη ψυχικὴ ἐνέργεια γι' αὐτὸ πού ἐπιδιώκει. Θὰ δείξουμε, σ' αὐτὸ τὸ κεφάλαιο πῶς θὰ μεταβάλετε σέ πραγματικότητα τήν ἰδέα τῆς ἀταραξίας.

Πρῶτα - πρῶτα, πρέπει νὰ λάβετε ὑπ' ὄψιν σας ὅτι ἡ βάση αὐτῆς τῆς ἰδιότητος· στηρίζεται στή φυσιολογικὴ ἰσορροπία. Γι' αὐτὸ, ὁ ἄτολμος πού θὰ τηρήσει τίς ἀρχές πού ὑποδείχνονται στὸ δεῦτερο κεφάλαιο γιά τήν ρύθμιση τῶν ὀργανικῶν λειτουργιῶν

του, θά αισθανθεί σιγά - σιγά, μόνο με την εφαρμογή αὐτῶν τῶν κανόνων, πῶς ὑπόκειται λιγώτερο στήν ἐπήρεια τῶν ἄλλων. Ὁ ἔλεγχος τῶν αὐθορμητικῶν παρορμήσεων καὶ τῶν παραρμήσεων τῶν αἰσθήσεων συμβάλλει ἐπίσης στήν τόνωση τοῦ ἡθικοῦ. Τέλος ἡ καλλιέργεια ἐνὸς σταθεροῦ βλέμματος, μιᾶς εὐτροφῆς καὶ καθαρῆς ὁμιλίας, μιᾶς ἐνεργητικῆς στάσης, πού θά ἀσκηθεῖτε καθημερινὰ νὰ ἐπιβάλλετε στὸν ἑαυτὸ σας, θά ἀναπτύξει πολὺ γρήγορα αὐτὴν τὴν κατάσταση τῆς ψυχικῆς σταθερότητας πού παραμένει ἀδιατάρακτη μπροσὰ σὲ ὅποιονδῆποτε.

2. Καλλιέργεια καὶ χρησιμοποίηση τοῦ βλέμματος.

Ἵποθετηθεῖτε μπροστὰ σ' ἓνα καθρέφτη καὶ διευθύνετε τὸ βλέμμα σας πρὸς τὸ εἰδωλὸ σας πού ἀντανακλᾷ τὸ γυαλί. Κοιτάξτε σταθερὰ τὸ σημεῖο πού βρίσκεται ἀνάμεσα στὰ μάτια σας, στὴ ρίζα τῆς μύτης. Κάνετε μιὰ προσπάθεια γιὰ νὰ διατηρήσετε τὰ βλέφαρα ἀκίνητα, νὰ μὴ διακόψετε τὸ σταθερὸ βλέμμα σας ἐπὶ τριάντα δευτερόλεπτα. Ὑστερα ξεκουραθεῖτε τροάντα δευτερόλεπτα. Ἐπαναλάβετε κατόπιν τὸ ἴδιο βλέμμα ἐπὶ ἓνα λεπτό καὶ ἀναπαυθεῖτε ἐπὶ ἓνα λεπτό. Ξαναρχίστε ἐπὶ δύο λεπτά καὶ διακόψτε ἄλλα δύο λεπτά. Ἀσκούμενοι ἔτσι ἑαθμαῖα νὰ κοιτάζετε σταθερὰ ἓνα σημεῖο χωρὶς νὰ κινεῖτε τὰ βλέφαρα ἐπὶ δύο, τρία τέσσερα, πέντε, δέκα λεπτά, θά φθάσετε ἀσφαλῶς νὰ τὸ κάνετε χωρὶς δυσκολία ἢ κόπο καὶ ὁ σκοπὸς τῆς πρώτης αὐτῆς ἀσκήσεως θά ἔχει ἐπιτευχθεῖ. Θά δεῖτε πῶς κάτω ποῖα εἶναι ἡ ὠφελιμότητά της.

"Α σ κ η σ η 2 η. Σταθεῖτε μπροστὰ σὲ μιὰ μαύρη ἐπιφάνεια, ἢ τουλάχιστον σκοῦρα καὶ σκιερή. Ὅπως στήν προηγούμενη ἀσκηση, κρατεῖστε τὰ μάτια σας προσηλωμένα καὶ ἀνοιχτά χωρὶς νὰ κινεῖτε τὰ βλέφαρα. Ἀλλά, ἐπὶ πλέον, προσπαθεῖστε ν' ἀνοίξετε τὰ μάτια σας λίγο περισσότερο ἀπ' ὅτι συνήθως, καὶ προσπαθεῖστε νὰ διατηρήσετε τὸν γύρο τῶν ματιῶν σας ἐλαφρὰ διεσταλμένο. Ἡ ἀσκηση αὕτη μπορεῖ νὰ θεωρηθεῖ ἐπιτυχῆς διὰν φθάσετε νὰ τὴν ἐκτελεῖτε ἄκοπα ἐπὶ δέκα λεπτά.

"Α σ κ η σ η 3 η. Προσπαθεῖστε νὰ διαβάζετε καθημερινὰ μιὰ σελίδα ἐνὸς βιβλίου, χωρὶς ν' ἀνοίγοκλείνετε τὰ μάτια: αὐτὸ θά διατηρήσει σὲ καλὴ φόρμα τὴν ἰκανότητα τῆς προσηλωμένης πού ἀναπτύξατε μετὰ τὰς προηγούμενες ἀσκήσεις.

Οἱ ἀσκήσεις αὐτὲς καθιστοῦν τὰ μάτια ἐντονα ἐκφραστικά, γοητευτικά φωτινά, λαμπρά, νεανικά καὶ μεγαλύνουν τὸν περίγυρο τῶν βλεφάρων. Ἕνα βλέμμα ἀνεπτυγμένο σύμφωνα με τὶς ὁδηγίες μας ἐντυπωσιάζει καὶ αἰχμαλωτίζει ἀπὸ μόνο του. Ἐξ ἄλλου ἀσκεῖ μὴ ἰσχυρὴ ἐπιρροή πού πρέπει νὰ τὴ χρησιμοποιεῖτε με τὸν ἀκόλουθο τρόπο: Ὅταν συναντήσατε με ἕνα πρόσωπο καὶ κάθε φορά πού, στὴν διάρκεια τῆς συνομιλίας, ξαναπαίρνετε τὸν λόγο, κοιτάζετε τὸ συνομιλητὴ σας σταθερὰ στὴ ρίζα τῆς μύτης, ἀνάμεσα στὰ δύο μάτια. Γιὰ νὰ εἶναι σταθερὸ τὸ βλέμμα σας, πρέπει νὰ παραμένει ἀπαλὸ καὶ ἡρεμὸ. Πρέπει νὰ ἐκφράζει μὴ φιλοφρονητικὴ σταθερότητα. Ὅλο τὸ διάστημα πού μιλάτε σὲ κάποιον, κοιτάζετέ τον ἔτσι.

Ὅταν ἀκοῦτε τὸν ἄλλον νὰ μιλᾷ, π.χ. ὅταν ἀπαντᾷ σ' ἐκεῖνο πού τοῦ εἶπατε, πᾶστε νὰ τὸν κοιτάζετε στὸ σημεῖο πού εἴπαμε καὶ μετατοπίστε ἐλαφρὰ τὸ βλέμμα σας πρὸς τὰ δεξιὰ ἢ πρὸς τ' ἀριστερὰ αὐτοῦ τοῦ σημείου, σὺν γιὰ ν' ἀκούσετε προσεκτικώτερα. Ὅταν ξαναπαίρνετε τὸν λόγο διευθύνετε καὶ πάλι τὸ βλέμμα σας στὴ ρίζα τῆς μύτης τοῦ συνομιλητῆ σας. Χρησιμοποιεῖστε αὐτὴ τὴ μέθοδο κάθε φορά πού θέλετε ν' ἀπαλλαγείτε ἀπὸ τὴν πειστικὴ ἐπιρροή τοῦ ἄλλου.

Ἡ τήρηση τῶν προηγουμένων ὑποδείξεων γεννᾷ αὐτόματα τὴν ἀταραξία. Οἱ ὑποδείξεις αὐτὲς ἐπιτρέπουν διὰ μιᾶς νὰ κἀνετε καλὴ ἐντύπωση. Ἕνα βλέμμα εἰλικρινὲς καὶ εὐθὺ ἐκφράζει, πραγματικά, τὴν εὐθύτητα, τὴν τιμιότητα, ἐνῶ ἕνα βλέμμα φευγαλέο, χαμηλωμένο προέρχεται γενικὰ ἀπὸ δόλιες διαθέσεις καὶ τὸ ἀνοιγόκλεισμα τῶν ματιῶν δείχνει τὴν ἀναποφασιστικότητα πού ἀποκαλύπτει ἕνα ταλαντευόμενο χαρακτήρα. Τέλος ἂν θεωρήσουμε τὰ μάτια σὺν πομποὺς ψυχικῶν ἀκτινοβολιῶν, τῆς ἀύρατης αὐτῆς ἐπιρροῆς πού οἱ αὐθόρμητες μεταδόσεις σκέψεων ἀποτελοῦν τὴν πιὸ συχνὴ ἐκδήλωσή της, ἀντιλαμβάνομαστε διὰ τὰ πλεονεκτήματα πού ἐξασφαλίζουν οἱ ἀσκήσεις πού περιγράψαμε πιὸ πάνω, σ' ἐκείνους πού τὶς ἐφαρμόζουν.

3. Ἡ φωνὴ καὶ ἡ ὁμιλία.

Ἐκεῖνο πού θέλετε νὰ ἐκφράσετε θὰ ὑπολογισθεῖ σοβαρὰ στὸ μέτρο πού ἡ φωνὴ σας ἢ ἄρθρωσή σας καὶ τὸ λεκτικὸ σας θὰ συμβάλουν στὴν εὐχαρίστηση ἐκείνων πού σὰς ἀκοῦνε. Ὅλοι, δέ-

δαια, δὲν εἶναι προικισμένοι μὲ μιὰ εὐχάριστη φωνή, ἀλλὰ ἡ φωνή μπορεί πάντα νὰ ἐπαναδιαπλασθεῖ μὲ τὴν ἀσκηση. Συνιστῶ σ' ἐκείνους πού ἐνδιαφέρονται νὰ προστρέξουν στίς προσωπικὲς συμβουλές ἐνός καθηγητοῦ τοῦ ἁσματος, εἰδικοῦ στὴν τεχνικὴ τῆς ὀρθοφωνίας. Ὅποια καὶ ἂν εἶναι ἡ κατασκευὴ τοῦ φωνητικοῦ ὀργάνου σας, μὲ λίγη ἐπιμέλεια θὰ φθάσατε νὰ ἐπιτύχετε τὴν καλύτερη ἀπόδοση τόσο στὸν χρωματισμὸ ὅσο καὶ στὴν ἡχηρικότητα τῆς φωνῆς σας. Ὅταν εἶναι πολὺ ὀξεῖα π.χ. καὶ πλησιάζει πρὸς τοὺς στριγγούς ἢ κραυγαλέους ἤχους, μιὰ φωνὴ πλήττει δυσάρεστα τὴν ἀκοή. Πρέπει νὰ ἐπαναφέρετε τὸν τόνο τῆς πρὸς τὸ μέσον καὶ σ' αὐτὸ ὅς εἶναι πολὺτιμος οἱ συμβουλές τοῦ εἰδικοῦ. Πρέπει ἐπίσης νὰ ἐξαλείψετε τοὺς ἰδιωματισμοὺς τῆς: τὴν ἐπαρχιώτικη προφορὰ π.χ., προπαντὸς ἡ μάλιστα ὅταν βρῆκασθε ἔξω ἀπὸ τίς περιοχὲς ὅπου ἡ προφορὰ αὐτὴ φαίνεται φυσικὴ. Ἡ ἀρθρωση ἀπαιτεῖ ἐξ ἄλλου εἰδικὲς ἀσκήσεις. Ἄν θέλετε νὰ ἐκτιμήσετε τὴ σημασία τῆς, παρατηρεῖστε ἐκείνους πού συναντᾶτε ἢ συναναστρέφεσθε: θὰ διαπιστώσετε ποιά ἀντίθετα ἀποτελέσματα προκαλοῦν μιὰ ὁμιλία μὲ ἐξαιρετικὰ καθαρὴ ἀρθρωση καὶ μιὰ ὁμιλία ὅπου μετὰ βίας μπορεί νὰ καταλάβει κανεὶς τὰ λεγόμενα. Σ' ἓνα ἄλλο διβλίο μου (*) ἔχω ἐκθέσει μιὰ μεθοδικὴ σειρά ὁδηγιῶν γιὰ ἐκείνους πού ἐκτιμοῦν ὅσο πρέπει τὴν ἐκανότητα νὰ ἐκφράζουν ὀρθὰ τὴ σκέψη τους, χωρὶς τὴν παραμικρὴ ἀμηχανία, σταθερὰ καὶ καθαρὰ. Ἄν θέλετε ν' ἀρχίσετε ἀμέσως τὴ βελτίωση τῶν φωνητικῶν μέσων σας, διαβάζετε καθημερινὰ μερικὲς γραμμὲς ἀρθρώνοντας τὰ σύμφωνα μὲ κάποια σκληρότητα. Π.χ. τὴ λέξη «καστόρι», πρέπει νὰ τὴν προφέρετε ὅαν νὰ ἦταν γραμμένη «κκαστόρι», (μὲ τρία κ). Προσέχετε τὸν ἑαυτὸ σας στὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας, ὥστε νὰ μὴ μιλάτε ποτὲ γρήγορα, οὔτε, προπαντὸς, διασμένα: μιλάτε μᾶλλον ἀργά, μὲ φωνὴ ἥσυχη, στηριζόμενοι στὰ σύμφωνα. Τὰ λόγια σας θὰ ἔχουν καλύτερο ἀποτέλεσμα. Καταργεῖστε τὴν ταραχὴ, τὴν πυρετικότητα, τὰ ξεσπάσματα, τὴ διαϊότητα, ἡκόμα καὶ τὰ ἐπιφωνήματα.

Ἡ κάθε μιὰ ἀπὸ τίς φράσεις πού προτείνονται στὴν παράγραφο 2 τοῦ πρώτου κεφαλαίου ὅαν διχτυπώσεις αὐθυποβολῆς, μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν γιὰ τὴν ἀγωγή τῆς ὁμιλίας. Πρέπει τότε νὰ λέτε φωναχτὰ αὐτὲς τίς φράσεις σὲ χαμηλὸ τόνο, ἀποφασιστικὰ καὶ μὲ πολὺ ἐνεργητικὴ ἀρθρωση.

(*) «Ἡ ἀγωγή τῆς ὁμιλίας».

Ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἀναπτύσσει γρήγορα τὴν ἱκανότητά της «λεκτικῆς ὑποβολῆς»: Καθιστᾷ τὴ φωνὴν εὐχάριστα διαπεραστικὴ καὶ τὴν ὁμιλίαν ἐξαιρετικῶς πειστικὴν. Ἐκεῖνο ποῦ θὰ λέτε θὰ χαράσσεται στὸ πνεῦμα τῶν ἀνθρώπων, θ' ἀποτυπώνεται στὴ μνήμη τους καὶ θὰ τοὺς ἐπανέρχεται ἀργότερα στὴ σκέψη πολλὰς φορές τὴν ἡμέρα. Θὰ τοὺς εἶναι ἄδύνατο νὰ ἀπορρίψουν ἐντελῶς τὶς ἀπόψεις σας, νὰ μείνουν ἀπόλυτα ἀναίσθητοι σ' ἐκεῖνο ποῦ τοὺς λέτε. Ἐπαναλαμβάνοντας τὰ λόγια σας θὰ τὰ ἐπιβάλετε βαθμιαῖα καὶ τόσο πρὶν γρήγορα ὅσο καλότερα θὰ ἐφαρμόσετε τὶς μεθόδους ποῦ ἐκθέτουμε πρὶν κάτω.

Μιλῶντας, πρέπει νὰ παραμένετε ἡρεμος καὶ νὰ μὴ χάνετε ἀπὸ τὰ μάτια σας οὔτε στιγμὴ τὸν τελικὸ σκοπὸ τῶν λόγων σας, δηλαδὴ τὸ ἀποτέλεσμα ποῦ θὰ ἐπιθυμοῦσατε νὰ ἐπιτύχουν στὸ πνεῦμα τοῦ συνομιλητῆ σας. Καταργεῖστε τὶς φωνασκίες, τοὺς κυματισμοὺς τῆς φωνῆς καὶ προπαντὸς τὴ διασύνη: προφέρετε καθαρά τὴν κάθε συλλαβή. Ὁ πειστικώτερος τόνος ποῦ θὰ μπορούσατε νὰ πάρετε εἶναι ὁ ἡρεμα κατηγορηματικὸς, εὐγενικῶς σταθερὸς καὶ θετικὸς τόνος ἐκείνου ποῦ εἶναι ἀπόλυτα πεπεισμένος γι' αὐτὸ ποῦ λέει. Πρέπει νὰ σὰς ἀκοῦνε μὲ προσοχή, νὰ ἀκοῦμε εὐδιάκριτα αὐτὰ ποῦ λέτε καὶ νὰ μὴ μποροῦν νὰ βροῦνε στὰ λόγια σας ἕνα στοιχεῖο ποῦ νὰ μπορεῖ νὰ κάνει τοὺς ἀκροατὰς σας νὰ τὰ ἀπορρίψουνε. Γι' αὐτὸ οἱ ἀγενεῖς, ὀδριστικὲς κ.λ.π. ἐκφράσεις ἔχουν πάντα ἀποτελέσματα ἀντίθετα ἀπὸ ἐκεῖνο ποῦ θὰ ἐπιθυμοῦσε κανεὶς. Ἀκόμη, πρέπει νὰ ἀποφεύγετε νὰ ἐξερεθίζετε, πράγμα ποῦ τείνει νὰ προκληθεῖ ὅταν διακόπτετε τὶς ἀπαντήσεις ποῦ σὰς ἀπευθύνουν ἢ ὅταν παρασύρεσθε σὲ ἐπιφωνήσεις. Ἀκοῦτε μὲ ἡρεμο καὶ ἀπαθὲς πρόσωπο. Περιμένετε νὰ τελειώσει ὁ συνομιλητὴς σας αὐτὸ ποῦ ἔχει νὰ σὰς πεῖ. Ὑστερα ἀπαντεῖστε μὲ σταθερὴ φωνή, χρησιμοποιῶντας τὸ προσηλωμένο βλέμμα ποῦ περιγράψαμε προηγουμένως. Ἄν στὸ τέλος τῆς συζήτησης δὲν ἔχει ὑπερισχύσει ἡ γνώμη σας, ἂν ὁ συνομιλητὴς σας δὲν ἔχει παραδεχθεῖ ἐκεῖνο ποῦ θέλετε, μὴ δείχνετε κανένα ἐκνευρισμὸ: ἡ παρτίδα δὲν ἔχει τελειώσει. Μετὰ τὴ συζήτησις ἢ σκέψις τοῦ συνομιλητῆ σας θὰ ἀπασχοληθεῖ μὲ ὅσα τοῦ εἶπατε καὶ ἂν ἀκολουθήσετε καλὰ τὴ συμβουλὴ μας θὰ καταλήξετε ὁπωσδήποτε νὰ τὸν πείσετε.

4. Ἡ στάση.

Ἡ γενική στάση σας μπορεί νά συμβάλει νά σᾶς δώσει ἀταραξία ἢ νά σᾶς τήν ἀφαιρέσει ἀνάλογα ἂν αὐτακυριαρχεῖσθε ἢ ὄχι. Σᾶς συνιστοῦμε πρῶτα ἀπ' ὅλα νά καταργήσετε στοὺς τρόπους σας ὅλες τίς αὐθόρμητες, ἀπότομες, νευρικές χειρονομίες καί κινήσεις πού συνηθίζουμε ὅλοι.

Πρέπει ἐπίσης νά μετριάσετε ὅλες τίς ἐκφραστικές κινήσεις σας καί νά μὴ δίνετε παρὰ ἐλαφρά σημεῖα συγκίνησης, ἐκπληξης, εὐθυμίας κ.λ.π.

Ἀποφεύγετε ν' ἀναπηδᾶτε ὅταν συμβαίνει νά πείσει ἕνα ἀντικείμενο, ὅταν χτυπᾷ ξαφνικά ἕνα κουδούνι κ.λ.π. ἢ νά ἀναφωνεῖτε. Οἱ ἀναφωνήσεις, ὅσο δικαιολογημένες κι' ἂν εἶναι, ἀποτελοῦν ἕνα σφάλμα τακτικής.

Κάθε ἀτακτη κίνηση ἀφαιρεῖ γοητεία, ὅπως καί κάθε ἐκδήλωση ταραχῆς. Ὑπάρχουν ἄτομα διαχυτικά καί αὐθόρμητικά πού φημίζονται ὡς πολὺ εὐχάριστα καί πού πραγματικά ἀποσποῦν εὐκολα τήν προσοχή. Δὲν διατηροῦν ὅμως ποτέ γιὰ μεγάλο διάστημα τὴ φήμη τους γιατί οἱ ἐντυπώσεις πού δημιουργοῦν εἶναι πολὺ ἐπιπόλαιες.

Τὰ χαρακτηριστικά σας πρέπει νά ἐλέγχονται πάντα ἀπὸ τὴ σκέψη σας, σὲ τρόπο πού ἡ ἐκφρασή σας νά παρὰμένει ἀπαθής. Κοιταχθεῖτε σ' ἕνα καθρέφτη. Σκεφθεῖτε διαδοχικά εὐθυμία, θλίβερά, ἀποκρουστικά, τρομακτικά πράγματα κ.λ.π., χωρίς νά ἐπιτρέπετε στὴν φυσιογνωμία σας νά συσπᾶται καί ἐπιδιώκοντας νά διατηρεῖται ἀδιαπέραστη. Ἡ ἀσκήση αὐτὴ θὰ σᾶς διευκολύνει νά αὐτοκυριαρχεῖσθε μπροστὰ σὲ ἄλλους. Γρήγορα δὲν θὰ ὑφίστασθε πιά τὴν ἐπίδραση αὐτῶν πού θὰ σᾶς λένε. Ἡ φυσιογνωμία σας δὲν θὰ ἀντανακλᾷ τίς ἐσωτερικές συγκινήσεις σας. Αὐτὸ θὰ ἐμπεύσει τοὺς οἰκείους σας καί σὲ κάθε πρόσωπο μὲ τὸ ὅποιο θὰ ἔχετε νά κάνετε ἕνα αἶσθημα ὑπόληψης, μὴ ἐντυπωση ἀνωτερότητας. Ἡ στάση σας θὰ σᾶς ἐπιβάλλει.

Ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά, ὅταν συμμορφωθεῖτε μὲ τὰ προηγούμενα, θὰ ἀποφύγετε αὐτὰ τὰ ἀθέλητα σκιρτήματα πού διασποῦν τὴν γοητεία γιατί εἶναι ἄχαρτα.

5. Ἡ τέχνη νά πείθετε.

Πείθω, σημαίνει κάνω νά γεννιῶνται σὸ πνεῦμα ἐνδὲς ἄλ-

λου οἱ ἰδέες, τὰ αἰσθήματα, οἱ παρακινήσεις πού ἐπιθυμῶ νά ἀποδεχθεῖ. Ὁ καθένας προσπαθεῖ στή ζωὴ νά χρησιμοποιήσῃ τὴν πειθῶ. Θὰ σᾶς ὑποδείξουμε τίς πιδ ἀποτελεσματικές ἀρχές γιὰ νά ἐπηρεάζετε τοὺς ἀνθρώπους μὲ τὸ λόγο. Ὅταν ἐνεργεῖτε ἀκολουθώντας ἀκριβεῖς κανόνες ἀποκτᾶτε μιὰ προφανῆ ἀνωτερότητα ἀπέναντι σ' ἐκείνους πού τοὺς ἀγνοοῦν. Ὅταν εὕρισκεσθε ἀπέναντι σὲ κάποιον πού ἐπιζητεῖτε νά πείσετε τὸν καθιστᾶτε εὐμενῆ: 1. Ἀποφεύγοντας κάθε τι πού θά μπορούσε νά δημιουργήσῃ μέσα του μιὰ διάθεση νά ἀπορρίψῃ τίς ἀπόψεις σας. 2 Προδιαθέτοντας τὸ πνεῦμα του νά ὑποστῇ τὴν ἐπίδραση πού θά θέλατε νά ἀσκήσουν τὰ λόγια σας.

Ἰ' αὐτὸ πρέπει νά ἀποφύγετε νά προκαλέσετε τὴν παραμικρὴ δυσάρεστη, ἐξερρητιστικὴ, ὀχληρὴ ἢ ἀποκρουστικὴ ἐντύπωση. Προδιαθέτοντας τὸ πνεῦμα του νά ὑποστῇ τὴν ἐπίδραση πού θά ἔσπρωχνε τὸν συνομιλητὴ σας νά ἀποκρούσῃ τίς παρακινήσεις πού ἐπιδιώκετε νά τοῦ δημιουργήσετε. Ὅταν ἐπιτίθεσθε σὲ κάποιον μὲ ἐπιπλήξεις δίκαιες ἢ ὄχι, ἐκδηλώνετε παραφορὰ, θυμῶνετε, παίρνετε περιφρονητικὸ τόνο, χρησιμοποιεῖτε λόγια πού τραυματίζουν ἢ πέφτετε στὰ παράπονα, ἐκμηδενίζετε κάθε πειστικὴ ἐπιρροή. Ὅταν ἐκδηλώνετε αὐταρχικὰ ἢ ἔστω κατηγορηματικὰ ἐκεῖνο πού ἐπιθυμεῖτε, δὲν κάνετε ἄλλο παρὰ νά φέρνετε τὸ πνεῦμα ἐκείνου πού ἀπευθύνεσθε σὲ ἀμυντικὴ θέση καὶ τὸν παρακινεῖτε νά ὑπεκφύγει.

Μὴν ἀντικρούετε ποτὲ καμμιά διαβεβαίωση. Δέχεσθε αὐτὰ πού σᾶς λένε μὲ ἡρεμία. Μὴν παίρνετε ὕφος σὰ νά ἔχετε ἤδη ἀντίθετη γνώμη. Ἐκφράζετε ἥσυχα καὶ εὐγενικά, ἂν ὑπάρχουν, τίς ἀνταγωνιστικὰς ἰδέες σ' ἐκείνες πού σᾶς εἶπαν καὶ μὴν ἐπιμένετε ποτέ. Ἀφήνετε τὴν συζήτηση ν' ἀκολουθήσῃ τὸ δρόμο τῆς καὶ ἐπανεέλθετε ὕστερα στὸ ἐπίμαχο σημεῖο.

Ἄν οἱ ἀντιρρήσεις ἐνὸς προσώπου σᾶς δυσάρεστοῦν, μὴν τὸ ἐκδηλώνετε ἐξωτερικὰ μὲ ἄλλο τρόπο παρὰ μὲ ἡρεμία, μετρημένα καὶ γεμάτα ἀξιοπρέπεια λόγια. Μὴ ρίχνεσθε μὲ τὰ μούτρα γιὰ νά κερδίσετε τὸ παιχνίδι. Μὴν ἀπειλεῖτε. Μὴν δείχνετε πῶς ἀνανακλᾷ βαθεῖα μέσα σας ὁ τρόπος πού σᾶς φέρνονται. Διατηρεῖτε τὴν στάση τοῦ ἀνθρώπου πού εἶναι βέβαιος πῶς θά πετύχει ἐκεῖνο πού θέλει καὶ πού δὲν διάζεται ἐπειδὴ ἀκριβῶς αἰσθάνετχι βέβαιος πῶς θά τὸ πετύχει. Μπορεῖτε, ἂν χρειασθεῖ, νά ἐκφρά-

σετε τις διαπιστώσεις σας για τις πράξεις που θα ήταν σωστό να μην επαναληφθούν, αλλά απαριθμείτε μόνο γεγονότα, μην τὰ σχολιάζετε, μην εκφέρετε καταδίκες. Με τον τρόπο αυτό θα ταραξείτε βαθύτατα τον συνολικότητά σας. Και όταν προξενείτε μία ταραχή δημιουργείτε μία προϋπόθεση για να πείσετε.

Αν τηρήσετε τις παραγράφους 2 και 3 θα χρησιμοποιήσετε ένα σοβαρό πλεονέκτημα για να επιτύχετε την εξεικτικότητα, για να προδιαθέσετε τους άλλους να υποστούν την επίδραση των λόγων σας. "Όποιο κι' αν είναι το πράγμα για το οποίο προσπαθείτε να πείσετε κάποιον, το καλύτερο είναι να μην τον αφήνετε να διαδλέπει τον ακριβή αντικειμενικό σκοπό σας. Ένώ κατευθύνετε τη συζήτηση, αποβλέποντας να πείσετε ένα πρόσωπο να ενεργήσει προς μία δεδομένη κατεύθυνση αποφύγετε λοιπόν να αντιληφθεί τη σημασία που αποδίνετε σ' αυτό που θα αποφασίσει. Μιλείστε με τρόπο που να διεγείρετε μέσα του τις διαθέσεις που μπορούν να το οδηγήσουν να σας ικανοποιήσει. Απευθυνθείτε με διάκριση στην έξυπνάδα του, στα αίσθηματά του ή στο συμφέρον του. Κάνετε να δημιουργηθούν ευνόητες εντυπώσεις για τον σκοπό σας. Οδηγήστε τον να παραδεχθεί πως αυτό που θα θέλατε να κάνει είναι σύμφωνο με το δικό του ιδανικό Κυρίως χρησιμοποιείτε ένα τρόπο έμμεσο για να του το δεβαιώσετε: αποφύγετε κάθε άμεση νύξη έφ' όσον οφείλετε να κρύβετε με φροντίδα το παιχνίδι σας.

Μία διαβεβαίωση που επαναλαμβάνεται ώρισμένες φορές σύμφωνα με τις αρχές που αναπτύξαμε πιο κάτω, δηλαδή προσέχοντας να μην ξυπνήσετε τη δυσπιστία ή να μην εξερεθίσετε, είναι μια δύναμη στην οποία κανείς δεν ανθίσταται πέρα από ώριμο διάστημα. Έχετε επιμονή. Η εσωτερική μεταβολή προηγείται από τη δράση. Να είστε βέβαιοι πως ή επίδραση των λόγων σας άσκει το αποτέλεσμα της κάθε φορά που τη χρησιμοποιείτε σύμφωνα με τις προηγούμενες υποδείξεις. Έξ άλλου είμαστε ήδη βέβαιοι για το τι μπορούν να πετύχουν τα άτομα που ακολουθούν αυτή τη μέθοδο: ή επιτυχία τους δεν άργει ποτέ. Στη διάρκεια της ζωής ή εφαρμογή ενός άσκημένου βλέμματος, ενός ευστροφου και επιδέξιου λόγου που κατευθύνεται με ικανότητα, ενός τέλει έλέγχου στη στάση και των αρχών της πειθοής άναπτύσσει την άταραξία με μεγάλη ταχύτητα.

6. Ἡ προετοιμασία γιὰ μιὰ δύσκολη συνέντευξη.

Ὅταν ἔχουμε ἀποκτήσει μιὰ ὀρισμένη ἀταραξία στὶς συνηθισμένες περιστάσεις τῆς ζωῆς, μπορεῖ νὰ συμβεῖ παρ' ὅλα αὐτὰ νὰ μᾶς φοβίζει ἡ προοπτικὴ γιὰ μιὰ συνέντευξη μὲ ἕνα ἄλλο πρόσωπο, εἴτε γιατί φαίνεται πὼς δύσκολα μπορούμε νὰ τὸ πλησιάσουμε, εἴτε γιατί ἡ συζήτηση ποὺ σκοπεύουμε νὰ κάνουμε παρουσιάζεται ἐξαιρετικὰ λεπτή. Σὲ τέτοια περίπτωση, ἰδοὺ μιὰ δοκιμασμένη μέθοδος γιὰ νὰ προετοιμασθεῖτε νὰ μιλήσετε μὲ ἡρεμία:

Ἀφοῦ θὰ ἔχετε ἀκεφθεῖ μὲ φροντίδα τὸ θέμα τῆς συνομιλίας, διαποτίζοντας τὴν ψυχὴ σας μὲ τὴν ἐπιθυμία νὰ κατορθώσετε ν' ἀσκήσετε τὴν καλύτερη δυνατὴ ἐντύπωση, νὰ ἐπιτύχετε τὸ σκοπὸ σας, νὰ ἐπιδράσετε θαθεῖα στὸν συνομιλητὴ σας, προσπαθεῖστε νὰ προβλέψετε ποιά μπορεῖ νὰ εἶναι ἡ στάση του, οἱ ἀντιρρήσεις του, οἱ περιστροφές τῆς ὁμιλίας του κ.λ.π. Φαντάσθετε πὼς δρισκόσαστε ἤδη μπροστὰ του καὶ ἀντιμετωπίζετε ἀποφαστικὰ τὴν προβλεπόμενη δυσκολία.

Μιλάτε φωναχτά, ἀργὰ καὶ καθαρά, φανταζόμενος πὼς ἀκοῦτε τὸν ἀόρατο συνομιλητὴ σας νὰ σᾶς ἀπαντᾷ. Ἀπαντᾷτε ἐρνεόμενος ἀπὸ τὶς ἰδέες ποὺ θὰ ἔχετε χαράξει στὴ μνήμη σας κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ ἀρχικοῦ στοχασμοῦ πάνω στὸ θέμα. Ἐκθέσατε καθαρά τὴν ἀποψη ποὺ θὰ πρέπει νὰ ὑποστηρίξετε, μὲ σταθερό, σίγουρο τόνο, χωρὶς διασύννη ἢ δισταγμὸ.

Αὐτὸ τὸ εἶδος «δοκιμῆς», προπαντὸς ἀν τὸ ἐπαναλαμβάνετε πολλὰς φορές, διαλύει τὴν χαρακτηριστικὴ δυσφορία τῆς ἀτομίας. Ὅταν ἔρχεται ἡ στιγμή γιὰ τὴν πραγματικὴ συνέντευξη, ἡ ἐντύπωση ποὺ φοβώμαστε δὲν ἀκμαίνει πιά παρὰ μὲ ἀσήμαντο τρόπο καὶ διαθέτετε μιὰ πνευματικὴ ἐλευθερία ἀρκετὴ γιὰ νὰ ἐνεργήσετε ἀποτελεσματικὰ πρὸς τὴν κατεύθυνση ποὺ θέλετε.

7. Ἡ παρατήρηση τῶν χαρακτήρων.

Οἱ ἐξωτερικὲς ἐκδηλώσεις τῆς θελήσεως μὲ τὸ βλέμμα, τὸ λόγο καὶ τὶς χειρονομίες δὲν προσδιορίζουν μὲ τὸν ἴδιον τρόπο ὅλα τὰ ἄτομα. Γι' αὐτὸ θὰ πρέπει νὰ ἀσκηθεῖτε νὰ διακρίνετε τὶς γενικότερες τοῦ χαρακτήρα τοῦ καθενὸς σὲ τρόπο ποὺ νὰ προσαρμόζετε σὲ κάθε περίπτωση τὶς γενικὲς μεθόδους ποὺ ὑποδείξαμε ἤδη. Σ' ἕνα ἄλλο βιβλίον πραγματευόμαστε εἰδικὰ τὰ σημάδια

πού αποκαλύπτουν την προσωπικότητα. Έδω θέλουμε μόνο να παρακινήσουμε τον αναγνώστη να παρατηρεί εκείνους που θα ζητήσει να επηρεάσει για να προσπαθεί να ανακαλύπτει τα ευπρόσιτα σημεία τους. Ένας επιδέξιος ξιφομάχος, στην αρχή μιας μονομαχίας, διατηρεί αμυντική στάση και αφήνει τον αντίπαλό του να αποκαλύψει την τακτική του, το «πεχνίδι» του. Μόνον αφού έχει αναλύσει έτσι την αξία του αντιπάλου του ο συνετός μαχητής αρχίζει πραγματικά να περνά στην επίθεση. Όταν συνάπτουμε μια γνωριμία, αρχίζουμε μια συζήτηση, σχεδόν πάντα φέρνουμε το συνομιλητή μας να φανερώσει για τον εαυτό του, για τα ενδιαφέροντά του, για τις φιλοδοξίες του, πολυτίμες ενδείξεις, απευθύνοντας του μερικά λόγια που δεν έχουν άμεσα σχέση με την υπόθεσή μας αλλά που αποσκοπούν να τον κάνουν διαχυτικό.

Ενώ εκείνος μιλά, διαμορφώνουμε τις προτάσεις που σκοπεύουμε να χρησιμοποιήσουμε. Πολύ συχνά ακούγοντας «τον άλλο» θα αισθανθείτε πως το ένα ή το άλλο επιχείρημα που σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε θα είχε επιβλαβές αποτέλεσμα και πως αντίθετα ένα άλλο που δεν το είχατε σκεφθεί σας το υποδεικνύει ο ίδιος ο συνομιλητής σας.

Θα έχετε πάντοτε όφελος να αντιλαμβάνεσθε πρώτα τις γενικές ιδέες του κάθε ατόμου με το οποίο έχετε να κάνετε. Ο καθένας σχηματίζει για τη ζωή, την πολιτική, τα επαγγελματικά ζητήματα, τις επιστήμες, τις τέχνες, τους ανθρώπους και τα γεγονότα της ημέρας, μια περισσότερο ή λιγώτερο σταθερή αντίληψη. Το μεγαλύτερο μέρος των θνητών αφήνεται εύκολα να παρασύρεται να εκφράζει τον τρόπο που βλέπει τα πράγματα στο ένα ή στο άλλο πεδίο. Όταν ξέρει κανείς να δάξει σ' ενέργεια αυτήν την τάση κατέχει μια δύναμη από την οποία μπορεί να επωφεληθεί. Η γνώμη ενός τρίτου σε ένα οποιοδήποτε θέμα, όταν το θέμα αυτό δεν απαιτεί ειδικές γνώσεις, είναι αρκετή σχεδόν πάντα για να προσφέρει πολυτίμες ενδείξεις για τη νοοτροπία του. Είδαμε μιλώντας για τη διαχυτικότητα, πως όταν μιλά κανείς με αθόρμητη ζωηράδα, ελαττώνει το απόθεμά του νευρικής ενέργειας. Καταφέροντας τους άλλους να δαπανώνται έτσι, ενώ τους ακούτε με την επίφαση του ενδιαφέροντος, όχι μόνο κατατοπίζεσθε για τις αντιλήψεις τους αλλά και ελαττώνετε την αντίσταση που είναι ικανοί ν' αντιτάξουν στην πειστικότητά σας.

8. Μὴν ἀφήνετε νὰ σαστίζετε.

Παντοῦ συναντοῦμε ἄτομα πού ἡ ἐμφάνισή τους, οἱ τρόποι τους, ἡ ὁμιλία τους φαίνονται ἐπιδέξια ρυθμισμένα ὥστε νὰ ἐπιβάλλονται. Πίσω ἀπὸ τῆς μεγαλοπρεπείας αὐτῆς προσόψεις βρίσκεται κάποτε μιὰ ἄληθινὴ κυριαρχικὴ ἐνεργητικότητα, πὺδ συχνὰ ὅμως οἱ ἐντυπωσιακὲς αὐτὲς μάσκες κρύβουν μιὰ σκεπασμένη ἀδυναμία. Ὅταν πρόκειται γιὰ ἓνα «ἰσχυρὸ ἄνθρωπο» δεῖχθαι τε τολμηρὸς χωρὶς θρασύτητα καὶ ἐξαιρετικὰ ἀποφασιστικὸς: θὰ σὰς ἐκτιμῇσει. Στὴν ἀντίθετη περίπτωσιν μὴν ἐκδηλώνετε πᾶς δισταγμὸ καὶ παραμείνετε ἀπαθείς μπροστὰ σὲ ὅλες τὶς μεθόδους πού χρησιμοποιοῖ ὁ ἄλλος γιὰ νὰ σὰς ἐπηρεάσει: θὰ δεῖτε τὸν συνομιλητὴ σας νὰ τὰ χάνει, νὰ ταρασσεται ἀπὸ τὴ σύγκριση πού ἀνακαλύπτει πὼς βρίσκεται μπροστὰ σὲ κάποιον στὸν ὁποῖο οἱ μέθοδοί του ἀποτυγχάνουν.

Ἄν οἱ προθέσεις πού ἀνακαλύπτετε σ' ἓνα ἄτομο, παρουσιάζονται ἐντελῶς διαφορετικὲς ἢ καὶ ἀντίθετες ἀπὸ ἐκείνες πού προεξοφλοῦσατε ἂν τὸ ἄτομο αὐτὸ ἐκδηλώνει κάποιον ἀπρόβλεπτο στοιχεῖο πού ἐπισύρει τὴν κατάρρευση ὅλων ὧν εἶχατε προσχεδιάσει, αὐτοκυριαρχηθεῖτε, μὴν προδίνετε τὶς ἐντυπώσεις σας καί, χωρὶς νὰ χάνετε καιρὸ, ἀναζητεῖστε τὸν τρόπο γιὰ νὰ πετύχετε, παρὰ τὴν ἀντιξοότητα, τὸ σκοπὸ πού εἶχατε προκαθορίσει.

Ἐξετάζετε δύο φορές ἓνα ἐπιχείρημα πού σὰς ἀντιτάσσουν ὅταν σὰς φαίνεται ἀποφασιστικὸ: ἐννέα φορές στὶς δέκα ὑπερβάλλουν γιὰ νὰ σὰς κάνουν νὰ ἐνδώσετε.

Μπροστὰ σὲ μιὰ δυσκολία, ἡ μιὰ ἐπίμονη ἀντίσταση, μὴν ἀφήνετε νὰ σὰς καταλαμβάνει πολὺ εὐκολὰ ἡ πεποίθησις ὅτι πρέπει νὰ ὑποχωρήσετε: ἐπιμείνετε.

Ἡ καλλιέργεια τῆς ἀταραξίας, τοῦ φλέγματος, τῆς ἐξωτερικῆς ἀπάθειας, βοηθᾷ ἰσχυρὰ γιὰ νὰ ἀντιστέκεσθε στὶς διάφορες ἐντυπώσεις πού θὰ μποροῦσαν νὰ κἀμφουν τὶς ἀρχικὰς ἀποφάσεις σας.

Σὲ διάφορα ἐπαγγέλματα, ὅπως τοῦ μεσίτη, τοῦ ρεπόρτερ, τοῦ ἀντιπροσώπου —καὶ γενικὰ κάθε φορὰ πού τὸ ζήτημα εἶναι νὰ ἐπιτευχθῇ ἡ συγκατάνευση ἐνὸς τρίτου— ἡ ἐπιμονὴ ἀξίζει χρυσάφι. Τὸ κλείσιμο τῶν περισσότερων συμφωνιῶν δὲν γίνεται χωρὶς ἓνα εἶδος ἀδιάλειπτης πάλης κατὰ τῆς ἀναποφασιστικότητος, τῆς ἀμφιβολίας, τῆς ἀδρανείας τοῦ πελάτη. Ἄν ὁ πελάτης

ταλαιπωρεί τὸν συνομιλητὴ τοῦ μὲ τὶς ὑπαναχωρήσεις τοῦ αὐτοῦ συμβαίνει γιατί ὁ τελευταῖος δὲν ἔχει σταθερότητα. Ὁ ρόλος τοῦ ἐπιχειρηματίου, τοῦ πράκτορος, τοῦ ὑπαλλήλου εἶναι νὰ διατηρήσει ἀμείωτη τὴ σταθερὴ πρόθεση νὰ ἐπιβάλλει τὴ γνώμη του καὶ νὰ καταφέρει τὸ αὐτοῦ στοὺς ὁποῖο ἀπευθύνεται νὰ ἀποφασίσει μὲ θετικότητα. Οἱ ἀπότομοι τρόποι, ἡ ἀγένεια, ἡ φαινομενικὴ ἀδιαφορία δὲν σαστίζουν οὔτε στιγμὴ ἐκείνον ποῦ ἔχει ἀναπτύξει τὴ θέλησή του: περιμένει ἀπ' τὰ πρὶν πῶς θὰ συναντήσει τέτοια ἐμπόδια. Ξέρει μὲ ἀκρίβεια πῶς θὰ τὰ παρακάμψει. Δείχνει πῶς ὑποχωρεῖ χαμογελῶντας, μιᾶ γιὰ λίγο γιὰ κάτι ἄλλο καὶ ἐπανέρχεται ἑμμεσὰ στοὺς ζήτημα ποῦ τὸν ἐνδιαφέρει. Προσαρμόζεται στὸν χαρακτήρα τοῦ συνομιλητὴ τοῦ καὶ ἂν ὑπάρχει σ' αὐτὸν κάποιο σημεῖο ὅπου προσκρούει, ὑποχωρεῖ γιὰ νὰ ἐπιτεθεῖ σὲ ἄλλο σημεῖο.

Ὅταν ἔχετε διαποτισθεῖ καλὰ μὲ τὴν ἰδέα ποῦ ζητᾶτε νὰ ἐπιβάλετε, θὰ διατηρήσετε μπροστὰ καὶ στοὺς πιὸ ἄστατους, τοὺς πιὸ ἀσυνεπεῖς, τοὺς πιὸ ἄξεστους, τοὺς πιὸ ἀπρόσιτους τὴν ἀρχικὴ παρόρμηση, τὴν ἀλύγιστη θέληση νὰ ἱκανοποιηθεῖτε στὴν ἐπιδίωξή σας. Τὴ στιγμὴ ποῦ ἀρχίζετε τὴ συζήτηση, συγκεντρῶστε τὶς ἱκανότητές σας στὸ μονοδικὸ κόπο, νὰ πετύχετε. "Ὅ, τι κι' ἂν σὰς ἀντιτάσσουν διατηρεῖτε τὴν εὐπροσέγγορη ἔκφραση. Ὅσο περισσότερο ἢ ἀντίρρηση ποῦ σὰς ἀπευθύνουν χρωματίζεται μὲ ἀνυπομονησία, ἀδιαφορία, ἀκατανοησία, τόσο πιὸ μετριασμένα πρέπει νὰ διατυπώνετε τὶς πρῶτες φράσεις ποῦ θὰ ἀποκριθεῖτε. Ὑστερα θὰ ἔχετε ὅλον τὸν καιρὸ νὰ παρουσιάσετε ἀπαντὰ τὰ ἐπιχειρήματά σας ὥστε νὰ κλονίσετε τὴν θέση τοῦ συνομιλητὴ σας.

Στὴν ἰδιωτικὴ ζωὴ, ὅπως καὶ στὶς ἐπιχειρήσεις καὶ ὑποθέσεις, πρέπει συχνὰ νὰ χρησιμοποιοῦμε μὴ διπλωματικὴ ἐπιμονὴ ὥστε νὰ κατορθώνουμε νὰ μεταβάλλουμε τὶς ψυχικὲς κατστάσεις ἐκείνων ποῦ μᾶς περιβάλλουν. Σύμφωνα μὲ τὶς ἀρχές τῆς πειθοῦς δὲν θὰ τὸ ἐπιτύχουμε καλύτερα ὅταν συζητοῦμε μὲ ὀξύτητα, χρησιμοποιοῦμε σαρκασμοῦς ἢ ἐπιτακτικὸ ὄψος, ἀλλὰ ὅταν δείχνουμε πῶς ἐξετάζουμε πρῶτα προσεκτικὰ σὰν γιὰ νὰ ἐπανορθώσουμε τὴ δική μας κρίση, τὶς ἀντιρρήσεις ποῦ μᾶς προβάλλουν. Ὅταν ἔχουμε δημιουργήσει ἔτσι τὴ δεκτικότητα, τροποποιοῦμε σιγά-σιγά τὶς ψυχικὲς διαθέσεις τοῦ προσώπου στοὺς ὁποῖο μι-

λοῦμε ἐκθέτοντάς του ἥρεμα ἓνα τρόπο νὰ βλέπει κανεὶς τὰ πράγματα διαφορετικὸ ἀπὸ τὸ δικό του, χωρὶς νὰ παραλείπουμε νὰ ὑπογραμμίζουμε τὰ πλεονεκτήματα.

Δὲν πρέπει ὅμως ν' ἀποκρύουμε ρητὰ ὅσα μᾶς διαδεδαίνουσι ὅσα μᾶς προτείνουν γιατί αὐτὸ θὰ προκαλοῦσε τὸ πείσμα, τὸν ἐρεθισμό, τὴν ἀλόγιστη ἀπόφαση νὰ μᾶς ἀντισταθοῦν σ' ὅ,τι κι' ἂν ποῦμα.

Ξαναγυρίζοντας, μὲ ἥρεμο τρόπο, πολλὰς φορὲς στὸ ἴδιο θέμα, χωρὶς ποτὲ ν' ἀφήνουμε τὸν ἄλλο νὰ ὑποθέτει πὼς ἔχουμε τὴν πρόθεση νὰ ἐπιβάλουμε ὅτιδήποτε, καταφέρνουμε νὰ κάνουμε καὶ τοὺς πιδὶ ἀμετάπειστους νὰ σκεφθοῦν καὶ νὰ ἀποφασίσουν κατὰ τὴν ἐννοια πού ἐπιθυμοῦμε.

9. Ἡ ἀταραξία.

Ἡ ἀτολμία φαίνεται σχεδὸν φυσιολογικὴ στοὺς ἐφήβους. Ἐξαφανίζεται ἀρκετὰ γρήγορα ὅτερα ἀπὸ μερικὰ χρόνια καθημερινῆς ἐπαφῆς μὲ τοὺς ἄλλους. Ὁ χαρακτηρὸς σκληραγωγεῖται καὶ ὅτερα ἀπὸ ἓνα διάστημα βιοπάλης ὁ ἄλλοτε ἀτολμὸς καὶ ντροπαλὸς νέος γίνεται τολμηρὸς καὶ ἐπιδέξιος.

Παρ' ὅλα αὐτὰ βλέπουμε συχνὰ ὄριμους ἀνθρώπους, ἱκανοὺς στὸ ἐπάγγελμα τους, καλλιεργημένους, ἐνεργητικοὺς ἐπίσης ἀπὸ ὀρισιμένες ἀπόψεις, ἀλλὰ ἀνικάνους νὰ ἀμυνθοῦν ἀπέναντι σ' ἓνα συναίσθημα δισταγμοῦ πού τοὺς παραλύει μὲ μάλιστα μπαίνουν σ' ἓνα περιβάλλον μὲ τὸ ὁποῖο εἶναι ἀνεξοικειωτοί.

Ἐξ ἄλλου, ἡ ἀταραξία καὶ ἡ σιγουρικὴ τῶν περισσοτέρων ἀνθρώπων, ἐπειδὴ ἔχουν ἀναπτυχθεῖ μόνο γιὰ ἓνα ὀρισμένο ἀριθμὸ περιστάσεων πού ἡ ζωὴ τοὺς ἔχει ἐπιβάλει, ἐλαττώνεται περισσότερο ἢ λιγώτερο, στίς ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις.

Κάθε προσπάθεια μὲ τὸ σκοπὸ ν' αὐτοκυριαρχηθοῦμε καὶ νὰ ἐνεργήσουμε «ἢτοι ἢ ἄλλοιως» σὲ μιὰ στιγμή πού αἰσθανόμεστε τὴν ἐντύπωση πὼς «δὲν τολμοῦμε» αὐξάνει καὶ τὴ θέληση καὶ τὴν τόλμη. Ὁ καθένας θὰ ἔπρεπε νὰ σημειώσῃ τὸ εἶδος τῶν καθημάτων πού τοῦ εἶναι περισσότερο δύσκολο νὰ ἐπιχειρήσῃ, τὴν κατηγορίαν τῶν προσώπων πού μπροστὰ τους αἰσθάνεται περισσότερη ἀμηχανία, τὰ περιστατικὰ πού ἂν τοῦ συνέβαιναν, θὰ τοῦ προκαλοῦσαν περισσότερη σύγχιση καὶ νὰ τὸ κάνει σπὸρ νὰ ἀντιμετωπίζει αὐτὰ τὰ εἶδη τῶν δυσκολιῶν.

Ἰπάρχουν ἐξ ἄλλου διάφορες ἀσκήσεις κατάλληλες γιὰ τὴν ὁμοιόμορφη ἀνάπτυξη τῆς σιγουρίας καὶ τῆς ἀταραξίας. Π.χ. ὁ λόγος σὲ συγκεντρώσεις ὅταν παρυσιάζεται εὐκαιρία, ἡ ἀσκησιὶ στοιχειωδῶν πειραμάτων ὑπνωτισμοῦ σὲ κατάστασι ἐγρηγόρσεως, σὲ ὅποιαδήποτε ἄτομα, τὰ διαδήματα σὲ σημαίνοντα πρόσωπα, ἡ καὶ ἡ προσπάθεια νὰ πείσουν συνηθισμένους ἀνθρώπους γιὰ ὑποθέσεις, γιὰ ἓνα ἔργο, γιὰ μιὰ ἰδεολογία κ.λ.π.

Ἐκαῖνοι ποὺ κατέχοντας τίς συμβουλὲς ποὺ περιέχονται στὰ τρία πρῶτα κεφάλαια αὐτοῦ τοῦ βιβλίου δὲν θὰ κατόρθωναν νὰ ὑπερνικήσουν τὴν ἀτολμία τους, δὲν πρέπει νὰ ἀποθαρρυνθοῦν ἀλλὰ νὰ δάλουν στὴν πρώτη σειρὰ τῶν ἐπιδιώξεων τους τὴν ἀποκτῆσι τῆς ἀταραξίας.

Κάτω ἀπὸ τὴν ἐπίδρασι νοσηρῶν διαθέσεων ποὺ ὀφείλονται κυρίως στὴν κληρονομικότητα, πολλὰ ἄτομα καὶ τῶν δύο φύλων, ἔξυπνα καὶ καλλιεργημένα, ὑποφέρουν ἀπὸ μιὰ ἀληθινὰ ἀρρωστημένη ἀμψυχία ποὺ τὰ ἐνεργητικὰ τους δὲν ἐπαρκοῦν πολλὰς φορὲς νὰ ἐξαλείψουν, παρὰ τίς ἐπανειλημμένες προσπάθει-
ές τους. Ἀκόμα καὶ ἀνάμεσα στοὺς ὁμαλοὺς ἀνθρώπους, ἡ αὐθιποβολὴ τοῦ φόβου, ἡ ἰδέα τῆς ἀποτυχίας, ἡ σκέψις τῆς σπουδαιότη-
τας ποὺ ἔχει γι' αὐτοὺς, σὲ μιὰ δεδομένη στιγμὴ νὰ διαθέτουν τὸ μᾶξιμὸν τοῦ ταλέντου τους, τὴν πνευματικὴν τοὺς ἐτοιμότητα, ἀρκοῦν γιὰ νὰ τοὺς δημιουργήσουν συνεχιζόμενες κρί- : ἀγωνίας. Τὸ τρᾶσι τῶν τραγουδιστῶν, τῶν μουσικῶν, τῶν ἡθοιοῶν εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ πιὸ χτυπητὰ παραδείγματα.

Οἱ συμβουλὲς καὶ ἡ προσωπικὴ ἐπιρροή ἑνὸς ἀμοδίου ἰατροῦ, ἑνὸς ψυχολόγου, ἑνὸς ὑπνωτιστοῦ φαίνονται ἀπαραίτητες στὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸ τῶν προηγουμένων περιπτώσεων.

Ἄς ἐπαναλάβουμε, τελειώνοντας αὐτὸ τὸ κεφάλαιον, πὼς ἡ παραμικρὴ προσπάθεια διευκολύνει πάντοτε τὴν ἐπόμενη. Ἔ-
χουμε δεῖ ἀνθρώπους ἀτολμούς σὲ σημεῖον ποὺ ἐξαναγκάζονταν συχνά νὰ ἀγνοοῦν τὸ συμφέρον τους ἐπειδὴ δὲν τολμοῦσαν νὰ ποῦν «ὄχι», νὰ συνέρχονται καὶ νὰ κατορθώνουν, μέσα σὲ μερικὰς ἐβδομάδες, μὲ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν πιὸ πάνω συμβουλῶν, νὰ ἀπο-
κτοῦν μιὰ πλήρη ἐλευθερίαν λόγου καὶ δράσεως καὶ στίς πιὸ δύσκο-
λες περιστάσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Πῶς θὰ ὀργανώσετε τὸ πεπρωμένο- σας

1. Ἡ θέληση, ὁ χαρακτήρας καὶ τὸ πεπρωμένο.—
2. Ἡ ὕγεια.—
3. Σχέδιο δράσης γιὰ τὴν ἀλλαγὴ τοῦ πεπρωμένου.—
4. Μερικὰ ἀπαραίτητα ἐφόδια.—
5. Τύχη καὶ ἀτυχία.—
6. Οἱ δοκιμασίες, ἡ κακοτυχία, ἡ δυστυχία.—
7. Ἐμπνέεσθε σὰν ἰδεαλιστὴς, ἐκτελεῖτε σὰν ρεαλιστὴς.—
8. Ἐγωισμὸς καὶ ἀλτρουισμὸς.—
9. Ἡ ἔμφυτη δικαιοσύνη.

1. Ἡ θέληση, ὁ χαρακτήρας καὶ τὸ πεπρωμένο.

Ἡ συνάρτηση ὁρισμένου ἀριθμοῦ αἰτιοτήτων, ἔξαιρητικά πολλῶν ὥστε νὰ μποροῦμε νὰ τίς συνειδοτοποιοῦμε ὅλες, προκαθορίζει περισσότερο ἢ λιγώτερο πλεονεκτικὰ τὸν καθένα ἀπὸ μᾶς. Ὁ πόθος μας γι' αὐτὸ πού θὰ θέλαμε νὰ εἶμαστε, νὰ γνωρίζουμε, νὰ κατέχουμε, νὰ ἐπιτύχουμε, βρίσκει περιορισμοὺς καὶ ἐμπόδια. Ἦὰ προσόντα, οἱ ἱκανότητες, οἱ τάσεις μας, οἱ ἐργατικὲς δυνάμεις μας, τὰ ὕλικά μέσα πού μᾶς ἔχει δώσει ἡ τύχη, τὸ περιβάλλον ὅπου ἔχουμε τοποθετηθεῖ, ἀποτελοῦν ἰσάριθμα εὐνοϊκὰ στοιχεῖα ἢ ἐμπόδια στὸ σκοπὸ μας. Στὸ πεπρωμένο πού θὰ ἐπιθυμούσαμε ἀντιτάσσεται ἐκεῖνο πού ὁ πρωταρχικὸς προορισμὸς μας μᾶς ἐπιβάλλει.

Περισσότερο ἢ λιγώτερο ἐξοπλισμένοι γιὰ ν' ἀντιδράσουμε, βλέπουμε νὰ ἔχουμε βρεθεῖ μέσα σὲ συνθήκες πού ἡ θέλησή μας δὲν συνετέλεσε καθόλου στὴ δημιουργία τους καὶ πού ἡ ἐπιβολὴ τους φαίνεται, λογικώτερο νὰ τίς ὑφίστανται παθητικά.

Ἄς ἐξετάσουμε ἓνα ὁρισμένο ἀριθμὸ ἀτόμων. Ὁ ἓνας, γεννημένος σὲ μέτρια οἰκογένεια, ἔρχεται σὸ κόσμῳ προικισμένος μὲ μιὰ ἱκανότητα πού ἀναπτύσσεται χωρὶς μεγάλῳ κόπο καὶ τοῦ ἐξασφαλίζει, σ' ἀντάλλαγμα τῆς ὠφελιμότητος ἢ τῆς ψυχαγωγ-

γίας πού παρέχει στους συμπολίτες του, πλούσιο μισθό και άνετη ζωή και κάποτε τή δημοτικότητα και τή δόξα ο άλλος, αν και διαθέτοντας επίσης σέ λανθάνουσα κατάσταση ένα αξιόλογο ταλέντο, πού όμως ή αξιοποίησή του θα απαιτούσε μερικά χρόνια ειδικής καλλιέργειας, δέ βρίσκει τόν καιρό και τά απαιτούμενα οικονομικά μέσα και φυτοζωεί σ' όλη τή ζωή του. Ένας τρίτος, αποφασισμένος νά ζήσει μιá περιορισμένη ζωή εξαιτίας τών πενιχρών μέσων του, υποφέρει παρ' όλα αυτά από τή αντίθεση άνάμεσα στή μονοτονία τής ζωής του και τήν λαμπρή σταδιοδρομία άλλων γνωστών του. Ένας τέταρτος, άνώτερα προικισμένος, υφίσταται τήν συνεχή τροχοπέδη μιáς νοσηρής ψυχικής κατάστασης, Γενικώτερα, τή στιγμή πού άρχίζει κανείς νά σκέπτεται από μόνος του, νά αντιλαμβάνεται τήν αντιμαχία τών φιλοδοξιών του έγώ μέ τόν καταναγκασμό του μή — έγώ και μέ τήν παρόρμηση πού έχει δημιουργηθεί πριν από τó ξύπνημα τής προσωπικότητάς, ένας πόθος για μιá τριπλή τροποποίηση εκδηλώνεται στα βάθη τής ψυχής του: φιλοδοξία για τήν καλύτερη ζωή, για τήν έναρμόνιση του περιβάλλοντος, για τήν πιό εκτεταμένη γνώση.

Η θέληση του άτόμου πού συσφίγγεται μέσα στο μαγνάδι του πεπρωμένου του, θα συντρίψει αυτό τόν κλοιό μέ τόν όρο νά άσκηθεί άκολουθώντας μιá σειρά κανόνες πού τó βιβλίο αυτό έχει αναλάβει νά υποδείξει. Πρώτα απ' όλα, πρέπει νά θεωρήσετε τήν προσπάθεια σάν τó πιό σίγουρο και πιό άπαραίτητο όπλο και νά πείσετε τόν έαυτό σας πώς τó πρώτο βήμα προς τήν μεταβολή του πεπρωμένου πρέπει νά γίνει άρχίζοντας νά τροποποιείτε τόν έαυτό σας. «Τά γεγονότα τής ζωής, λέει ο Έμερσον, φυτρώνουν στο ίδιο έλαδι μέ τόν χαρακτήρα». Προσπαθήσαμε σέ όσα προηγούνται νά δείξουμε τή δυνατότητα νά αυτοκυβερνηθείτε, νά αναπτύξετε τίς ωφέλιμες ιδιότητες σας, νά υποτάξετε τόν αυθορμητισμό, πού άπορρέει από τόν άτακισμό και τίς ροπές πού έχουν δημιουργήσει στήν ψυχή σας οι έπαφές μέ τó περιβάλλον κατά τήν παιδική ήλικία. Υποθέτουμε πώς ο άναγνώστης έχει άρκετά άσκηθεί προς αυτήν τήν κατεύθυνση: δέν θα μπορούσε νά εφαρμόσει τά όσα ακολουθούν χωρίς, σέ ένα βαθμό, νά έχει καταστεί κύριος τής προσωπικότητάς του.

2. *Ἡ ὑγεία.*

Ἡ ἀποτελεσματικότητα τῆς προσωπικῆς ἐνεργείας πᾶν ὁ πρῶτον πεπρωμένο ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἔντασιν καὶ τὴν ἐπιτηδειότητα τῆς προσπάθειας γιὰ τὴν ὁποία εἴμαστε ἱκανοὶ καὶ ἡ προσπάθεια αὕτῃ συντελεῖται ἀνεπαρκῶς ἂν ἡ φυσικὴ ὑγεία εἶναι κακὴ. Ἔτσι, ὁ ἄνθρωπος ποὺ θέλει νὰ πετύχει θὰ ἐπιμείνει πρῶτα ἀπ' ὅλα νὰ τηρήσῃ τοὺς ἀπαραίτητους ὁρους γιὰ τὴν ὀργανικὴν ἰσορροπία. Στὸ δεύτερον κεφάλαιον θίξαμε τὸ σημαντικὸ αὐτὸ θέμα καὶ ἡ προσωπικὴ μας πείρα ἐγγυᾶται γιὰ τὴν ἀποτελεσματικότητα τῶν συμβουλῶν ποὺ δώσαμε. Ἐκεῖνοι λοιπὸν ποὺ ἡ γενικὴ τους κατάσταση διαταράσσεται μόνον ἀπὸ ἐλαφρὲς ἀδιαθεσίαις, μιὰ κάποια ἐξασθένισις, περιοδικὲς καταπτώσεις, πρέπει νὰ ἐπανέλθουν σ' αὐτὸ τὸ κεφάλαιον καὶ νὰ δώσουν σ' αὐτὸ ὅλην τὴν προσοχὴν τους: μέσα σὲ λίγες ἑβδομάδας θὰ παρατηρήσουν μιὰ ἀξιόλογον ρύθμισιν τῶν λειτουργιῶν τους. Ἐξακολουθώντας νὰ συμμορφώνονται μὲ τοὺς κανόνες ποὺ ὑποδείξαμε θὰ αὐξήσουν τὴν φυσικὴν τους ρώμην. Ἡ ἡλικία δὲ θὰ ἐλαττώσῃ τὴν δυνάμειν τους καὶ ὅταν θὰ ἔλθῃ ἡ φυσικὴ ἐξασθένισις τοῦ γήρατος, οἱ πνευματικὲς τους δυνάμεις δὲν θὰ ὑποστοῦν σημαντικὴν μείωσιν. Οἱ ἰατροὶ Ζελαί, Μισώ, Σαρτορύ, Ντέ Σερμέν, Μετονικώφ καὶ ἄλλαι ἐπιστημονικὲς αὐθεντίαι ἔχουν δεῖξει — μὲ πασιδὴλα παραδείγματα — ὅτι τὸ βαθύ γήρας ἀφήνει ἀνέπαφες καὶ μάλιστα αὐξάνει τὴν πνευματικὴν ἱκανότητα ἐκείνων ποὺ ἀποφεύγουν τὴν τοξίνωσιν.

Δυστυχῶς, τὸ παιδί ἔχει μέσα του ὅταν γεννιέται μιὰ ἢ περισσότερας φυσιολογικὰς ἐλλείψεις ποὺ ἐμποδίζουν τὴν ζωὴν του σ' ὅλην τὴν διάρκειάν της. Ὅπως ἀπὸ τὴν ἄλλαν μερίαν ὁ ὀργανισμὸς ἀντιδρᾷ αὐθόρμητα ἐναντίον κάθε διαταραχῆς τῆς ἰσορροπίας, ὅταν ὑποδοθῇσιν μὲ μιὰ καλὰ ἐννοημένη ὑγιεινὴ αὕτῃ τὴν αὐτοθεραπευτικὴν ἱκανότητα οἱ περισσότεροι ἄρρωστοι μποροῦν νὰ θεραπευθῶν. Ὡς πρὸς πλάνες, ἀνάξεις τοῦ αἵματος μας, ποὺ τόσο καυχᾶται γιὰ τὰ φῶτα του, ὁδηγοῦν τοὺς περισσότερους ἀπὸ ἐκείνους ποὺ ὑποφέρουν νὰ ἐνεργοῦν μ' ἓνα τρόπο ποὺ συνεχίζει τὴν κατάστασίν τους, ἐνῶ φαντάζονται πὺς τὴν βαλτιώνουν. Ἀπευθυνόμεστε ἐδῶ στοὺς ἀγαγνώστες ποὺ ἔχουν ἀδικηθεῖ ἀπὸ τὸν ἀταξισμὸν καὶ ἐπιθυμοῦν νὰ ἐξαλείψουν τὸ ἐσωτερικὸν στοιχεῖον ποὺ βάζει ἐμπόδια στὴ θέλησίν τους.

Τὰ χημικὰ φάρμακα ἐνεργοῦν ἐναντίον τῶν ἀποτελε-

σμάτων που πέρχονται από τις βλάβες και τις διαταραχές, τὰ εξαλείφουν κάποτε για ένα διάστημα, ἀλλὰ δὲν θεραπεύουν καθόλου τις αἰτίες. Ἐξ ἄλλου ἂν ἀνακουφίζουν γιὰ λίγο, ἢ διέλευσὴ τους μέσα ἀπὸ τὸν ὀργανισμόν ἐπιφέρει νέες ἀλλοιώσεις.

Πρέπει λοιπὸν ὁ ἀναγνώστης νὰ στραφεῖ πρὸς τις φυσικοθεραπευτικὲς μεθόδους ποὺ ἀποβλέπουν νὰ ἀνορθώσουν τὸν ζωτικὸν τόνον καὶ νὰ ἐξασφαλίσουν ἔτσι τὴν ἀναγκαίαν ἐνέργεια γιὰ τὴν ἱκανότητα αὐτο-ἀντίδρασης ποὺ ἀναφέραμε: λογικὴ διατροφή, χρησιμοποίηση τῶν ἰδιοτήτων τῶν φυτῶν, ἀεροθεραπείες, μηχανοθεραπεία, μαγνητοθεραπεία, αὐτὲς εἶναι οἱ θεραπευτικὲς ἀγωγὲς ποὺ ἀνανεώνουν πραγματικὰ τοὺς ἐξασθενημένους ἐλαττωματικούς ἀπὸ τὴ φύση, τοὺς κουρασμένους καὶ εξαλείφουν τὰ χίστα κάθε λειτουργικὴ διαταραχὴ.

Στὸ ἐπόμενο κεφάλαιο, θὰ δείξουμε πῶς ἡ θέληση ἀσχεῖται ἀπ' εὐθείας στοὺς ἰστούς, στὸ κάθε ὄργανο καὶ στὴ λειτουργία ποὺ ἐπιτελεῖ τὸ καθένα ἀπ' αὐτά.

Κανένας ἄρρωστος δὲν πρέπει νὰ θεωρεῖ ἀπὸ τὰ πρὶν τὸν ἑαυτὸ του ἀθεράπευτο. Ἐμῖς τε θέλομε πῶς θὰ παραξενέψουμε πολλοὺς λέγοντάς τους πῶς ὁ καλύτερος γιὰτρὸς ποὺ μποροῦν νὰ ἔχουν εἶναι ὁ ἑαυτὸς τους. Τὰ συμπτώματα ποὺ αἰσθάνονται τοὺς προσφέρουν ἐπαρκεῖς ἐνδείξεις γιὰ νὰ καταλάβουν καλὰ τὴν περίπτωσή τους, συμβουλευόμενοι τὴν παθολογία. Μὲ τὸν ὁρὸ πῶς θὰ ὑποβληθεῖ στὴν κατάλληλῃ δίαιτα διατροφῆς, ὁ καθένας μπορεῖ νὰ εὐνοήσῃ ἐξαίρετα τὴν ἐπάνοδό του στὴν ὑγεία. Ἐμμεῖς ἐδῶ ἡ θέληση παρουσιάζεται ὁ πρῶτος παράγων τῆς θεραπείας γιατί χρειάζεται ἀκολουθία στὶς ἰδέες καὶ σταθερότητα γιὰ νὰ ἀποφεύγουμε τίς τροφὲς ἢ τίς οὐσίες ποὺ ἀντενδείκνυνται. Τὰ φαρμακευτικὰ σπесиαιτιτὲ ὀφείλουν τὴν ἐπιτυχία τους κατὰ μεγάλο μέρος στὴν μαλθακότητα τῶν ἀρρώστων ποὺ ἐξαρτοῦν τὴν θεραπεία τους ἀπὸ ἓνα φάρμακο, τὸ ὁποῖο τοὺς ἀπαλλάσσει ἀπὸ μιὰ γαστρονομικὴ πειθαρχία. Ἐχομε τὴν πεποίθησιν ὅτι οἱ θεραπείες ποὺ ἀποδίδονται στὸ περιεχόμενον τῶν πολύχρωμων αὐτῶν φιαλίδιων, τὰ ὁποῖα πληρώνονται μὲ χρυσάφι: ἐξηγγεῖται κυρίως μὲ τὴν πίστη, δηλαδὴ μὲ τὴν αὐθυποβολή.

Στὴν κάθε ἀσθένεια ἀντιστοιχεῖ ὅχι μόνον μιὰ εἰδικὴ δίαιτα, ἀλλὰ μιὰ ἰδιαίτερη ὑγιεινὴ ὁποῦ παρεμβάλλουν διάφοροι τρόποι κατάλληλοι γιὰ νὰ εὐνοήσουν τὴ λειτουργία τοῦ ἢ τῶν ἐνδιαφερομένων ὀργάνων. Ὁ πλουτισμὸς τοῦ αἵματος, προσφέροντάς του

ένα υποτοξικό στοιχείο, ή διέγερση ή ο μετρίασμός της μιας ή της άλλης λειτουργίας με τὸν τρόπο τῆς ἀερο, ὕδρο, μηχανο, μαγνητο, θεραπευτικῆς ἀντιδράσεως, ή σταθερή καὶ συνεχής ἀπόφαση νὰ θεραπευθοῦμε, αὐτὰ εἶναι κατὰ τὴ γνώμη μας τὰ ἀληθινὰ φάρμακα. Δὲν θὰ ἀπογοητεύσουν κατένα ἀπὸ ἐκείνους πού θὰ τὴ χρησιμοποιήσουν εὐλιχρινά.

3. Σχέδιο δράσης γιὰ τὴν ἀλλαγὴ τοῦ πιπρωμένου.

Ἡ ζωὴ τῶν ἀνθρώπων πού ἔχουν φθάσει μὲ τὰ δικά τους μέσα ἐκεῖ ὅπου θέλανε, δείχνει πὼς ἡ δεσπόζουσα στὸν χαρακτήρα τους ὑπῆρξε ἡ συνέχεια μιᾶς ἰδιας κατευθυντήριας ψυχικῆς κατάστασης, στὴν ὁποία, ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς ζωῆς τους ἔχουν ὑποτάξει ὅλες τίς ἄλλες ἐπιθυμίες τους. Ἐκεῖνο πού ἔχουν συντελέσει αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι φαίνεται θρυλικό. Καὶ ὅμως ἡ δραστηριότης τους ἦταν περισσότερο ἐνιαία, μεθοδική, συστηματική, συνετὴ παρὰ ἐντατική. Ἡ καθημερινὴ προσπάθειά τους ὅπως τὴν ἔχουν καθορίσει οἱ ἴδιοι στός βιογράφους τους δὲν φαίνεται ὑπέρμετρη, πυρετική, συντριπτική, ὅπως φαντάζονται μερικοί, ἀλλὰ κανονισμένη, ἡρεμῇ, ἐπιδέξια κατανεμημένη.

Θὰ ἦταν ἀνακριδὲς νὰ λοχυρισθοῦμε πὼς κάθε ἄτομο ἀποφασισμένο νὰ διατηρήσει τὴν κανονικότητα στὴν ἐργασία θὰ γίνεαι μιὰ μέρα ἴσο μὲ τοὺς διοργανωτὲς ἐκείνους πού ὑπόνοοῦμε, ἐπιχειρηματίας ὅπως ὁ Ρουέλ ἢ ὁ Μπουζικώ, βιομήχανους ὅπως ὁ Κάρντζι ἢ ὁ Ροκφέλλερ, καλλιτέχνες, λογοτέχνες, ἐπιστήμονες, πού τὸ ὄνομά τους ἀκούγεται σ' ὅλα τὰ μέρη τοῦ κόσμου. Ὅμως δὲν παύει νὰ εἶναι φανερό πὼς ἕνας ἄνθρωπος, ὅσο λίγο κι' ἂν τὸν εὐνοοῦν ἡ κληρονομικότητα καὶ οἱ περιστάσεις, θὰ ἐπιτύχει τὸ μέγιστο ἐκείνου πού ἐπιτρέπουν τὰ προσόντα του ἂν ἔχει ὅπ' ὄψη του ἕνα σχέδιο καταστρωμένο σύμφωνα μ' ἕνα σταθερὸ πρόσ-αναταγισμό, μὲ τὴν πρόσην ν' ἀλλάξει τὸ ἀρχικὸ πεπρωμένό του καὶ νὰ τὸ κᾶνει αἰγῶ-σιγᾶ νὰ συμπέσει μὲ τὸ ἰδανικό του.

Οἱ ρωμαντικοὶ θρηνηλογοῦν περὶ τὴν ἀντίθεση τῆς μεγαλοφυίας πού ὑποφέρει ἀπὸ τὴν πείνα, πού παγώνει μὲς στὰ κουρέλια σὲ μιὰ ἄδλια σοφίτα καὶ τοῦ στενόμεναλου ἐμπόρου πού ζεῖ ἡσυχὰ καὶ ἀνετα καλοδολεμένος στὸ ζεστό σπιτάκι του. Ὁ πρῶτος δὲν θὰ μπορούσε νὰ παράγει κανονικά, ὅπως ὁ δεύτερος: ἡ διαφορὰ, ἡ ἀνισότητα τῆς ζωῆς τους δὲν ἔχει ἄλλη αἰτία. Ὁ

καλλιτέχνης θά έπρεπε νά είναι άπαλλαγμένος, άπό κοινωνικά ιδρύματα, άπό την ύλική φροντίδα.

Ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα μπορούμε νά δούμε τó συνεχώς ανανεούμενο παράδειγμα των ατόμων πού φυτοζωούν άν και προικισμένα μέ πραγματικά ταλέντα έπειδή δέν έκμεταλλεύονται μέ συνεχή κοινωνικότητα τά προσόντα τους και άλλους πολύ κοινωνούς καθ' όλα ανθρώπους πού μέ τόν καιρό όμως οργανώνουν μέ επίζηλη θέση χρησιμοποιώντας μέ τακτική δραστηριότητα.

Βέβαια δέν λείπουν προσωπικότητες άρκετά λαμπρά προικισμένες πού πετυχαίνουν χωρίς πολύ κόπο, ούτε οί δυστυχισμένοι πού βρίσκονται σέ τόσο δυσμενή κατάσταση ώστε ή καλή τους θέληση, τó θάρρος τους και ό μόχθος τους δέν χρησιμεύουν παρά σ' εκείνους πού τούς έκμεταλλεύονται.

Όλοι έχουν συμφέρον ν' ακολουθήσουν τίς μεθόδους μας: στην έσχατη ένδεια των μέσων τούς επιτρέπουν νά βελτιώσουν την κατάσταση τους, νά υπερνικήσουν τά εμπόδια, ν' άποκτήσουν μία εύτυχία στην άνεπάρκεια φυσικών προσόντων, συμβάλουν γιά νά εξασφαλίζουν τή διάρκεια της εύτυχίας.

Από ένα καλαιότερο έργο μου παραθέτω ένα άπόσπασμα σχετικό μέ δσα προηγούνται:

«Τά καλά προικισμένα άτομα πού ένα έμφυτο ταλέντο τούς έχει κατακτήσει εύκολη τή ζωή και τούς έχει χαρίσει τίς περισσότερες ικανοποιήσεις γιά τίς όποιες μοχθεί ή ανθρωπότητα, σπάνια σκέπτονται νά εφαρμόσουν την ψυχική άγωγή. Έφ' όσον τά πρόγματα τούς είναι εύνοικά δέν αισθάνονται την επιθυμία νά καλλιεργήσουν τόν εαυτό τους. Η προσωπικότητά τους διαδέται δύο ή τρία καλά εφόδια πού ή έκμετάλλευσή τους τούς επιτρέπει νά άντλούν άπ' αυτά πολλά πλεονεκτήματα. Έξυπηρετούνται καλά άπό τόν έτατισμό τους, δέν πούουν όμως και νά είναι στενά υποδουλωμένα σ' αυτόν. Έφ' όσον ή ενέργεια τού ψυχισμού τους δέν κατανέμεται ισοδύναμα, παραμένει περιορισμένη ή μηδαμινή γιά κάθε τί πού δέν άφορά τó είδος της εργασίας στην όποία είχαν προδιάθεση. Ένας καλλιτέχνης, ένας λογοτέχνης, ένας μηχανικός, ένας γιατρός, ένας ταχίνης, προικισμένοι μέ εξαιρετικές ικανότητες, παρακινούνται άπό την ίδια την εύκολία της εύτυχίας τους, σέ μία ήθελή παθητικότητα πού άποτέλεσμα της μπορεί νά είναι ή κακοτυχία και ό έκμηδενισμός της άξίας τους. Στόν ένα μπορεί νά παρουσιασθεί ένα πέθος πού θά τó έχει άφή-

σει υπουλα να εγκατασταθεί μέσα του και πού θα τον οδηγήσει σε μιὰ νοσηρή κατάσταση: για τὸν ἄλλο ἕνας ψυχικὸς τραυματισμὸς πού ἡ ἀνάμνησή του θὰ διαταράξει γιὰ πάντα τὴν ἐσωτερικὴ ἁρμονία του: γιὰ τὸν τρίτο μιὰ οἰκονομικὴ ἀτυχία πού θὰ εἶναι ἀδύνατο νὰ τὴν ξεπεράσει χωρὶς νὰ θάλει σ' ἐνέργεια ἱκανότητες πού δὲν εἶχε ποτὲ τὴν ιδέα νὰ ἀναπτύξει κ.λ.π.... Χωρὶς νὰ ἀναφέρουμε τίς χειρότερες περιπτώσεις, δὲν βλέπουμε μὴπως πολλὲς φορές ἕνα ἄνθρωπο ἀναγνωρισμένα θαρραλέο καὶ τολμηρὸ νὰ ἐθουσιάζεται ἀπὸ μιὰ γυναίκα, ἕνα βιομήχανο ἀξίας ἀνίκανο νὰ ἐπιδλθῇ στὴν ἰδιωτικὴ του ζωὴ, ἕνα μεγάλο εἰσοδηματία νὰ ὀδηγεῖται ἀπὸ τὴν χαρτοπαιξία στὴν ἐσχάτη ἐνδεια, ἕνα καλλιτέχνη νὰ πέφτει ἀπὸ ἐρωτικὴ ἀπελπισία στὸν ἀλκοολισμό ἢ στὴν τοξικομανία καὶ νὰ καταρρέει φυσικὰ καὶ ἠθικά, ἕνα ἄτομο πού βλέπει νὰ ἐλαττώνονται τὰ εἰσοδήματά του ν' ἀφήνει νὰ βασανίζεται μέρα καὶ νύχτα ἀπὸ τὴν ιδέα πὼς θὰ ἔχει λιγώτερη πολυτέλεια καὶ ἐκτίμηση στὸν «καλὸ κόσμος» κ.λ.π.; Ἡ προσπάθεια φαίνεται σὰν ἕνας νόμος καὶ ἐκεῖνοι πού τὸ πεπρωμένο τους δὲν δείχνει νὰ ἀπαιτεῖ ἀπ' αὐτοὺς καμμιὰ ἀξιόλογη προσπάθεια θὰ εἶχαν τὸ πῶς μεγάλο ὄφελος νὰ ἀναπτύξουν τὸ σύνολο τῶν ἱκανότητων τους καὶ νὰ κατακτήσουν τὴν αὐτοκυριαρχία.

Ἄς δοῦμε πόσο πῶς ἰσχυρὴ παρουσιάζεται ἡ προσωπικότητα ἄλλων ἀτόμων, πού εἶναι κι' αὐτὰ εὐνοημένα μὲ εἰδικές ἱκανότητες, καὶ πού συνήντησαν στὴν ἀρχὴ τῆς ζωῆς τους σοβαρὰ ἐμπόδια στὴν ἀνάπτυξη καὶ τὴν ἀξιοποίηση τῶν προσόντων τους. Ὑποχρεώθηκαν νὰ παλαίψουν. Ὑποχρεώθηκαν νὰ ἐπιβάλλουν στὸν ἑαυτὸ τους ὄχι μόνον τὴν ἐργασία πού χωρὶς αὐτὴν κανεὶς δὲν φθάνει σὲ τίποτα τίμιο ἀλλὰ καὶ τίς στερήσεις πού τοὺς ἀπεκάλυψαν τὴ δύναμή τους νὰ ἐλέγχουν τίς ὁρέξεις τους καὶ ἀκόμα καὶ τίς ἀνάγκες τους. Ὑποχρεώθηκαν ν' ἀπαρνηθῶν πρόσκαιρα τίς περισσότερες ἀπὸ τίς χαρὲς πού ἐπιζητοῦν οἱ νέοι τῆς ἡλικίας τους. Ὑποχρεώθηκαν ν' ἀντισταθοῦν ἀκλόνητα στίς παρορμήσεις τους ἐκεῖνες πού τοὺς ἔκαναν νὰ διασκορπίζουν τίς ἐνέργειές τους καὶ τὰ ὕλικά τους μέσα. Ἀγνόησαν τὴν κολακεία, τὴ ματαιοδοξία, τὴ μαλθακότητα.

Ἡ μετριότητα, ἡ ἀνάρη, ἡ ταπεινὴ ζωὴ, ἀντὶ νὰ ἐξουθενώσουν τὴν ψυχικὴ τους ρώμη τοὺς ἔκαναν ἀντίθετα νὰ ἀπο-

φύγουν αυτήν την πολλαπλότητα ψυχικῶν καταστάσεων ὅπου ὁ ἄνθρωπος ἀνίσταται νὰ ξεφύγει τίς παγίδες τοῦ φιλόφρονος στήνουν ὅλοι ἐκεῖνοι τοῦ ἐπιφελῶνται ἀπὸ τίς ματαιοδοξίες μας, ἀδυναμίες μας, τὸ θέλητρο τοῦ αἰσθανόμαστε ὅλοι γιὰ τὴν ἄμεση ἀπόλαυση, διασκορπίζει στείρα τίς δυνάμεις του. Ἡ μετρίωσις τῶν εἰσδογημάτων τους, ἀπομακρύνοντάς τους ἀπὸ τὸ πλῆθος, τοὺς συνήθισε νὰ ἀντλοῦν τίς ἐμπνεύσεις τους, τοὺς ἐνθουσιασμούς τους, τὸ θάρρος τους, ἀπὸ τὸν ἑαυτὸ τους. Εἶναι τώρα οἱ δυνατοὶ γιατί ξέρουν πῶς μποροῦν νὰ ἐπαρκοῦν στὸν ἑαυτὸ τους. Ὅταν παρουσιαστῇ μιὰ δυσκολία ὕστερα ἀπὸ τίς ἐπιτυχίες τους, δὲ βασανίζονται: δὲν τὴ φοβοῦνται γιατί ἔχουν ἀναμετρηθεῖ κιόλας μαζί της. Καὶ ἂν κάποια δυστυχία, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴ θέλησή τους, ἔρχεται νὰ τοὺς ἀπειλήσῃ, νὰ τοὺς πλήξῃ, θὰ τῆς ἀντιτάξουν τὴν πνευματικὴ διαύγεια, τὴν ἐτοιμότητα, τὴν εὐθυκρισία τοὺς γιὰ νὰ τὴν ἀποφύγουν ἂν εἶναι δυνατόν, γιὰ νὰ περιορίσουν τὰ ἀποτελέσματά της ἢ γιὰ νὰ τὴ δεχθοῦν ψύχραιμα ὅταν δὲ γίνεται ἄλλοιως, χωρὶς νὰ υπερβάλλουν τὴ σημασία της.

Ἐκεῖνοι τοῦ καταφεύγουν στὴν ψυχικὴ ἀγωγή, ὁδηγοῦνται γενικά σ' αὐτὴν ἀπὸ τὴν διαπίστωση τοῦ κάνουν στὸν ἑαυτὸ τους γιὰ τὴν ἀνεπάρκεια τῶν μέσων τους. Ὅρισμένοι παίρνουν τὸ ζήτημα μὲ πολὺ ἀποφασιστικὸ τρόπο καὶ ἀποκομίζουν γρήγορα ὅλη τὴ δυνατόν ὠφέλεια. Οἱ περισσότεροι ὅμως μπροστὰ στὴν ἀντίθεση τῆς ἀδυναμίας τους καὶ τοῦ εἶδους ὑπερανθρώπου τοῦ ἔχουν σχηματίσει στὴ φαντασία τους τὰ χάνουν καὶ πολὺ εὐκολὰ πείθονται, ἀπὸ τὴν τάση αὐτὴ στὴν ἀδράνεια τοῦ κρύβεται στὸ βάθος τοῦ καθενὸς μας, γιὰ τὴν ἀνικανότητά τους στὴν προσπάθεια τοῦ ἀπαιτεῖ ἡ καλλιέργεια τῆς θελήσεως.

Δηλώνουν πῶς δὲν ἔχουν ἀρκετὴ ἐπιμονή, πῶς τὸ περιβάλλον τους ἀσχεῖ πάνω τους διαλυτικὴ ἐπίδραση, στὴν λίγη ἐνεργητικότητα τοῦ διαθέτουν πῶς ἡ νευρικότητά τους συνιστᾷ ἕνα ἀνυπερβλήτο ἐμπόδιο στὴ συνοχή τῶν ἰδεῶν τους, πῶς ἡ προσπάθεια νὰ διατηρήσουν, αὐτόβουλα, μιὰ χαραγμένη γραμμὴ διαγωγῆς ἀντιπροσωπεύει γι' αὐτοὺς ἕνα ἐξαντλητικὸ πειθαναγκασμό· πῶς ἡ καθημερινή τους ἐργασία μαζί μὲ τίς φροντίδες τῆς ἰδιωτικῆς τους ζωῆς ἐξαντλεῖ τὰ ψυχο-φυσικά τους ἀποθέματα. Καὶ συχνὰ εἶναι ἀλήθεια! ».

Ἀλλὰ ὅπως ἐδείξαμε στὰ τρία προηγούμενα κεφάλαια κα-
νεῖς δὲν εἶναι ἀπόλυτα ἀνίσταται γιὰ μιὰ πρώτη προσπάθεια καὶ

άφου θά τήν ἔχει συντελέσει μέ σκοπό τήν αὐτοκυριαρχία, μπορεῖ νά θεωρήσει τόν ἑαυτό του σάν ὀπλισμένο γιά τή δράση πάνω στοῦ πεπρωμένο.

Ἡ ἰδέα, ἡ πρόθεση, ὁ πόθος νά μεταβάλλουμε τήν κατάστασή μας, ἄν τήν σκεφθοῦμε ἡρεμα, προσεκτικά, γιά πολλή ὥρα, ἀνασύρουν ἀπό τά βάθη τῆς διανοίας ἕνα πλῆθος ἀπό συναφεῖς ἔννοιες. Γιά νά ἐπιδοθοῦμε σέ καρποφόρους διαλογισμούς σ' αὐτό τὸ πεδίο, τὸ καλύτερο εἶναι ν' ἀποσυρθοῦμε μακριά ἀπὸ τοὺς ἄλλους, νά πάρουμε μιὰ ἀνετη στάση καὶ νά εἴμαστε ἐτοιμοὶ νά σημειώσουμε ὅ,τι θά μᾶς ἔρθει στοῦ μυαλό.

Ἡ διανοητικὴ σύγκριση ἀνάμεσα στὴν τωρινὴ κατάσταση τῆς πρόσωπικότητάς μας καὶ ἐκείνην στὴν ὁποία ἀποβλέπουμε, τῶν στοιχείων τῆς τωρινῆς μας θέσης μὲ τὰ πλεονεκτήματα ποὺ θά θέλαμε νά ἐπιτύχουμε, ἐμπνέει μιὰ ἀσυνάρτητη σειρὰ στοχασμῶν.

Ἔτσι θ' ἀντιληφθοῦμε τὸν βαθμὸ ἱκανότητων ἢ γνώσεων ποὺ εἶναι ἀπαραίτητες γιά νά καταλάβουμε τήν ἄλφα θέση ἢ γιά νά ἐκτελέσουμε τὸ τάδε ἔργο.

Ἀπὸ τὸ σύνολο τῶν σκέψεων ποὺ ἔχουν προέλθει ἀπὸ τὸν πρόηγουμένο διαλογισμό, σχηματίζεται ἀρχετὰ εὐκολα ἕνα συνολικὸ σχέδιο ποὺ ἄλλες ὥρες συλλογῆς θά μᾶς ἐπιτρέφουν νά τὸ διαμορφώσουμε καὶ ἀναπτύξουμε μὲ φροντίδα.

Ὅσο ἀπομακρυσμένος κι' ἂν φαίνεται ὁ σκοπὸς ποὺ προτείνουμε στὸν ἑαυτό μας, ἀποδείχεται προσιτὸς ἂν ξεχωρίσουμε πολὺ καθαρὰ τὰ διάφορα στάδια ποὺ πρέπει νά περάσουμε γιά νά τὸν φθάσουμε. Ὅπως γιά νά ἀνέδουμε ἕνα βουνὸ προκαθορίζουμε σταθμοὺς λέγοντας: «Πρῶτα θά φθάσω ἐκεῖ, ὕστερα θά προχωρήσω σ' ἕνα ψηλότερο σημεῖο, κατόπιν πρὸ πάνω κ.ο.κ.», ἡ πραγματοποίηση ἑνὸς σχεδίου, ἡ ἐκτέλεση μᾶς μακρόχρονης ἐργασίας καὶ ἡ κατάκτηση τῶν μεγάλων σκοπῶν τῆς ζωῆς ἀπαιτοῦν μιὰ σειρὰ ἀπὸ προσπάθειες ποὺ κατανέμονται σ' ἕνα ὀρισμένο ἀριθμὸ σταδίων.

Κάθε κανονικὴ σταδιοδρομία ἀκολουθεῖ αὐτὴ τὴ διαδικασία: Γιά νά γίνηι κανεὶς γλύπτης π.χ. ὕστερα ἀπὸ τίς γενικὲς σπουδές, ἡ μελέτη, τῆς ἀνατομίας, τῶν διαφόρων μερῶν τοῦ σχεδίου, τοῦ χειρισμοῦ τῶν ἐργαλείων, τῆς ἐκτέλεσής τῶν διαφόρων εἰδῶν θεμάτων ἀποτελοῦν ἰσάριθμα διαδοχικὰ στάδια στὰ ὁποῖα ὁ ἀδριανὸς καλλιτέχνης πρέπει νά ἐπιμένει γιά μεγάλο διάστημα.

Όταν τή στιγμή πού ξυπνά ή προσωπική φιλοδοξία ὁ ἄνθρωπος ὑφίσταται τήν ὥθηση ἐνός ρεύματος πού ἔχουν δημιουργήσει οἱ προγενέστερες ἀνάγκες, ή δυσκολία — ἄς μὴν τὸ κρίνουμε — εἶναι τεράστια. Ποτὲ δὲν εἶναι ἀνυπέρβλητη.

Γιὰ νὰ θγάλουμε ἀπὸ τίς προσπάθειές μας τὸ μέγιστον τῶν ἀποτελεσμάτων πρέπει νὰ ὀδηγήσουμε τήν ἐκλογή μας καὶ νὰ τή διατηρήσουμε πρὸς τὸ εἶδος τῶν ἀσχολιῶν ὅπου φαινόμεστε προδιαθετιμένοι νὰ προσαρμοστούμε πιὸ εὐκολα καὶ πιὸ τέλεια. Όταν ή ἀνάγκη ἐξαναγκάζει τὸ ἄτομο νὰ ἐπιδοθεῖ σὲ μιὰ ἐργασία γιὰ τήν ὁποία δὲν αἰσθάνεται καμμιὰ εὐχαρίστηση καὶ πού στήν διάρκειά της ή σκέψη του ξαναγυρίζει ἀσυνείδητα πρὸς τῆς θέσης πού θὰ τοῦ ταίριαζε καλύτερα, ἔχει συμφέρον νὰ ἐξετάσει ἥρεμα τήν δυνατότητα ἀλλαγῆς καὶ νὰ ἀναζητήσει τὰ μέσα γιὰ νὰ τήν πραγματοποιήσῃ βαθμιαία. Ἡ ψυχική ἀγωγή ὀπλίζει μὲ ἐπάρκεια τοὺς περισσότερους ἀνθρώπους γιὰ νὰ ἐπιχειρήσουν, μὲ ὅλες τίς πιθανότητες ἐπιτυχίας, μιὰ πλήρη ἐπανόρθωση τῆς ζωῆς του. Ἀντὶ νὰ σπαταλιέται σὲ στείρες μεταμέλειες, ὁ ἄνθρωπος μὲ τή διαμορφωμένη θέληση θὰ πάρει τήν ἀπόφαση νὰ προσπαθῇ νὰ ἐκτελεῖ ὅσο πιὸ τέλεια μπορεῖ τήν τωρινή ἐργασία, θεωρῶντας τὴν σὰν ἄ σ κ η σ η αὐ τ ο κ υ ρ ι α ρ χ ι α ς. Θὰ κάνει μιὰ προσπάθεια γιὰ νὰ μὴ σκέπτεται παρὰ αὐτὸ πού κάνει αὐτὴ τή στιγμή καί, στίς ὥρες τῆς ἀνάπαυλας, θὰ χρησιμοποιοῦσῃ τίς διανοητικές του ἱκανότητες γιὰ νὰ ἐξετάσῃ μὲ ποῖὸ τρόπο θὰ δημιουργήσῃ τὴ ζωὴ πού ἐπιθυμεῖ, πῶς θὰ ἀποκτήσῃ τίς γνώσεις πού ἀπαιτοῦνται γι' αὐτὸ κ.λ.π. Θὰ ὑπολογίσῃ τὸν καιρὸ πού χρειάζεται γιὰ νὰ πραγματοποιήσῃ αὐτὴ τὴ μεταβολή, θὰ καταστρώσῃ ἓνα γενικὸ σχέδιο ὑποδιαιρεμένο σὲ στάδια πού τὸ καθένα ἀπ' αὐτὰ θὰ περιέχει τὸν ἀντικειμενικὸ του σκοπὸ καὶ θὰ ἐπιδοθεῖ στὸ ἔργο μὲ ἥρεμη σταθερότητα.

Γὰ ἐμπόδια, πού εἶναι ἀναπόφευκτα, πρέπει νὰ ἐξετάζονται μὲ φροντίδα, νὰ ἐκτιμῶνται στὴ σωστὴ σημασία τους, νὰ μελετῶνται ἓνα πρὸς ἓνα τὴ στιγμή πού πρέπει καὶ νὰ ἀντιμετωπίζονται, νὰ ἐξαλειφονται, νὰ συντρίβονται διαδοχικά.

Ἄν βλέπετε σὰν ἓνα ἐντυπωσιακὸ ὄγκο τὸ σύνολο τῶν δυσκολιῶν πού ἀκτινάζουν στήν πραγματοποίηση τοῦ σχεδίου σας θὰ αὐθυποβληθεῖτε τὸν φόβο. Προτοῦ σκεφθεῖτε τὰ ἐμπόδια πρέπει νὰ ξαναφέρετε στὴ σκέψη σας πῶς θέλετε νὰ πετύχετε καὶ νὰ ἀρνηθεῖτε νὰ συλλογισθεῖτε τὴν ἀποτυχία. Ἀντὶ νὰ δια-

απορπίζετε τις δυνάμεις σας, απασχοληθείτε να ξεπεράσετε την πρώτη δυσκολία που συναντάτε, μεταφέρετε ύστερα την προσή σας στη δεύτερη και συγκεντρώστε όλη την ενεργητικότητά σας στην τωρινή προσπάθεια. Αν ή τύχη σας δεν εξαρτιώταν παρά από το μοναδικό εμπόδιο που σας σταματά σήμερα δεν θα το επιτρέπατε να σας στερήσει απ' αυτό που επιδιώκετε: θα το βλέπατε με άλλα μάτια. Προχωρείστε λοιπόν: ή κάθε νίκη θα σας δώσει λίγη περισσότερη εμπιστοσύνη και θα έρθει μία στιγμή όπου όχι μόνο θα σας φοβίζει πια ή δυσκολία, αλλά και θα την βλέπατε σαν ένα στοιχείο ικανοποίησης που ή στέρησή του θα σας δυσχερατούσε.

4. Μερικά απαραίτητα εφόδια.

Το πρώτο απ' όλα τα εφόδια από τα όποια ή θέληση άντλει τή δύναμή της είναι ή ενέργεια. Το δεύτερο είναι ή συγκράτηση της ενέργειας, ή ήρεμη και συνετή κατανομή της χωρίς άνωφελη δαπάνη, χωρίς περιστολή στην αποφασισμένη προσπάθεια, πάντα μετρημένη, ήρεμη, ομοιόμορφη. Αξιάνουμε το ενεργειακό απόθεμα: 1ο με την τήρηση των κανόνων που υποδεικνύονται πιο πάνω για την συσώρευση της νευρικής δύναμης, 2ο με την άσκηση, 3ο με τη διαπίστωση των καλών αποτελεσμάτων που πετυχαίνουμε. Η συνήθεια να συγκρατούμε τή διαχυτικότητα, να εξετάζουμε σοβαρά την ωφελιμότητα στην κάθε απόφαση που πρόκειται να λάβουμε, επιτρέπει τή συνεχή συγκράτηση του αυθορμητισμού στη ζωή και στις υποθέσεις μας.

Όταν έχουμε αποφασίσει τις μεγάλες γραμμές του γενικού σχεδίου για την αλλαγή του πεπρωμένου μας, όταν έχουμε διευκρινίσει με επάρκεια τον ιδιαίτερο αντικειμενικό σκοπό του καθενός από τα στάδια που περιλαμβάνει, πρέπει, χωρίς να χάνουμε από τα μάτια μας το σύνολο και τον τελικό σκοπό, ν' αφιερωμάστε μοναδικά στην πραγματοποίηση όλων εκείνων που έχουν προβλεφθεί για το πρώτο στάδιο. Κατά το ξύπνημα, ύστερα από μερικά λεπτά που τα χρησιμοποιούμε για να ξαναπάρουμε συνείδηση του πρόσανατολισμού που έχουμε καθορίσει στη ζωή μας, έρχεται έντελως φυσικά στο πνεύμα να «προγραμματίσουμε» δηλαδή να συλλογιστούμε για λίγες στιγμές τα προβλήματα που έχουμε να λύσουμε, προσπαθώντας να καταλάβουμε σε ποιό ση.

μείο βρισκόμαστε. Ύστερα οι ασχολίες της ημέρας που αρχίζει θα καταλάβουν τη σκέψη μας. Συνιστούμε να αναπαριστάτε μέσα σας σαν σ' ένα είδος κινηματογραφικής θρόνης όλα όσα θα πρόκειται να συμβούν μέσα στις 24 ώρες που θα ακολουθήσουν, να βλέπετε τον εαυτό σας να ενεργεί προς τις καλύτερες πάντα καταυθύνσεις, αποφεύγοντας τα σφάλματα, κατορθώνοντας να υπερνικήσει κάθε δυσκολία, πετυχαίνοντας την άνοχη των μὲν και την ενίσχυση των άλλων κ.λ.π...

Μία ημερήσια περίοδος εργασίας, αν την θεωρήσουμε σαν μία πέτρα που, προστιθεμένη σε άλλες παρόμοιες προωθεί την πραγματοποίηση του σχεδίου μας, εμφανίζεται ελκυστική και γόνιμη.

Όλος αυτός ο αρχικός διαλογισμός απαιτεί μόλις ένα τέταρτο της ώρας. Η σπουδαιότητά του απαιτεί να μην υποχωρούμε στη νωχέλεια και να ξυπνάμε άργά, ούτε στη καπρίτσια της φαντασίας που άρέσκεται πάντα να περιπλανάται ασκοπα όταν θγαίνει από τον κόσμο των ονείρων.

Για κείνον που έχει πάρει την απόφαση να αναπτύξει την προσωπική του δύναμη και να εξουσιάζει συστηματικά τις τυφλές, αλλά υπάκουες, δυνάμεις του πεπρωμένου, τα διάφορα στάδια μιας ημέρας φαίνονται ισάριθμες ευκαιρίες για να δξύνει τις ικανότητές του. Όταν ντύνεται θα καλλιεργήσει τη συνήθεια των ακριδών, επιδέξιων, γρήγορων κινήσεων, θα προσπαθήσει να τελειώσει το ντύσιμό του στο λιγότερο δυνατό χρονικό διάστημα, χωρίς να παραμελεί καμμία λεπτομέρεια. Θα αρχίσει την εργασία του με προσοχή, σταθερότητα, μέθοδο. Δεν θα παραλείψει να χρησιμοποιήσει ανταγωνιστικές παρακινήσεις σαν ευκαιρίες για τον έλεγχο των παρορμήσεών του. Στις σχέσεις του με το περιβάλλον, τους πελάτες, τους συναδέλφους, θα εφαρμόσει το σταθερό συγκεντρωμένο βλέμμα που περιγράψαμε, τον θετικό λόγο, τις αρχές της πειθοῦς, ερευνώντας πάντα στη σκέψη του για να διαλέγει και να συνδυάζει όρθα, χωρίς μακρολογίες ούτε περιττολογίες τις λέξεις που θα χρησιμοποιεί. Όταν θα παρουσιαστεί μία δυσκολία, θα συγκεντρώσει έντονα την προσοχή του, χωρίς να θγαίνει από την ήρεμία του, θα αποφασίσει πώς θα ενεργήσει για να υπερνικήσει το εμπόδιο και θα το προσβάλει αδίστακτα. Στις ώρες της «διασύνης» όταν ένας ώρισμένος αριθμός ασχολιών ή αποφάσεων θα απαιτούν ταυτόχρονα την προσοχή

του, θά καταρτίσει στη σχέση του τη σειρά με την οποία θά θεωρήσει προτιμώτερο νά ενεργήσει καί, πάντα ήρεμος, πράγμα πού δέν τόν ἐμποδίζει νά ἐκτελέσει πολλά πράγματα σέ λίγο χρόνο, θά ἐπιδοθεί στο κάθε πράγμα καί θά περάσει στο ακόλουθο μόλις θά ἔχει ολοκληρώσει τήν ἐργασία του στο πρώτο. !

Στο βιβλίο του «Ο ἄνθρωπος πού πετυχαίνει», ὁ Σουλβαίν Ρουντές ἔχει καθορίσει σέ μερικές περιεκτικές γραμμές τίς ιδιότητες πού ἀπαιτοῦνται γιά τήν ἐργασία: «Ἐξετάστε, γράφει, ὅλες τίς ὕψεις τῆς ἐργασίας πού ἔχετε νά κάνετε. Μή ζητᾶτε νά κρύψετε ἀπό τόν ἑαυτό σας τίς δυσκολίες καί κοιτᾶτε ἂν μπορεῖτε νά τίς ὑπερνικήσετε... Κάθε φορά πού ἀρχίζετε νά ἐργάζεσθε νά σκέπτεσθε ἀποκλειστικά ἐκεῖνο πού κάνετε καί μόνο αὐτή τήν ἰδέα νά ἔχετε στο κεφάλι σας. Αὐτή νά εἶναι ἡ μόνη σας ἀπασχόληση. Ὁ ἐγκέφαλος διατάσει τοὺς μῦς καί ἂν ἔχετε πολλές ἰδέες στο μυαλό σας, θά ἀφίνει νά διαφεύγει ἡ νευρική δύναμη πρὸς πολλές κατευθύνσεις ταυτόχρονα ἀντί νά τήν συγκεντρώνει σ' ἐκεῖνο πού θά ἔπρεπε νά τόν ἀπασχολεῖ. Θά ἔχετε ἀφηρημάδες, παραδρομές... Ὅλα τὰ μέρη τῆς ἐργασίας σας θά πρέπει νά εἶναι γιά ὅλες τὸ ἴδιο ἐνδιαφέροντα καί τὰ μὲν καί τὰ δὲ καί θά πρέπει νά δάξετε τήν ἴδια ἐπιμέλεια καί στὰ μὲν καί στὰ δέ... Καμμιὰ ἐργασία δέν εἶναι κατώτερη. Καί τὸ πιὸ ταπεινὸ ἔργο ἀπαιτεῖ ἓνα μέρος προσοχῆς πού δέν πρέπει ποτὲ νά τοῦ ἀφαιρεῖται. Ἐὰν ἀναλύσουμε σωστά, ἂν καταλάβουμε καλά μιὰ πρώτη ἐργασία, ἐκείνη πού θά ἀκολουθήσει θά γίνῃ καλύτερα ἀκόμη νοητὴ ἀπὸ τὸ πνεῦμα καί ἀπὸ τὸ χέρι πού θά ἔχουν ἤδη ἀσκηθεῖ ἀπὸ τήν προηγούμενη παρατήρηση καί ἐκτέλεση. Καί ἔτσι συνέχεια, ἡ ἐργασία τῆς ἐπομένης, θά ἐπωφελεῖται ἀπὸ τήν πείρα πού θά ἔχει ἀποκτηθεῖ στὴν ἐργασία τῆς προηγούμενης».

Ἐπιμένουμε στο γεγονός ὅτι γιά νά τηρήσουμε ὅλες αὐτές τίς ἐξαίρετες ἀρχές εἶναι ἀπαραίτητο ἓνα ἀπόθεμα ἐνεργείας. Τῇ συγκεκριμένη στιγμῇ πού ἡ ἀνία, ἡ κούραση, οἱ παρείσακτες ἰδέες, οἱ παρακινήσεις πού ἔρχονται ἀπ' ὄψω τείνουν νά μᾶς ἐμποδίσουν στὴ ἐφαρμογὴ τῆς γραμμῆς διαγωγῆς πού ἀποφασίσαμε, ἡ θεληματικὴ ὑπενθύμιση τῶν κατευθυντηρίων ἀρχῶν ἀναζωογονεῖ ἀμέσως τὴ στάση μας μὲ τόν ὅρο πὼς ἡ ἀντανakλαστικὴ ἐπανεργεία τῆς στὰ γαγγλιακὰ πλέγματα θά βρεῖ τὴ σωρευμένη ἐνέργεια πού ἀπαιτεῖται.

Μιὰ ἀπὸ τίς κύριες αἰτίες τῆς διασπάθισης τῆς προσοχῆς.

τοῦ διασκορπισμοῦ τῶν δυνάμεων συνιστᾷ τὸ νὰ ὑπολογίζουμε σὲ ἄλλους παράγοντες ἀπὸ ἐκείνους ποὺ ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὸν ἑαυτὸ μας.

Ὅχι μόνο ὁ καθένας ὀφείλει νὰ τροφοδοτεῖ τὴν ἐμπιστοσύνη τοῦ ἀλλὰ καὶ πρέπει νὰ συνηθίζεῖ νὰ μὴν ὑπολογίζει παρὰ μόνο στὸν ἑαυτὸ του.

Ζοῦμε, λέει ὁ Σουλδαῖν Ρουντές, κάτω ἀπὸ τὸ καθεστῶς τοῦ σιδηροῦ νόμου. Ἡ ἀπαίτηση νὰ παράγουμε πολὺ ὑποχρεώνει τὸ ὀρυχείο, τὸ ἐργοστάσιο, τὴ γῆ νὰ δαπανᾷ μιὰ ὑπερβολικὴ προσπάθεια, νὰ ὑπερβάλλει τὸ ὄριο ποὺ ἐπιβάλλει ἡ φύσις στὴν ἀνθρώπινη μηχανή, νὰ παραβιάζει, στὸ ὄνομα τῆς ἀνάγκης, τοὺς ἀπαραίτητους κανόνες γιὰ τὴ συντήρησή της καθὼς καὶ γιὰ τὴν τελειοποίησή της. Ὅσο ὁ ἄνθρωπος θὰ εἶναι ὁ ἐχθρὸς τοῦ ἀνθρώπου καὶ ὅσο ἡ διαίρεση αὐτὴ θὰ εὐνοεῖ τὴν τερατικὴ βουλὴ μιὰ ὀριζμένων σὲ θάρος ὄλων τῶν ἄλλων, ὅσο τὸ δικαίωμα στὴν εὐτυχία καὶ τὴν καλοζωία ἐκείνων ποὺ τὴν ἀξίζουν δὲν θὰ εἶναι γραμμένο μὲ ἀνεξίτηλα γράμματα στὴν κορυφὴ κάθε νόμου, ὅσο οἱ τάξεις δὲ θὰ συγκερασθοῦν σὲ μιὰ πάγκοινη καὶ ἀδερφικὴ συμφωνία, ὅσο ἡ δύναμη καὶ ὄχι ἡ Λογικὴ θὰ βασιλεύει στὸν κόσμον, ἡ σημερινὴ κατάστασις τῶν πραγμάτων θὰ ὑπάρχει. Στὴ θλιβερὴ αὐτὴ κατάστασις ἔνα μόνο ἀντίδοτο εἶναι ἀποτελεσματικόν, συνεχίζει ὁ ἴδιος συγγραφεύς, καὶ τὸ ἀντίδοτο αὐτὸ εἶναι ἡ ἀτομικὴ ἀγωγὴ ποὺ ἀσκεῖται ἀπὸ τὸ ἴδιο πρὸς ἄτομον πάνω στὸ χαρακτήρα του καὶ στὶς πράξεις του».

Δὲν θὰ μπορούσαν ὅλα αὐτὰ νὰ λεχθῶν καλύτερα. Παρὰ ὀρισμένα ἀπατηλὰ φαινόμενα, τίποτε δὲν προεικάζει, πρὶν ἀπὸ μιὰ ἐξαιρετικὰ ἀπομακρυσμένη ἐποχὴ πῶς τὸ σύνολο θὰ ὀργανωθεῖ μιὰ μέρα δίκαια ἀπέναντι στὰ ἄτομα. Ἄς ὑπολογίζουμε λοιπὸν ἀποκλειστικὰ στὸν ἑαυτὸ μας. Ἄς τελειοποιήσουμε τίς ἱκανότητές μας, τὰ προτερήματά μας, ἄς αὐξήσουμε τὴν ἐνεργητικότητά μας, ἄς ἀσκήσουμε τὴ θέλησή μας καὶ, χωρὶς νὰ παραβλέπουμε τίς ἐξωτερικὲς δυσαρμονίες, ἄς μὴ χάνουμε καιρὸ σὲ παράπονα. Ἄς μὴν ξεδεύμαστε κατηγορῶντας τὴν κοινωνικὴ ἀδικία, τὴν ἀπληστία τοῦ καπιταλιστικοῦ ἢ τοῦ ἐθνικχοιμημένου τομέως, τὴν ἀνικανότητα τῶν κυβερνώντων, τὸν χαρακτήρα ἐκείνων ποὺ δὲ μᾶς φέρονται μὲ τιμιότητα. Ἄς μὴν θρηνολογοῦμε γιὰ τὴν τύχη μας, γιὰ τίς δυσμενεῖς περιστάσεις, γιὰ τὴν ὑπερβολικὴ προσπάθεια ποὺ πρέπει νὰ καταβάλλουμε: ἄς

αυτοοργανωθούμε μέσα στο πλαίσιο του άρχικου πεπρωμένου και ως εργασθούμε μεθοδικά για να το μετατρέψουμε.

Αντί να σχολιάζουμε την κακή συμπεριφορά των άλλων ή τις αντίξοες συνθήκες λέγοντας: «Αν δε μου είχε συμβεί αυτό» ή «Αν ο τάδε δεν είχε ξεχάσει τις υποχρεώσεις του απέναντί μου» καλύτερα είναι — έφόσον οι μεμφιμοιρίες και τα παράπονα διασκορπίζουν άνώφελα τις ψυχικές δυνάμεις μας — να λέμε μέσα μας: «Πώς μπορώ να έπανορθώσω αυτό που με κάνει να παραπονιζμαι, πώς μπορώ να αποφύγω να έπαναλειφθεί». Στους ανθρώπους πρέπει να αντιτάσσετε την διπλωματία, στα γεγονότα την έπιδεξιότητα.

Δέν έχουμε όλοι την ίδια ικανότητα εργασίας. Ο καθένας θα έπρεπε να φροντίζει να γνωρίζει καλά τον έαυτό του, να υπολογίσει την έκταση και ένταση του καθημερινού μόχθου που μπορεί να συντελέσει χωρίς να ζημιώσει την υγεία του και να προσπαθεί να τον περιορίζει άνάλογα. Οι εργαζόμενοι με πάθος δέν πετυχαίνουν πάντοτε. Να φθάνει κανείς ως την έξαντληση σημαίνει να προχωρεί στην καταστροφή. Μία κανονική εργασία, ομοιόμορφη και με σταθερό προσανατολισμό, αποδείχεται πιο γόνιμη απ' ότι οι περίοδοι έντατικού μόχθου που έπαναλλάσσονται με περιόδους άδρανείας. Αν ή έπιτυχία όπου αποδίδουμε απαιτεί για ένα διάστημα μία υπερβολική εργασία μόνο ασκούμενοι προοδευτικά να αυξάνουμε την αποδοτική μας ικανότητα θα κατορθώσουμε ασφαλέστερα να διατηρήσουμε, λίγο άργότερα, έπι έβδομάδες, μήνες και χρόνια, έν πρέπει, την έντατική δραστηριότητα που θέλουμε.

Το να ξέρει κανείς να αναπαύεται, να χαλαρώνει τα νεύρα του να ξεφεύγει από τις άπασχολήσεις του αξίζει μία σοβαρή προσοχή. Ο ύπνος για τον όποιο μιλήσαμε ήδη, δέν είναι ικανός για να ξεκουράσει όλες τις λειτουργίες μας. Πιο κάτω δίνουμε την καλύτερη μέθοδο για την άνάκτηση των δυνάμεων: την απομόνωση. Στην ζωή μας μάς προσφέρονται ένα σωρό διασκέδασεις που ή έκλογή τους λίγη σημασία έχει, φθάνει να πραγματοποιούν τον διπλό όρο, να μάς καθηρεθούν άρκετά τέλεια κατά την διάρκειά τους και να μήν μάς δημιουργούν έξεις.

Να τί έλέγαμε σ' αυτό το θέμα σ' ένα προηγούμενο ειδικό μας: «Και οι πιο άπασχολημένοι άνθρωποι, έκείνοι που παίζουν σημαντικούς ρόλους στην άνθρωπότητα δίνουν στη ζωή τους μία καθημερινή θέση στη φυσική και ήθική ξεκούραση. Η καλύτερη

ἀπὸ ὅλες εἶναι χωρὶς ἀντίρρηση ἡ ἀσκησις ἐνὸς ἐλαφροῦ σπόρ ποῦ ἀπαιτεῖ τὴ συνδρομὴ ἐντελῶς διαφορετικῶν ἱκανοτήτων ἀπὸ ἐκείνες ποῦ θέτει σ' ἐνέργεια ἡ ἐργασία. Ἡ πεζοπορία ἀποτελεῖ τὸ στοιχειωδέστερο τῶν σπόρ. Εἶναι ἐξαίρετη ἀπ' ὅλες τὶς ἀπόψεις. Τὸ πατινάζ, ἡ καλύμδση, ἡ ἐλαφρὰ κωπηλασία εἶναι ἐπίσης σωτήρια καὶ στὴν ὕγεια καὶ στὴ διατήρησι τῶν ἡθικῶν δυνάμεων.

Τὸ θέαμα ἔχει τὸ μειονέκτημα νὰ προδιαθέτει σὲ μιὰ πολλὰ-πλοῦτητα ψυχικῶν καταστάσεων ποῦ κατακερματίζει τὴν προσοχή καὶ δημιουργεῖ μιὰ σύγχυσι ἀνάμεσα στὸ πραγματικὸ καὶ στὸ φανταστικόν. Χάνει τὰ μειονεκτήματά του γιὰ ἐκείνους ποῦ εἶναι ἤδη ἀρκετὰ κύριοι τοῦ ἑαυτοῦ τους καὶ ποῦ, ἐνῶ παραδίνονται ὁλοκληρωτικὰ στὶς θεατρικὰς συγκινήσεις κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς παράστασης ἀνακτοῦν, θγαίνοντας, ἀκέραιο τὸν ἔλεγχόν τους καὶ δὲν ἀφήνουν νὰ κατατρώγονται ὕστερα ἀπὸ παρατείνόμενες ἀναμνήσεις.

Ἄν εἶναι φρόνιμο νὰ μὴν ὑπολογίζουμε παρὰ τὸν ἑαυτὸν μας ὅσον ἀφορᾷ τὴν πραγματοποίησιν τῶν σχεδίων μας, ὁ κανόνας αὐτὸς ἐφαρμόζεται κατὰ πρῶτον λόγον στὴν κατάστρωσίν τους καὶ στὴν ἐκτίμησιν τῶν προσώπων καὶ πραγμάτων. Χωρὶς νὰ παραμελοῦμε νὰ πληροφοροῦμαστε ἀπ' ὅλες τὶς δυνατὰς πηγὰς, πρέπει νὰ συνηθίσουμε νὰ βλέπουμε ἀπὸ μόνοι μας καὶ νὰ διαμορφώνουμε τὶς κρίσεις μας ἐντελῶς ἀνεξάρτητα. Οἱ συμβουλές, οἱ γνώμες, οἱ παραινέσεις τῶν ἐμπείρων καὶ σοφῶν ἀνθρώπων μποροῦν νὰ συμβάλλουν ὠφέλιμα γιὰ νὰ μᾶς διαφωτίσουν. Πρέπει, ἀκόμα νὰ ἐξετάζουμε ἀμερόληπτα καὶ τὸν τρόπο ποῦ βλέπουν τὰ πράγματα οἱ πρὸ ταπεινοί, ἀλλὰ σὲ τελευταία κατάληξη, ἡ προσωπικότητά μας παραμένει ὁ καλύτερος κριτὴς γιὰ ἐκεῖνο ποῦ μᾶς ἀφορᾷ. Ἡ τάσις νὰ συντάσσεσθε μὲ μιὰ ἀντίληψιν ἐπειδὴ ἓνας διάσημος ἀνθρωπος ἢ μιὰ διαδεδομένη θεωρία τὴν ὑποστηρίζει, ὁ φόβος νὰ ἀπομακρύνεσθε ἀπὸ τοὺς στρωμένους δρόμους, ἀπὸ τὶς ρουτινιέρικας μεθόδους, ἀποτελοῦν ἐμπόδια στὴν ἀνάπτυξιν τῆς ἀτομικότητος. Ἄν ἡ μεγάλη μᾶζα ὑφίσταται τὴ δουλικότητα, καὶ τὴν κοινωνικὴν καταπίεσιν, αὐτὸ συμβαίνει ἐπειδὴ δὲν ἔχει μάθει ἀκόμη νὰ σκέπτεται ἀπὸ μόνη της. Ἐκεῖνος ποῦ θέλει νὰ κυριαρχήσῃ τὸ πεπρωμένο του θὰ προσέξει ν' ἀποφύγει αὐτὸν τὸν σκόπελον. Πάνω ἀπ' ὅλα θὰ ἀπολυτρωθεῖ ἀπ' ὅλες τὶς μορφὰς ματαιοδοξίας καὶ δὲν θὰ ἐπιζητεῖ πολὺ

τὴν ἐπιδοκιμασία. Ἡ συναίνεση τῆς δικῆς του κρίσης, ποὺ θὰ ἐμπνέεται ἀπὸ τὶς κατευθυντήριες γραμμές του, ἀπὸ τὸν σκοπὸ ποὺ ἐπιδιώκει, θὰ παραμείνει γι' αὐτὸν τὸ μόνο ποῦ ἔχει σημασία. Πολλές εἶναι οἱ πραγματικές δυσκολίες ποὺ φράζουν τὸ δρόμο μας ὥστε νὰ διασπαθίζουμε τὴν προσοχή μας παραχωρῶντας τὴν στὰ «τί θὰ ποῦν», στίς προκαταλήψεις, στὰ ἀναχρονιστικά ἔθιμα, στὸ πνεῦμα τῆς γειτονιάς, τοῦ περιβάλλοντος, τῆς τάξης, στίς οἰκογενειακὰς καὶ ἀκόμα καὶ ἐθνικὰς ἰδιοσυγκρασίες.

Ἡ πράξις φέρνει ἀντιμέτωπη τὴν ἀλήθεια μὲ τὴν πλάνη. Οἱ ἀναποφάσιμοι ἀποφεύγουν ἴσως ἓνα ἀριθμὸ ἀπὸ χτυπήματα καὶ δυσωρέσκειες, ὀφίστανται ὅμως τὰ χειρότερα. Τὸ καλύτερο εἶναι ν' ἀποφασίζουμε ἐντελῶς ἀνεξάρτητα, νὰ ἐφαρμόσουμε τὶς ἀποφάσεις μας καὶ νὰ τὶς τροποποιῶμε ἀν πρέπει, μὲ βάση τὰ μαθήματα ποὺ ἀντλοῦμε ἀπὸ τὴ δράση.

5. Τύχη καὶ ἀτυχία.

Τὸ πρόβλημα τῆς τύχης μὲ ἔχει ἀποσχολήσει ζωηρά. Πόσοι ἄτομα δὲν παρατηροῦμε μήπως ποὺ μᾶς φαίνονται σὰ νὰ εὐνοοῦνται ἀπὸ ἄορατους παράγοντες ποὺ τοὺς παραχωροῦν ὅλες τὶς χαρές, ἀπομακρύνουν ἀπ' αὐτὰ τὶς συνέπειες τῶν σφαλμάτων τους, ἐκμηδενίζουν τὶς προσπάθειες τῶν ἐχθρῶν τους, τοὺς παρέχουν τὴν ἐπιτυχία, τὴν εὖνοια τοῦ κόσμου γενικὰ καὶ τὴ λατρεία ὠρισιμῶν. Πόσα ἄλλα — καὶ πόσο πῖθ περισσότερα — ἄτομα δὲν τὰ βλέπουμε νὰ καταθλίβονται, ἀπὸ συνεχεῖς ἀπογοητεύσεις, δυστυχίες ποὺ διαρκῶς αὐξάνονται, νὰ ὑπομένουν τὴν ἀρρώστεια, τὴν φτώχεια, νὰ τραυματίζονται σκληρὰ στὰ πῖθ εὐγενικά καὶ τὰ πῖθ ἀνώτερα αἰσθημάτων τους. Εἶναι ἓνα πρόβλημα συνταρακτικό. Ναι, φαίνεται πῶς ἓνα ἀκτινοβόλο ἀστέρι φανερώνεται κάποτε, ἀπὸ τὸ λίκνο, καὶ προστατεύει ἀδιάκοπα τοὺς εὐνοημένους, ἐνῶ μὴ μαύρη μοῖρα καταδιώκει ἐπίμονα τοὺς ἀτυχούς καὶ τοὺς σπρώχνει ἀσπλαχνα ὡς τὴν τελευταία ἄκρη τοῦ ὀδυνηροῦ δρόμου τῆς ἀπελπισίας.

Ἀπὸ τὰ σαράντα πέντε χρόνια τῶν παρατηρήσεών μου, ἐξάγεται πικρὴ ἡ διαπίστωση γιὰ τὴ φαινομενικὴ, ἀσυνέπεια τῶν ἀόρατων δυνάμεων ποὺ μοιράζουν τὴν καλὴ καὶ τὴν κακὴ τύχη.

Μήπως ὅλα αὐτὰ δὲν εἶναι παρὰ ἡ φαινομενικότης ἄλλων αἰτιῶν, ἀντιληπτὰ στίς αἰσθήσεις μας; Ὅταν ἓνας δυστυχισμέ-

νος περνά τη ζωή του στενάζοντας κάτω απ' το βάρος μιας αρρώστειας, ενός μειονεκτήματος που του κληροδότησαν οι πρόγονοί του, πρέπει να περιορίσουμε τις σκέψεις μας στον φυσιολογικό νόμο της κληρονομικότητας; Όταν μια καταστροφή ανατρέπεται και γκρεμίζει το οικοδόμημα που στερεώθηκε ύστερα από χρόνια εργασίας, θυθίζει τη νεαρή χήρα στην πιά άπαρηγόρητη απόγνωση, διασπορίζει τα παιδιά και τα καταδικάζει στην άθλιότητα, μήπως θα πρέπει να αναζητήσουμε μια άλλη αιτία πέρας από το αρχικό συμβάν; Όταν μια στιγμή άπροσεξίας επιφέρει το ανεπανόρθωτο δεν θα αναζητήσουμε μήπως ένα κίνητρο που να δίνει το κλειδί σε μια τέτοια καταστροφή;

Σ' ένα προσεχές έργο θα επανέλθω στο συνταρακτικό αυτό θέμα. Τώρα θα εξετάσω την τύχη σε συνάρτηση με τη θέληση, γιατί αν κανείς δεν μπορεί να καυχυθεί πώς έχει αιχμαλωτίσει την άστατη αυτή τρελλή, ο καθένας κρύβει μέσα του μέσα που του επιτρέπουν να ξεφύγει από την έχθρική αυτή ύποθετική οντότητα και να εξασφαλίσει μόνος του τα πλεονεκτήματα που επίμονα του αρνείται η τύχη.

Δεν μπόρεσα να ανακαλύψω την παραμικρή σχέση ανάμεσα στην τύχη και στην προσωπική αξία όπως κρίνουν την έννοουν αλλά η πείρα μου απέδειξε, ότι η ανάπτυξη της ψυχικής ατομικότητας, όπως αποδυνκνύεται σ' αυτό το διδύλο, απαλλάσσει σιγά σιγά εκείνον που την επιδιώκει από την επιρροή της μοίρας που φαίνονταν συνυφασμένη με την προσωπικότητά του. Όσο σταθεροποιείται η θέληση, διαρκώς και περισσότερο σημαντικά στην πλάστηγγα των πολλαπλών αιτιών απ' όπου εξαρτώνται τα γεγονότα. Το ανθρώπινο πλάσμα γίνεται τότε ένας συνειδητός παράγων του πεπρωμένου του. Δεν παρσούρεται πιά άκυθέρνητο, σάν εθραυστη θαρκούλα, στον ώκεανό της ζωής: η κρίση του γίνεται ένα γερό τιμόνι που το κρατεί με όλη την ένεργητικότητα μιας άσκημένης θελήσεως.

Οι όπαδοι του αλτεζούσιου υποστηρίζουν ότι ο άνθρωπος εξαρτάται άπσκληιστικά από τον έαυτό του. Οι μοιρολάτρες θεβαιώνουν αντίθετα ότι ο καθένας έχει προκαθορισμένο το πεπρωμένο του χωρίς να το διαλέγει. Κατά την δική μου αντίληψη ο προκαθορισμός ύπάρχει, αλλά από τη στιγμή που τον συνεδητοποιούμε και έξεγειρόμαστε κατά των δυσμενών στοιχείων του, τον τροπποιούμε στο μέτρο που καταβάλλουμε μια συνετή προσπάθεια.

Πραγματικά, κανείς δὲν θὰ μποροῦσε νὰ ἀρνηθεῖ πῶς ἡ ἔσκη-
ση τῆς θελήσεως ἐπιτρέπει:

Νὰ βελτιώσουμε τὴν φυσικὴ ὑγεία μας, νὰ αὐξήσουμε τὴν
ἀντίσταση τοῦ ὀργανισμοῦ μας, νὰ ἐπιδράσουμε στὶς λειτουργίες
μας μὲ τὴν αὐτοποβολή.

Νὰ ρυθμίσουμε μέσα μας τὸν ἐντυπωσιασμό, τὴν εὐσυγκινη-
σία, τὴν αἰσθηματικότητα, τὸν αὐθορμητισμό, τὴ φαντασία, τὴ
μνήμη, τὶς ἄλλες ὑποσυνείδητες ἐκδηλώσεις, καὶ νὰ τὶς τοποθετή-
σουμε κάτω ἀπὸ τὴ διεύθυνση τῆς λογικῆς, τῆς κρίσης.

Νὰ μποροῦμε νὰ ἐκμηδενίζουμε, ὅταν παραστει περίπτωση,
τὴν ἐπιρροή ἐπάνω μας τῶν ἄλλων ἀνθρώπων, τοῦ περιβάλλοντος,
τῆς κοινωνίας ὥστε νὰ διατηροῦμε πλήρη τὴν ἐλευθερία στὴ σκέ-
ψη μας καὶ στὶς πράξεις μας.

Νὰ ἀσκοῦμε γύρω μας καὶ ἐπάνω σ' ἐκείνους μὲ τοὺς ὁποίους
ἔχουμε ζητήματα μιᾶς ἐπίδραση πού νὰ τοὺς προδιαθέτει εὐνοϊκὰ
ἀπέναντί μας, σὲ τρόπο πού νὰ πετυχαίνουμε τὴ μεγαλύτερη δυ-
νατὴ ἐκτίμηση καὶ ἀξιοποίηση γιὰ τὰ προσόντα, τὶς ἱκανότητες,
τὴν ἀρμοδιότητα πού διαθέτουμε.

Νὰ ξέρουμε νὰ ἐμπνέουμε στὸν κύκλο μας τὰ αἰσθήματα καὶ
τὶς ἰδέες πού εἶναι ἱκανὲς νὰ προσανατολίσουν ὠφέλιμα ἐκείνους
πού μᾶς ἐνδιαφέρουν.

Νὰ συγκεντρώνουμε τὸν μεγαλύτερο δυνατὸ βαθμὸ στοιχεί-
ων ἐπιτυχίας καὶ ἀντιστάσεως στὶς ἀντίξοες συνθήκες.

Νὰ πραγματοποιοῦμε μιὰ συνεχῆ πρόοδο, νὰ αὐξάνουμε τὴν
ἐκταση καὶ τὴν ἰσχὺν τῶν προσόντων μας τὴν διανοητικὴ μας ἱκα-
νότητα καὶ τὴν ἀποτελεσματικότητα τῶν μέσων δράσεως πού ἐφαρ-
μόζουμε.

Ἐξ ἄλλου, γιὰ τὴ μεγάλη πλειοψηφία τῶν ἀνθρώπων, οἱ τυ-
χερὲς καὶ οἱ μοιραῖες περιστάσεις παρουσιάζονται στὴ διάρκεια
τῆς ζωῆς μὲ τρόπο ἰσοδύναμο καὶ μόλις παρέμβει ἡ προσω-
πικὴ προσπάθεια, ἐπίμονη καὶ συνεχῆς, ἡ πλάστιγγα δὲν ἀργεῖ
νὰ κλίνει πρὸς τὴν καλὴ πλευρά.

6. Οἱ δοκιμασίες, ἡ κακοτυχία, ἡ δυστυχία.

Δύο στάσεις ἰσόβαθα μοιραῖες μπραστὰ στὴν κακοτυχία: ἡ
παθητικὴ ὑποταγὴ καὶ ἡ τυφλὴ ἐξέγερση παραλύουν τὴν ἐνέργεια
τῆς θελήσεως. Ὁ πρὶς εὐνοημένος ἄνθρωπος ἔχει τὰ δάσυνά του

και πολύ σπάνιοι είναι εκείνοι που η ζωή δεν τους επιφυλάσσει πολλές συντριπτικές περιόδους. Μπροστά σ' όποιανδήποτε καταθλιπτική κατάσταση, το σπουδαίο είναι πριν απ' όλα να διατηρεί κανείς την ήρεμία του, συγκεντρώνεται στον έαυτό του και να εξετάζει, χωρίς να προσθέτει ή να αφαιρεί τίποτα από τα γεγονότα, την κατάσταση. Η ψυχική ανάπτυξη απομακρύνει πάντα ένα μεγάλο αριθμό από συμφορές και είμαστε βέβαιοι πως σ' ένα μεγάλο βαθμό τις προλαβαίνει. Τή στιγμή που επέρχεται μια συμφορά, ή πνευματική διαύγεια, ή όρθη κρίση, το πνεύμα του «άγωνος όπωσδήποτε» περιορίζουν στο ελάχιστο το όλεθριο αποτέλεσμα της και εξαλείφουν συστηματικά τις αίτιες της, αν χρειάζεται.

Όπως ένας στρατηγός που παρακολουθεί προσεκτικά τις περιπέτειες της μάχης, έτοιμος να αντισταθμίσει, σύμφωνα με τη στρατηγική έπιστήμη του τα προσωρινά πλεονεκτήματα του έχθρου, ό καθένας από μας, την ώρα του κινδύνου, όφείλει να κινητοποιεί τις ικανότητές του, να ενεργεί επιδέξια, να απορροφάται με την ψυχή και το σώμα στην προσπάθεια που έχει να συντελέσει, να μην αποδέχεται ποτέ την όριστική ήττα, να δέχεται τις άποτυχίες με χαμόγελο χωρίς ποτέ να ξεχνά ότι μπορεί να αντιδράσει και πως ό ίδιος όπολογίζεται σαν ένα σημαντικό στοιχείο στο παιχνίδι των ευνόϊκων και αντίξων δυνάμεων.

Έπάρχουν βέβαια δυστυχίες που είναι ανεπανόρθωτες. Μόνο μια πρόληπτική στάση μπορεί να τις απομακρύνει. Η άπροσεξία, ή άμέλεια, ή άγνοια, ή ήθική άδυναμία τις άγνοούν.

Η συνήθεια της περισυλλογής στην αρχή της ήμέρας που συνιστάται στο προηγούμενο κεφάλαιο μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα μέτρο άπαγρύπνησης γιατί την ώρα που γίνεται ένα πλήθος από συνειρμούς όδεων, από συλλογισμούς, από άναμνήσεις. Έρχονται να διαφωτίσουν το πνεύμα, δίνοντάς του ένα είδος πρόγνωσης των πιθανών κινδύνων και χρήσιμες έμπνεύσεις για τον τρόπο που θα τους άποφύγει.

Δραστηριοποιώντας σοβαρά το νοϋ μας, τη θέλησή μας και την ενεργητικότητα μας μπορούμε να όπολογίζουμε ότι θα ήερνικήσουμε γρήγορα τις διάφορες δυσκολίες που μπορούμε να συναντήσουμε και τόσο πιο γρήγορα, όσο θα ξέρουμε να συγκρατούμε καλύτερα την ψυχική μας τάση προς ένα μόνο σημείο την κάθε φορά.

Ἐκεῖνος ποῦ ὑφίσταται παθητικά τὰ πλήγματα τῆς μοίρας, ποῦ δὲν διατηρεῖ τὴν ἐλπίδα καὶ τὴν σταθερὴ ἐπιδίωξη γιὰ καλότερες μέρες, ποῦ ἐγκαταλείπεται, μὲ δυὸ λόγια, στὸ πεπρωμένο του, δὲ θὰ μπορούσε νὰ περιμένει πῶς αὐτὸ πρόκειται ν' ἀλλάξει. Δὲν πρέπει νὰ συγχέουμε τὴν ἡρεμία μὲ τὴν ἀδιαφορία ἢ τὴν κατὰπτωσι. Ἡ τελευταία ὑπαισθέρχεται κάποτε, γιὰ λίγες ὥρες ἢ λίγες μέρες, στὴν ψυχὴ καὶ τῶν πιὸ δραστηρίων, ἀλλὰ τὴν ὑπερνικοῦν γρήγορα. Κάτω ἀπὸ τὴν ἐξωτερικὴ ἀπάθεια καὶ σὲ συνάρτηση μὲ τὴν ἐνεργητικὴ ἡρεμία, μιὰ ἐξακολουθητικὴ βουλευτικὴ ἐνέργεια ποῦ ξεκινᾷ ἀπὸ τίς βαθύτερες πτυχές τῆς συνειδήσεως πρέπει νὰ ἐμφυχώνει τὸ ἄτομο καὶ μάχεται κατὰ τῆς ἀντιξοότητος ἢ τῆς καταθλίψεως.

Ἀντίστροφα ἡ πυρετικὴ σπουδὴ δὲν εἶναι ἐνεργητικότης. Δὲν χρησιμεύει σὲ τίποτα νὰ σφίγγει κανεὶς τίς γροθιές του, νὰ συσπᾷ τοὺς μύς του, νὰ κινεῖται μὲ ταραχὴ, νὰ διασκορπίζει τὴν ἐνέργειά του πρὸς διάφορες διευθύνσεις ταυτόχρονα, νὰ ὑποχωρεῖ στίς συγκινησιακὰς παρορμήσεις ποῦ δοκιμάζει. Ὅσο σοβαρὴτερη εἶναι ἡ περίπτωσι, τόσο πιὸ ἐπιτακτικὰ ἐπιβάλλεται ἡ διατήρησις τῆς ἡρεμίας καὶ ἡ ἐκκλήσις στὴ λογικὴ.

Χωρὶς νὰ χάνουμε τὸν καιρὸ μας σὲ φόβους γιὰ τὰ διάφορα δυσάρεστα ἐνδεχόμενα ποῦ θὰ μπορούσαν νὰ μᾶς συμβοῦν, ἀς συλλογιστοῦμε πόσο, ὅταν παραστῇ ἀνάγκη, θὰ εἴμαστε ἱκανοποιημένοι νὰ βρεθοῦμε κάτοχοι μιᾶς σταθερῆς θελήσεως ἐνισχυμένης ἀπὸ μιὰ ἀδιατάρακτὴ ἀπάθεια καὶ ἀς προσθέσουμε αὐτὸ τὸ κίνητρο σὲ ὅλα ἐκεῖνα ἀπὸ τὰ ὁποῖα θὰ ἀντλοῦμε καθημερινὰ τὴν ἀπαιτούμενη παρόρμησι γιὰ νὰ παραμένουμε στὸ δρόμο τῆς ἐνεργητικότητος.

7. Ἐμπνέεσθε σὰν ἰδεαλιστῆς, ἐκτελεῖτε σὰν ρεαλιστῆς.

«Τοποθετεῖτε ψηλὰ τὸν στόχο σας», συνιστᾷ ὁ Ἄντριου Κάρνετζι τοὺς νέους ὑπάλληλους ποῦ ἔχουν τὸν πόθο τῆς ἐπιτυχίας. Καὶ προσθεῖται: «Δὲν θὰ ἐγγυόμουν γιὰ τὸ μέλλον τοῦ νέου ἐκείνου ποῦ δὲν βλέπει ἤδη τὸν ἑαυτὸ του συνεταῖρο ἢ γενικῶς διευθυντὴ μιᾶς μεγάλης ἐπιχειρήσεως. Μὴν ἀρκαῖσθε οὔτε στιγμὴ στίς σκέψεις σας νὰ εἰσθε προϊστάμενος, τμηματάρχης ἢ διευθυντὴς ὁποιασδήποτε ἐπιχειρήσεως, ὅσο σπουδαία κι' ἂν εἶναι. Ὁ καθένας ἀς λέει μέσα του: «Ἡ θέση μου εἶναι στὴν κορυφὴ». Νὰ εἰσθε

Βασιλιάς στο όνειρά σας. Να εϋχεσθε να φθάσετε αυτή τη θέση με μία υπόληψη ανεπίληπτη και μὴν κάνετε ἄλλη εϋχή που να μπορεί να ειασπάσει τὴν προσοχή σας». («Ἡ αὐτοκρατορία τῶν ἐπιχειρήσεων»).

Καταστρώνοντας τὸ γενικὸ του σχέδιο γιὰ τὴ ζωὴ, καθένas ὀφείλει, πραγματικά, νὰ στρέφεται πρὸς τίς κορυφές, πρᾶγμα ποὺ εἶναι ἀπαραίτητο γιὰ νὰ φθάσει τὸ ὑψηλότερο δυνατὸ σημεῖο. Ὅμως αὐτὸ δὲν συγχωρεῖ τὸν ἐφησυχασμὸ ἢ τὴν περιπλάνηση τῆς φαντασίας στὶς ὀνειροπολήσεις ἐκείνες ὅπου οἱ ρωμαντικοὶ ἀρέσκονται νὰ παραδίδονται ξεφεύγοντας ἀπὸ τὴν πραγματικότητα. «Ἔχετε ψηλὰ τὸν στόχο σας», ἀλλὰ ταυτόχρονα συλλογισθεῖτε καὶ ὑπολογίστε ὅλες τίς βιανότητες ποὺ θὰ πρέπει νὰ συγκεντρώσετε διαδοχικὰ γιὰ νὰ τὸν φθάσετε. Ἀποφασίστε νὰ ἀποκτήσετε τὰ προσόντα καὶ νὰ τοποθετηθεῖτε στὶς προϋποθέσεις ποὺ ἀπαιτοῦνται γι' αὐτό. ο

Κάθε ἄνθρωπος θὰ μπορούσε νὰ φθάσει σὲ μιὰ ἀξιόλογη θέση με τὸν ὁρο νὰ μὴν περιορίζει τὸ ἰδανικὸ του στὸ πιθανὸ μέλλον ποὺ προδικάζει ἡ καθημερινὴ ἐργασία του. Ὅταν παρακινεῖται ἀδιάκοπα ἀπὸ μιὰ εὐγενικὴ φιλοδοξία, ἢ προσπάθειά του, ἢ ἐργασία του, ἢ ἀντίστασή του στὶς διαλυτικὰς ἐπιδράσεις τῶν πειρασμῶν, πραγματοποιοῦνται με διαρκῶς ἐνισχυόμενες δυνάμεις.

Ἡ γνώση νὰ συνδυάζουμε τὴν προσήλωση σὲ ἓνα ὑψηλὸ ἀντικειμενικὸ σκοπὸ, με τὴν θετικότητα στὴν ἐφαρμογὴ τῶν ἀποφάσεών μας, ἀποτελεῖ μιὰ ἀπὸ τίς πιὸ σίγουρες ἰδιότητες ποὺ ἐξασφαλίζουν τὴν ἐπιτυχία σ' ὅ,τι ἀφορᾷ τὴν ἐπιωφελεῖ ρύθμιση τοῦ πεπρωμένου μας. Πρέπει, λέει μιὰ σοφὴ παροιμία, «νὰ βαδίζει κανεὶς με τὰ μάτια στὸν οὐρανὸ καὶ τὰ πόδια στὴ γῆ». Νὰ μὴ χάνει ἀπ' τὰ μάτια του τὴν πραγματικότητα ὅταν ἐνεργεῖ, ἀλλὰ καὶ νὰ στρέφεται πρὸς τίς κορυφές κατὰ τίς ὥρες τῶν στοχασμῶν του ποὺ προετοιμάζουν στὴ δράση.

Φιλοδοξία δὲ σημαίνει ἀναγκαστικὰ μιὰ ἕμετρη ἐπιθυμία γιὰ πλοῦτο ἢ δόξα: ὁ φοιτητὴς τῆς λατρικῆς ποὺ ἀγαπᾷ τὸ ἐπάγγελμα του θὰ δεῖ τὸν ἑαυτὸ του ἰσοτίμο με τὸν διάσημο καθηγητὴ ποὺ παρακολουθεῖ σήμερα τὴ διδασκαλία τοῦ ὁ τεχνίτης θὰ προσηλῶσει τὴ σκέψη του στὸν πόθο νὰ παράγει με ἀσύγκριτη τελειότητα καὶ ταχύτητα, ὁ ἀρχάριος ὑπάλληλος ἐνὸς ἐμπορικοῦ οἴκου, θὰ δεῖ τὸν ἑαυτὸ του παρόμοιο πρὸς τὸν ἓνα ἢ τὸν ἄλλο ἐμ-

πειρο τοῦ ἐπαγγέλματος καὶ θὰ παρακινεῖται ἀπὸ τὰ πράγματα ποῦ σχετίζονται μὲ τὸ ἐπάγγελμά του.

Σὲ ὅλα τὰ πεδία ἡ ἴδια ἀρχὴ ὁρίσκει τὴν ἐφαρμογὴ της.

Ψυχοσπασμένοι, ἀσθενικοὶ ἢ ποῦ ὑποφέρουν ἀπὸ κάποιο μειονέκτημα, θὰ ἔχουν νὰ ὑπερνικήσουν πρῶτα τὸ ἐμπόδιο μιᾶς τέτοιας καταστάσεως. Θὰ ἀποφύγουν νὰ παραπονοῦνται καὶ θὰ ἐπιδοθοῦν νὰ ἐφαρμόσουν μὲ μεγάλη ἀκρίβεια τὶς ὑποδείξεις ποῦ ἐδώσαμε στὸ πρῶτο, δεῦτερο καὶ τρίτο κεφάλαιο. Γρήγορα θὰ ἔχουν ἀποκτήσει τὴν τέλεια ἰσορροπία ποῦ τοὺς ἔλειπε.

Μιά ἀπὸ τὶς μεγαλύτερες πηγὲς ἱκανοποιήσεως ποῦ ἔχουν προσφερθεῖ στὸν ἄνθρωπο εἶναι νὰ διαθέτει μιὰ ἀρμοδιότητα πάνω ἀπὸ τὸ μέτριο, εἴτε στὸ ἐπάγγελμά του, εἴτε ἂν εἶναι εὐνοημένος ἀπὸ τὴν τύχη σ' ἕνα κλάδο τῆς ἐκλογῆς του. Ἀλλὰ μόνον μιὰ συνεχὴς ἐπιμέλεια ἐπὶ πολλὰ χρόνια δίνει τὶς ἀπαραίτητες γνώσεις καὶ τὴν δεξιότητα γιὰ νὰ κατέχει κανεὶς ὡς τὸ βάθος μιὰ ὁποιοδήποτε τέχνη. Καὶ τὸ πιὸ ταπεινὸ ἐπάγγελμα ὅταν διακρίνεται κανεὶς σ' αὐτό, τοῦ δημιουργεῖ ἕνα εἶδος βασιλείας, πέρα ἀπὸ τὰ ὕλικά ὠφέλη ποῦ ἀντλεῖ ἀπ' αὐτό. Ὅλα τὰ ἄτομα ποῦ ἔχω γνωρίσει, σὲ ὁποιοδήποτε κοινωνικὸ ἐπίπεδο καὶ ἂν ἀνῆκαν καὶ ποῦ οἱ ἐπαγγελματικὲς τοὺς ἱκανότητες ἦταν πάνω ἀπὸ σύγριση, ἀκτινοβολοῦσαν ἀπὸ αἰσιοδοξία καὶ ἡρεμία. Τὴν πιὸ ἐπιθυμητὴ ἀπ' αὐτὴ τὴν σιγουριά, αὐτὴ τὴν καταξίωση, αὐτὴ τὴν θαθεῖα γνώση ποῦ ἐπιτρέπει ἕνα ἐξαιρετικὸ βαθμὶ κοινωνικῆς ὠφελιμότητας, ποῦ ἐξασφαλίζει τὴν ἐκτίμηση, προσελκύει πρὸς τὸ μέρος σας τοὺς ἐκλεκτοὺς τοῦ περιβάλλοντος ὅπου κινεῖσθε καὶ ἐξασφαλίζει γενικά, ἐπὶ πλέον μιὰ ζωὴ ἀνετη καὶ εὐκόλη.

Ἄν πολλοὶ μεγαλοφρεῖς ἐφευρέτες πεθαίνουν στὴν ἀθλιότητα, αὐτὸ συμβαίνει ἐπειδὴ τοὺς λείπει ἕνα ἀπὸ τὰ στοιχεῖα ποῦ ἀπαιτοῦνται γιὰ νὰ ἐπιβάλουν τὴν ἀξία τους: γενικά τὸ θετικὸ ἐπιχειρηματικὸ πνεῦμα. Ἕνας ὁποιοσδήποτε διευθυντὴς ἐνὸς τμήματος κάποιας διοργανώσεως κερδίζει συχνὰ δέκα φορές περισσότερα ἀπὸ ἕνα ἐπιστήμονα πρῶτης σειρᾶς: οἱ ἱκανότητες τοῦ ἐνὸς ἔχουν προσαρμοστῇ στὸν ὠφελιμιστικὸ τομέα ἐνῷ ὁ ἄλλος, ἀπορροφημένος ἀπὸ τὶς ἔρευνες του δὲν ἔχει ἐπιδιώξει μιὰ τέτοια προσαρμογὴ. Ἐχει ὅμως ἡθικὰς ἱκανοποιήσεις ἀλληλένδετες μὲ τὴν ἀνώτερη ἀρμοδιότητά του.

«Ἰσοπεθεῖντας ψηλὰ τὸν στόχο σας» ἔχει σημασία λοιπὸν νὰ μὴν παραλείπετε τίποτα καὶ ὁ ἐφευρέτης ποῦ ἀναφέραμε θὰ

ἔπρεπε ὄχι μόνο νὰ φιλοδοξεῖ τὴν ἀνακάλυψιν ποὺ ὀνειρεύεται, ἀλλὰ καὶ τὶς ἀγωνιστικὰς ιδιότητες καὶ τὴν ἱκανότητα προσωπικῆς ἐπιρροῆς ποὺ θὰ τὸν βοηθήσουν νὰ ἐπωφεληθεῖ ἀπὸ τοὺς καρποὺς τοῦ μόχθου του.

Ἀπ' ὅλες τὶς ἀπόψεις, ἡ ψυχικὴ ἀγωγή, ἡ ἀνάπτυξη τῆς προσωπικότητος, ἐμφανίζεται ὅπως βλέπουμε σὰν τὸ μέσον καὶ τὸ ἀπαραίτητο συμπλήρωμα σὲ κάθε ἄλλη ἀνάπτυξη. Ἐκατοντάδες διπλωματοῦχοι φυτοζωοῦν καὶ οἱ γνώσεις τοὺς παραμένουν ἀχρησιμοποίητες, ἡ μόρφωση ποὺ ὑπομονετικὰ ἀπέκτησαν θὰ σβύσει μαζὶ τοὺς χωρὶς νὰ τοὺς ἔχει ἀποφέρει τὴν παραμικρὴ ὠφέλεια ἐπειδὴ τοὺς λείπει αὐτὸς ὁ διεκδικητικὸς ζήλος ποὺ ἀνοίγει τὶς πόρτες, διασπᾷ τὴν ἀδιαφορίαν, ἐκδιάζει τὴ βοήθειαν τῶν ἄλλων, ἀποσπᾷ τὸ ἰσοδύναμο ἐκείνου ποὺ δίνει. Ὑποκλινόμαστε μὲ συμπάθεια καὶ μὲ σεβασμὸ ἀκόμα μπροστὰ στὰ παραγνωρισμένα αὐτὰ θύματα, σημειώνοντάς τα σὰν παράδειγμα γιὰ νὰ δεῖξουμε πῶς ἡ ἀληθινὴ ἀξία ὀφείλει ἀπὸ μόνῃ τῆς νὰ ἀποκτᾷ τὶς ιδιότητες ποὺ τὴν ἐπιβάλλουν καὶ τῆς ἐξασφαλίζουν τὴν ἀνώτερη θέση ποὺ τῆς ὀφείλεται.

8. Ἐγωτισμὸς καὶ ἀλτρουϊσμὸς.

Ἐνῶ ὁ ἐγωισμὸς συνίσταται στὴν ἀμειλικτὴ παραγνώριση τῶν δικαιωμάτων τοῦ ἄλλου κάθε φορὰ ποὺ ὁ ἐγωιστὴς τὸ κρίνει ἀναγκαῖο γιὰ νὰ πετύχει μιὰ ὁποιαδήποτε ἱκανοποίηση, ὁ ἐγωισμὸς (*) εἶναι μιὰ ψυχικὴ κατάσταση ποὺ χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὴ σταθερὴ ἀπόφαση γιὰ τὴν ἐπέκταση τῆς προσωπικότητος. Ὁ ἐγωισμὸς ἀπορρέει πάντα ἀπὸ μιὰ ὀρισμένη ἀδυναμία· ὁ ἐγωισμὸς ἀντίθετα συνιστᾷ μιὰ δύναμιν. Ἄν εἴσθε ἀποφασισμένος νὰ μὴν ἀφήσετε τίποτα νὰ σᾶς ἐπιβάλλουν οἱ ἄλλοι ποὺ εἶναι ἀντίθετο πρὸς τὴν ὑγείαν σας, τὰ δικαιώματά σας, τὴν ἐπιτυχίαν σας, τὴν προσωπικὴν σας ἐπιρροήν, εἴσατε ἐγωιστὴς· θὰ δειχνόσαστε ἐγωιστὴς ἂν ζητούσατε νὰ ἐπωφεληθεῖτε ἀπὸ πλεονεκτήματα ἀποκτημένα μὲ ζημίαν τῶν ἄλλων.

Κανένας ἄνθρωπος δὲν ἔχει πετύχει ἀπὸ μόνος του, ἂν ἐπὶ

(*) Στὰ γαλλικὰ *égoïsme* διαφορετικὸ ἀπὸ τὸ *égoïsme* (=ἐγωισμός). Ἡ λέξις δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἀποδοθεῖ μὲ ἄλλο τρόπο καὶ ἔχει γίνῃ δεκτὴ στὴν ἑλληνικὴ γλῶσσα (βλ. Λεξικὸν τῆς Ἑλληνικῆς Γλώσσης Ἐκδ. Πρωτῆς 1933, σ. 830) (Σ.τ.Μ.)

Ένα χρονικό διάστημα δὲν ἔχει συγκεντρώσει ὅλη τὴν προσοχή του στὸν ἑαυτό του καὶ στὸ σκοπὸ του. «Τίποτα δὲν μπόρεσε νὰ τὸν ἀποτρέψει, γράφει ὁ Ρουντὲς καμμιὰ κριτική δὲν μπόρεσε νὰ παραλῶσει τίς ἐνέργειές του. Ἀπομακρύνοντας τὰ ἐμπόδια μὲ τὴν ἐπιδεξιότητα ἢ τὸ χρῆμα, μὲ μάτι ἀναίσθητο στοὺς πειρασμοὺς τοῦ δρόμου, κουφὸς σὲ νάθε αἰσθηματισμὸ, βάδισε ἀδιάκοπα μὲ σταθερὸ καὶ ἀποφασιστικὸ βῆμα πρὸς τὴ νίκη ποὺ ἐπιθυμοῖσε, πρὸς τὴν ἀνωτερότητα ποὺ φιλοδοξοῦσε». («Ὁ ἄνθρωπος ποὺ πετυχαίνει»).

Αὐτὸ δὲν σημαίνει πὼς ὁ ἄνθρωπος τοῦ παραδείγματος μας ἔχει καταστρέψει μέσα του κάθε εὐαισθησία ἀλλὰ πὼς ἀντὶ νὰ τὴν σπαταλᾷ σὲ χίλιες δυὸ ἀσήμαντες περιπτώσεις τὴν διατηρεῖ γιὰ νὰ τὴν δώσει γενναφόρωνα τὴν κατάλληλη στιγμή.

Ὁ ἔγωτισμὸς δὲν καταργεῖ τὸν ἀλτρουισμό: τὸν ρυθμίζει. Ὁ ἄνθρωπος μὲ τὴν ἀσκημένη θέληση θὰ ἐπιβάλει πρόθυμα στὸν ἑαυτό του μιὰ συμπληρωματικὴ προσπάθεια γιὰ νὰ εὐχαριστήσῃ ἕνα φίλο ἢ νὰ βοηθήσῃ ἀποτελεσματικὰ ἕνα δυστυχισμένο: ἐκεῖνο ποὺ θὰ ἀρνηθῇ εἶναι νὰ ἀφήσῃ νὰ τοῦ ἐπιβάλουν μιὰ διαγωγή ποὺ νὰ ἐμποδίζει τὴ δραστηριότητά του.

Καθένας δὲν μπορεῖ νὰ δώσει παρὰ ἀπὸ ὅσο ἔχει. Ἀπὸ ἡθικῇ πλευρά, ἐκεῖνος ποὺ ὅλη του ἡ ἐνέργεια ἀπαιτεῖται γιὰ νὰ συκρατήσῃ τὸ δικό του θάρρος καὶ νὰ διατηρήσῃ τὴν ἡρεμία τῶν νεύρων του μέσα ἀπὸ τίς διάφορες δυσκολίες, ὀφείλει νὰ ἀπομακρύνεται ἀπὸ τοὺς ἐξουθενωμένους καὶ νὰ ἐπιζητεῖ ἀντίθετα τὴ συντροφιά τῶν ἰσχυρῶν, τῶν τολμηρῶν, τῶν ἀνθρώπων μὲ τὴ δυνατὴ σκέψη. Διαφορετικὰ—καὶ χωρὶς ὀφέλεια γιὰ κανένα, θὰ δοκιμάσῃ γρήγορα καὶ αὐτὸς μιὰ ἐξουθένωση ποὺ θὰ μποροῦσε νὰ ἔχει συνέπεια τὴν ἀποθάρρυνση. Ἀπὸ ὕλικῇ πλευρά, τὸ μέτρο στὸ ὁποῖο κάθε ἄτομο θὰ μποροῦσε νὰ καταστῇ ὠφέλιμο σ' ἐκεῖνους ποὺ ζητοῦν τὴ βοήθειά του θὰ πρέπει νὰ ἔχει προβλεφθεῖ, νὰ συμπληρῶνεται καὶ ποτὲ νὰ μὴν ὑπερβάλλεται.

9. Ἡ ἔμφυτη δικαιοσύνη.

Ἵπάρχει ἄλλωστε ἕνα πολὺ ἀπλὸ κριτήριον γιὰ τὴν ἐκτίμησιν τοῦ σωστοῦ μέτρου σ' ὅ,τι ἀφορᾷ τὸν ἔγωτισμὸ καὶ τὸν ἀλτρουισμό. Συνίσταται στὴν προσπάθεια νὰ ἐνεργοῦμε ὅπως θὰ ἦταν προτιμώτερον νὰ ἐνεργεῖ ὁ καθένας εἴτε γενικά, εἴτε σὲ μιὰ

ειδική περίπτωση. Είναι αυτονόητο πώς ένα έθνος τοῦ ὁποίου όλα τὰ άτομα θὰ ὀδηγοῦντο ἀπὸ τὴν ἰδέα γιὰ μιὰ προσωπικὴ ἀνάπτυξη ποὺ θὰ ἐπέτρεπε στὸ καθένα νὰ ἔχει τὸν μεγαλύτερο δυνατό βαθμὸ ἰσορροπίας, ὠφελιμότητας, δραστηριότητος, παραγωγῆς, θὰ ἔβλεπε γρήγορα νὰ ἐλαττώνονται οἱ ἀσθένειες, ἡ θνησιμότης, ἡ ἀνεργία, τὸ κόστος τῆς ζωῆς, τὰ παραπτώματα καὶ τὰ ἐγκλήματα.

Τίποτα, ὁ πιὸ ἀληθινὰ δίκαιος, ἐπομένως, ἀπὸ τὴν ψυχικὴ ἀγωγή. Μπροστὰ σὲ μιὰ δυστυχία ἔχει λιγώτερη σημασία νὰ ἀπαλλαγούμε ἀπὸ τὴν ὀδυνηρὴ ἐντύπωση ποὺ αἰσθανόμαστε μὲ τὸ νὰ προσφέρουμε μιὰ ἄμεση, ἀλλὰ συχνὰ λιγόχρονη ἀνακούφιση καὶ περισσότερη νὰ διερωτηθοῦμε τί θὰ ἔπρεπε καλύπτεται νὰ γίνῃ γιὰ νὰ ἐξαλειφθεῖ ἡ αἰτία τοῦ κακοῦ. «Ἀγάπα τὸν πλησίον σου ὡς σεαυτὸν καὶ ὃ σὺ μισεῖς ἐτέρῳ μὴ ποιήσεις», αὐτὸς εἶναι ὁ κανόνας τῆς ἀληθινῆς δικαιοσύνης.

Ὁ ἐγωτισμὸς εἶναι ἐκεῖνος ποὺ δίνει στὸν ἄλτρουισμό τὴν μεγαλύτερη ἀποτελεσματικότητά του. Οἱ ἀναποφάσιστοι, οἱ διστακτικοί, οἱ ἀδύνατοι δὲν πρόκειται ποτὲ νὰ φανοῦν πολὺ χρήσιμοι σὲ κανένα. Χωρὶς νὰ παύσουν νὰ συνεχίζουν τὸ δρόμο τους πρὸς νέες καὶ ἀδιάκοπες προόδους, πρὸς τὴν ἀπόκτηση πάντα πιὸ σημαντικῶν ὀλικῶν πλεονεκτημάτων, οἱ δυνατοὶ εἶναι ἀντίθετα σὲ θέσιν νὰ μοιράζων γύρω τους κάθε εἶδος εὐεργετήματα. Γιὰ νὰ εἶναι εὐτυχισμένος κανεὶς δὲν ἀρκεῖ νὰ δέχεται περισσότερα ἢ λιγώτερα· εἶναι ἀπαραίτητο ἐπίσης νὰ δίνει, νὰ ἀκτινοβολεῖ, νὰ βοηθεῖ, νὰ ἐξαλείφει τίς αἰτίες δυσαρμονίας ποὺ μπορεῖ νὰ καταργήσει ἡ δράση του.

Κατακτώντας ἐξ ἄλλου, μὲ τὸν τρόπο ἀνάπτυξης ποὺ ὑποδειχνεται σ' αὐτὸ τὸ βιβλίο, μιὰ πνευματικὴ ὄντοτητα διαρκῶς μεγαλύτερη, ἐξαλείφει κάθε ταπεινότητα καὶ χυδαιότητα. Ἡ ἡθικὴ εὐθύτης γεννιέται πραγματικὰ ἀπὸ τὴν ψυχικὴ ἰσορροπία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Οἱ μεγάλες πηγές ἐνεργείας

1. Ἀπομόνωση.—
2. Στοχασμός.—
3. Ἐξαντικαιμενίκευση.—
4. Συγκέντρωση.—
5. Αὐθυποβολή.—
6. Μετασχηματισμός τῶν δυνάμεων.

1. Ἀπομόνωση.

Ἡ μέθοδος αὕτη, ὅσες ἀκολουθοῦν συνιστῶνται ὁμόφωνα ἀπὸ ὅλους τοὺς εἰδικούς τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς. Θὰ περιοριστοῦμε νὰ τίς περιγράψουμε περικόπτοντας κάθε τεχνικὸ σχόλιο. Ὅποιοςδήποτε μπορεῖ νὰ τίς δοκιμάσει ἀμέσως ἀλλὰ, γιὰ νὰ δώσουν τὰ πιδ ὠφέλιμα ἀποτελέσματα, πιστεύουμε πὺς εἶναι ἀπαραίτητη ἡ τήρηση τουλάχιστον τῶν κυριώτερων κανόνων ἀπ' ὅσους ὑποδείξαμε.

Ἡ ἀπομόνωση σημαίνει τὴν ἀπομάκρυνση ἀπὸ τὸ μεγαλύτερο δυνατό ἀριθμὸ πηγῶν ἀπασχολήσεων καὶ εἰδικώτερα ἀπὸ τὸ συνηθισμένο περιβάλλον. Ἐνας ἐξαιρετικὰ μεγάλος ἀριθμὸς δραστηρίων ἀνθρώπων καταλαβαίνουν τὴ σπουδαιότητα μιᾶς περιοδικῆς ἀπομόνωσης. Ὁρισμένοι ἐγκαταλείπουν τὰ γραφεῖα ἢ καταστήματα τοὺς ἀπὸ τὸ Σάββατο ὡς τὴ Δευτέρα γιὰ νὰ ἀποσυρθοῦν σὲ κάποια εἴλλα μακριὰ ἀπὸ κάθε φασαρία, ὅπου τίποτα δὲν τοὺς θυμίζει τίς ὑποθέσεις τοὺς. Στὴν Ἀμερικὴ τὸ σύστημα αὐτὸ ἔχει γενικευθεῖ: οἱ περισσότεροι ἀπὸ τοὺς ἐπιχειρηματίες ποὺ ἀπασχολοῦνται ὅλη τὴν ἡμέρα στὸ Μπροντγουαῖν καὶ στὴ Γουὼλ Στρήτ γυρίζουν τὸ βράδυ στὸ σπίτι τοὺς ποὺ θρίσκεται στὰ περίχωρα τῆς Νέας Ὑόρκης. Μπορεῖ νὰ κάνει κανεὶς τὸ ἴδιο μὲ πολλοὺς ἄλλους τρόπους, π.χ. νὰ σηκώνεται μιὰ ὥρα νωρίτερα καὶ νὰ πηγαίνει νὰ κάθεται σὲ μιὰ πλατεῖα ἐκτὸς ἀν προτιμᾷ νὰ κάνει ἔρσυχα περίπατο σ' ἓνα ἔρημο δρόμο ἢ τὴν Κυριακὴ νὰ πηγαίνει ἔστω καὶ γιὰ δυὸ ὥρες κάπου μακριὰ ἀπὸ τὸ

σπίτι του, στο δουνό, στη θάλασσα, ώστε ν' αφήνει τη σκέψη του νά ξεκουράζεται.

Όταν στη διάρκεια της ημέρας, ύστερα από πολλές ώρες εργασίας, αισθανόμαστε κάποια κόπωση, ένα τέταρτο της ώρας άσκητη περιπλάνηση στους γειτονικούς δρόμους ξεκουράζει ωφέλιμα. Πολλές ευκαιρίες παρουσιάζονται έξω άλλου νά εφαρμόσουμε ένα είδος απομόνωσης: μιὰ διαδρομή με τὸ αὐτοκίνητο ἢ τὸ τράμ, ἢ τὸ τραίνο, μιὰ ἀναμονή σὲ κάποιο γραφεῖο ὅπου ἔχουμε ὑποθέσεις κ.λ.π. Οἱ ράθυμοι δὲν χάνουν καμμιά ἀπ' αὐτὰς τίς ἐυκαιρίες, δὲν ξέρουν ὅμως νὰ θγαίνουν ἀπὸ τὴ νωχέλεια τοῦ; τῇ στιγμῇ ποὺ πρέπει. Αὐτὸς εἶναι ἕνας λόγος ποὺ λέγαμε πρὶν πάνω ὅτι νομίζουμε πὼς ὁ ἀναγνώστης θὰ πρέπει νὰ ἔχει ἀποκτήσει ἕνα ὠρισμένο βαθμὸ αὐτοπειθαρχίας προτοῦ μπεῖ σ' αὐτὸ τὸ κεφάλαιο.

Ἐξ ἄλλου ἡ ὕλη τῆς ἀπομόνωσης δὲν συνεπάγεται ὑποχρεωτικὰ τὴν πνευματικὴ χαλάρωσι. Δὲν λείπουν οἱ ἄνθρωποι τοῦς ὁποίους ἡ ἀλλαγὴ περιβάλλοντος δὲν ἐπιφέρει αὐτὴν τὴν προσωρινὴ ἀνακοπή τῆς σκέψης, μόνη αἰτία τῆς ξεκούρασης ποὺ ἐπιδραῖ ὡς μετὰ τὴ μέθοδο ποὺ ἀναπτύσσουμε. Ἐφαρμόζοντας ὅμως τὴν ἐπόμενη ἀσκηση μπορούμε ἀντίθετα, ἀκόμα καὶ μέσα στὸ θόρυβο καὶ τὴν ταραχὴ, ἀπὸ τὴ μιὰ στιγμῇ στὴν ἄλλη, νὰ ἐπιδραδύνουμε καὶ ὕστερα νὰ διακόψουμε τὸ ρεῦμα τῶν σκέψεων μας.

Ἡ καλύτερη στάση ποὺ διευκολύνει τὴν ἐπιδράδυνση τῶν ἐγκεφαλικῶν μηχανισμῶν εἶναι ἀσφαλῶς ἡ ὑπτία, ἀλλὰ καὶ στὴν καθιστὴ στάση μπορούμε ἐπίσης νὰ τὸ κατορθώσουμε, ἂν καὶ κάπως δύσκολα στὴν ἀρχή.

Ἀρχίζοντας, προσπαθοῦμε νὰ χαλαρώσουμε καλὰ τοὺς μῦς μας μεταφέροντας τὴν προσοχή μας διαδοχικὰ στὰ πέλματα — ποὺ πρέπει νὰ στηρίζονται — στὶς κνήμες, στοὺς μηρούς, στὴν πλάτη καὶ στὸν λαιμὸ καὶ ὕστερα στοὺς βραχίονες καὶ τὰ χέρια. Ἐπαληθεύουμε ἐπίσης ἂν τὸ σῶμα ἀναπαύεται μὲ ὅλο τοῦ τὸ θάρος, καὶ κατόπιν, ἀφήνοντας νὰ μισοκλείσουν τὰ βλέφαρα, φανταζόμαστε πὼς ἐξακολουθοῦμε νὰ βλέπουμε τὸ περίγραμμα τοῦ σώματός μας καὶ ἐκφράζουμε μέσα μας τὴν πρόθεση νὰ «ξαναγορίσουμε στὸν ἑαυτὸ μας», δηλαδὴ νὰ διακόψουμε γιὰ λίγο κάθε ἐπαφή μετὰ τὸν ἐξωτερικὸ κόσμον.

Συνεχίζοντας τὴν πρώτη αὐτὴ ἀσκηση ἐπὶ τρία, ὡς πέντε λεπτά, δὲν ἀργοῦμε νὰ αἰσθανθοῦμε ἕνα εἶδος εὐχάριστης χα-

νωσης μαζί με μιὰ δροσιά πού νοιώθουμε νά διατρέχει τούς μύς μας καί συνοδεύεται ἀπό μιὰ αίσθηση τέλειας ἀνάπαυσης.

Στὸ δεύτερο στάδιο διευθύνουμε τὴν προσοχή μας στὶς σκέψεις πού μᾶς ἔρχονται — ἤδη λιγώτερο τρικυμισμένες — προσέχοντας νὰ μὴν ἀκολουθήσουμε καμμιὰ ἀπ' αὐτές: οἱ ἰδέες φαίνονται τότε νὰ περνοῦν μπροστά μας φευγαλέες καί μόλις ἀντιληπτές. Ἰρρήγορα, γιὰ μικρὰ διαστήματα, πέντε δέκα, τριάντα δευτερολέπτων τὸ διανοητικὸ κενὸ παραμένει ἀπόλυτο. Τέλος ἔρχεται μιὰ στιγμή ὅπου δὲ σκέπτεται κανεὶς τίποτα.

Ἡ γλυκὰ ράθυμη αὐτὴ κατάσταση, πού ἔχουμε τὴ συνείδηση πὼς μπορούμε νὰ τὴ διακόψουμε μόλις τὸ θελήσουμε, ἀναπαύει καλύτερα καὶ γρηγορώτερα καὶ ἀπὸ τὸ βαθύτερο ὕπνο. Πραγματικὰ ὁ ὕπνος δὲ διακόπτεται παρὰ ἓνα μέρος τῆς ψυχικῆς δραστηριότητος.

Μὲ λίγη συνήθεια μερικὰ δευτερόλεπτα ἀρκοῦν γιὰ νὰ περάσει κανεὶς ἐντελῶς στὴν κατάσταση τῆς ἀπομόνωσης στὴ διάρκεια τῆς ὁποίας ἀνακτᾷ γρήγορα τὶς δυνάμεις πού ἔχει καταναλώσει προηγουμένως.

Ὁ Ναπολέον φαίνεται πὼς ἤξερε αὐτὴ τὴ μέθοδο. Πολλὲς φορές οἱ ἀξιωματικοὶ τοῦ τὸν ἔδλεπαν ν' ἀνασύρεται μακριὰ τοὺς καὶ νὰ παραμένει ἀκίνητος σὰ νὰ κοιμῶταν βαθειά. Καὶ ὅμως ξαγρυπνοῦσε: ἂν κάποιο ἐπείγον ζήτημα ἔρχόταν νὰ διακόψει τὴν ἀνάπαυσή του παρουσίαζε ἀμέσως μιὰ τέλεια διαύγεια πνεύματος. Λένε ἐξ ἄλλου πὼς ἡ ἐπαγρύπνησή του δὲν χαλάρωνε μέρα καὶ νύχτα. Καὶ ἀσφαλῶς χάρη σ' ἓνα ἰδιαίτερα ἱκανοποιητικὸ τρόπο ξεκούρασης κατόρθωσε νὰ ἀνθέξει στὶς τρομερὲς ταλαιπωρίες τῶν ἐκστρατιῶν του.

2. Στοχασμός.

Δὲν πρόκειται πιά ἐδῶ γιὰ τὴν ταξινόμηση τῶν ἰδεῶν μας πού σχετίζονται μὲ τὸ σκοπὸ πού θέλουμε νὰ ἐπιδιώξουμε. Τὸ θέμα εἶναι νὰ ἀναζητήσουμε νέες ἐμπνεύσεις. Ὑστερα ἀπὸ μισὴ ὥρα συστηματικῆς ἀπομόνωσης, ἀντὶ νὰ κλείνουμε τὴ συνείδησή μας στὶς σκέψεις πού τῆς ἔρχονται, πρέπει, γιὰ νὰ στοχασθοῦμε, νὰ τὴν ἀνοίξουμε ἀντίθετα πλατειά, ἀφήνοντας νὰ παίξει μέσα τῆς ὅλη ἡ ἀλληλουχία τῶν ἐντυπώσεων, αἰσθημάτων, ἀντιλήψεων πού προέρχονται εἴτε ἀπὸ τὸν ἐξωτερικὸ κόσμον εἴτε ἀπὸ τὸ μνη-

μονικῶς ἀπόθεμα. Ὁ μόνος ἑλεγχὸς ποῦ πρέπει ν' ἀσχοῦμε εἶναι νὰ συγκρίνουμε κάθε ἰδέα, μόλις ἐκδηλώνεται, μὲ τίς μεγάλες ἀρχές ποῦ ἔχουμε υἱοθετήσει καὶ ἀπορρίπτουμε ξεκάθαρα ἑκαὶ νες ποῦ δὲν θὰ ἦταν σύμφωνες. Εἶναι κακὸ νὰ σημειώνουμε γρήγορα ἑκαὶ νες ποῦ ρίχνουν κάποιο καινούργιο φῶς στὰ σχέδιά μας, ποῦ διευκρινίζουν μὴ λεπτομέρεια, μὴ ἀπόχρωση, τὴν ὠφελιμότητα μιᾶς ἀποφάσεως ποῦ δὲν εἶχαμε ἀκόμα ἐντελῶς καταλήξει νὰ πάρουμε κ.λ.π.

Ὁ στοχασμὸς συνεισφέρει θετικὰ νέες ἐνέργειες γιατί μετασχηματίζει τοὺς δισταγμοὺς σὲ σταθερές ἀποφάσεις καὶ ἀφήνει νὰ συγκεντρώνονται σὲ ἰσχυρές δέσμες, ποῦ παρακινοῦν στὴ δράση, οἱ πολλαπλές ἐντυπώσεις ποῦ εἶχαν παραμείνει διασκορπισμένες στὸ ὑποσυνείδητο.

Ἐξαντικειμενίκευση.

Ἀντίδοτο σὲ κάθε ἀναποφασιστικότητα, ἡ ἐξαντικειμενίκευση χρησιμοποιεῖται ὅταν ἡ θέληση ἀρνεῖται νὰ ὑποταχθεῖ σὲ τις φωτισμένες ἀποφάσεις τοῦ λογικοῦ. Πόσες φορές δὲ δρισκόμαστε μπροστὰ σ' ἓνα ἔντονο πειρασμὸ ποῦ ἡ ἱκανοποίησή του, ἐνῶ δὲν θὰ μᾶς προσέφερε παρὰ μὴ ἀμεση εὐχαρίστηση, θὰ ἐπέφερε μὴ ὁλόκληρη σειρά ἀπὸ ἀνεπιθύμητες συνέπειες γιὰ τὸ μέλλον; Αὐτὴ εἶναι ἡ σιγμὴ ποῦ θὰ πρέπει νὰ ἀναπαραστήσουμε νοητικὰ μὲ τὴν πιὸ μεγάλῃ ἀκρίβεια, ἀπὸ τὴ μὴ μεριὰ ἐκεῖνο ποῦ θὰ συμβεῖ ἐὰν ἀκολουθήσουμε τὸν εὐθυορητισμὸ μᾶς καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλῃ τοὺς λόγους ποῦ μᾶς ὑπαγορεύουν τὴν καταστολὴ του.

Ὁ ἰδρυτὴς τοῦ τάγματος τῶν Ἰησουιτῶν, ποῦ μπέρεσε νὰ ὑποταχθεῖ μὲ παραδειγματικὴ ἀκρίβεια στὴν αὐστηρότητα τῆς μοναστικῆς ζωῆς, ὁ Ἰγνάτιος Λογιόκα, ὑπαβάλλει τοὺς ὁπαδοὺς του στὴν ἐξαντικειμενίκευση. Τοὺς παραγγέλει π.χ. νὰ ἀναπαριστοῦν μέσα τους τὴν κόλαση μὲ τίς φλόγες της, νὰ φαντάζονται πὼς αἰσθάνονται τὸ μαρτύριο ποῦ ὑποφέρουν οἱ κολασμένοι, τὴ φρίκη τῆς διαίωνισης ἐνὸς τέτοιου μαρτυρίου κ.λ.π. Ἔτσι τὴ στιγμή ποῦ θὰ παρουσιαστεῖ ἡ εὐκαιρία ἐνὸς ἁμαρτήματος ποῦ συνεπιφέρει τὴν αἰώνια καταδίκη, οἱ τρομακτικὲς εἰκόνες ποῦ ἔχουν ἐξαντικειμενικευθεῖ ἀπὸ τὸν μοναχά, θὰ ἐπανεέλθουν στὴ μνήμη του, βοηθώντας τον νὰ συγκρατηθεῖ.

Στὴ συνθητισμένη ζωὴ ἡ ἐξαντικειμενίκευση εἶναι τὸ κλειδί

της εὐθύτητας. "Αν διαθέτουμε χρόνο γιὰ νὰ ἀναπαριστοῦμε μέσα μας μὲ συγκεκριμένη μορφή τις λογικὲς συνέπειες τῆς κάθε μιᾶς πρὸς τις πράξεις μας, θὰ παραλύαμε τίς περισσότερες βλαβερὰς παρορμήσεις πού ἀπὸ κανένα δὲ λείπουν.

Γιὰ νὰ ἐπωφεληθῇ κανεὶς ἀπ' αὐτὴ τὴ μέθοδο, εἶναι φανερό πῶς ἀπαιτεῖται κάποια ἐξάσκηση στὴν αὐτοκυριαρχία.

"Όταν ζητοῦμε νὰ σταθεροποιηθοῦμε σὲ μιὰ προσπάθεια, ἐπιβάλλεται ἡ ἴδια μέθοδος. Πρέπει τότε νὰ ἀναπολοῦμε τὴ νοητικὴ εἰκόνα τῶν πλεονεκτημάτων πού προσδοκοῦμε ἀπ' αὐτὴ τὴν προσπάθεια, νὰ δοκιμάζουμε μὲ τὴ φαντασία τὴν ἱκανοποίηση πού θὰ μᾶς ἔδιναν. Εἶναι αὐτονόητο πῶς ἡ προσοχή καὶ ὁ χρόνος πού ἀφιερώνουμε σ' αὐτὴ τὴν ἀσκηση καθορίζουν τὴν ἀποτελεσματικότητά της.

Γενικώτερα, ὅταν ἐξαντικειμενικεύουμε γρήγορα ἐκεῖνο πού ἐπιθυμοῦμε νὰ συντελέσουμε, βοηθοῦμε σημαντικῶς τὴν πραγματοποίησή του. "Όταν καταστρώνουμε ἓνα σχέδιο, ἂν ἂντ' νὰ περιοριζόμαστε νὰ διατυπώνουμε ἀφηρημένα τὰ διάφορα στοιχεῖα του, τὰ ἀναπαριστοῦμε μέσα μας μὲ ἀπτὴ μορφή, ὅσο τὸ δυνατὸ συγκεκριμένη καὶ ζωντανή, μᾶς ἔρχεται καθαρὰ στὸ πνεῦμα ὁ καλύτερος τρόπος γιὰ νὰ τὸ ἐκτελέσουμε.

4. Συγκέντρωση.

"Έχουμε πεῖ ἤδη λίγα λόγια γιὰ τὴν ἀνάγκη νὰ μὴ σκεφτόμαστε παρὰ ἓνα πρᾶγμα κάθε φορά καὶ νὰ ἀπορροφίμαστε ὁλότελα στὸ κάθε ἀντικείμενο πού προτείνουν στὴν προσοχή μας οἱ λογικευμένες ἀποφάσεις μας. Γιὰ νὰ φθάσουμε σὲ μιὰ πλήρη καὶ ἔντονη συγκέντρωση πνεύματος ὑπάρχουν διαφορὲς ἀσκήσεις. "Έχουμε ὑποδείξει τίς πρὸ στοιχειώδεις. Νὰ τώρα μερικὲς νέες, διαδραστημιζόμενες, στίς ὁποῖες θὰ ἔχει τὸ μεγαλύτερο συμφέρον νὰ ἐπιδοθῇ ἑκαίνος πού ἀποσκοπεῖ νὰ ἐξασκήσει τὴν ἄμεση ἐπιρροὴ στὸν ἴδιο τὸν ὀργανισμό του, στὸ πνεῦμα τῶν ἄλλων καὶ στίς αἰτίες πού καθορίζουν τὸ πεπρωμένο του.

—Προσταθεῖστε στὴ διάρκεια τῆς συνηθισμένης ζωῆς νὰ μὴν ἀφήνετε ποτὲ νὰ διαταράσσεται ἡ πνευματικὴ σας σταθερότητα ἀπὸ τίς ἐκδηλώσεις τῶν γύρω σας. Ἐκτός ἀπὸ τὴν περιπτώση πού ἓνα ἀντικείμενικὸ κίνητρο σᾶς ἔχει κάνει ν' ἀποφασίσετε, ὅστερα ἀπὸ συνειδητὴ σκέψη, νὰ ἀποσπασθεῖτε ἀπὸ τὴν ἀσχολία σας, μὴν ἀφήνετε τὴ γραμμὴ τῆς σκέψης σας νὰ ἀπο-

κλίνει από καμμιά αίτια. Σας ανακοινώνουν ένα νέο ενώ είσατε άποσχολημένος σε μιá καθορισμένη εργασία: μείνετε σιωπηλός και μñν άφήνετε νά διαιρείται ή προσοχή σας· ζητούν νά άποσάσουν τή γνώμη σας, τή συγκαταθεσή σας, νά σας έπηρεάσουν με κολακευτικά, προσβλητικά, ή άπειλητικά λόγια: μñν άφήνετε νά παρασυρθείτε νά αντιδράσετε, παραμείνετε ήρεμος, φλεγματικός μñ συζητάτε, μñν έξηγείτε τή στάση σας. Μñν έκδηλώνετε καν άνυπομονησία ή δυσαρέσκεια. Η πρωταρχική σας πρόθεση: ν' αντίσταθείτε σε κάθε έξωτερική αίτια πού ζητά νά άποκλίνει τή σκέψη σας, είναι ή μόνη πού έχει σημασία. Άφείστε νά παρέλθουν οι αντιδράσεις πού προκαλεί ή διαγωγή σας στους γύρω σας: μñν τροφοδοτείτε αυτές τις αντιδράσεις.

—Πάρτε μιá ένετη στάση, χαλαρώστε τους μύς σας, κλείστε τά μάτια σας και άναπαραστείστε νοητικά τó γραφικό σχήμα του άριθμού 1. Όταν θά έχετε πετύχει νά σχηματίσετε μιá άκριβή εικόνα του, περάστε στον άριθμό 2 και έξακολουθείστε ώς τó 9. Όταν θά έχετε άσκηθεί άρκετά ώστε ή παρέλαση των άριθμών νά γίνεται γρήγορα και καθαρά, πάρτε τή σειρά 10 ώς 99, ύστερα τή σειρά 100 ώς 999 και έτσι συνέχεια. Κουραστική στην άρχή ή άσκηση, όταν έκτελείται με θετικότητα, άναπτύσσει τήν έλαστικότητα του πνεύματος, τήν προσοχή και τή θέληση.

— Διαλέξτε ένα έντικείμενο με άπλό σχήμα, άλλά κάπως ειδικό: π.χ. ένα φιαλίδιο με άσυνήθιστο περίγραμμα τοποθετείστε το μπροστά σας σε άπόσταση ενός μέτρου και παίρνοντας πάλι ένετη στάση μελετείστε καλά τήν όψη του έντικειμένου. Από καιρό σε καιρό κλείνετε τά μάτια και άναπαριστάτε νοητικά τήν εικόνα του. Όσο ή εικόνα πού ζητάτε νά σχηματίσετε δέν έχει τέλεια καθαρότητα, όσον δέ κατωρθώνετε νά τή φαντασθείτε παράσñν μιá άκαθόριστη παράσταση, έπιμένετε νά συγκρίνετε τó πραγματικό με τó φανταστικό φιαλίδιο. Όταν θά έχετε καθαρή τή μορφή του μοντέλου, προσπαθείστε νά τή διατηρήσετε άνάπαφη, άναυστείστε τήν αν ξαναγίνεται άκαθόριστη και διατηρείστε τή σκέψη σας συγκεντρωμένη στή νοητική αυτή παράσταση, όσο μπορείτε περισσότερο.

—Πάρτε ένα χαρτί και δύο μολύδια και προσπαθείστε με τó ένα χέρι νά σχεδιάσετε ένα κύκλο και με τó άλλο ένα τετρά-

γώνο. Τὰ δύο σχέδια πρέπει νὰ γίνουν ταυτόχρονα καὶ νὰ συμπληρωθῶν τὴν ἴδια στιγμή.

— Βασιζόμενοι σὲ μιὰ φωτογραφία, ἢ στὶς ἀναμνήσεις σας, ἀνασυνθέστε, γραμμὴ μὲ γραμμὴ, τὸ νοητικὸ πορτραῖτο ἐνὸς προσώπου. Ἄν πρόκειται γιὰ κάποιον ποὺ βλέπετε συχνά, μόλις θὰ ἔχετε κλείσει τὰ μάτια θὰ σὰς φανεῖ πῶς πετύχατε. Στὴν πραγματικότητα ἐκεῖνο ποὺ θὰ ἔχετε φέρει στὴ μνήμη σας θὰ εἶναι ἡ γενικὴ ἐντύπωση ποὺ ἀποσπᾶται ἀπὸ τὴ φυσιογνωμία αὐτοῦ τοῦ ἀνθρώπου, ἐνῶ τὸ ἀντικείμενο τῆς ἄσκησης εἶναι: νὰ φαντασθεῖτε μὲ τόση ἀκρίβεια καὶ τελειότητα τὸ πρόσωπό του, ὥστε νὰ μποροῦσατε νὰ χρησιμοποιήσετε αὐτὴ τὴ φανταστικὴ εἰκόνα σὰν πρότυπο γιὰ νὰ τὸν ζωγραφίσετε. Δὲν πρέπει νὰ περιμένετε πῶς θὰ τὸ κατορθώσετε ἀπὸ τὴν πρώτη στιγμή, ἀλλὰ ἐπαναλαμβάνετε συχνὰ αὐτὴ τὴν ἄσκηση γιὰ νὰ τὴν πετύχετε.

— Ἄφοῦ θὰ ἔχετε συνηθίσει στὴν πνευματικὴ συγκέντρωση πάνω σὲ χωριστὰ ἀντικείμενα, μπορείτε νὰ περάσετε σὲ πῶς σύνθετες εἰκόνες. Τὸ γραφεῖο σας ἢ τὸ ὑπνοδωμάτιό σας, μὲ ὅλα τὰ μικροαντικείμενα ποὺ περιλαμβάνουν, μποροῦν νὰ σὰς χρησιμεύσουν κάλλιστα σὰν πρότυπα. Ὑποθέσατε πῶς βρισκασθε στὸ κατώφλι τῆς πόρτας, κοιτώντας πρὸς τὸ ἐσωτερικὸ τοῦ δωματίου καὶ πῶς παρατηρεῖτε ἕνα πρὸς ἕνα τὸ κάθε πράγμα ποὺ βρίσκεται ἐκεῖ ἀρχίζοντας ἀπὸ τὰ δεξιὰ καὶ τελειώνοντας ἀριστερά. Γιὰ νὰ τελειώσετε τὴν ἄσκηση προσηλωθεῖτε σὲ μιὰ θέα τοῦ συνόλου καὶ προσπαθεῖστε νὰ τὴ διατηρήσετε σὲ ὅλη τὴν ἀκρίβεια τῆς, ἕνα τέταρτο ἢ εἴκοσι λεπτά.

— Στὸ τράμ, στὸ τραῖνο, στὸ δρόμο ἢ στὸ θέαμα προσηλωστε τὸ βλέμμα σας στὸ στέργο ἐνὸς ἀτόμου μὲ τὴν ἐντονη ἐπιθυμία νὰ τὸν κάνετε νὰ γυρίσει πρὸς ἐσᾶς. Μὴν ἐπαναλαμβάνετε συνεχῶς μέσα σας: «Θέλω νὰ κοιτάξαι πίσω, θέλω νὰ κοιτάξαι πίσω», ἀλλὰ διατυπώστε αὐτὴ τὴ θέληση σὲ μιὰ συγκεκριμένη καὶ ἐντονη μορφή. Ὑποθέστε καὶ πῶς στὴν ἐπόμενη στιγμή θὰ πραγματοποιήσῃ αὐτὴ τὴν κίνηση, τὴν ὁποία πρέπει «νὰ βλέπετε» ἐκ τῶν προτέρων, μὲ καθαρότητα. Χρειάζονται γενικὰ δύο ὥς πέντε λεπτά γιὰ νὰ ἐπιτύχετε τὸ ἀποτέλεσμα.

Καὶ ὅταν ἀκόμη δὲν πετυχαίνει κανεὶς νὰ κάνει τὸν ἄλλο νὰ στραφεῖ, ἡ ἄσκηση ἔχει γιὰ κείνον ποὺ τὴν ἐφαρμόζει τὸ πλήρες ἀποτέλεσμά της.

5. Αύθυποβολή.

Ἡ αύθυποβολή συνίσταται στο νά επαναλαμβάνουμε μέσα μας μιὰ ρητὴ ἐντολή, μιὰ διαβεβαίωση μὲ σκοπὸ νά τὴν φυτέψουμε σταθερὰ στο μυαλό μας σὲ τρόπο πού νά καταλήξει νά ἐξουσιάζει τίς ἀντίθετες τάσεις ἢ στοιχεῖα. Ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῶν ἐρευνῶν ἐπὶ τοῦ ὑπνωτισμοῦ, διάφοροι ἐπιστήμονες ἐξεπλάγησαν βλέποντας πὼς μιὰ ὑποβολὴ πού δινόταν σὲ ἓνα ἄτομο ἀσχοῦσε πάνω του μιὰ πολὺ θαθεῖα ἐπίδραση, ἀκόμη καὶ σὲ κατάσταση ἐγρηγόρσεως. Ἀνάμεσα στοὺς παράγοντες πού μπαίνουν σ' ἐνέργεια κατὰ τὴν παραγωγὴ τῆς ὑπνώσεως εἶναι ἡ προσμονητικὴ προσοχὴ δηλαδὴ ἡ ἐμμονὴ ἰδέα τοῦ ἀτόμου πού περιμένει νά κοιμηθεῖ. Τὸ στοιχεῖο αὐτὸ ἀρκεῖ ἀπὸ μόνο του γιὰ νά θυθῇ στὴν ὑπνωση ἓνα ὀρισμένο ἀριθμὸ ἀτόμων. Κατὰ τὰ ὑπνωτιστικὰ πειράματα συμβαίνει συχνὰ δύο ἢ τρεῖς θεατὰ ν' ἀποκοιμοῦνται κοιτάζοντας τὸν ὑπνωτιστὴ ν' ἀποκοιμῇ. Ἄλλα ἄτομα: ἀναπαιστοῦν τόσο ἐντονα μέσα τους ἐκεῖνο πού θὰ ὑποστῇ τὸ ὑπνωτιζόμενο ἄτομο ὥστε τὸ παθαίνουν οἱ ἴδιοι.

Ξέρουν ἐξ ἄλλου πὼς ὅταν τὸ πεδῖον τῆς συνειδήσεως κατέχεται ἀπὸ μιὰ μόνο ἰδέα, ἡ ἰδέα αὐτὴ ἀσκεῖ μιὰ ἀσυνήθιστη ἐπίδραση στο ἄτομο. Θὰ δοῦμε στο προσεχὲς κεφάλαιο πὼς ἡ ἐπίδραση αὐτὴ ἀσκεῖται στὰ θάθη τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ πὼς μπορεῖ νά ἐπιφέρει εἴτε σοβαρὲς διαταραχές, εἴτε τὴ θεραπείαν ἀσθενειῶν πού θεωροῦνται ἀθεράπευτες.

Ἀφοῦ θὰ ἔχουμε ἀποκτήσει μιὰ ὀρισμένη ἱκανότητα συγκέντρωσης, ἡ αύθυποβολὴ θὰ προσφέρει ἐπομένως τίς μεγαλύτερες ὑπηρεσίες της.

Ὁ ἀπλούστερος τρόπος νά αύθυποβαλόμαστε — πού ἐπίσης ἔχει τὴ λιγώτερη ἐπενέργεια — εἶναι ἡ μηχανικὴ επανάληψη μιᾶς φράσης. Π.χ. μιὰς ἀπὸ ἐκεῖνες πού συστήσαμε στο πρῶτο κεφάλαιο. Ὅταν ἀρχίζουμε τὴν ἀνάπτυξη τῆς θελήσεως, ἡ μικρὴ ἐνέργειά τους εἶναι πολύτιμη καὶ ἡ λίγη προσοχὴ πού ἀπαιτοῦν τίς κάνουν προσιτὰς σὲ ὅλους.

Ἀλλὰ γιὰ νά ἔχουμε γρήγορα καὶ θαθεῖα ἀποτελέσματα πρέπει νά ἀσκήσουμε τὴν αύθυποβολὴ μὲ τὴ μορφή εἰκόνων. Γιὰ νά ἀναπτύξουμε π.χ. μιὰ ὁποιαδήποτε ἰδιότητα ἀφοῦ θὰ ἔχουμε διευκρινίσει σὲ τί συνίσταται αὐτὴ ἡ ἰδιότητα καὶ ὅλα τὰ καλὰ ἀποτελέσματα πού παράγει, πρέπει νά φαντασθοῦμε πὼς τὴν

κατέχουμε ήδη και να δοῦμε τὸν ἑαυτὸ μας νὰ ἐνεργεῖ σὰν νὰ τὴν εἶχαμε. Ἐπομένως νὰ μὴν ἐπαναλαμβάνουμε φωναχτὰ ἢ μέσα μας: «Ἐχω θέληση» ἢ «Ἐχω μνήμη», ἀλλὰ νὰ προσπαθοῦμε νὰ ζοῦμε μὲ τὴ σκέψη διάφορες περιπτώσεις ὅπου ἐκδηλώνουμε θέληση ἢ μνήμη.

Ὅταν πρόκειται νὰ καταπολεμήσουμε ἓνα ἐλάττωμα, εἶναι καλὸ νὰ ἐξαντικειμενικεύουμε πρῶτα τὶς συνέπειές του καὶ ὅσοι-ρα τὰ πλεονεκτήματα ποὺ θὰ ἔχουμε ὅταν θὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπ' αὐτό. Κατόπιν, ὅπως καὶ πιὸ πάνω, ἀναπαριστοῦμε διάφορες σκηνές τῆς πραγματικῆς ζωῆς. Οἱ διάφορες περιπτώσεις ὅπου γίνεται κανεὶς θύμα αὐτοῦ τοῦ ἐλαττώματος μποροῦν νὰ ἀναποληφθοῦν συγκεκριμένα. Πρέπει νὰ βλέπουμε κάθε φορὰ τὸν ἑαυτὸ μας νὰ κυριαρχεῖ αὐτὴ τὴν παρόρμηση καὶ νὰ αἰσθάνεται τὴν ἱκανοποίηση αὐτῆς τῆς νίκης.

Πιὸ ἀποτελεσματικὰ ἐπενεργεῖ ἡ αὐθυποβολὴ ὅταν γίνεται λίγο πρὶν ἀπὸ τὸν ὕπνο. Ἀκόμη καὶ ἀνάμεσα σ' ἐκείνους ποὺ ἀγνοοῦν τὴν ψυχικὴ καλλιέργεια, ἓνας μεγάλος ἀριθμὸς ἀτόμων γνωρίζουν καλὰ τὴν μέθοδο μὲ τὴν ὁποία προκαθορίζουν τὸ ξύπνημά τους μὲ ὀρισμένη ὥρα. Τὴ στιγμή ποὺ πρόκειται ν' ἀποκοιμηθοῦν συγκεντρώνουν τὸ πνεῦμα τους στὶς αἰτίες ποὺ θέλουν νὰ σηκωθοῦν τὴν ἐπομένη τὴν μιὰ ἄλλη ὥρα. Αὐτὸ γενικὰ εἶναι ἀρκετό, ἀλλὰ ἔχει συνέπεια ἓνα κάπως ταραγμένον ὕπνον.

Προτιμώτερο εἶναι, ἀντὶ νὰ σκέφτεται κανεὶς τὴν ὠφέλεια ποὺ θὰ ἔχει ἂν δὲν χάσει τὸ τραῖνο ἢ τὸ ραντεβού του, νὰ ἀναπαριστᾷ μέσα του τὴν ὄψη τῶν γύρω ἀντικειμένων ὅπως θὰ εἶναι τὴν ὥρα ποὺ θέλει νὰ διακοπεῖ ὁ ὕπνος, τοὺς ἐξωτερικοὺς θορύβους ὅπως θὰ φθάνουν αὐτὴ τὴν ὥρα στὸ δωμάτιο ποὺ κοιμᾶται καὶ νὰ φαντασθεῖ τὸ ξύπνημά του σ' ὅλες τὶς λεπτομέρειές του συνδυάζοντας τὴν ἰδέα μὲ τὶς προηγούμενες. Τελικὰ, ὅταν τὸ ἀποκάρωμα ποὺ προηγεῖται τοῦ ὕπνου ἀρχίζει νὰ γίνεται αἰσθητό, διαβεβαιώνουμε πολλές φορές τὸν ἑαυτὸ μας ὅτι τὸ ἐπιθυμητό, ἀποτέλεσμα θὰ πραγματοποιηθεῖ ὅπωςδὴποτε.

Ἐπάρχουν σταθερές αὐθυποβολές ἀπ' ὅπου ἀπορρέει μιὰ σταθερὴ ἀναζωογόνηση. Τὸ αἶσθημα τῆς φυσικῆς εὐεξίας ποὺ ἀπορρέει ἀπὸ τὴν τήρηση τῆς ὀρθολογιστικῆς ὑγιεινῆς τείνει νὰ σταθεροποιήσῃ τὴν αἰσιοδοξία, τὴν αὐτοεμπιστοσύνη, τὴν ἡρεμία, τὴν ἐνεργητικότητα. Βοηθᾷ νὰ διατηρούμαστε σὲ ψυχικὲς διαθέσεις γεμάτες ἐλπίδα καὶ εὐχολογία. Φέρνει στὸ πνεῦμα

κάθε είδους ένισχυτικές ιδέες, όπως π.χ.: «θα κατορθώσω να ύπερνικήσω όλες τις δυσκολίες». «Αισθάνομαι αποφασισμένος να πετύχω». «Έχω ό,τι χρειάζεται για να προχωρήσω αποτελεσματικά σ' αυτές τις περιστάσεις». «Βρίσκομαι στο δρόμο της επιτυχίας». «Από μέρα σε μέρα οι δυνάμεις μου αυξάνουν, ή αφομοίωσή μου είναι πιο γρήγορη και πιο ακριβής, ή θέλησή μου πιο ισχυρή» κ.λ.π. Οι λέξεις δέν έχουν πολλή σημασία. Στο μυαλό του καθενός οι πάρα πάνω σχέσεις διατυπώνονται με διαφορετικό τρόπο. Πρέπει να προσηλώνεται κανείς με όλη τη διάνοιά του σ' αυτές τις παρακινήσεις και να τις θυμάται στην ανάγκη.

Κάποτε ή αϋθυποβολή έναρμονίζεται καλύτερα με την προσωπικότητα με λιγώτερο άμεσα κατηγορηματική μορφή: ιδιαίτερα στους άπολμους, στους διστακτικούς, στους κατεβεδλγμένους. Τα άτομα αυτά, ενώ αναπολούν τις καλύτερες αϋθυποβολητικές εικόνες, αισθάνονται αμφιβολία σ' ό,τι αφορά την αποτελεσματικότητά του. Πολλοί μäs έχουν έμπιστευθεί πως συμμορφώνονται παθητικά με τις ασκήσεις που τους ύποδείχνουμε αλλά πως, ενώ τις εκτελούν, μια φωνή μέσα τους, ή φωνή της αμφιβολίας τους ύπαβάλλει: «Είσαι πολύ ασθενικός, ή θέλησής σου είναι πολύ αδύνατη, δε θα πετύχεις, αυτό δε θα έχει αποτέλεσμα σ' έσένα κλπ.». Σε παρόμοιες περιπτώσεις ή λύση είναι να προχωρούμε προοδευτικά: να αντικαθιστούμε π.χ. τη διαβεβαίωση: «Είμαι ήρεμος» με τη φράση: «Αισθάνομαι λιγώτερο ταραγμένος, από μέρα σε μέρα αισθάνομαι λιγώτερο ένκνευρισμό και γρήγορα θα έχω γίνει έντελώς ήρεμος. Παρόμοια, για να καταπολεμήσουμε με την αϋθυποβολή μια χρόνια έξη, το βαθμιαίο σύστημα φαίνεται πιο ασφαλές. Αρχίζουμε αναπαριστώντας μέσα μας λιγώτερο ισχυρή την ανάγκη να ικανοποιήσουμε τη συνήθεια από την όποία θέλουμε να απαλλαγούμε, προσθέτοντας πως ή ίδια ή έκδήλωση της ανάγκης θ' αρχίσει να συνοδεύεται με μια άποστροφή. Συνεχίζουμε καθημερινά ελαττώνοντας ελαφρά τη βλαβερή παρακίνηση και αυξάνοντας την αντίστοιχη άπώθηση.

Σχετικά με την αϋθυποβολή επιμένουμε. να επαναλάβουμε πως ή πιο μικρή προσπάθεια αφήνει στο πνεύμα ένα διαρκές ίχνος. Τίποτα δέν χάνεται στο ψυχικό πεδίο και ή σημερινή διστακτική δοκιμή προετοιμάζει την αύριανή ενεργητική και νικηφόρα αντίδραση.

6. Μετασχηματισμός τῶν δυνάμεων.

Ἐχουμε ἐπιμείνειν ἤδη γιὰ τὴν ἀλληλεξάρτηση τῆς φυσιολογικῆς ἰσορροπίας καὶ τῆς ψυχικῆς ἀνάπτυξης. Οἱ περισσότερες ἀπὸ τίς ψυχώσεις βελτιώνονται γρήγορα ὕστερ' ἀπὸ μερικὲς ἐβδομάδες ἀποτοξίνωσης. Ἡ ἀγωγή τῆς θελήσεως ἀπαιτεῖ πρωταρχικά, τουλάχιστον τὴ ρύθμιση τῶν ὀργανικῶν λειτουργιῶν.

Ὡρισμένοι ψυχοπαθεραπευτὲς προχωροῦν περισσότερο. Ξεκινώντας ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς ἐνότητος τῆς δυνάμης τοῦ ἐπικρατεῖ στὴ σύγχρονη φυσικὴ, ἰσχυρίζονται πὼς μπορεῖ νὰ ἀντλήσει κανεὶς ψυχικὴ ἐνέργεια ἀπὸ κάθε φυσικὴ πηγὴ:

«Ὁ μαθητῆς, γράφει ὁ Τάρνμπωλ—στὸ βιβλίον του «Μαθήματα προσωπικοῦ μαγνητισμοῦ»—ἀφοῦ ἀποσυρθεῖ στὴ σιωπὴ θὰ πρέπει νὰ σταθεῖ ὀλόγιστος καὶ νὰ συσπάσει τοὺς μῦς τοῦ σώματός του μὲ τόση ἔνταση ὥστε μπορεῖ. Νὰ τώρα ποὺ ἔχουμε μιὰ δημιουργημένη ἀλλὰ μὴ χρησιμοποιούμενη δύναμη. Τὸ πνεῦμα τοῦ μαθητῆ θὰ μεταφερθεῖ μὲ θερμὴ στὴν ἐπιθυμία τοῦ πρέπει νὰ ἰκανοποιηθεῖ. Ἡ φυσικὴ δύναμη, δηλαδὴ ἡ σύσπαση τῶν μυῶν θὰ μετασχηματισθεῖ σὲ ψυχικὴ δύναμη».

Κατὰ τὸν ἴδιον περίπου τρόπο, οἱ ὁπαδοὶ τῶν ἀνατολικῶν σχολῶν χρησιμοποιοῦν τὴ δαθεία εἰσπνοὴ συγκεντρώνοντας τὸ πνεῦμα τους καὶ τὴν ἐπιθυμία τους νὰ προσελκύσουν μέσα τους τίς περιρρέουσες δυνάμεις καὶ νὰ τίς ἐνσωματώσουν στὸν ἑαυτό τους. Εἰσπνέοντας ἀργὰ τὸν ἀέρα ὃ γιόγχι σκέπτεται: «Ἀπορροφῶ τίς ἐνέργειες ποὺ εἶναι σκόρπιες στὴν ἀτμόσφαιρα». Διατηρεῖ μερικοὺς στιγμὲς τὸν ἀέρα ποὺ εἰσέπνευσε στοὺς πνευμονέες του, ἐνῶ σκέπτεται: «Σταθεροποιῶ μέσα μου αὐτὲς τίς ἐνέργειες». Ὑστερα ἐκπνέει τὸν ἀέρα λέγοντας: «Βγάζω τὸν ἀέρα ἀλλὰ κρατῶ τίς δυνάμεις ποὺ εἶχε πάνω του ποὺ τίς ἔκανα δικές μου».

Παντοῦ ὅπου δαπανᾶται μιὰ ποσότητα ἐνέργειας εἶναι δυνατό νὰ συγκρατήσουμε ἕνα μέρος μὲ μιὰ ἀπλὴ πνευματικὴ προσπάθεια ἀνάλογη μ' ἐκείνη τῆς ἀναπνευστικῆς ἀπορρόφησης. Αὐτὸ τουλάχιστον βεβαιώνουν οἱ ἀποκρυφιστὲς καὶ οἱ θεοσοφιστὲς.

Ὁ Τάρνμπωλ διδάσκει στὸ βιβλίον του ποὺ ἀναφέραμε πὼς νὰ ἀντλοῦμε δυνάμεις ἀπὸ τίς ἐπιθυμίας μας. Ἡ θεωρία του νομίζουμε πὼς ἀξίζει κάποια προσοχή:

«Ἡ ἐπιθυμία μὲ ὅλες τίς μορφές της, γράφει, εἶναι ἕνα ψυ-

χι·κὸ ρεῦμα φορτισμένο μὲ ἰσχύ, τὴν ἴδια αὐτὴ ἰσχὺ ποὺ ὁ μαγνητικὸς ἄνθρωπος ἐξασκεῖ στὸν πλησίον του. "Όταν λέω ψυ·χι·κὸ ρεῦμα ἀκριβολογῶ, δὲν χρησιμοποιοῦ μιά μεταφορά. "Όταν ὑποχωρεῖτε στὴν ἐπιθυμία, σπαταλάτε δύναμη καὶ ἐλαττώνετε ἐπομένως τὴν ἐλκτική σας ἰσχύ. Ἡ δύναμη τῆς ἐπιθυμίας ἐκδηλώνεται μὲ τὴ μορφή ἐνὸς μεγάλου ἀριθμοῦ ψυ·χι·κῶν ρευμάτων ὅπως ἡ ἀνυπομονησία, ὁ θυμὸς, ἡ ἀμέλεια, ἡ ἡ ματαιοδοξία. Τὸ τελευταῖο αὐτὸ ρεῦμα εἶναι ἀπ' ὅλα ἴσως ἐκεῖνο ποὺ ἐξασθενίζει περισσότερο. Ἐκεῖνο ποὺ πρέπει νὰ κάνετε λοιπὸν εἶναι μόλις αἰσθάνεσθε ἕνα ρεῦμα ἐπιθυμίας νὰ ἀρνεῖσθε νὰ τὴν ἱκανοποιήσετε. Μὲ τὴν ἐνσυνειδήτη αὐτὴ προσπάθεια τῆς θελήσεώς σας ἀπομονώνεσθε ἀπὸ τὴν ἐκκένωση ποὺ ἐξασθενίζει. Μὴ φαντασθεῖτε πῶς ἡ συνήθεια αὐτὴ τῆς καταστολῆς τῶν παρορμήσεων θὰ παραγάγει μιὰ κατάσταση ἀπινάρκωσης ποὺ θὰ ἐκμηδενίσει τὴν ἐπιθυμία. Τὸ ἀποτέλεσμα εἶναι ἀντίθετο: οἱ ἐπιθυμίες ἀποκτοῦν ὅσα φορές περισσότερη δύναμη».

Καταλαβαίνουμε πολὺ καλὰ, παρὰ μερικὰ σκοτεινὰ σημεῖα, τὴ σκέψη τοῦ συγγραφέα: συσσωρεύοντας τίς ἐνέργειες ποὺ ἡ δαπάνη τους φαίνεται ἀνώφελη, δημιουργοῦμε ἕνα εἶδος «ψυχικῆς μπατταρίας» — ἔκφραση ποὺ χρησιμοποιεῖ ἐπίσης ὁ Τάρνμπωλ — ἕνα ἀπόθεμα ἀπὸ τὸ ὁποῖο θὰ ἀντλοῦμε γιὰ νὰ δροῦμε καὶ γιὰ νὰ θέλουμε νὰ δροῦμε.

"Όλοι οἱ ψυχικοὶ παράγοντες: μποροῦν νὰ θεωρηθοῦν ὡς πηγές ψυχικῆς ἐνίσχυσης. Δραστηριοποιώντας καὶ ρυθμίζοντας τίς ἀνταλλαγές, ἡ ὑδροθεραπεία, π.χ. τονώνει ἰσχυρὰ τὰ νεῦρα καὶ τὸ μυαλό. Τὰ ἡλιόλουτρα, τὰ ρεῖματα μεγάλης συχνότητας καὶ προπάντως ὁ φυσιολογικὸς μαγνητισμὸς ἔχουν ἐξαιρετὴ ἐπίδραση. Εἶναι αὐτονόητο ὅτι πρέπει νὰ ἀντλοῦμε ἀπ' αὐτὰς τίς πηγές μὲ τὸ σκοπὸ νὰ χρησιμοποιοῦμε τὴ διέγερση ποὺ θὰ δροῦμε σὲ προσωπικὲς προσπάθειες ψυχικῆς ἀγωγῆς καὶ πῶς κάνεις δὲ θὰ ζητήσῃ νὰ ἀντικαταστήσῃ τὴν δραστηριοποίηση καὶ τὴν ἀσκηση τῶν προσωπικῶν του ἱκανότητων, μὲ τὴν ἐξωτερικὴ ἐπίδραση πάνω του φυσικῶν παραγόντων ἢ μὲ τὴν μαγνητικὴ ἐπίδραση.

"Ας σημειώσουμε τελειώνοντας τίς πλήρεις θεραπειὰς τῆς φυσιοθεραπευτικῆς ὅπως ἐφαρμόζονται σὲ διάφορα σανατόρια καὶ πού, κατὰ τὰ λεγόμενα ἐκεῖνων πού τίς ἔχουν δοκιμάσει, πραγματοποιοῦν μιὰ ἀληθινὴ φυσικὴ καὶ ἡθικὴ ἀνανέωση.

Ἡ ἄμεση ἰσχὺς τῆς θελήσεως πᾶνω στὸν ὀργανισμό καὶ πῶς θὰ τὴ χρησιμοποιήσετε.

1. Ἡ θέληση κατὰ τὴν ὑπνωση.— 2. Βαθεῖες ἐπιδράσεις τῆς ιδέας σὲ κατάστασι ἐργηγόρσεως.— 3. Ἐνα παράδειγμα αὐτοθεραπείας.— 4. Ἡ θεραπευτικὴ ἐπίδρασις τῆς ιδέας ἔχει χρησιμοποιοῦν σ' ὅλες τὶς ἐποχάς.— 5. Ἀτομικὰς ἐφαρμογὰς.

1. Ἡ θέληση κατὰ τὴν ὑπνωση.

Ὡς πρὶν λίγα χρόνια πιστευόταν πῶς μόνο οἱ «ραβδωτοὶ» μύες ἐξηρτῶντο ἄμεσα ἀπὸ τὴν θέληση. Οἱ «λείοι» μύες ξέφευγαν, κατὰ τοὺς φυσιολόγους, ἀπὸ τὴν ἐπιρροήν της. Τὰ ὑπνωτιστικὰ πειράματα ἔδειξαν, ἀπὸ τὶς ἀρχάς, τοὺς πῶς ἡ ἐμμονὴν ἰδέα, ποὺ ἐπιβαλλόνταν μὲ τὴν ὑποβολή, ἐπιδροῦσε, ἀντίθετα μὲ τὶς προγενέστερες ἀντιλήψεις, σὲ ὅποιαδήποτε περιοχὴ τοῦ σώματος. Ἰδιαίτερα ἐκπληκτικὰ ἀπὸ αὐτὴ τὴν ἀποψη ἦσαν τὰ πειράματα φλυκταίνωσος μὲ ὑπνωτιστικὴ ὑποβολή. Ἰδοὺ μερικὰ παρδείγματα ποὺ δανειζόμαστε ἀπὸ μιὰ μεγάλην ἐπιστημονικὴν αὐθεντία τὸν Δρὰ Γκρασσέ*:

«Ὁ Δρ Λουὶ Πρελγκαμίνι, ἀπὸ τὴν Ἰντρα τοῦ Πεδεμοντιῦ, ἀφοῦ ἀπεκόλλησε ἕνα ἄρρωστο, τοῦ ὑπέβαλε ὅτι τοῦ ἐφάρμοξε ἕνα ἔμπλαστρο* ἀντὶ ὅμως γιὰ τὸ ἔμπλαστρο τοποθέτησε στὸ δέρμα τοῦ ἀσθενοῦς τὸ χαρτί ὅπου εἶχε γράψει τὴ συνταγή. Τὸ δέρμα φλυκταίνωθηκε καὶ ἡ πληγὴ διαπυρήθηκε ἐπὶ 10 ὡς 12 μέρες».

*Ὁ Φοκασόν, φαρμακοποιὸς στὴν Σάρμ ὑπέβαλε σὲ μιὰ γυ-

(*) Δρὸς Γκρασσέ: «Ὁ ὑπνωτισμὸς καὶ ἡ ὑπεβολή».

ναίκα που πονούσε επάνω από τον αριστερό βουδώνα, ότι θα σχηματιζόταν μια φλύκταινα στο έδυνηρό σημείο: την άλλη μέρα ή φλύκταινα είχε σχηματισθεί. Μια άλλη μέρα που ή γυναίκα αυτή υπέφερε από νευραλγία στην περιοχή της δεξιάς κλειδός της είχαμε παρόμοια υποβολή και παρήχθησαν έγκαύματα έντελώς όμοια με της φωτιάς που άφησαν πραγματικά σημάδια».

«Μαζί με τον Φοκασόν, οι Ιατροί Λιμπώ, Μπερνχάιμ, Λιζουά και Μπωνί επαναλαμβάνουν το πείραμα και διαπιστώνουν πώς σε έκταση 4 έως 5 εκατοστομέτρων ή επιδερμίδα έχει φουσκώσει και νεκρωθεί και έχει ένα κιτρινόλευκο χρώμα. Το μέρος αυτό του δέρματος περιεβάλλετο από μια έντονα κόκκινη ζώνη εξοιδημένη που είχε περίπου μισό εκατοστόμετρο πλάτος».

«Οι Μπουρρὺ και Μπουρὺ χαράζουν το όνομα ενός ύπνωτισμένου άτομου με την αίχμη ενός στυλέτου πάνω στα δύο αντιβράχιά του και τοῦ λένε: 'Απόψε στις 4 τὰ χέρια σου θα ματώσουν στις γραμμές που έχαραξαμε». Στο παράλυτο μέρος (έπρόκειτο για ένα ήμιπληγικό) δέν προσκλήθῃ τίποτε. 'Αλλά στο ὑγιές μέρος τὰ γράμματα διεκρίνοντο φουσκωμένα και κόκκινα και μερικά σταγονίδια αίματος ανέβλυζαν σε πολλά σημεία».

«Ο Μαμπίγ προκάλεσε με υποβολή μια σειρά από δερματικές αιμορραγίες, σχεδιάζοντας έτσι τὰ γράμματα τοῦ ονόματός τους στον βραχίονα, στον μηρό, στο μέτωπο ύπνωτισμένων».

«Στην Σαλπετριέρ, ο Σαρκὸ και οι μαθητές του, όπως λένε ο Μπινέ και ο Φερέ, είχαν προκαλέσει συχνά σε ύπνωτισμένους έγκαύματα με την υποβολή».

«Όλοι οι ύπνωτιστές συμφωνούν στη διαβεβαίωση ότι ή υποβολή ελαττώνει και μπορεί ακόμη να εξαλείψει έντελώς την αισθητικότητα. Η ύπνωτική αναισθησία έχει επιβεβαιωθεί από πολλούς πειραματιστές όπως ο Μπροκά, ο Έσκιρόλ, ο Φολλέν, ο Έστάιγ, ο Έλλιοτσον, ο Σαρκὸ, ο Ντιμονγκλλιέ, ο Μπεριγιόν για να μην αναφέρουμε παρά τους κυριωτέρους.

Πολλά έπιτυχή πειράματα έγιναν στην 'Ιατρική Σχολή τοῦ

Νανού από τον Δρα Μπωνί για να δείξει την επίδραση της υποβολής στην καρδιά. Με τον τρόπο αυτό μετρήθηκαν 6 ως 13 σφυγμοί στο λεπτό.

Με τον ίδιο τρόπο οι Μαρές, και Έλλικ, όπως αναφέρει ο Δρ Γκρασέ, πραγματοποίησαν με την υποβολή πτώσεις της θερμοκρασίας ως τους 34,5 βαθμούς.

Ποιά είναι η διαδικασία της παραγωγής αυτών των φαινομένων; Ασφαλώς προκαλούνται δια της αγγειοκινητικής οδού. Η ιδέα που εμφυτεύθηκε με την υποβολή αντενεργεί στο νευρικό σύστημα και η ενέργειά της εκτείνεται ως τις διακλαδώσεις των νευρών γύρω από τα μικρά αγγεία του κυκλοφοριακού συστήματος. Όλοι γνωρίζουν ότι ώρισμένες συγκινήσεις προκαλούν ένα κόκκινισμα του προσώπου ενώ άλλες παράγουν μια λιγόστιγμη χλωμάδα. Ο συνεσταλμένος που μπαίνει σ' ένα περιβάλλον του όποιου υπερτιμά το επίπεδον, αισθάνεται άμέσως μια έντυπωση που το αποτέλεσμα της είναι να συσπάσει τα αγγειοκινητικά ίνιδια του προσώπου και να επιφέρει μια συσώρευση αίματος δρατή δια μέσου της επιδερμίδος. Ο φόβος επενεργεί με αντίστροφο τρόπο: προκαλεί μια χαλάρωση των ινιδίων αυτών και επομένως μια στιγμιαία απουσία αίματος από το πρόσωπο.

Η ύπνωσιτική κλινικολογία έχει δημιουργήσει μεγάλο όγκο ιστορικών μέσα στα οποία ο καθένας μπορεί να πεισθεί ότι η ιδέα που υποβάλλεται, επαναλαμβάνεται, συγκρατείται για μεγάλο διάστημα στο πεδίο της συνείδησης, άσκει μια θεραπευτική μεταβολή όχι μόνο όπως κοινώς πιστεύεται όταν πρόκειται για νευρικές ασθένειες αλλά επίσης και σε καθαρά οργανικές ασθένειες. Λειτουργικές διαταραχές του στομάχου, των εντέρων, της καρδιάς και ακόμη και των πνευμόνων, των νεφρών και του ήπατος, οίδημα, ινώδη σώματα, όλες οι παθολογικές περιπτώσεις έχουν υποβληθεί στη θεραπεία με την υποβολή. Ο αριθμός των θετικών αποτελεσμάτων επιτρέπει να θεωρήσουμε ως βέβαιη αυτή την αλήθεια: η σκέψη επενεργεί στον οργανισμό.

Η ύπνωση εμφανίζεται σαν μια ανώμαλη κατάσταση στην οποία ο ψυχικός φαινομενισμός φαίνεται να αποκτά μια εξαιρετική επιβολή πάνω στον φυσικό φαινομενισμό. Θα δοίμε όμως πώς αν στην ύπνωση έχουμε μια ιδιαίτερα καταφανή εκδήλωση

τοῦ νόμου τῆς ἐπίδρασης τοῦ ἡθικοῦ πάνω στο φυσικό, ὁ ἴδιος αὐτός νόμος ἐμφανίζεται κάποτε σὲ κατάσταση ἐγρηγόρσεως μὲ τὴν ἴδια καθαρότητα.

2. Βαθεῖες ἐπιδράσεις τῆς ιδέας σὲ κατάσταση ἐγρηγόρσεως.

Θὰ μπορούσαμε νὰ παραθέσουμε ἐντυπωσιακὰ παραδείγματα ἀπὸ τὴν ἐμβρυολογικὴ ψυχολογία ἀναφέροντας περιπτώσεις ὅπου ἡ συγκίνησις, ἡ ἰδέα, ἡ ψυχικὴ κατάσταση τῆς μητέρας εἶχε στὸ παιδί μὴ σαφὴ ἀντανάκλαση. Προτιμοῦμε νὰ περιορισθοῦμε σὲ γεγονότα αὐθυποβολῆς ποὺ ἀσκοῦνται ἀπὸ τὸν ἐγκέφαλο τοῦ ατόμου στὸν ἴδιο τὸν ἑαυτὸ του.

Ὁ πόλεμος μᾶς ἔχει γνωρίσει τὴν κατάσταση ἐκείνη τοῦ πρόσκαιρου διαχωρισμοῦ τῆς συνείδησης τοῦ μαχητῆ ἀπὸ τὴν αἰσθηματικότητά του. Παρασυρμένος ἀπὸ τὴν ἐξαψὴ τῆς μάχης ὁ δυστυχὴς ὅταν τραυματίζεται ἀκόμη καὶ ἐξαιρετικὰ ἐπικίνδυνα, σὲ τρόπο ποῦ, στὴ συνηθισμένη ζωὴ θὰ αἰσθανόταν ἀμέσως ἀφύρρητους πόνους, δὲν ἀντιλαμβάνεται ἀμέσως τὸν τραυματισμὸ του παρὰ ἀπὸ τὸ αἷμα ποὺ δάλλει νὰ τρέχει.

Μᾶς ἔχουν ἀναφέρει τὴν περίπτωσι ἐνὸς ἀνθρώπου, ὁ ὁποῖος ἀφοῦ εἶχε δεχθεῖ 17 βλήματα ἐξακολούθησε νὰ πολεμᾷ ὡς τὸ τέλος τῆς μάχης ὁπότε ἐδῆλωσε ὅτι αἰσθάνεται «ἓνα εἶδος ἀδιαθεσίας» καὶ ζήτησε νὰ τὸν ὁδηγήσουν στὴ σκηνὴ τοῦ ἱατροῦ. Μεταφέρθηκε ἀπὸ ἐκεῖ σὲ νοσοκομεῖο ὅπου πέθανε λίγες ὥρες μετὰ τὴν ἀφίξή του χωρὶς νὰ παραπονεθεῖ γιὰ δυνατούς πόνους.

Νὰ τώρα κάτι πὺδ χαρακτηριστικὸ ἀκόμα:

«Μία νεαρὴ μητέρα εἶναι ἀπασχολημένη νὰ ταχτοποιεῖ σ' ἓνα ντουλάπι πορσελάνες. Τὸ παιδάκι τῆς παίζει στὴν ἄλλη ἄκρη τοῦ δωματίου, κοντὰ στὸ τζάκι ποὺ δὲν εἶναι ἀναμμένο. Παίζοντας τὸ παιδί καταλήγει νὰ δοῦλεϊ τὴ σιδερένια μπάρρα ποὺ συγκρατεῖ τὸ σιδερένιο κλειστρὸ τοῦ τζακιοῦ καὶ τὸ κλειστρὸ, ὅπως εἶναι γονατισμένο τὸ παιδί ἀπειλεῖ νὰ πέσει στὸ λαμὸ του σὰν γκιλλοτίνα.

Τὴ στιγμὴ αὐτὴ ἡ μητέρα γυρίζει καὶ δάλλει τὸ παιδί. Ἀντιλαμβάνεται τὸν κίνδυνον καὶ παθαίνει ἓνα ἐγτονό κλονισμό. Ὅπως εἶναι ἄτομον εὐπαθὲς στὶς ἐντυπώσεις, γύρω στὸ λαιμότης, στὸ μέρος ἀκριδῶς ποὺ ἔδλεπε πῶς θὰ χτυπηθεῖ τὸ παιδί, σχηματίσθηκε ἓνας κόκκινος κύκλος ποὺ σὲ πελλὰ σημεῖα μάτωσε.

Τὸ σημάδι αὐτὸ διατηρήθηκε ἀρκετὰ ἐντονο ὥστε ἕνας γιατρός πού ἦρθε μερικές ὥρες ἀργότερα τὸ διαπίστωσε. (Αναφέρεται ἀπὸ τοὺς Ντυσατέλ καὶ Βαρκολλιέ στὸ ἔργο τους: «Τὰ θαύματα τῆς θελήσεως»).

Παρατηρήσαμε στὴν πρακτικὴ Σχολὴ Μαγνητισμοῦ, τὸ 1915, μιὰ περίπτωσι πού ἡ ἐπίδρασι τῆς ἰδέας παρουσιαζόταν ἐξαιρετικὰ γρήγορη. Ἐνα ἄτομο, κάποιος κύριος Σ.... πού παρακολουθοῦσε τίς παραδόσεις τῆς Σχολῆς καὶ ἰδιαίτερα τὸ μάθημα τῆς ἀνατομίας δοκίμαζε ἕνα αἶσθημα βάρους στὸ κάθε μέρος τοῦ σώματος γιὰ τὸ ὁποῖο μιλοῦσε ὁ καθηγητής.

Στὸ μάθημα τῆς Παθολογίας ἀκούοντας τὴν περιγραφὴ τῶν συμπτωμάτων πού χαρακτηρίζαν μιὰ ἀσθένεια, ὁ κύριος Σ... αἰσθανόταν πόνους ἢ ἀδιαθεσίες πού ἀντιστοιχοῦσαν στὸ καθένα ἀπ' αὐτά. Σὲ μιὰ περιφραφὴ μιᾶς ἐγχειρήσεως ὁ ἄνθρωπος αὐτὸς αἰσθανόταν ἀφόρητους πόνους στὴν περιοχὴ πού ἀφοροῦσε ἡ ἐγχείρησι.

Θὰ παρατηρήσατε θέβαια ὅτι πρόκειται ἐδῶ γιὰ ἀνώμαλες περιπτώσεις καὶ πὼς ἕνα ὕγιες ἄτομο δὲν παρουσιάζει παρόμοια φαινόμενα. Ἀλλὰ ἀκριβῶς οἱ ἐξαιρετικὲς αὐτὲς περιπτώσεις καθιστοῦν φανερὸ τὸν νόμο τῆς ἐπίδρασης τῆς σκέψης πάνω στὸν ὀργανισμό, νόμο πού ἰσχύει γιὰ ὅλους, μὲ τὴ διαφορὰ αὐτὴ πὼς σὲ ἄλλους χρειάζεται μεγαλύτερο ποσὸ ψυχικῆς ἐνεργείας γιὰ νὰ ἐπιτύχουν μιὰ συγκεκριμένη ἐπίδρασι στὸν ὀργανισμό τους καὶ σὲ ἄλλους μικρότερο. Ἐχοῦμε τὴν ἐνδειξη μιᾶς λανθάνουσας ἱκανότητος πού ὑπάρχει στὸν καθένα καὶ πού πρέπει νὰ τὴν ἀναπτύξουμε ἂν θέλουμε νὰ τὴν ἀσκήσουμε βουλευτικὰ καὶ ἀποτελεσματικὰ.

Ὡρισμένες ἀνατολικὲς αἱρέσεις πού ἐπιδίδονται σ' αὐτοῦ τοῦ εἶδους τὴν ἀγωγὴ: οἱ δερδίσσηδες, οἱ φακίρηδες, οἱ γιόγκις ἔχουν ἀναπτύξει σὲ ἐξαιρετικὸ βαθμὸ τὴν ἱκανότητα νὰ ἐπιδροῦν στὸν ὀργανισμό τους. Ἀντιμετωπίζουν τὴ φωτιὰ χωρὶς νὰ καίγονται, τρυποῦν τὴ σάρκα τους χωρὶς νὰ δείχνουν πὼς αἰσθάνονται τὸν παραμικρὸ πόνον, ἀνοίγουν πληγὰς στὸ δέρμα τους πού ἐπουλώνονται ἀμέσως, ἀνακόπτουν ὅλες τίς ἐσωτερικὲς λειτουργίες τοῦ ὀργανισμοῦ τους καὶ ὕστερα θάβονται γιὰ πολλὰς ἐβδομάδες, ξαναγυρίζοντας στὴ ζωὴ ὕστερα ἀπὸ τὸ χρονικὸ αὐτὸ διάστημα. Οἱ ἀφηγήσεις τέτοιου εἶδους σκληρῶν ἀρθροῦν στὰ δι-

θλία πολλών σημαινόντων ἀγγλων περιηγητῶν πού περιεπλανήθησαν καὶ παρατήρησαν τίς Ἰνδίες.

Τὸ μέντιουμ Χόουμ, στὸ Λονδῖνο τὸ 1870, εἶδε, σὲ μιὰ συνεδρίαση ὅπου παρευρισκόταν ὁ σὲρ Ράσελ Οὐάλλας, πὼς μποροῦσε νὰ πιάνει ἐπὶ ὥρα ἀναμμένα κάρβουνα χωρὶς νὰ πονᾷ ἢ νὰ καίγεται.

4. Ἕνα παρόδειγμα αὐτοθεραπείας.

Σὲ ὅσα προηγούνται αἰσθάνεται κανεὶς σὰ νὰ θρίσκειται σὲ ἓνα πεδίο ἐξωφυσικὸ καὶ ὁ ἀναγνώστης θὰμποροῦσε νὰ διερωτηθεῖ ποιά χρησιμότητα μπορεῖ νὰ ἔχει γιὰ ἓνα ἄτομο σὰν κι' αὐτόν, ὁμαλὸ καὶ στερημένον ἀπὸ τὸν ἀπαραίτητο χρόνον γιὰ μιὰ συστηματικὴ ἀσκησιν, ἡ ἀμεση ἰσχύς τῆς θελήσεως πάνω στὸν ὀργανισμό. Θέλουμε νὰ τοῦ δείξουμε πὼς ὁ σύγχρονος Εὐρωπαῖος πού ζεῖ μιὰ ζωὴ κανονικὴ καὶ ἔχει μιὰ ἐπαρκῆ γνώση τῶν δεδομένων τοῦ ψυχισμοῦ, κυρίως ἂν ἔχει ἀρχίσει νὰ καλλιεργεῖ τὴ θελήσῃ του μὲ μεθόδους ὅπως ἐκεῖνες πού ὑποδείξαμε στὰ τέσσαρα πρῶτα κεφάλαια αὐτοῦ τοῦ βιβλίου, μπορεῖ νὰ ἐξασκήσει στὰ ὄργανά του μιὰ πολὺ θαθεῖα ἐπίδραση.

Ἡ αὐτοθεραπεία πού θὰ ἀναφέρουμε ἐπιτεύχθηκε, εἶναι ἀλήθεια, ἀπὸ ἓνα ἄνθρωπο διάσημο στὸν κόσμον τῶν ψυχικῶν ἐπιστημῶν, ἀλλὰ ἡ περίπτωσή του, ἀπόλυτα ἀπελπιστικὴ, παρουσίαζε μιὰ ἀνήκουστη δυσκολία πού ἦταν ἀνάλογη μὲ τὴν ἐνεργητικότητά του. Ἠρόκεται γιὰ τὸν Ἑκτόρ Ντυρβίλ.

Πάσχοντας ἀπὸ οὐραιμία προσεβλήθη τὸ 1913 ἀπὸ πυώδη πλευρίτιδα, ἐπιφαινόμενο τῆς νεφρικῆς βλάβης του. Πολλοὶ ἰατροὶ διέγνωσαν τὴν ἀσθένει καὶ εἶπαν πὼς ἦταν ἀθεράπευτη.

«Βήχοντας συνεχῶς, γράφει ὁ Ντυρβίλ στὴν «Ψυχοθεραπευτικὴ» του ἔφτυνα κάποτε ἓνα λίτρο πῦον, αἷμα καὶ πυώδεις ὕλες μέσα σὲ μιὰ μέρα καὶ ὅπως ὅλοι γύρω μου, περίμενα κι' ἐγὼ τὸ μοιρασθόν».

Κι' ἐμεῖς οἱ ἴδιαι πού τὴν ἐποχὴ ἐκείνη βρισκόμαστε σὲ καθὴν μερινὴ ἐπαρὴ μὲ τὸν ἔρρωστο καὶ πού εἴχαμε μάθει νὰ ἔχουμε τὴ μεγαλύτερη ἐμπιστοσύνη στὴ μαγνητικὴ του δύναμη, θρηνώσαμε ἤδη τὴν ἀπώλειά του καὶ λυπώμαστε πού θὰ τὸν βλέπαμε νὰ ἀποπᾶται πρόωρα ἀπὸ τὴν ἐπιστήμη, ἀπὸ τὸν θαυμασμὸ τῶν συνερ-

γατών του και τῇ στοργῇ τῆς οἰκογενείας του. "Ὅμως παρ' ὅλα αὐτὸ πού περιμέναμε, δὲν πέθανε. Ὑστερα ἀπὸ μερικὲς ἐβδομάδες μᾶς ἀνήγγειλε πὼς εἶχε ἀποφασίσει νὰ ἀναλάβει τὴ θεραπεία του καὶ πὼς αἰσθανόταν ἀπόλυτα βέβαιος πὼς θὰ γιαιτρευτεῖ. Πολὺ λίγο διαχυτικός, δὲν ἐπεκτάθηκε στίς ἀκριβεῖς μεθόδους πού λογάριαζε νὰ χρησιμοποιήσῃ καὶ τίς περιέγραψε μόνο ἀργότερα στὸ βιβλίο του πού ἀναφέραμε καὶ ἀπὸ τὸ ἕποιο ἀποσπούμε αὐτὲς τίς γραμμές.

«Ἡ σκέψη μου ἦταν πάντα ἀποκλειστικὰ προσανατολισμένη στὴ θεραπεία... Μὲ τὴν πιδὲ μεγάλη ἐμπιστοσύνη στὸ ἀποτέλεσμα πού περίμενα, ἐφήρμοζα τὴ βαθειὰ εἰσπνοὴ στὸ μέτρο τοῦ δυνατοῦ. Ἀκουμπώντας τὰ χέρια μου ἐπάνω ἀπὸ τὸν ἀριστερὸ πνεύμονα, κατὰ τὴ διάρκειά τῆς εἰσπνοῆς, ἔλεγα μέσα μου ἢ καὶ ψιθυριστά: «Καλῶ σὲ βοήθειά μου τίς Δυνάμεις τῆς Φύσεως πού ἀπαιτοῦνται γιὰ τὴ θεραπεία μου» κρατώντας τὸν ἀέρα συνέχίζα: «Ἀπορροφῶ τίς θεραπευτικὰς δυνάμεις γιὰ νὰ τίς προσθέσω στίς δικές μου» καὶ κατὰ τὴν ἐκπνοὴ συμπλήρωνα: «Ἐκβάλλω τὰ ἀέρια καὶ τὰ προϊόντα τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης».

«Ἡ τριπλῇ αὐτῇ ἐνέργεια ἐπαναλαμβανομένη συχνὰ ἐπὶ μία ὥρα, εἴτε τὴ μέρα εἴτε τὴ νύχτα, μοῦ ἔφερε φυσικὰ καὶ ἡθικὰς δυνάμεις πολὺ σημαντικὰς πού ἐχρησιμοποιοῦντο ἀπὸ τὸν ὀργανισμό καὶ εἶχαν πάντα ἀποτέλεσμα μιᾶ αἰσθητῇ βελτίωσῃ».

Ἐπαράλλαζα αὐτὴ τὴν αὐθυποβλητικὴ ἀπορρόφηση κατὰ διαφόρους τρόπους. Ἀλλοτε μὲ τὰ δύο χέρια ἀκουμπισμένα στὸν ἄρρωστο πνεύμονα, ἔλεγα: «Ἀπορροφῶ τίς δυνάμεις τῆς φύσεως γιὰ νὰ θεραπεύσω τὸν πνεύμονα —συγκρατῶ τίς δυνάμεις αὐτὲς στὸ ὄργανο πού θὰ τίς χρησιμοποιήσῃ— ἀποβάλλω τὰ προϊόντα τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης».

Μὲ ἀνάλογο τρόπο ἐπιδρούσα στοὺς νεφροὺς, στὴν καρδιά, στὸ στομάχι ἢ σὲ κάθε ἄλλο ὄργανο πού εἶχε ἐπείγουσα ἀνάγκη ζητοῦσα ἔτσι νὰ ἰσορροπήσω τὰ ὄργανα, τὸ ἕνα σχετικὰ μὲ τὸ ἄλλο».

«Ὁ ἄρρωστος, πρὸς μεγάλην κατάπληξιν ὕλων ἐκείνων πού ὑπῆρξαν μάρτυρες τῆς μεγάλης κρίσεως τῆς ἀρχῆς, ἀρχισε ν' ἀναλαμβάνει καὶ οἱ ἰατροὶ τὸν θεωροῦσαν, ὥπως γράφει, «σαν μοναδικὸ φαινόμενο στὸ εἶδος του».

Ἀργότερα γιὰ νὰ ολοκληρώσῃ τὴν θεραπεία του, ἐπιδόθη-

κε σὲ μιὰ ψυχικὴ ἐπίδραση περιορισμένη εἰδικὰ στὴν νεφρική λειτουργία:

«Ἐφαρμόζοντας, γράφει τὴν παλάμη τοῦ ἀριστεροῦ χεριοῦ στὴν πίσω ὀψὲ τοῦ ἀριστεροῦ νεφροῦ ποὺ ἦταν πρὸ προσβεβλημένος καὶ τὸ δεξιὸ στὴν ἐμπρὸς ὀψὲ καὶ ἀναπαριστώντας στὴ σκέψη μου τὸ ὄργανο ὅσομποῦσα καλύτερα, διεύθυνα πρῶτα τὴ σκέψη μου ἀπὸ τὰ ἔξω πρὸς τὰ μέσα γιὰ νὰ τὸν διαπεράσω καὶ νὰ τὸν διαποτίσω ἀπόλυτα. Ὑστερα ἀπὸ μερικές στιγμές, πάντα μὲ καθαρά προσδιορισμένη σκέψη, ἔλεγα μέσα μου ἢ ψιθυριστά: «Ἀπὸ τὴν πύελο (κοίλη πλευρὰ) εἰσχωρῶ στὸ ἐσωτερικό, μέσα ἀπὸ τὴν ἀρτηρία, ἀκολουθώντας τίς διαιρέσεις τῆς καὶ τίς υποδιαιρέσεις τῆς, ὡς τὰ ἀρτηρίδια καὶ ἐπανέρχομαι ἀπὸ τὰ φλεβίδια, τίς υποδιαιρέσεις καὶ διαιρέσεις τῆς νεφρικῆς φλέβας. Ὅταν τελείωνε αὐτὴ ἡ δαδρομή, ξαναγύριζα ἀπὸ τὸ νεῦρο ποὺ ἀκολουθεῖ τὴν ἀρτηρία ὡς τὰ ἀρτηρίδια, λέγοντας: «εἰσχωρῶ ἀπὸ τὴν αἰσθητήρια πλευρὰ τοῦ νεύρου καὶ ἀκολουθῶ τίς διαιρέσεις καὶ υποδιαιρέσεις του ὡς τὰ ἄκρα τους καὶ ἐπανέρχομαι ἀπὸ τὴν κινητήρια πλευρὰ τοῦ νεύρου. Ἀπὸ τὴν πύελο εἰσχωρῶ στὴν κοιλότητα ποὺ τὴν γεμίζω, συγκεντρώνομαι πολλές φορές σὰν γιὰ νὰ κάνω ἐντριβή στοὺς κάλυκες. Ἀπὸ κεῖ μέσα ἀπὸ τοὺς οὐροφόρους σωληνες εἰσχωρῶ σὲ ἓνα ἀπὸ τὰ μαλπιγιανὰ σωματίδια μὲ τὴν πεποίθηση ὅτι ἡ ἐνέργεια ποὺ θὰ ἐξασκήσω σ' αὐτὸ θὰ μεταδοθεῖ καὶ σ' ὅλα τὰ ἄλλα».

Ἡ διαδικασία αὐτὴ μὲ τὴν καθημερινὴ ἐπανάληψή της ἐπὶ πολλοὺς μῆνες ἐπέφερε τὴν πλήρη θεραπεία τοῦ ἀρρώστου, ὁ ὁποῖος ἔζησε σὲ πολὺ προχωρημένη ἡλικία.

Οἱ ἀνατομικὰ - φυσιολογικὰς γνώσεις ποὺ ἀπαιτοῦνται γιὰ τὴν αὐτοθεραπεία μ' αὐτὸν τὸν τρόπο σὲ μιὰ τόσο σοβαρὴ περίπτωσι, μποροῦν κατ' ἀρχὴν ν' ἀποκτηθοῦν ἀπὸ τὸν καθένα, ἀλλὰ καὶ στοιχειώδεις μόνο γνώσεις ἂν ἔχει, ποὺ μπορεῖ νὰ τίς βρεῖ σ' ἓνα ἱατρικὸ ἐγχειρίδιον, εἶναι ἀρκετὰ γιὰ νὰ ἐπιχειρήσει ἀποτελεσματικὰ ἐπάνω του τὴν αὐτοθεραπευτικὴ ἐπίδραση τῆς σκέψης.

4. Ἡ θεραπευτικὴ ἐπίδραση τῆς ἰδέας ἔχει χρησιμοποιοῦνθαι σ' ὅλες τίς ἐποχές.

Στὴ Χαλδαία, στὴν Περσία, στὴν Αἴγυπτο, στὴν Ἀρχαία Ἑλλάδα καὶ στὴ Ρώμη, βρίσκουμε, σὲ ὅσα ἀναφέρει ἡ ἱστορία γιὰ τὴν θεραπευτικὴ τέχνη τῆς ἐποχῆς, μιὰ σειρὰ ἀπὸ μεθόδους

πού άποσκοπούν νά θέσουν σ' ένεργεια τή φαντασία τών ανθρώπων, ώστε νά προκαλέσει τή θεραπεία τους. 'Ο Στράβων, ο Διόδωρος ο Σικελιώτης, ο 'Ιάμβλιχος, ο Πρόσπερος 'Αλπίνι, ο Παυσανίας, έχουν σημειώσει τις επικήσεις με τις όποιες οι Αιγύπτιοι ικέτευαν τήν "Ισιδα και τόν "Ανουβι: νά τους θεραπεύσουν από τις άρρώστειες τους και επιδεβαμώνουν τά καλά άποτελέσματα πού πετύχαιναν.

'Η Ιατρική στους ναούς, πού ήταν πολύ διαδεδομένη στην 'Ελλάδα και στη Ρώμη, είχε μιá πάγκοινη έμπιστοσύνη. 'Αφού ικέτευαν έπί πολλή ώρα τους προστάτες θεούς τοῦ τόπου νά τους άπολυτρώσουν από τά δεινά πού υπέφεραν, οι άρρωστοι, μάς πληροφορεί τό χρονικό, άποκοιμούνταν και ένας ώρισμένος αριθμός άπ' αὐτούς ξυπνοῦσαν έντελώς θεραπευμένοι.

'Από τους άρχαίους λαούς ή μυστηριακή θεραπευτική μεταδόθηκε μέσα από τους αιώνες. Στόν μεσαιώνα τήν ξαναδρίσκουμε στους μάγους και στις μέρες μας ακόμη, σε ώρισμένες περιοχές έχει τους λειτουργούς της και τήν πελατεία της. Μία όρθολογική, έξήγηση τών άποτελεσμάτων αὐτῶν τών θεραπειῶν επηχειρήθηκε τό 1897 από τόν Σαρκό (*). 'Η πίστη δημιουργεί τήν έμμονη ιδέα, τήν άθέλητη πνευματική συγκέντρωση και όλα τά άποτελέσματα τών συνταγών τοῦ κόκκινου Δράκοντος όπως και τών προσευχών πού άπευθύνονται σε όποιαδήποτε θεότητα δέν προέρχονται παρά από τήν προσπάθεια της θελήσεως πού τείνει πρὸς τήν ιδέα της θεραπείας.

Στή Βοστώνη υπάρχει μιá ισχυρή θρησκευτική όργάνωση πού όνομάζεται Christian Science («Χριστιανική 'Επιστήμη»). Οί όπαδοί της, συγκεντρωμένοι σε τελετουργίες πού διαπνέονται από τις μεταφυσικές πεποιθήσεις τους, άπευθύνουν στο άόρατο μιá έκκληση για νά εξαφανισθεῖ ή άρρώστεια πού, όπως λένε, δέν είναι παρά μιá διαταραχή της ισορροπίας, μιá δυσαρμονία, «όπως χάνεται τό σκοτάδι από ένα δωμάτιο όταν άνοίξει κανείς τό παράθυρο νά μπαῖ τό φῶς». Οί Χριστιανοεπιστήμονες πραγματοποιούν πολλές θεραπείες πού μιá μεγάλη άναλογία άπ' αὐτές συνιστούν περιπτώσεις άθεράπευτες από κάθε άλλη Ιατρική μέθοδο.

'Η κάθε θρησκεία έχει τόν δικό της τρόπο προσωνήματος

(*) Σαρκό: «'Η πίστη πού θεραπεύει».

δπου, καθώς στους ναούς της Ἀρχαιότητας, οἱ πιστοὶ ἐπικαλοῦνται μὲ θέρμη ἓνα ἄόρατο ὄν. Ὁ πιὸ ὀνομαστός στὴ Γαλλία, ἡ Λούρδη, εἶναι ὀργανωμένος μὲ μιὰ πολυτελεῆ σκηνοθεσία πού ἡ ἐπίδρασή της στὴ φαντασία τῶν ἀρρώστων εἶναι τόσο ἰσχυρὴ ὅσο πιὸ δεκτικοὶ εἶναι. Ἡ διάταξη τοῦ νευρικοῦ τοῦς συστήματος φαίνεται ἐπίσης νὰ ἔχει σημασία γιατί δὲν εἶναι πάντα οἱ πιὸ εὐλαβικοὶ πού ἀποκτοῦν τὴν ἐπάνοδο στὴν υἰεία.

Ἄν ἡ φαντασία διευθυνόμενη κατ'ἄλληλα ἐπιδρᾷ στίς παθολογικὲς καταστάσεις, πῶς νὰ ἀμφιβάλουμε πῶς ἡ ἴδια αὐτὴ ἰδιότητα, προσανατολισμένη ἀπὸ τὴν πειραματικὴ θεβαιότητα πού ἀντικαθιστᾷ τὴν τυφλὴ πίστη, δὲν θὰ ἔχει μιὰ σημαντικὴ ἰσχὺ πάνω στὸν ὀργανισμό;

Σὲ τελευταία ἀνάλυση, φαίνεται πῶς ἐκεῖνο πού προσδιορίζει τὰ ἀποτελέσματα πού συζητοῦμε, εἶναι ἡ νοητικὴ εἰκόνα—πού ἐπιβάλλεται ἀπὸ μιὰ ἐξωτερικὴ ἐπίδραση ἢ συλλαμβάνεται αὐτόβουλα—τῆς καταστάσεως τῆς υἰείας. Θὰ δοῦμε πῶς θὰ ἐξαγάγουμε ἀπὸ ὅσα προηγούνται μιὰ πρακτικὴ μέθοδο θεραπευτικῆς αὐθυποβολῆς.

5. Ἀτομικὲς ἐφαρμογές.

Ἡ πνευματικὴ συγκέντρωση δὲν δημιουργεῖ, ὅπως θὰ μποροῦσε νὰ περιμένει κανεὶς μιὰ κουραστικὴ νευρικὴ ἔνταση. Μποροῦμε νὰ ποῦμε μάλιστα ὅτι ἡ ἡρεμία εἶναι ὁ πρῶτος ὁρὸς πού πρέπει νὰ προσπαθήσουμε νὰ πραγματοποιήσουμε γιὰ νὰ ἐπιδράσουμε στὸν ἑαυτὸ μας.

Ἐἴτε πρόκειται γιὰ μιὰ ἀδιαθεσία, εἴτε γιὰ περισσότερο ἢ λιγώτερο σοβαρὴ διαταραχὴ, ξαπλωθεῖτε, χαλαρώστε τοὺς μῦς σας καὶ φαντασθεῖτε αὐτὸ πού θὰ αἰσθανόσαστε ἂν εἴσατε τελείως υἰγιῆς καὶ βρισκόσαστε σὲ μιὰ κατάσταση τέλειως εὐεξίας. Σκεφθεῖτε τὴν κατάστασιν ἡρεμίας, ἀναπαραστατεῖτε μέσα σας αὐτὴ τὴν κατάστασιν, θεβαιώνοντας τὸν ἑαυτὸ σας, ψυχὰ, πῶς δὲν θ' ἀργήσετε νὰ τὴν προκαλέσετε.

Ἐπὶ δέκα λεπτά, προσέξτε νὰ μὴν κινηθεῖτε. Ἡ ἀκίνησις ἀπὸ μόνῃ της ἔχει σωτήριο ἀποτέλεσμα καὶ ἐπιφέρει τὴν ἀδρανεῖα τοῦ πνευματικοῦ αὐθρηνητισμοῦ.

Ὅταν θὰ ἔχετε προσπαθήσει νὰ παραμείνετε ἀκίνητος ἐπὶ ἓνα τέταρτο τῆς ὥρας, δὲν αἰσθάνεσθε πιά τὴν ἐπιθυμία νὰ με-

Διευθύνοντας τη σκέψη σας σχεδόν ακριβώς στη θέση του αργώστου ὄργανου, μπορείτε νά χρησιμοποιήσετε μέ ὠφέλεια τήν θαθειά εισπνοή καί τήν ἀπορρόφηση ἐνεργείας. Ἡρεμα, χωρίς διασύννη, χωρίς φόβο, ἀναπνέετε ἀργά τόν ἀέρα φανταζόμενοι πῶς προσελκύετε μαζί του τίς διάχυτες δυνάμεις τῆς ἀτμόσφαιρας· διατηρεῖτε τόν εισπνεόμενο ἀέρα γιά λίγο μέ τή σκέψη πῶς συγκρατεῖτε μέσα σας τίς ἐνέργειες πού περιείχε· ὕστερα ἀποβάλλετε τόν ἀέρα μέ τή διαβεβαίωση πῶς μόνο τά ἀέρια καί τά προτόντα τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης ἀπορρίπτονται· ἐνῶ διατηροῦνται τά ζωογόνα στοιχεῖα.

Ὅταν οἱ προσπάθειες ἀρχίζουν νά κουράζουν τίς διακόπτε-
τε γιά νά ἐπιδοθεῖτε στήν ἀσκήση τῆς ἀπομόνωσης. Ὑστερα ξαναρχίζετε νά προσανατολίζετε τήν ψυχική σας δραστηριότητα πρὸς τὸ πάσχον μέρος, ἔχοντας πάντα τήν ἰδέα πῶς γρήγορα θά ἐπανέλθει στή φυσιολογική του κατάσταση.

Ὁ Ντυρβίλ συνιστοῦσε στοὺς ὁπαδοὺς του νά μιλοῦν στὰ ὄργανά τους (*) ὅαν σέ οἰκείους ὑπηρέτας, νά τοὺς δίνουν μέ μαλακὸ ἀλλὰ ἐπίμονο τρόπο τήν ἐντολή νά λειτουργήσουν κανονικά: «Πολλές φορές τὴν ἡμέρα, γράφει, προπαντὸς τὸ βράδυ στὸ κρεβάτι προτοῦ κοιμηθεῖτε καί τὴ νύχτα στίς στιγμὲς τῆς ἀυπνίας σας, ἀπομονωθεῖτε γιά νά μὴ σκέπτεσθε τίποτα (**), χαλαρῶστε τοὺς μύς σας καί, σ' αὐτὴν τὴν κατάσταση ἡρεμίας, μιλεῖστε στὰ κύτταρά σας, στὰ ὄργανά σας καί στὸ σύνολο τοῦ ὀργανισμοῦ σας γιά νά τὰ ἡρεμήσετε ἢ νά τὰ διεγείρετε ἀνάλογα μέ τίς ἀνάγκες καί θά εκπλαγεῖτε διαπιστώνοντας πῶς αἱς ὑπακούνε καί διεγείρονται ἢ γαληνεύουν, ἀνάλογα μέ τὴν ἐπιθυμία σας. Γι' αὐτὸ μιλεῖστε τοὺς ὅπως θά μιλοῦσατε σ' ἓνα οἰκεῖο πρόσωπο πού θά βρισκόταν κοντά σας. Ἐπιζητεῖστε νά θεραπεύσετε αὐτὸ τὸ πρόσωπο ἢ αὐτὰ τὰ ὄργανα μέ τὴν ἐπίδραση τῆς σκέψης καί, κἀτω ἀπ' αὐτὴ τὴν ἐπίδραση παράγεται ἓνα εἶδος προτροπῆς πού ἐπιδρᾷ ἄμεσα πάνω τους».

Στίς δξείες ἀσθένειες ὅπου ἡ πρώτη κρίση ἀκολουθεῖται ἀπὸ διαρκῆ κατάπτωση καί ἡμισυνείδηση, ὁ ἄρρωστος δὲν ἔχει τίς ἀπαιτούμενες ἐνεργειακὲς πηγὲς γιά νά ἀδθυποβληθεῖ, μπορεῖ ὅμως νά προσπαθῇ νά διώξει τίς ἀποθαρρυντικὲς, θλιβερὲς

(*) «Ψυχοθεραπευτική».

(**) Πρόκειται γιά τὴν ἀσκήση ἀπομόνωσης πού περιγράφεται στὴ σελ. 78.

απέψεις, την αγωνία καὶ τὸ φόβο γιὰ νὰ τίς ἀντικαταστήσει μὲ ἀντίστροφες ιδέες.

Ὅπως λέγαμε πρὶν πάνω, μιὰ ὀρισμένη προκαταρτική ἀγωγή τῆς θέλησως διευκολύνει τὴν ἐπίδραση τοῦ ἠθικοῦ στὸ φυσικό σὲ περίπτωση ἀρρώστειας. Προσθέτουμε πῶς ἀπὸ τὴ στιγμή πρὶν ἢ ψυχικὴ ἀνάπτυξη φθάνει ἕνα μέτριο βαθμό, παράγεται ἕνα εἶδος διαχωρισμοῦ τοῦ ἐγὼ ἀπὸ τίς ἐντυπώσεις καὶ αἰσθήματα πρὶν τοῦ ἔρχονται. Τὸ ἄτομο παρעורίσκεται περίπου ὅταν θεατὴς σὲ ὅ,τι συμβαίνει μέσα του χωρὶς νὰ συμμετέχει ἀπόλυτα. Τὸ «ἐγὼ» κάτω ἀπὸ τὴν ἐνέργεια τῆς ἀρρώστειας μοιάζει ὅταν ἕνας βασιλιάς ἀκινητοποιημένος ἀπὸ τοὺς ὑπηρέτες του, πρὶν διατηρεῖ ὅμως ἀρκετὴ ἐξουσία γιὰ νὰ τοὺς ὑποχρεώσει νὰ τὸν ἀπελευθερώσουν.

Στις χρόνιες παθήσεις, περισσότερο ἢ λιγώτερο παρατεταμένες ἀνάπαυλές ἀφήνουν στὸν ἄρρωστο ὅλο τὸν ἀπαιτούμενο χρόνο γιὰ νὰ μελετήσῃ τὴν περίπτωσή του σ' ἕνα σύγγραμμα παθολογίας, γιὰ νὰ τὴν κατανοήσῃ καλὰ καὶ νὰ τὴν αὐτοθεραπεύσῃ μὲ τὴν μεγαλύτερη ἀκρίβεια χρησιμοποιώντας σωστά συνθεμένες νοητικὲς ἀναπαραστάσεις.

Τὸ παράδειγμα πρὶν ἀναφέραμε δείχνει τί πρέπει νὰ ἀναμένουμε ἀπ' αὐτὴ τὴ μέθοδο. Ἐξ ἄλλου, καὶ ταλαντευόμενη ἀκομα, ἡ προσπάθεια τῆς σκέψης ἢ τουλάχιστον τῆς θέλησης γιὰ νὰ προσανατολίσῃ τὴ σκέψη πρὸς τὴν ἰδέα τῆς ἀνακούφισης καὶ τῆς θεραπείας δημιουργεῖ πάντα ἐπαρκῆ ἀποτελέσματα ὥστε νὰ ἀποκαταστήσῃ τὴν πίστη στὴν αὐτοποδλητικὴ θεραπεία.

Ἡ πρακτικὴ ἐφαρμογὴ

1. Θέλετε νὰ ἐπιτύχετε ἀποτελέσματα;— 2. Τί ἀκριβῶς θέλετε;— 3. Ἀπὸ τὸ ὄνειρο στὴ δράση.— 4. Ἀπὸ ποῦ πρέπει ν' ἀρχίσετε σὲ ὁποιαδήποτε περίπτωσιν.— 5. «Στὸν ἑαυτὸ σας».— 6. «Στοὺς ἄλλους».— 7. «Στὸ πεπρωμένο».

1. Θέλετε νὰ ἐπιτύχετε ἀποτελέσματα;

Πρέπει νὰ πιστέψουμε πῶς τὰ ἔργα ποὺ πραγματοποιοῦνται τὴν ψυχικὴ ἀγωγὴ ἔχουν κατὰ ἔλκυστικὸ γίαντ οἱ ἀναγνώστες τους εἶναι πολλοὶ ἀκόμη καὶ ἀνάμεσα σ' ἐκείνους ποὺ δὲν ἐνδιαφέρονται ἄμεσα νὰ ἐπιτύχουν ἀποτελέσματα. Οἱ τελευταῖοι αὐτοὶ ἀσθάνονταν ἀσφαλῶς μιὰ εὐχαρίστησιν νὰ πληροφοροῦνται τίς δυνατότητες ποὺ παρέχει ἡ χρησιμοποίησις τῶν μεθόδων μας. Τὸ κεφάλαιον αὐτὸ ἀπευθύνεται στὸν ἀναγνώστη ποὺ τὸν προσέλκυσε τὸ βιβλίον ἐπειδὴ φαινόταν ν' ἀνταποκρίνεται στίς φιλοδοξίας του, στὸν ἀναγνώστη ποὺ ἀναζητήσῃ, διαβάζοντας τὰ ὅσα γράφουμε, ἕνα τρόπο γιὰ νὰ λύσῃ μιὰ δυσκολίαν, γιὰ νὰ πετύχῃ θετικὰ ἀποτελέσματα. Ἐχοῦμε δώσει, στὰ προηγούμενα, πολυάριθμες ὑποδείξεις, ἔχομε ἀνοίξῃ καινούργιες προοπτικές, ἔχομε δεῖξῃ πῶς ὁ καθένας διαθέτει μέσα ἐνέργειες ποὺ μὲ τὴν ἐφαρμογὴ τους μπορεῖ νὰ τροποποιήσῃ τὸν ἑαυτὸ του, νὰ ἐπιδράσῃ στοὺς ἄλλους καὶ νὰ πάρῃ τὴν πρωτοβουλίαν νὰ διευθύνῃ τὸ πεπρωμένο του. Ἐπιτρέψτε μας τώρα νὰ σὲς μιλήσουμε προσωπικά. Εἴσατε ἀποφασισμένος νὰ ἐνεργήσετε; Εἴσατε ἑτοιμὸς νὰ κάνετε μιὰ προσπάθειαν; Θέλετε θετικὰ κάποιον πρᾶγμα; Ἄν ναι, θὰ ἐπιχειρήσουμε νὰ σὰς χαράξουμε ἕνα πρόγραμμα ποὺ θὰ μποροῦσατε νὰ ἀναλάβετε ἀμέσως τὴν ἐφαρμογὴν του.

2. Τί ἀκριβῶς θέλετε;

Εἶναι ἡ πρώτη ἐρώτησις ποὺ πρέπει νὰ θέσετε στὸν ἑαυτὸ

σας. Κάνετε το και διατυπώστε την απάντηση σε γραπτὸ κείμενο. Ἐξάλειψη ἑνὸς ἐλαττώματος, μιᾶς ἀδυναμίας, μιᾶς ὀλέθριας τάσης; Ἀπόκτηση ἑνὸς ἢ περισσοτέρων προσόντων ποὺ ἀντιλαμβάνεσθε τὰ πλεονεκτήματά τους; Ἀνάπτυξη τῆς προσωπικῆς σας ἐπιρροῆς γενικά, ἢ τῆς ἐπιρροῆς σας ἰδιαίτερα σὲ ἓνα ὀρισμένο πρόσωπο; Τροποποίηση τῶν τωρινῶν συνθηκῶν τῆς ζωῆς σας; Διχὸς σας ζήτημα νὰ συντάξετε τὸν κατάλογο τῶν πόθων σας. Κάνετε το μὲ σοβαρότητα. Κάνετε το μὲ ἀκρίβεια. Σημειώστε καλὰ ἐκεῖνα ποὺ οἱ ἐπιδιώξεις σας ἀπαιτοῦν νὰ ἐξαλείψετε καθὼς καὶ ἐκεῖνα ποὺ ἀπαιτοῦν ν' ἀποκτήσετε. Νὰ μιὰ ἀπλὴ πράξη, ἓνα συγκεκριμένο σημεῖο ἀφετηρίας. Ὅταν λέω «πράξη», θὰ ἔπρεπε νὰ προσθέσω «θελήσεως». Συμπληρώστε τα μὲ τὴν ἔκθεση τῶν αἰτιῶν, τῶν κινήτρων γιὰ τὰ ὁποῖα θέλετε τὰ ἀποτελέσματά σας. Ἀναπαραστεῖστε καλὰ μέσα σας τὰ πλεονεκτήματα ποὺ προσδοκᾶτε ἀπ' αὐτὰ χωρὶς νὰ ξεχνᾶτε νὰ προσδιορίζετε τίς δυσαρέσκαιες ἢ τίς ζημιές ποὺ ἢ ἐπίτευξή του θὰ ἐξαλείψει. Πρέπει νὰ ἐπιμείνω: ὅλα αὐτὰ θὰ πρέπει ν' ἀποτελέσουν, ἀπὸ μέρους σας, τὸ ἀντικείμενο μιᾶς γραπτῆς ἔκθεσης, ποὺ δὲν θὰ τὴν ἀποκαλύψετε σὲ κανένα ἄλλο ποὺ θὰ τὴν ξαναδιαβάξετε συχνά, ἀποβλέποντας νὰ βελτιώσετε τίς διατυπώσεις τῆς καὶ νὰ συμπληρώνετε τὸ περιεχόμενό της. Θὰ παρατηρήσετε μιὰ ἀντίσταση τοῦ ὑποσυνειδήτου σας, λίγο ἢ πολὺ σημαντικὴ, τῇ στιγμῇ ποὺ θὰ ἐπιδοθεῖτε σ' αὐτὴ τὴν ἐργασία. Συντρίψτε αὐτὴ τὴν ἀντίσταση. Πραγματοποιεῖστε καὶ ὀλοκληρώστε αὐτὸ ποὺ ἔχετε ἀποφασίσει. Τὸ ὑποσυνειδητό σας — ἰντότητα πλασμένη ἀπὸ αὐτοματισμοὺς — φοβᾶται κάθε τί ποὺ διασπᾷ τίς συνήθειές του. Ἡ τάση του εἶναι νὰ διατηρεῖ τὴ συνειδητὴ βούλησή σας στὴν ἀδράνεια. Δυσαρесеῖται διὰ τὸ ὑποχρεῖναι νὰ προσαρμοσθεῖ σὲ μιὰ νέα ἐργασία. Μὴν ὑπόχωρεῖτε. Ἀναπαραστεῖστε μέσα σας καλὰ ἐκεῖνο ποὺ θέλετε καὶ γιὰ τὸ θέλετε. Θὰ σᾶς ἔρθει ἐπίβουλη ἢ ἰδέα ὅτι, ἐφ' ὅσον τὸ ξέρετε εἶναι ἀνώφελο νὰ τὸ γράψετε. Μιὰ ἀκόμη παγίδα τοῦ δαίμονα τῆς ἀδρανείας. Ἔστω καὶ σὰν δοκιμαστικὴ ἀρχὴ στὴν ἐφαρμογὴ τῆς μεθόδου μας, προσδιορίστε μὲ γραπτὸ κείμενο τοὺς πόθους σας καὶ τὰ κίνητρά τους. Ἀμέσως ὕστερα, ἢ ἐνεργητικότητα τῶν ἀποφάσεών σας θὰ ἔχει τόσο αὐξηθεῖ, ὥστε θὰ αἰσθανθεῖτε μιὰ τόνωση.

3. Ἀπὸ τὸ ὄνειρο στὴ δράση.

Εἴτε «στὸν ἑαυτὸ σας», εἴτε «στοὺς ἄλλους», εἴτε «στὸ πε-
 πρωμένον» ἀποβλέπουν τὰ ἀποτελέσματα πού ἐπιδιώκετε, δὲν
 μπορείτε νὰ τὰ ἐπιτύχετε παρὰ τροποποιώντας τὴν καθημερινὴ
 συμπεριφορὰ σας. Ἡ τροποποίηση αὐτὴ πού τὰ προηγούμενα
 κεφάλαια ἔχουν περιγράψει τὴ διαδικασία τῆς, μὴ σκεφθεῖτε ὅτι
 εἶναι δυνατὴ ἀπὸ τὴ μιὰ μέρα στὴν ἄλλη. Τώρα εἶσθε πιθανώτα-
 τα τυλιγμένοι μέσα σ' ἓνα δίχτυ ἀπὸ ἀντίστροφες ἢ ἐντελῶς
 διαφορετικὲς συνήθειες ἀπὸ ἐκαῖνες πού θὰ πρέπει νὰ ἀποκτή-
 σετε. Μὴν ἀποθαρρύνεσθε. Ὑπολογίστε τὸ ἐμπόδιο. Εἶναι ση-
 μαντικόν, ἀλλὰ ὄχι ἀνυπέρβλητό. Ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά, ζεῖτε ἴσως
 ἀνάμεσα σὲ ἀνθρώπους πού ἡ σκέψη τους καὶ ἡ δραστηριότητά
 τους εἶναι προσανατολισμένες μὲ τέτοιο τρόπο, ὥστε τὸ παρά-
 δεῖγμά τους ἢ ἡ ἐπιρροή τους παραλύνουν μέσα σας τὸ πνεῦμα
 τῶν ἀποφάσεων. Μὴν τὸ κρύβετε: ὅπως οἱ ὑποσυνειδητοὶ αὐτο-
 ματισμοὶ σας ἐμποδίζουν, μὲ τὸν ἀνταγωνισμό τους, κάθε πρω-
 τοβουλία τῆς συνειδητῆς θέλησής σας, τῆς λογικευμένης σκέψης
 σας, ἔτσι καὶ ἡ ἐπίδραση τοῦ περιβάλλοντος — κάθε περιβάλλον-
 τος — ἐπιδρᾷ περισσότερο ἢ λιγώτερό διαλυτικὰ, παρόχετευτικά,
 ἐκμηδενιστικά, στίς διστακτικὲς θελήσεις τοῦ ατόμου πού προσ-
 παθεῖ νὰ τελειοποιηθεῖ, νὰ ἀποκτήσει μιὰ ὁποιαδήποτε ἀνωτερότη-
 τα, ἀλλὰ πού ὁ ψυχισμὸς του, ἀνίσχυρος ἀκόμα, παραμένει εὐ-
 πρόσδετος στίς ἐντυπώσεις πού τοῦ ἔρχονται ἀπ' ἔξω. Αὐτὸ
 ἐξηγεῖ γιατί, ἀντὶ ν' ἀρχίσουν ἀποφασιστικὰ τὴν πρακτικὴ ἐφαρ-
 μογή, πολλοὶ ἀπὸ τοὺς ὁπαδοὺς τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς περιορί-
 ζονται νὰ διαδίδουν καὶ νὰ ὀνειροπολοῦν. Δεκάδες βιβλίων, χι-
 λιάδες σελίδων περνοῦν ἀπὸ τὰ μάτια τους. Προσδοκοῦν ἀόρι-
 στα πὼς ἡ ἐπομένη μελέτη θὰ τοὺς ἀνακαλύψει τὸ μυστικὸ νὰ
 φθάσουν ὅλοκα τὰ ἀποτελέσματα, νὰ ἀπελευθερωθοῦν χωρὶς
 προσπάθεια ἀπὸ τὰ ἐμπόδια, τὰ ἐμπόδια αὐτὰ πού θὰ ἔπρεπε
 ν' ἀντικρύσουν κατὰ μέτωπο. Στὴν πραγματικότητα, οἱ μῆνες, τὰ
 χρόνια περνοῦν καὶ δὲν ἀρχίζουν ποτὲ τὴ δράση. Μπόρουν νὰ
 συγκεντρώσουν βιβλιοθήκη ὁλόκληρη ἀπὸ πραγματεῖες ψυχικῆς
 ἀγωγῆς καὶ νὰ ἔχουν ἀφομοιώσει καθαρὰ τὸ περιεχόμενο αὐτῶν
 τῶν βιβλίων χωρὶς νὰ ἔχουν προχωρήσει, πρακτικὰ, οὔτε βῆμα.
 Ἡ παρατήρησής μου εἶναι πὼς ἂν πολλοὶ ἀναγνώστες ἐπιμένουν
 νὰ διαδίδουν, καὶ ἀκόμα νὰ μελετοῦν, κάθε τί πού δημοσιεύεται

σ' αὐτὸ τὸ θέμα χωρὶς νὰ ἀποφασίζουν νὰ ἐφαρμόσουν τὰ ὅσα τοὺς ὑποδείχονται, αὐτὸ συμβαίνει γιατί ἐνῶ ἀπομακρύνουν πάντα τὴ στιγμή γιὰ ν' ἀρχίσουν τὴ δράση, δὲν τὴν ἐγκαταλείπουν ἐντελῶς καὶ δὲ θέλουν νὰ ξεχάσουν τὴν πρόθεση νὰ τὴν ἀναλάβουν οὔτε ν' ἀφήσουν νὰ πεισθοῦν ὀριστικὰ ἀπὸ τὸ παράδειγμα τῶν ἄλλων. Ἔτσι συντηροῦν μέσα τους ἕνα καλὸ ρεῦμα σκέψεων μὲ διάφορα διαβάσματα. Ἐνα ὥραϊο πρῶτ' ὀρισμένοι ἀποφασίζουν νὰ δράσουν. Τὸ καλύτερο εἶναι ν' ἀποφασίσετε τώρα ἀμέσως.

4. Ἀπὸ ποῦ πρέπει ν' ἀρχίσετε σὲ κάθε περίπτωση.

Καθορίστε γιὰ κάθε μέρα ἕνα χρονικὸ διάστημα (μία ὥρα περίπου) ψυχικῆς ἀπομόνωσης. Μ' ἄλλα λόγια, μιά ὥρα στίς εἴκοσι τέσσερις, ἀπομονωθείτε στὴ σιωπὴ καὶ κάτω ἀπὸ ἕνα ἀπαλὸ φωτισμό, μὲ τὴν πρόθεση νὰ συγκεντρώσετε τὴν προσοχή σας, τίς σκέψεις σας, στὸν ἀντικειμενικὸ σκοπὸ ποὺ ἐπιδιώκετε. Ἡ ἀπομόνωση διακόπτει τὴν ὑποδουλωτικὴ γοητεία τῶν ἐξωτερικῶν ἐπιδράσεων. Ἡ ἀπομόνωση μόνη εὐνοεῖ τὸ στοχασμό, τίς καθαρὲς καὶ ἀκριβεῖς νοητικὲς παραστάσεις, τὴν ἀσκήση τῆς κρίσης καὶ τὴ διαμόρφωση σταθερῶν ἀποφάσεων. Στὴ διάρκεια τῆς σιωπῆς αὐτῆς ἀπομόνωσης μπορεῖτε νὰ ἐπεξεργασθεῖτε ἕνα πρόγραμμα γιὰ τὴν ἐκτέλεση πράξεων ποὺ συμβάλλουν στὴν πραγματοποίηση αὐτοῦ ποὺ θέλετε. Ὅπως μπορεῖτε νὰ ἀντιληφθεῖτε μόνος σας, οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι δὲν ἐκτελοῦν παρὰ τίς προσπάθειες στίς ὁποῖες καταναγκάζονται ἀπόλυτα ἢ ποὺ τοὺς ὑποβάλλονται. Σεῖς, ὁπαδὸς τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς ξέρετε — τὰ προηγούμενα κεφάλαια σὰς ἔχουν ἀσφαλῶς διαφωτίσει σχετικὰ — ὅτι ὁ δικὸς σας οὐσιώδης τρόπος δράσεως βρίσκεται στὴν ἐκτέλεση προσπαθειῶν ποὺ τίς ἀποφασίζετε ὁ ἑαυτός σας, στίς ὁποῖες ὑποχρεώνατε σεῖς τὸν ἑαυτὸ σας ἀπὸ δική σας πρωτοβουλία, μακριὰ ἀπὸ κάθε ἐξωτερικὴ ὑποβολή καὶ ὅταν χρειασθεῖ στὸ πείσμα τῶν ἐξωτερικῶν ἀντιστάσεων ἢ ἐμποδίων. Ἡ πρώτη λοιπὸν προσπάθειά σας εἶναι ν' ἀποσυρθεῖτε μόνος σας μὲ τὸν ἑαυτὸ σας ὥστε νὰ δυναμώσετε τίς προσωπικὲς ἀποφάσεις σας, ἐκείνες ποὺ ἀποβλέπουν στὴν ἐπίτευξη αὐτοῦ ποὺ θέλετε. Θὰ ἦταν ἀνώφελο καὶ μάλιστα ἴσως ἐπιζήμιον, τὸ πραγματικὸ ἀντικείμενον τῆς καθημερινῆς στοχαστικῆς ἀπομόνωσής σας νὰ γίνῃ γνωστὸ σὲ ἄλλους. Θὰ καταγινέσαστε τότε σὲ σχό-

λια, πράγμα πού θά σᾶς παρέσυρε σέ μιὰ ἀνώφελη σπατάλη ἐνεργείας μέ τή μορφή ἐξηγήσεων, δικαιολογιῶν ἢ συζητήσεων Διατηρεῖστε μυστικές τίς γνώσεις σας, τίς μελέτες σας, τίς ἀποφάσεις σας, τοὺς ἀντικειμενικοὺς σκοποὺς σας. Οἱ δεσποζουσες σκέψεις πού καλλιεργεῖτε θά ἔχαναν ἓνα μεγάλο μέρος τῆς ἰσχύος τους ἂν τίς ἐκθέτατε, ἂν ἀφήνατε νά τίς γνωρίσουν ἢ νά τίς μαντέψουν. Μὴν χάνετε ποτὲ ἀπὸ τὰ μάτια σας τὴν παράγραφο 6 τοῦ πρώτου κεφαλαίου. Ὑποθέτοντας πῶς ἔχετε προδιατεθεῖ κατὰλληλα καὶ πῶς ἡ κάθε μέρα σᾶς ξαναδρίσκει, σέ μιὰ προσδιορισμένη στιγμή, μόνο, μέ μοναδική συντροφιά τίς σημειώσεις σας (ἐκείνες τῆς παραγράφου 12), καθίστε, χαλαρώστε τοὺς μύς σας καὶ φέρτε στή σκέψη σας τὰ δεδομένα τοῦ προβλήματος πού ἔχετε νά λύσετε, μέ ἄλλα λόγια: ἐκεῖνα πού θέλετε νά ἐπιτύχετε, τὰ πλειονεκτήματα πού θά σᾶς ἀποφέρει τὸ ἐπιθυμητὸ ἀποτέλεσμα, τοὺς λόγους γιὰ τοὺς ὁποίους θρῖσχετε ἀπαράδεκτο νά ἐγκαταλείψετε μιὰ τέτοια προσπάθεια, τέλος τὰ παρόντα ἢ ἀναμενόμενα ἐμπόδια πού θά πρέπει νά ὑπερπηδήσετε γιὰ νά φθάσετε στὸ σκοπὸ σας. Ἡ πιὸ συχνὴ περίπτωση εἶναι τοῦ ἀναγνώστη πού ἔχει τὴν πρόθεση τῆς πρακτικῆς ἐφαρμογῆς τῶν διαφόρων συμβουλῶν πού ἀπαρτίζουν αὐτὸ τὸ βιβλίον, ἀποβλέποντας νά ἐνισχύσει, κατὰ γενικὸν λόγον, τὴ δύναμη τῆς θελήσεώς του πάνω στήν ἴδια του ἀτομικότητα, τὴν προσωπικὴ του ἐπιρροή στήν ἰδιωτικὴ καὶ ἐπαγγελματικὴ ζωὴ καὶ τίς ἱκανότητές του γιὰ τὴν βελτίωση τοῦ πεπρωμένου του. Νὰ ἡ πορεία πού θά πρέπει ν' ἀκολουθήσετε. Ξαναδιαβάστε, μέ τὸ μολύδι στὸ χέρι τὸ πρῶτο κεφάλαιο, καὶ πᾶρτε ἀπὸ καὶ, γράφοντάς τις σ' ἓνα εἰδικὸ τετράδιο, ὅλες τίς ὑποδείξεις πού ἔχουμε δώσει σ' αὐτὸ τὸ κεφάλαιο καὶ τίς ἑποῖες θά πρέπει νά ἐφαρμόσετε ἐξακολουθητικά, μέρα μέ τὴ μέρα. Ὑστερα ἀναπαραστεῖτε στή σκέψη σας τὸν ἑαυτὸ σας νά συμμορφώνεται μέ αὐτὲς τίς ὑποδείξεις καὶ ἀποφασίστε νά τίς τηρήσετε.

Μὴν προχωρεῖτε σέ ὅσα ἀκολουθοῦν, στὸ δεύτερο κεφάλαιο, ἀλλὰ καθορίστε σὰν ἄμεση προσπάθειά σας τὴν ἐφαρμογὴ τοῦ πρώτου κεφαλαίου.

Ἐκτός ἀπὸ τοὺς διάφορους κανόνες πού θά τηρήσετε (σελίδες 10 ὠς 18), τὸ πρῶτο κεφάλαιον συμβουλευεῖ μερικὰ ἀσκήσεις ἔχοντας ὡς ὄψις τὰ ἐπόμενα.

Ἡ προφορικὴ ἢ νοητικὴ ἐπανάληψις μιᾶς φράσεως, μιᾶς προ-

τροπής, δε θα μπορούσε να έχει παρά εξαιρετικά άργο αποτέλεσμα. Γι' αυτό το λόγο ή αθύποβολή, όπως κοινά εννοείται, δεν δίνει τα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Η αληθινή αθύποβολή, εκείνη που έχει βέβαιη απήχηση, πρέπει να γίνεται όχι με φράσεις αλλά με εικόνες. Π.χ. μην περιορίζεστε να ξαναδιαβάσετε και να επαναλαμβάνετε μηχανικά τις φράσεις που είναι σε εισαγωγικά στη σελ. 10 — 11, αλλά προστρέξτε στη φαντασία σας και αναπαραστήστε με ακρίβεια μέσα σας τη σημασία τους. Η πρώτη από τις φράσεις αυτές αρχίζει έτσι: «Θέλω να αποκτήσω συνεχή ήρεμία». Αναπαριστάτε καλά μέσα σας τη φυσιογνωμική έκφραση, τη στάση, την όμιλία, τη συμπεριφορά του ατόμου που είναι συνεχώς ήρεμο; Φαντασθείτε πώς είσθε προικισμένος σεις ο ίδιος με μια ήρεμία που τίποτα δεν μπορεί να τη διαταράξει. Ζείτε, με τη φαντασία, μία μέρα ολόκληρη, τέτοια όπως θα τη ζούσατε, αν θα είχατε αυτό το χάρισμα που ονομάζουμε «άταρξία». Αναρρωθήτε ύστερα «Ως ποιό σημείο, σε ποιές περιστάσεις, κάτω από ποιές επιδράσεις μου λείπει γενικά η ήρεμία;» Ύστερα φαντασθείτε την επάνοδο αυτών των στιγμών, αυτών των επιδράσεων, αυτών των περιστάσεων και ιδέστε τον εαυτό σας, νοητικά, να διατηρεί την ήρεμία του και αισθανθείτε όλη την εσωτερική ευχαρίστηση που θα είχατε. Αυτή είναι αποτελεσματική αθύποβολή.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ένας μήνας περίπου καθημερινής εργασίας απαιτείται για να εφαρμόσετε, εμπνεόμενος απ' όσα προηγούνται, το πρώτο κεφάλαιο. Ο μήνας αυτός θα είναι κεφαλαιώδης. Πρώτα πρώτα, θα έχετε δημιουργήσει στη διάρκεια του, τη συνήθεια της καθημερινής ώρας για τη στοχαστική απομόνωση, που είναι η βάση της ψυχικής άγωγης. Κατά δεύτερον λόγο θα έχετε αυξήσει σημαντικά την αυτοεμπιστοσύνη σας. Ύστερα, αφού θα έχουν εκδηλωθεί ώριμα αποτελέσματα, η ικανοποίηση που θα απορρεύσει θα επιδράσει πάνω σας ισχυρά με διαφορετικό τρόπο. Και, εννοείται, αφού θα έχετε συνηθίσει τους αυτοματισμούς σας να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις του πρώτου κεφαλαίου, θα περάσετε στο επόμενο και έτσι συνέχεια.

5. «Στόν έαυτό σας».

Η προηγούμενη παράγραφος έχει μεγάλη σημασία στην κάθε περίπτωση, ακόμη και σ' εκείνην όπου ο κύριος σκοπός είναι ή αυτοδιόρθωση ενός ώρισμένου ελαττώματος, είτε ή ανάπτυξη ενός ώρισμένου προτερήματος. Για να κατανικήσουμε ένα ελαττωμα, μιὰ έξη, ένα πάθος, είναι απαραίτητος ένας ώρισμένος βαθμός σταθερότητας. Από την άποψη αυτή ή εφαρμογή της παραγράφου 4 συνιστά τη βασική πράξη σταθερότητας που θα δημιουργήσουμε. Κάθιστά δυνατές όλες τις άλλες, που χωρίς τη βοήθειά της παρουσιάζονται σχεδόν πάντα ανυπέρβλητα δύσκολες.

Θά πρέπει πρώτα, και πριν απ' όλα, να προστρέξουμε στην επίρροή της φαντασίας για να προετοιμάσουμε την αντίσταση στις παρορμήσεις. Στο διάστημα της καθημερινής στοχαστικής απομόνωσης, που θα έχει γίνει ένα συνηθισμένο στήριγμα, αναπαραστείτε μέσα σας διαδοχικά, τις διάφορες άμεσες ή έμμεσες συνέπειες που θα έχετε αν υποκύψετε στον πειρασμό. Ξεγερθείτε κατά των επιζημιών αυτών επακολουθημάτων και καλλιεργείστε τη σκέψη πώς μπορείτε να δεχθείτε να τις υποστείτε. Ύστερα, αναπαραστείτε μέσα σας με θερμή τις δυνατότητες που θα σας ανοιχθούν από τη διακοπή των συνηθειών αυτών που τις κρίνате επιζήμιες. Βάλτε όση περισσότερη ζωή στις έσωτερικές αυτές παραινέσεις που ή απήχρησή τους θα υποστηρίξει κατά τις ακόλουθες μέρες την αντίστασή σας.

Μην παραλείπετε να προβλέπετε, να καταρτίζετε από τα πριν τό πρόγραμμα της δραστηριότητός σας κατά τις 24 ώρες που ακολουθούν. Έτσι οι ευκαιρίες, στιγμές, περιστάσεις όπου εκδηλώνεται τό ελάττωμα που θέλετε να εξαλείψετε θα είναι, από τα πριν, σημειωμένες και θα σας βρούν «σέ επιφυλακή», προδιατετημένο να αντιδράσετε με σταθερότητα. Τηρείστε καλά τό πρόγραμμα που έχετε προβλέψει για την ήμέρα: όταν συμμορφώνεται κανείς έτσι σ' αυτό που έχει αποφασίσει υποχρεώνεται σέ μιὰ σειρά θεληματικές πράξεις, μιὰ «άσκηση» τέτοια που διευκολύνει σημαντικά την περισσότερο ή λιγώτερο επίμονη προσπάθεια που επιβάλλει ή αντίσταση σέ μιὰ ιδιαίτερα ισχυρή παρόρμηση ή πειρασμό.

Αν πρόκειται να καλλιεργήσετε ένα προτέρημα, πρέπει να κάνετε περίπου όπως ο κηπουρός, ο όποιος για να εδνοήσει την

ανάπτυξη ενός ευγενικοῦ φυτοῦ, ἀπαλλάσει πρώτα ἀπ' ὅλα τὸ ἔδαφος ἀπὸ ὅλα τὰ παρασιτικά χόρτα. "Ας υποθέσουμε πῶς θέλετε νὰ θελτιώσετε τὴ μνήμη σας. Πρώτα - πρώτα πρέπει νὰ ἐξαλείψετε κάθε τι ποὺ ἐμποδίζει τὴν ἀνάπτυξη αὐτῆς τῆς ιδιότητος καὶ ἰδιαίτερα τὶς τοξινώσεις. Οἱ ὑποδείξεις τοῦ δευτέρου κεφαλαίου θὰ σᾶς ἐπιτρέψουν νὰ ἀποφύγετε ὅλα τὰ ὀργανικά καὶ ψυχικά ἐμπόδια στὴ λειτουργία τῆς μνήμης. Ὁ Ριμποῦ ἔχει ἀποδείξει πῶς ἡ ἐγγραφή τῶν ἐντυπώσεων συνδέεται μὲ τὴν ἀναπνευστικὴ λειτουργία ἐπειδὴ ἡ τελευταία παρουσιάζει μιὰ ὀρισμένη σχέση μὲ τὴν ἱκανότητα βουλητικῆς προσοχῆς. Ἐχει δείξει ἐπίσης πῶς ἡ διατήρηση τῆς ἀναμνήσεως ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴ διατροφή τοῦ νευρικοῦ κυττάρου. Ἐχει καταδείξει τέλος πῶς ἡ ἀνάκληση τῶν μνημονικῶν παραστάσεων δὲν πραγματοποιεῖται μὲ ἱκανοποιητικὸ τρόπο παρὰ ὅταν ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος δὲν παρουσιάζει σοβαρὰς διαταραχές. Βλέπουμε τὴ σημασία ποὺ ἔχει ἡ ρύθμιση τοῦ ὀργανισμοῦ γιὰ τὴν ὁποία γίνεται λόγος στὸ δεύτερο κεφάλαιο. Δὲν ὑπάρχει ἠθικὴ ιδιότης ποὺ νὰ μὴν ἔχει βιολογικά ὑπόβαθρα. Γι' αὐτὸ τὸ λόγο, ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τοῦ βιβλίου, ἐπέστησα τὴν προσοχὴ τοῦ ἀναγνώστη στὴν πρωταρχικὴ σημασία μιᾶς καλῆς ὑγιεινῆς.

Ἡ πνευματικὴ ζωηρότητα, ἡ ταχύτητα στὴν κατανόηση καὶ τὴν ἀντίληψη ἀπαιτοῦν μιὰ ἱκανοποιητικὴ δραστηριότητα τῆς θυρεοειδικοῦ ἐκκρίσεως, ὅπως καὶ αὐτὸ ποὺ ὀνομάζουμε ἡ «ικανότητα ἐργασίας» φανερώνει τὴν κανονικότητα τῶν ἐκκρίσεων τῶν ἐπινεφριδικῶν ἀδένων. Ὁ λεπτός μηχανισμός τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων δύσκολα συμδιβάλλεται μὲ μιὰ φορτωμένη ἀπὸ τοξικὰ οὐσίες αἱμάτινη ἄρδευση. Ὀρισμένες ἐξαιρετικὰ ρωμαλεῖς ιδιοσυγκρασίες δὲν ἐκδηλώνουν παρὰ πολὺ ἀργὰ (ἢ στοὺς ἀπογόνους τους), τὴ νοσηρὴ ἐπίδραση ἀπὸ τὶς τοξίνες τῶν τροφῶν, τὸ οἶνόπνευμα, τὰ διεγερτικὰ ἢ ναρκωτικὰ, ἀλλὰ ἐκεῖνοι ποὺ τώρα ἔχουν νὰ ἐπανορθώσουν κάποιο ψυχολογικὸ μειονέκτημα θὰ ἔσφαλαν οἰκτρὰ καὶ θὰ κινδύνευαν νὰ ἀποτύχουν στὴν ἐπιδίωξή τους, ἂν παραδειγματίζονταν ἀπὸ τέτοιες ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις καὶ δὲν φρόντιζαν νὰ ἀποφύγουν κάθε τι ποὺ εἰσάγει στὸν ὀργανισμό τους δηλητηριώδεις οὐσίες.

6. «Στούς άλλους».

Στά προηγούμενα ανέπτυξα τὸ οὐσιῶδες ἐκείνων ποὺ πρέπει νὰ ξέρει κανεὶς γιὰ νὰ ἐπωφεληθεῖ ἀπὸ τὶς δυνατότητες προσωπικῆς ἐπιρροῆς ποὺ ὑπάρχουν στὸν καθένα μας καὶ τὴ τήρησιν τοῦ συνόλου τῶν ὑποδείξεων ποὺ περιέχονται σ' αὐτὸ τὸ βιβλίο τείνει νὰ ἀναπτύξει αὐτὴ τὴν ἐπιρροὴ στὴ γενικὴ ἀποδοχὴ τῆς: νὰ δημιουργήσῃ μιὰ καλὴ ἐντύπωση, ὅχι μόνο συμπαθητικὴ ἀλλὰ σφραγισμένη μ' αὐτὴ τὴν εὐθύτητα καὶ ἡρεμὴ ἀποφασιστικότητα ποὺ ἱμπνέει ὑπόληψη, ἐνδιαφέρον καὶ προδιαθέτει τοὺς ἄλλους σὲ μιὰ ἱκανοποιητικὴ συμπεριφορὰ ἀπέναντί μας. Στὴ διάρκεια τῆς στοχαστικῆς ἀπομόνωσης, γιὰ τὸ ρόλο τῆς ὁποίας ἐπιμείναμε ἤδη, εἶναι καλὸ νὰ περνᾶτε ὅπως λένε, μὲ τὴ σειρὰ, ὅλους ἐκείνους μὲ τοὺς ὁποίους οἱ σχέσεις σας ἔχουν κάποια σπουδαιότητα. Ἰὲ' αὐτὸ ἀναπαριστᾶτε μέσα σας διαδοχικὰ τὸ κάθε πρόσωπο, σὰ νὰ θρυσκόταν ἐκεῖ, παρόν, ἀπέναντί σας, καὶ διατηρῶντας αὐτὴ τὴν εἰκόνα ἀπευθύνετε τοῦ μερικῆς νοητικῆς ὑποβολῆς, «μεταδιβάστε» τοῦ τὶς σκέψεις σας ποὺ σὰς ἐνδιαφέρει νὰ ἔχει στὸ μυαλό του. Ἄν ἡ συμπεριφορὰ ἐνὸς ἀπ' αὐτοὺς δὲν εἶναι ἱκανοποιητικὴ σὲ κάποιον σημεῖο, φαντασθεῖτε τὴ μεταβολὴ τῆς διαγωγῆς του, τὴ στάση ποὺ θὰ θέλετε νὰ πάρει. «Ἵπαγορεύσατέ» τοῦ αὐτὴ τὴ διαγωγὴ ἐνεργητικά. Ἡ ἐπίμονη ἐφαρμογὴ αὐτῆς τῆς ἀσκησης ἐπιφέρει ἀποτελέσματα σύμφωνα μὲ τὶς ὑποβαλλόμενες εἰκόνες.

7. «Στὸ πεπρωμένο».

Ἡ ἐπίδραση ποὺ μπορεῖ νὰ ἀσκήσῃ ὁ ἄνθρωπος στὴ πεπρωμένο του μπορεῖ νὰ θεωρηθεῖ ἀπὸ δύο ἀπόψεις:

—ἀπὸ τὴ μιὰ μεριὰ ἡ ἐπίδραση ποὺ θὰ προέλθει ἀπὸ μιὰ θεληματικὴ βελτίωση τῶν ἑμφυτων ἰδιοτήτων του καὶ ἀπὸ μιὰ λογικὰ βασισμένη προσπέθετα μὲ τὸ σκοπὸ νὰ φθάσῃ σὲ μιὰ ὠριμένη θέση.

—ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριὰ ἡ ἀπήχηση ποὺ θὰ ἔχει ἡ σκέψις του, ἡ θέλησή του στὶς ἐξωτερικὰς αἰτίαις ποὺ διέπουν τὰ γεγονότα. Ἡ ἐπίδρασή αὐτὴ ἐπέρχεται καὶ στὶς δύο περιπτώσεις ὅστερα ἀπὸ μιὰ ἐπίμονη προσπάθεια. Ἀντιμετωπίζετε μὲ σοβαρότητα τὸ μέλλον ὑπολογίζετε τί θὰ ἦταν ἂν περιορίζοσαστε νὰ σκίπτεσθε

καὶ νὰ ἐνεργεῖτε παθητικὰ. φαντασθεῖτε καθαρὰ ποῦ θὰ θέλατε νὰ εἶναι καὶ πικρὶ ὁροι πρέπει νὰ πραγματοποιηθοῦν γι' αὐτό, αὕτῃ πρέπει νὰ εἶναι ἡ πρώτη φροντίδα σας ὅταν ἀποφασίζετε νὰ ἀναλάβετε πρωτοβουλία. "Ὅσο φτωχὰ καὶ ἂν εἶναι τὰ τωρινὰ μέσα τοῦ ἀνδρὸς ἢ τῆς γυναικὸς ποὺ ἔχουν αὕτῃ τὴ διάθεση, ὅσο λίγο εὐνοϊκὲς καὶ ἂν εἶναι οἱ συνθήκες τῆς τωρινῆς ζωῆς τους, ἀπὸ τὴ στιγμή τοῦ παύουν νὰ ἀγωνιᾶ καὶ νὰ φέρονται, ἀπὸ τὴ στιγμή τοῦ ἀποφασίζουν νὰ «προχωρήσουν ἐναντίον τοῦ ρεύματος», τὸ ἔργο τους ἔχει ἀρχίσει νὰ συντελεῖται.

Πρέπει νὰ βλέπετε τὴν κατάστασιν τέτοια ὅπως εἶναι καὶ νὰ ἀναλαμβάνετε νὰ τὴν τροποποιήσετε προδευτικὰ. Ἐνα σχέδιο ποὺ θὰ τὸ ἔχετε στοχασθεῖ ἐπὶ μεγάλο διάστημα εἶναι ἀπαραίτητο. "Ὅσο λεπτόλογα κι' ἂν εἶναι μελετημένο, περιλαμβάνει ἀναπόφευκτα ἓνα ἀπρόβλεπτο μέρος. Ἐρχονται πάντα δυσκολίες ποὺ δὲν τις εἶχαμε ὑπολογίσει. Ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά, ὠρισμένα ἐμπόδια ποὺ φαίνονται σημαντικά, ἀπεμακρύνονται προτοῦ κὰν τὰ πλησιάσουμε. Ὅμως ἡ ἀνάγκη ἐνὺς σχεδίου παραμένει ἀκέραιη, ἔστω καὶ μόνο γιὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴ σύγκλιση τῶν καθημερινῶν ἀεφέων πρὸς τὸν τελικὸ ἀντικειμενικὸ σκοπὸ.

Ἡ ἀναποφασιστικότης, ἡ ὄνειροπόλησις, τὸ δὲ θαυμάσαι, ἡ παθητικότης μπροστὰ στὸ θέλημα τῆς ἡμέρας ἀπόλαυσις εἶναι ἀσυμβίβαστα μὲ τὴν ἐνεργητικὴ ἀσκήσιον τῆς ἰσχύος τῆς θελήσεως. Ἡ ἐκτέλεσις ἀπλὰ καὶ μόνο, περισσότερο ἢ λιγώτερα παθητικὰ τῶν ἀναπόφευκτων ἐργασιῶν ἀφήνει τίς ψυχικὰς μας δυνάμεις νὰ ἀτροφοῦν. Ὑποθέτουμε πῶς ὁ ἀναγνώστης ἔχει κατανοήσει καλὰ αὕτῃ τὴν ἀρχὴν ποὺ τόσες φορὲς ξεκαθαρίστηκε σ' αὐτὸ τὸ βιβλίον: ὁ πρωταρχικὸς σκοπὸς ὅπου θὰ ἔπρεπε νὰ ἀποβλέπει κανεὶς εἶναι νὰ γίνῃ ἱκανὸς γιὰ μιὰ ἀνώτερη προσπάθεια ἀπὸ ἐκείνην ποὺ ἀπαιτεῖ ἡ καθημερινὴ ζωὴ ἀπ' αὐτόν. Πρέπει προτοῦ νὰ μπορέσῃ περισσότερα ἀπ' ὅσα μπορεῖ τώρα, νὰ ἐπιδιώξῃ νὰ θέλῃ ὅλα ὅσα μπορεῖ, ἀπὸ σήμερα. Ἔτσι κάθε ἄνθρωπος ποὺ εἶναι ἀποφασισμένος γιὰ καλὰ νὰ «πάρῃ τὴν πρωτοβουλία» γιὰ τὸ μέλλον τοῦ θὰ ἔπρεπε, ἀπὸ τὴν μιὰ μεριά, νὰ ἀφιερώνει καθημερινὰ ἓνα ὠρισμένο χρόνον γιὰ νὰ «μελετᾷ τὸ σχέδιόν του» καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη, νὰ θάξῃ σὲ ὅλες τίς ἀπασχολήσεις του μιὰ συνεχεῖ φροντίδα γιὰ τὴν τελειότητα. Δὲν ὑπάρχει ἐργασία, ὅσο ταπεινὴ καὶ ἂν εἶναι ποῦ — ἔχωρα ἀπὸ τὴν ἀμεση ὠφελιμότητα τῆς — νὰ μὴ μπορεῖ νὰ χρησιμεύσῃ γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῆς θελήσεως.

Μιά μέρα πού θά τή ζήσετε συγκεντρώνοντας τήν προσοχή σας και τήν ενεργητικότητά σας στήν κάθε μιὰ ἀπό τίς πράξεις πού ἐπιβάλλει ἡ ζωὴ μέ τὸ σκοπὸ νὰ ἀνταποκριθεῖτε σ' αὐτὲς εὐσυνείδητα καὶ μὲ κάποια ἐπιδεξιότητα ἰσοδυναμεῖ μὲ μιὰ μονάδα ἐπιτυχίας καὶ τονώνει τήν ἀτομικὴ ἱκανότητα.

Ὅταν γιὰ πρώτη φορά, ὁ ὁπαδὸς τῶν μεθόδων μας προσπαθεῖ νὰ προβλέψει, νὰ συναρμολογήσει, νὰ διευκρινίσει τὸ σχέδιο τῶν διαδοχικῶν πραγματοποιήσεων πού θά τοῦ ἐπιτρέψουν νὰ φθάσει στὸν οὐσιώδη ἀντικειμενικὸ σκοπὸ πού ἐπιδιώκει, συχνὰ ἀποθαρρύνεται. Οἱ ἰδέες δὲν ἔρχονται στὸ μυαλό του. Ἡ φαντασία του τὸν παρασύρει πολὺ μακριὰ ἀπὸ τὸ θέμα πού σκόπευε νὰ συλλογιστεῖ. Ἡ κούραση καὶ ἡ ἀποθάρρυνση τὸν πλημμυρίζουν. Αὐτὸ συμβαίνει γιὰτὶ ἡ ἱκανότητα νὰ σκέπτεται κανεὶς μὲ προσεκτικὸ τρόπο, δὲν ἀποκτᾶται σὲ μιὰ μέρα. Γιὰ νὰ στοχασθεῖ κανεὶς ὠφέλιμα χρειάζεται ἐξάσκηση. Ἡ ἱκανότητα αὐτὴ ἀναπτύσσεται μὲ τὴν ἀκαμπτη ἐπιμόνη. Περᾶστε τριάντα μέρες συνέχεια μιὰ ὥρα κάθε μέρα ἐξετάζοντας τὰ «δεδομένα τοῦ προβλήματος» καὶ ἡ ἐμπνευση θά σᾶς ἔρθει. Οἱ ἐγκεφαλικοὶ μηχανισμοί σας πού ὡς τὴν ὥρα ἔμεναν ἄδρανεις, θά δραστηριοποιηθοῦν. Δὲν σᾶς φαίνεται πὺδ ἐνδιαφέρον νὰ σκεφθεῖτε τὸν $\epsilon \alpha \upsilon \tau \acute{o} \sigma \alpha \varsigma$, νὰ συλλογίζεσθε τὴν τακτικὴ πού θά ἀκολουθήσετε γιὰ νὰ προοδεύετε, γιὰ νὰ ἀνεβάσετε τίς συνθήκες τῆς ζωῆς σας, ἀντὶ ν' ἀφήνετε ν' ἀπασχολοῦν τὸ μυαλό σας καὶ τὸ χρόνο σας σκέψεις χωρὶς ὠφελιμότητα, ἀγνώσματα στερημένα ἀπὸ κάθε χρησίμη πληροφορία ἢ διασκεδάσεις πού τὸ μόνο ἀποτέλεσμα πού ἔχουν εἶναι νὰ διασκορπίζουν τὸν καιρὸ σας καὶ τίς ἐνέργειές σας;

Πῶς πρέπει νὰ προσανατολιστοῦν οἱ στοχασμοὶ μας σχετικὰ μὲ τὸ πεπρωμένο; Ὅλα ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν ἡλικία καὶ τίς περιστάσεις. Οἱ νέοι ἔχουν ν' ἀποφασίσουν γιὰ τὴν σταδιοδρομίαν πού θρῖσκουν πῶς συνδυάζεται καλύτερα μὲ τίς φιλοδοξίες τους καὶ μὲ τίς γνώσεις καὶ τίς ἱκανότητές τους. Ὅταν θά ἔχουν πᾶρει τὴν ἀπόφαση καὶ κάνει τὴν ἀρχὴ ἡ ἀπόκτηση τῶν γνώσεων καὶ ἡ ἐπαγγελματικὴ πρόοδος προσφέρουν πάμπολλα θέματα γιὰ στοχασμό. Ἡ ἀναζήτησις τῶν καλυτέρων μεθόδων γιὰ νὰ ἐπωφεληθοῦμε ἀπὸ τὴ γνώση καὶ τὴν ἐπιτηδεύτητα πού ἔχουμε ἀποκτήσει ἀπαιτεῖ ἐπίσης μιὰ προσπάθεια πρωτοβουλίας, ἐπινοητικότητας, προσπάθεια πού ἡ ξεκάθαρη ἀντίληψή της δὲ μπορεῖ νὰ γεννηθεῖ παρὰ

φο ιαλοκορίδς ιολεπίοισθ, 'δισφιδιελκλιο δχιολοκιο δγγου ραρ
 μιὰ περισσότερο ἢ λιγώτερο προχωρημένη ηλικία, μπροστά στο
 πρόβλημα νὰ ξαναφτιάξουν τὴ ζωὴ τους, τὴ θέση τους, μπροστά
 στὴν προοπτικὴ τῆς ἀλλαγῆς προσανατολισμοῦ, προοπτικὴ ποὺ
 ἐξάγεται ἀπὸ ἀπρόβλεπτες περιστάσεις ἢ ἀπλούστερα ἀντιμετω-
 πίζεται ἐπειδὴ ὁ ἀρχικὸς προσανατολισμὸς δὲν ἔχει ἱκανοποιήσει.
 Κι' ἐδῶ πάλι εἶναι πιὸ φρόνιμο νὰ ὑπολογίζουμε στὶς δικές μας
 ψυχικὲς καὶ πνευματικὲς δυνάμεις παρὰ σὲ μιὰ ἐξωτερικὴ ὑποστή-
 ριξη γιὰ νὰ καθορίσουμε τὸ σχέδιο τῆς ἀναδιοργάνωσής μας. "Αν
 συμμορφωθείτε μὲ τὶς ὑποδείξεις ποὺ δίνονται σ' αὐτὸ τὸ βιβλίο
 γιὰ τὴν ρύθμιση τοῦ ὁργανισμοῦ σας καθὼς καὶ γιὰ τὴν ἀσκηση
 τῶν ψυχικῶν σας δυνάμεων, μιὰ πνευματικὴ διαύγεια, ἀγνωστη
 ὡς τώρα, δὲν ἀργεῖ νὰ ἐκδηλωθεῖ καὶ οἱ ἀποφάσεις ποὺ θὰ ἔχετε
 νὰ πάρετε ἐμφανίζονται γρήγορα καθαρές

"Ἐχουμε ἐκθέσει στὰ προηγούμενα τὴ θεωρία γιὰ τὴν ἀπήχη-
 ση τῆς ψυχικῆς δραστηριότητος στὶς συνδυασμένες αἰτίες ἀπὸ τὶς
 ὁποῖες ἀπορρέουν τὰ γεγονότα. Ἡ θεωρία αὐτὴ δὲν εἶναι δική
 μας. "Ο Φάμπρ ντ' Ὀλιβὲ καὶ ὁ Στανίσλαος ντὲ Γκάιτα ἔχουν ἐξη-
 γήσει διὰ μακρῶν καὶ μὲ σαφήνεια τὸ ρόλο τῆς ἀνθρώπινης θελή-
 σεως ἀνάμεσα στὶς διάφορες αἰτίες ποὺ καθορίζουν τὸ πεπρω-
 μένο τῶν ἀτόμων καὶ τῶν λαῶν. "Ομως θέληση σημαίνει κυρίως
 δράση. "Ολες οἱ πράξεις, ὥριμα ἀποφασισμένες, ποὺ συντελεί-
 τε μὲ τὴν πρόοψη νὰ πραγματοποιήσετε ἐκεῖνο πρὸς τὸ ὁποῖο τεί-
 νετε ἔχουν δύο ἀποτελέσματα: ἕνα ἄμεσο, ὕλικο θὰ μπορούσαμε
 νὰ ποῦμε, καὶ ἕνα ἔμμεσο, ἀόρατο, πάνω στὶς αἰτιότητες, στὶς ду-
 νατότητες ποὺ ἐνεργοῦν αὐτὴν τὴν ὥρα καὶ ποὺ τὸ ἀποτέλεσμα
 ποὺ θὰ προκύψει ἀπ' αὐτὲς θὰ εἶναι τόσο πιὸ σύμφωνο μὲ τὶς
 ἐπιδιώξεις σας ὅσο ὁ ζῆλος σας νὰ ἐπιτύχετε αὐτὸ ποὺ ποθεῖτε
 θὰ εἶναι πιὸ ἔντονος καὶ πιὸ ἐπίμονος. Μὲ τὴν προϋπόθεση νὰ
 ἐνεργεῖτε, νὰ ἀναπαριστᾶτε μὲ καθαρότητα μέσα σας ἐκεῖνο
 στὸ ὁποῖο θέλετε νὰ φθάσετε, νὰ πραγματοποιεῖτε μὲ τόλμη τὶς
 ἄμεσες προσπάθειες ποὺ συμβάλλουν σ' αὐτὸ, ἐπιδράτε στὶς
 δευτερεύουσες αἰτίες καὶ ἐκεῖνο ποὺ, γιὰ τὴν ὥρα σᾶς εἶναι ἀπρό-
 σιτο θὰ σᾶς γίνεи προσιτὸ καὶ εὐκόλο. Οἱ πρῶτες σας προσπά-
 θειες ποὺ ἕνα περισσότερο ἢ λιγώτερο βαρυμένο παρελθὸν καθι-
 στᾶ ἄτολμες, ἀδέδαιτες, δὲν παύουν νὰ εἶναι γόνιμες καὶ γεμά-
 τες ὑποσχέσεις: δυναμώνουν τὸν ψυχισμό σας καὶ τὸν καθιστοῦν

Ίκανο γιά ὅλο καί περισσότερο τολμηρά ἐγχειρήματα. Μόλις
 ἐγκαταλείπετε τήν ἀδράνεια ἀρχίζετε νά πετυχαίνετε. Ὑπομο-
 νή, ἐπιμονή, θάρρος εἶναι ἀπαραίτητα. Οἱ ἰδιότητες αὐτές ὑπάρ-
 χουν μέσα σας σέ λανθάνουσα κατάσταση. Εἶναι ἀνθρώπινες
 γιατί ἂν, ἀνάμεσα στοὺς πρόγόνους σας ὑπάρχουν ἀδουλοι,
 ἀτολμοι, ἀσθενικοί, ὑπάρχουν ἐπίσης ἰσάριθμοι ἰσχυροί, ἀποφα-
 σιστικοί, ἀτσάλινοι. Ἡ οὐσία τῶν προτερημάτων τους βρίσκεται
 μέσα στήν ψυχὴ σας. Δώστε τήν προτίμησή σας σ' αὐτὸν τὸν
 κλάδο τῶν κληρονομικότητων σας καὶ θὰ κυριαρχήσετε τὰ στοι-
 χεῖα τῆς ἀδουλίας πού σας ἔχουν ἴσως κληροδοτηθεῖ. Δὲν εἶσατε
 μόνος μέσα σέ μιὰ λίγο ἢ πολὺ ἐχθρική κοινωνία: μιὰ ὁλόκληρη
 σειρὰ ἀπὸ προγόνους αἵς ὑποστηρίζει. Ἡ μονάδα σας ὑπολο-
 γίζεται στήν ἀπεραντοσύνη, μέσα στήν ὁποία οἱ πιὸ ἐνδόμυχες
 σκέψεις σας ἔχουν ἀπήχηση. Ἀποκτεῖστε μιὰ καθημερινὰ ἀξια-
 νόμενη ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτὸ σας. Συνειδοτοποιεῖτε τέλεια
 τίς ἀτέλειες καὶ τίς ἀδυναμίες σας —εἶναι ὁ πρῶτος ὁδὸς γιά
 νά τίς ὑπερνικήσετε— ἀλλὰ συνειδοτοποιεῖστε ἐπίσης καὶ τίς
 ἱκανότητες σας, τὰ σημαντικὰ ἀποθέματα πού διαθέτει ἡ ἀτομι-
 κότητά σας καὶ δάλετε σκοπὸ σας νά γινόσαστε καθημερινὰ καὶ
 πιὸ ἱκανοὶ γιά πιὸ ἀποφασιστικὴ καὶ πιὸ ἐνεργητικὴ δραστηριό-
 τητα.

Κάμψεις, εξασθενήσεις, ἐγκαταλείψεις. Πῶς θὰ ἀντιδράσετε.

1. Μὴ χάνετε ποτὲ τὸ κουράγιο σας.— 2. Ἀνήκετε στοὺς ἐκλεκτούς.— 3. Ἐντάσεις καὶ ὑφέσεις.— 4. Μάθετε νὰ ἀναλύετε, νὰ ἀποσυνθέτετε καὶ νὰ ξεπερνᾶτε τὴ δυσκολία. 5. Οἱ ἐνάντιες ὑποβολές.— 6. Ἀπέναντι στὰ τυχαία ἐμπόδια.

1. Μὴ χάνετε ποτὲ τὸ κουράγιο σας.

Ἡ ἐφαρμογὴ ὧν μαζὶ τῶν οὐσιωδῶν ἀπ' ὅσα συμβουλεύουν τὰ πρῶτα κεφάλαιά μας, καὶ ὕστερα ἡ ἐπιμονὴ σ' αὐτήν, ἐπὶ μῆνες, χωρὶς εξασθενήσεις, θὰ ἦταν κάτι ἐξαιρετικό. Στις περισσότερες περιπτώσεις ὁ ἐνδιαφερόμενος ἀρχίζει μὲ ἀποφασιστικότητα, ἀλλὰ ὕστερα ἀπὸ λίγο ἢ πολὺ μεγάλη περίοδο καταλαβαίνει τὸν ἑαυτὸ του πῶς ἐγκαταλείπει τὴν προσπάθεια. Ὑπολα, οἱ παλιοὶ αὐθορμητισμοί, οἱ αὐτοματισμοὶ ποὺ ἔχουν δημιουργηθεῖ ἀπὸ τὴν παιδικὴ ἡλικία, οἱ παθητικὲς τάσεις, ξεγελοῦν τὴν προσοχὴ τοῦ νεομύητου καὶ ξαναπαίρνουν τὴν κατοχὴ τους πάνω του.

Θὰ πρέπει νὰ τίς κυριαρχήσετε γιὰ δεύτερη φορὰ. Ἐχετε ὑπ' ὄψην σας ὅτι ὕστερα ἀπὸ ὀρισμένο διάστημα θὰ ἐπανέλθουν. Θὰ ξανασυνέλθετε ὁμως.

Λέτε πάντα στὸν ἑαυτὸ σας: «Θὰ ξανασυνέλθω.» Βεβαιωθείτε πῶς ὅταν ξαναπερνᾶτε κάθε φορὰ στὴν ἐπίθεση θὰ ὑπερνικήσετε ὀριστικὰ στὸ τέλος τίς πρὸ δεσποτικῆς τάσεις σας, τὰ πρὸ θαθεῖα ριζωμένα ἐλαττώματά σας, τὴν χειρότερη ἀδουλία σας.

Μὴν χάνετε ποτὲ τὸ κουράγιο σας.

Ἐπιμένετε νὰ δώσετε μέσα σας μιὰ ἔντονη ζωὴ στὴ φράση ποὺ ἀναφέραμε πρὶ πάντων: «Θὰ ξανασυνέρχομαι πάντα». Ἡ συχνὴ καὶ φλογερὴ ἐπανάληψή της θὰ δημιουργήσῃ τὴν πεποί-

θηση, τὴ θεβαιότητα. Θὰ δημιουργήσετε ἔτσι μέσα σας ἓνα ἀκλόνητο ἔρεισμα, ἓνα ἀπόρθητο φρούριο ἀντίστασης, πὺ χάρη σ' αὐτὸ θὰ ἐξασφαλίσετε τὴ συνέχεια τῆς ψυχικῆς σας ἀνάπτυξης ὅσες διαβατικές ἐξασθενήσεις, καὶ παρατεταμένες ἀκόμα, καὶ ἀν σὰς παρουσιασθοῦν.

2. Ἀνήκετε στοὺς ἐκλεκτούς.

Χωρὶς νὰ τὸ ἀντιλαμβάνεσθε, ἀνήκετε σὲ μιὰ μερίδα ἐκλεκτῶν. Κάθε ἄνθρωπος πὺ ἓνα βιβλίον σὰν αὐτὸ τοῦ ἔχει ξηπνήσει καὶ ἀποσπάσει τὴν προσοχὴ φανερώνει μιὰ προδιάθεση πρὸς τὴν τελειοποίησιν καὶ, πὺ ἰδιαίτερα, ἓνα προορισμὸ γιὰ νὰ φθάσει σὲ ἓνα βαθμὸ ψυχικῆς δυνάμεις ἀνώτερο ἀπὸ τὸ μέτριον.

Ἡ γνῶσις πὺ ἀπαιτοῦν οἱ βαθύτερες φιλοδοξίες μας μᾶς γίνεται προσιτὴ ἀπὸ τὴ στιγμὴ πὺ οἱ φιλοδοξίες αὐτὲς ἀπακτοῦν τὴν ἀναγκαίαν ἔντασιν γιὰ νὰ ἀναδυθοῦν καὶ νὰ διατηρηθοῦν στὴν ἐπιφάνεια τῆς σκέψης μας. Τὸ γεγονὸς ὅτι τὸ βιβλίον αὐτὸ βρίσκεται στὰ χέρια σας ἀποδείχνει πὺ εἴσατε προικισμένος γιὰ νὰ πετύχετε στὴν ἐφαρμογὴ τῶν ὁσων διδάσκει. Ἡ ἀνάγνωσις τοῦ ἔχει ἀφήσει μέσα σας ἓνα ἀνεξίτηλον ἔχνο. Ὅλες ἐκεῖνες ἀπὸ τίς ὑποδείξεις μας στίς ὁποῖες ἔχετε δώσει τὴ συγκατάθεσίν σας, ὅλα ὅσα ἔχετε κατανοήσει, ἀφομοιώσει, παραδεχθεῖ, παραμένουν χαραγμένα στὸ πνεῦμα σας, συνυφασμένα μὲ τὰ στοιχεῖα τῆς ψυχικῆς ζωῆς σας καὶ ἐπιδροῦν πάνω σας, μέρα καὶ νύχτα, μ' ἓνα εἶδος αὐτόματης καὶ συνεχοῦς αὐτοποβολῆς. Εἶναι δυνατόν ἐπὶ ἡμέρες ἢ ἐβδομάδες, ἀπασχολημένος, μεταπεισμένος ἢ παρασυρμένος, νὰ χάσετε ἀπὸ τὴ σκέψιν σας αὐτὰ πὺ μάθατε διαβάζοντας τὰ ἐπὶ προηγούμενα κεφάλαια: σὲ μιὰ δεδομένη στιγμή οἱ διδασχὲς μας θὰ ἐπανέλθουν στὴν ἐπιφάνεια καὶ θὰ ξανασυνέλθετε

3. Ἐντάσεις καὶ ὑφέσεις.

Οἱ πὺ ἰσχυροί, ὅπως καὶ οἱ πὺ ἀσθενικοί, ἔχουν περιόδους, ἡμέρες, στιγμὲς μεγίστης ἱκανότητος καθὼς καὶ περιόδους, ἡμέρες, στιγμὲς, ἐλαχίστης ἱκανότητος: περιόδους ἐντάσεων καὶ περιόδους ὑφέσεως.

Πνευματικὴ διαύγεια, ἀποφασιστικότητα, ἱκανότητα γιὰ

προσπάθεια (δηλαδή για ν' ασχοληθῇ κανείς συστηματικὰ σὲ μιὰ κοπιαστικὴ ἐργασία) χαρακτηρίζουν τὶς περιόδους τῆς ἐντάσεως, ἐνῶ στὴ διάρκεια τῶν περιόδων ὑφέσεως ἡ κρίση εἶναι ἀδέσβαιη, ἀναποφάσιστη, ταλαντευομένη καὶ ἐπικρατεῖ ἡ κούραση, ἡ φυγοπονία. Δὲ γνώρισα ποτὲ ἄνθρωπο ποὺ νὰ μὴν παρουσιάζει τέτοιες ἐναλλαγές. Τὸ πρᾶγμα ἐξηγεῖται: τὰ ἐνεργειακά μας ἀποθέματα φθάνουν σὲ ἀνώτερες τάσεις καὶ ὕστερα ξανακατεβαίνουν στὶς πρὸ χαμηλές τάσεις σύμφωνα μ' ἓνα ρυθμὸ ποὺ τὸ εὖρος του ποικίλλει κατὰ τὴν ψυχονευρικὴ κατασκευὴ τοῦ καθενὸς. Ἡ αὐξομείωση αὐτὴ ὅμως εἶναι ἀναπόφευκτη γιὰ ὅλους.

Φυσικὰ τὸ μέσο δυναμικόν, πάντα ἀρκετὰ ὑψωμένο στοὺς ἰσχυροὺς, πάντα ἀνεπαρκές στοὺς ἀδυνάτους, ἐξαρτᾶται ταυτῶχρονα ἀπὸ τὴν ψυχοφυσιολογικὴ κατάστασι καὶ ἀπὸ τὴν ψυχικὴ ἐξάσκηση, ἀκριδῶς ὅπως ὁ μυϊκὸς τόνος ἀπορρέει ἀπὸ τὴν ποιότητα τοῦ μυὸς καὶ ἀπὸ τὴν συνήθη του δραστηριότητα.

Μιὰ σχετικὴ ἰσορροπία καὶ εὐστάθεια ἐπιτυγχάνεται, κατὰ πρῶτον λόγον μὲ μιὰ καλὴ ρύθμιση τῶν ὀργανικῶν λειτουργιῶν. Ξανακοιτᾶτε σ' αὐτὸ τὸ θέμα, τὸ δεύτερο κεφάλαιο. Κατὰ δεύτερον λόγον ἡ εὐστάθεια ἀπαιτεῖ μιὰ ἐπίμονη φροντίδα νὰ ἐπιβάλλουμε στὸν ἑαυτὸ μας τακτικὰς συνήθειες, νὰ τηροῦμε μιὰ αὐστηρὴ ἀκρίβεια καὶ νὰ ἐφαρμόζουμε τὴν συγκράτηση, τὴ συνώρευση τοῦ νευρικοῦ ρευστοῦ, δηλαδὴ τὸν ἑλεγχὸ τοῦ αὐθορμητισμοῦ καὶ τῆς διαχυτικότητος. Ἐπαληθεύσατε ἀπὸ μόνος σας τὸν ἀσυνήθιστο δυναμισμό ποὺ αἰσθάνεται κανεὶς ὕστερα ἀπὸ μερικὰς μέρας μόνον συνεχοῦς αὐτοελέγχου: ἡ αὐτοπεποίθησις, ἡ αὐτοκυριαρχία, ἡ πνευματικὴ διαύγεια, ἡ εὐχέρεια στὴν ἐργασία, ἡ προσωπικὴ ἐπιρροή, ὅλα ἔχουν βελτιωθεῖ καὶ ἐνισχυθεῖ.

4. Μάθετε νὰ ἀναλύετε, νὰ ἀποσυνθέτετε καὶ νὰ ξεπερνᾶτε τὴ δυσκολία.

Γιὰ νὰ ἀναπτύξετε τὴ δύναμη τῆς θελήσεως χρειάζεται, ὅπως εἶδαμε, ἀπὸ τὴ μιὰ μεριὰ νὰ συμμορφώσεσθε στὴν καθημερινὴ ζωὴ μὲ ὀρισμένους κανόνες καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη ν' ἀφιερώνετε κάθε ἐβδομάδα μιὰ ἢ δυὸ ὥρες στὴν ἐκτέλεσι ἐιδικῶν ἀσκήσεων ἕως ὅτου θὰ ἔχετε κατορθώσει νὰ τὶς ἐκτελεῖτε μὲ τελειότητα, εὐχέρεια, καὶ ταχύτητα.

Ἡ πρακτικὴ ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων ποὺ συμβουλευόονται σ' αὐτὸ τὸ βιβλίο ἀπαιτεῖ προσοχὴ καὶ ἐπιμέλεια. Τὴν κάθε στιγμὴ κάποια παρόρμηση τείνει νὰ ὑπερισχύσει: ἀπέναντι σ' ἐκεῖνα μὲ τὰ ὅποια ζητεῖ νὰ ἀντικαταστήσει ἡ λογικὴ βούληση. Τέτοιες προσπάθειες δὲν ἀργοῦν νὰ κουράσουν τὸν ἀρχάριο ποὺ κινδυνεύει, ἀπὸ κόπωση, ν' ἀφήσει νὰ ὀδηγηθεῖ στὴ χαλάρωση ἢ τὴν ἐγκατάλειψη, τουλάχιστον γιὰ ἓνα ὀρισμένο διάστημα. Μιὰ σημαντικὴ ἐνίσχυση βρίσκεται τὴν πιστὴ τήρηση ἑνὸς «προγράμματος» γιὰ τὴν χρησιμοποίησιν τοῦ χρόνου ποὺ καταρτίζεται τὴν προηγούμενη μέρα καὶ στὴν ὁλόψυχη ἀφοσίωση στὴν κάθε προβλεπόμενη ἀπασχόληση. Λίγη σημασία ἔχει ἂν ἡ ἐργασία σας, ἡ ἀπασχόλησή σας ἔχουν λίγο ἢ πολὺ θέλητρο. Χρησιμοποιεῖτε τὴν σὰν ρυθμιστικὴ ἀσκηση συγκεντρώνοντας τὸ πνεῦμα σας στὴν παραμικρὴ λεπτομέρεια καὶ ἀποβλέποντας στὴν τέλεια ἐκτέλεση. Ἔτσι θὰ παραμένετε ψυχραῖμος, ἡρεμὸς καὶ συγκεντρωμένος. Οἱ ἐσωτερικὲς παρορμήσεις καὶ ἐξωτερικὲς παραινέσεις θὰ σὰς ἐπηρεάζουν διαρκῶς λιγώτερο. Μὲ τὴν ἐφαρμογὴ τῆς ἀρχῆς τῆς συγκέντρωσης, θὰ διατηρήσετε μιὰ σημαντικὴ ἀταραξία.

Ἡ πρόβλεψη κάθε βράδυ ἐκείνων ποὺ θὰ κάνετε καὶ ἐκείνων ποὺ θὰ ἀποφύγετε τὴν ἄλλη μέρα, ὁ προσδιορισμὸς μιᾶς γραμμῆς διαγωγῆς ἀκριβοῦς καὶ καθορισμένης ἀπέναντι σὲ ὅλους καὶ σὲ ὅλα, εἶναι ἓνας ἰδιαίτερα γόνιμος σὲ ἀποτελέσματα τρόπος αὐθυποβολῆς. Στὴ διάρκεια τοῦ ὕπνου, νοητικὲς παραστάσεις ποὺ δημιουργοῦνται ἔτσι γένοῦν ἐξαίρετες διαθέσεις, παράγουν τὰ κατάλληλα ἐφόδια ποὺ ἀντενεργοῦν στὴ διακοπὴ τῆς αὐτεπίβλεψης, ἡ ὁποία εἶναι ἡ βάση τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς, τῆς αὐτεπίβλεψης αὐτῆς ποὺ πρέπει νὰ διατηρήσουμε ἀγρυπνὴ ἀπὸ τὴ στιγμὴ ποὺ θὰ ξυπνήσουμε ὡς τὴν στιγμὴ ποὺ θὰ ξανακοιμηθοῦμε, ἂν θέλουμε νὰ σκεπτόμαστε, νὰ μιλοῦμε, νὰ δροῦμε καὶ νὰ ἀντιδροῦμε ἐντελῶς σύμφωνα μὲ τὴ λογικὴ μας, παρὰ τοὺς ἀνταγωνισμοὺς ποὺ ἔρχονται ἀπὸ τὸ ἔνστικτο, ἀπὸ τὸν αὐθορμητισμὸ, ἀπὸ τὴ φαντασία καὶ, ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά, ἀπὸ τὶς ἐπιδράσεις τῶν ἄλλων.

Ὅσο γιὰ τὶς διάφορες ἀσκήσεις, καὶ ἰδιαίτερα ἐκεῖνες ποὺ ἐκθέτονται στὸ πέμπτο κεφάλαιο, σαστίζουν — καὶ εἶναι φυσικόν — τοὺς περισσότερους ἀπὸ ἐκείνους ποὺ τὶς δοκιμάζουν, ἀπλοῦστατα ἐπειδὴ περίμεναν ἀπὸ τὶς πρῶτες προσπάθειές τους νὰ φθάσουν σ' ἓνα ἀκέραιο ἀποτέλεσμα. «Δὲν τὰ καταφέρνω»,

μοι, έχουν γράψει πολλοί αναγνώστες μου. Θα έπρεπε δέδωκα, από την πρώτη έκδοση αυτού του βιβλίου να είχα προειδοποιήσει τον άρχαριο μ' αυτά τα λόγια: εκτός από μερικά σπάνια άτομα που έχουν την προδιάθεση, κανείς δε θα μπορούσε να πραγματοποιήσει ικανοποιητικά μια άσκηση από την πρώτη μέρα. Κατά γενικόν κανόνα είναι απαραίτητες πολυάριθμες προσπάθειες για να επιτύχει κανείς το αποτέλεσμα στο οποίο αποβλέπει η άσκηση που εφαρμόζει. Η κάθε προσπάθεια όμως προκαλεί τουλάχιστον μια ελαφριά βελτίωση και αν ξαναρχίζουμε με κανονικότητα και συνέχεια, οι αντιστάσεις που αισθανόμαστε στην αρχή ελαττώνονται προοδευτικά και τελικά εξαφανίζονται.

Ας πάρουμε ένα παράδειγμα: την 'Απομόνωση (πέμπτο κεφάλαιο, πρώτη παράγραφος). Πρόκειται για την απονάρκωση και ύστερα την ανακοπή της σκέψης (Ξαναδιαβάστε την παράγραφο αυτή). Τέσσερες δυσκολίες μπορούν να παρουσιαστούν:

1) Μια κατάσταση ταραχής τέτοια που το πρώτο στάδιο της άσκησης (άπόλυτο ακινησία και τέλεια μυϊκή χαλάρωση) φαίνεται άπραγματοποιήτο. Το άτομο θα ήθελε να παραμείνει ακίνητο. Επιβλέπει τον εαυτό του. Η επεγρύπνησή του, ενοχλημένη από διάφορους αυθόρμητισμούς, ματαιώνεται. Ξαφνικά μετακινεί το χέρι του, το πόδι του, το κεφάλι του, ή αλλάζει πολλές φορές θέση. Αν συμπεραίνει «ποτέ δε θα μπορέσω να κατορθώσω να κάνω αυτή την άσκηση», άπατάται. Μπορεί τέλεια να συγκρατήσει την ταραχή του με τον όρο να επαναλαμβάνει καθημερινά την προσπάθειά του επί τριάντα λεπτά περίπου. Ύστερα από δυο ή τρεις εβδομάδες, το εμπόδιο θα έχει, αν όχι εξαφανισθεί, τουλάχιστον περιορισθεί σ' ένα ένθαρρυντικό μέτρο. Αν ύστερα από κάθε διακοπή της ακινησίας, την ξαναρχίζει, θα αυξήσει τη διάρκεια της για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα: για 15 ή ως δέκα λεπτά αντί των δυο ή τριών.

2) Ένας υπερίδρασμος που παραμένει ακόμα και ύστερα από μισή ώρα ακινησίας και χαλάρωσης. Στην περίπτωση αυτή είναι ωφέλιμο, προτού ξαπλώσετε να καθήσετε στο ύπαιθρο ή μπροστά σ' ένα ανοιχτό παράθυρο. Μπορείτε επίσης να ξαπλώσετε στο ύπαιθρο πράγμα που επιφέρει αυτόματα μια διεύρυνση των αναπνευστικών κινήσεων.

3) Μια κατάκλυση της φαντασίας από όνειροπολήσεις, άσφαλως ξεκουραστικές, αλλά άκατάλληλες για την επίτευξη

τοῦ ἀποτελέσματος τοῦ ἐπιδιώκουμε: τὴν ὀλιγὴ διακοπὴ τῆς σκέψης, βουλευτικῆς ἢ παθητικῆς. Ἐδῶ πρόκειται γιὰ μιὰ γενικὴ τάση στὴν ὀνειροπόληση ποὺ θὰ πρέπει νὰ κυριαρχήσετε ἀπὸ τὰ πρὶν. Μὲ ποιὸ τρόπο; Μὲ τὴν ἀσκηση τῆς θεληματικῆς ἀλλαγῆς τῆς σκέψης ποὺ περιγράφεται στὸ δεύτερο κεφάλαιο, τετάρτη παράγραφος. Ἐξ ἄλλου - κι αὐτὸ εἶναι στοιχειῶδες — ἡ ἐφαρμογὴ καὶ ἐκτέλεση τῶν ὧσων ἀποτελοῦν τὸ ἀντικείμενο ἐνὸς κεφαλαίου, διευκολύνει καὶ καθιστᾷ δυνατὴ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν ἀκολουθῶν. Καὶ ἡ ἀπομόνωση, ποὺ συμβουλεύεται στὸ πέμπτο κεφάλαιο, δὲν θὰ ἔπρεπε ν' ἀρχίσει νὰ ἐφαρμόζεται παρὰ ὕστερα ἀπὸ τὴν πραγματοποιήσῃ ὧσων περιλαμβάνονται στὰ τέσσερα πρῶτα κεφάλαια.

4) Ἔλος, ἀντὶ γιὰ τὴν ἐπιβράδυνση καὶ ὕστερα τὴ θεληματικὴ διακοπὴ τῆς σκέψης, ἐπέρχεται ἀπέτομα ὁ ὕπνος. Ἐννέα φορές στίς δέκα αὐτὸ προέρχεται ἀπὸ ἀνεπαρκῆ νυκτερινὴ ἀνάπαυση. Ἐπειδὴ λείπει μιὰ ἐπαρκῆς φρόντιση τῶν γαγγλιακῶν πλεγμάτων, συσσωρευτῶν τοῦ νευρικοῦ ρευστοῦ, μ' ἄλλα λόγια, ἐπειδὴ λείπει ὁ ἀρκετὸς καὶ κανονικὸς ὕπνος, φαίνεται δύσκολο νὰ παραμείνουμε ξαπλωμένοι, ἀκίνητοι καὶ μὲ ἀγρυπνίαν τὴ συνείδηση. Ἡ ὑπερβολικὴ κούραση "προδιαθέτει συχνὰ ἐπίσης σὲ μιὰ ὕπνηλία, σχεδὸν ταυτόστιγμη, ποὺ ἐπέρχεται μόλις πάρουμε τὴν ὀριζόντια στάση. Καὶ στίς δύο περιπτώσεις, συμβουλεύουμε νὰ ἐπιχειρεῖτε τὴν ἀπομόνωση στὴν ἀρχὴ τῆς ἡμέρας καὶ νηστικοί, καὶ στὴν καθιστὴ θέση παρὰ στὴν ὕπτια. Μικρὲς δόσεις ἀντιυπνωτικῶν φαρμάκων θὰ εἶχαν ἐπίσης ὠφελιμότητα, ἀλλὰ καλύτερο ἀπ' ὅλα εἶναι πάντα ἡ καλὴ ρύθμιση τοῦ ὕπνου (*). Ὅταν κοιμᾶται κανεὶς κανονικὰ ὀκτὼ ἢ ἑννέα ὥρες κάθε νύκτα, οἱ ἀσκήσεις ψυχικῆς ἀγωγῆς — καὶ ἰδιαίτερα ἡ ἀπομόνωση — δὲν προκαλοῦν ποτὲ πᾶράκαιρὸ ὕπνο.

5 Οἱ ἐνάντιες ὑποβολές.

Ἀνάμεσα στὰ ἐμπόδια μὲ τὰ ὁποῖα ἀναμετρᾶται ὁ ἀρχάριος, οἱ ἐνάντιες ὑποβολές, ποὺ ἐμποδίζουν τὴν ἀνάπτυξή του, ἀπαιτοῦν μιὰ ἰδιαίτερη παράγραφο. Οἱ ρητές, κατηγόρηματικὰ ἐκφρασμένες ἐνάντιες ὑποβολές, ὅσο ἰσχυρὲς καὶ ἂν εἶναι, διε-

(*) P. C. Jagot: «L' insomnie valucue» («Ἡ κατανίκηση τῆς ἀϋπνίας»).

γείρουν συχνά αντιδράσεις που τις εξουδετερώνουν. Υπάρχουν όμως και ἑμμεσες ἐνάντιες ὑποβολές, περισσότερες καταλυτικές ἀπὸ ὅλα τὰ λόγια τοῦ κόσμου. Ἄς μιλήσουμε πρῶτα γιὰ τίς ἑμμεσες ἐνάντιες ὑποβολές. Ἐνα ἢ περισσότερα πρόσωπα τὸ βάζουν πείσμα νὰ σᾶς ἀποθαρρύνουν, ζητοῦν νὰ σᾶς πείσουν γιὰ τὴν ἀποτελεσματικότητά τῶν προσπαθειῶν σας, προσποιούνται πὺς θεωροῦν τὴν ψυχικὴ ἀγωγή ὅτι προέρχεται ἀπὸ πλανημένες ἀντιλήψεις, εἰρωνεύονται μὲ αὐτάρεσκο ὕψος ἢ μὲ σαρκαστικὸ τόνο. Αὐτὸ δὲν θὰ μπορούσε νὰ εἶχε συμβεῖ, τὸ ὑπογραμμίζουμε, ἂν συμμορφωνόμενος μὲ μιὰ θεμελιώδη ἀρχὴ πού ἐκθέσαμε ἀπὸ τίς πρῶτες σελίδες αὐτοῦ τοῦ βιβλίου, ὁ ἀνagνώστης διατηροῦσε μυστικές τίς γνώσεις του, τὰ ἀναγνώσματά του, τίς φιλοδοξίες του, μὲ δυὸ λόγια, ἂν δὲν ἐμπιστευόταν ποτὲ σὲ ὅποιον-δήποτε πὺς ἔχει ἀναλάβει ν' ἀναπτύξει τὴ δύναμη τῆς θελήσεώς του. Ὅπως καὶ νᾶχει, ἂν ἔχει συμβεῖ νὰ παραδοῦμε αὐτὸν τὸν κανόνα καὶ νὰ μιλήσουμε γι' αὐτὰ πού θὰ ἔπρεπε νὰ εἶχαμε ἀποσιωπήσει, ἢ καλύτερη ἀπάντηση πού ἔχουμε νὰ ἀντιτάξουμε σὲ ὅλους εἶναι νὰ ἀποφύγουμε τὴ συζήτηση, ν' ἀκούσουμε καὶ τοὺς πρῶτους καὶ τοὺς ἄλλους ὅπως θ' ἀκούγαμε ἕνα ὁποιοδήποτε θόρυβο. Ἀφεῖστε τοὺς σχολιαστές σας νὰ ξεδεύονται σὲ κριτικολογίες ἕως ὅτου ἡ ἀταραξία σας τοὺς κάνει νὰ κουρασθοῦν. Θὰ ἐπανεέλθουν ἀσφαλῶς στὴν ἐπίθεση, θὰ ἐγκαταλείψουν ὅμως γρήγορα τίς προσπάθειές τους ἐπειδὴ ἡ ἀπάθειά σας θὰ δείξει πὺς μένουν χωρὶς ἀποτέλεσμα.

Οἱ ἑμμεσες ἐνάντιες ὑποβολές προέρχονται σχεδὸν πάντα ἀπὸ τὸ ὅτι ζοῦμε περιτριγυρισμένοι ἀπὸ ἀδιαμόρφωτους ἀνθρώπους, μοιρολάτρες, ὀκνηροὺς ἢ ἐξαιρετικὰ πεζοὺς. Τὸ θέαμα τῆς συμπεριφορᾶς τους, τὸ ἀκουσμα τῶν ἀντιλήψεών τους, ἢ ἀόρατη ἀλλὰ συνεχὴς ἐπιρροή τῶν σκέψεών τους, ἐπηρεάζει, διαταράζει, λίγο ἢ πολὺ, τὸν νεομύητο στὶς μεθόδους μὲ τίς ὁποῖες ἀπακτώνται τὰ προτερήματα μιᾶς ἰσχυρῆς προσωπικότητος. Γιὰ νὰ διατηρηθεῖ κανεὶς ἄγρυπνος, ἀποφασιστικὸς καὶ πνευματικὰ δραστήριος μέσα σ' ὅλη αὐτὴ τὴν παθητικότητα πού τὸν περιβάλλει φαίνεται δύσκολο. Ἄλλοτε ὁμοίως πρὸς τοὺς οἰκείους του, ὁ ὁπαδὸς τῆς ψυχικῆς, ἀγωγῆς, αἰσθάνεται πὺς γίνεται ἐντελῶς διαφορετικὸς. Ἐχει ἀποκτήσει συνείδηση τῶν λανθανουσῶν δυνατοτήτων του. Φιλοτιμᾶται νὰ «προχωρήσει ἐναντίον τοῦ ρεύματος» ἐνῶ οἱ περισσότεροί ἀπὸ ἐκείνους πού σχετίζονται μαζί του

ἀφήνονται νὰ παρασύρονται ἀπ' αὐτό. Φυσικά ὁ φρόνιμος ἀναγνώστης θὰ διατηρήσει μυστικὲς τὶς ἐντυπώσεις του, δὲν θὰ ἐπιτρέψει ποτὲ στὸν ἑαυτό του τὴν παραμικρὴ γνωμάτευση σχετικὰ μὲ τὶς ἀντιλήψεις ἢ τὴ διαγωγή ὁποιουδήποτε. Θὰ ἀντλεῖ μιὰ ἰσχυρὴ ἀναζωογόνηση ἀπὸ τὴ συναίσθηση τῆς δικῆς του ἀνωτερότητος. Θὰ παραμείνει προσεκτικὸς ἀπέναντι σὲ κάθε παρόρμηση νὰ παρακινήσει ἐκείνους πού συναναστρέφεται νὰ συμπερισθοῦν τὶς δικές του ἀπόψεις. Θὰ ἦταν μιὰ ἀσυλλόγιστη δαπάνη ἐνεργείας. Ἐκεῖνοι πού ὁ βαθμὸς τους ἐξελίξεως φθάνει τὸ ἀπαιτούμενο ἐπίπεδο γιὰ τὴν ἀφομοίωση τῶν ἀρχῶν τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς ἔρχονται σ' αὐτὴν ἀπὸ μόνου τους.

Μιὰ ἄλλη αἰτία ἐμμέσων ἐναντίων ὑποβολῶν ὀρίσκεται στὸν διασκορπισμὸ τοῦ πνεύματος πού ὀφείλεται στίς πολὺ διάφορες ἀσχολίες ἢ στίς ἐξαιρετικὰ πολυάριθμες συναναστροφές. Γιὰ νὰ ἐπωφεληθεῖτε ἀπὸ τὶς ὁδηγίες πού διαβάσατε σ' αὐτὸ τὸ βιβλίον πρέπει ἡ πρακτικὴ ἐφαρμογὴ τους νὰ παραμένει στὸ πρῶτο πλάνο τῶν ἀπασχολήσεών σας καὶ νὰ ὑποτάσσεται ὅλα τὰ ἄλλα σ' αὐτές. Ἔχετε λοιπὸν τὸ μεγαλύτερο συμφέρον νὰ ἀποφεύγετε ὅλα ἐκεῖνα πού τείνουν νὰ σᾶς ἀποσπᾶσουν τὴν προσοχή, νὰ σᾶς σαστίσουν, νὰ σᾶς κάνουν νὰ χάσετε ἀπὸ τὰ μάτια σας τὸν κύριο ἀντικειμενικὸ σκοπὸ σας, νὰ ἀποφεύγετε ἐπίσης ἐκείνους πού ἡ παρουσία τους σημαίνει γιὰ σᾶς σπατάλη χρόνου.

6. Ἀπέναντι στὰ τυχαῖα ἐμπόδια.

Πέρα ἀπὸ τὰ ἐμπόδια πού ἀναφέρονται στὴν παράγραφο 5, πρέπει νὰ μιλήσουμε γιὰ ἐκεῖνα στὰ ὁποῖα μᾶς ἐκθέτουν οἱ διάφορες διακυμάνσεις στὴ διάρκεια τῆς ζωῆς, κατὰ λίγον ἢ πολὺ παρατεταμένα διαστήματα, γιὰ τὰ αἰφνίδια ἀτυχήματα, τὶς ἀπρόβλεπτες δυσκολίες ἀπὸ τὶς ὁποῖες δὲν βρισκουμε διέξοδο παρ' ὅλο πού θὰ τὸ θέλαμε. Ὅταν ἐπέρχεται ἡ ἀντιξοότητα μὲ ὁποιαδήποτε μορφή, ὁ ὁπαδὸς — ἢ καὶ θεωρητικὸς ἔστω — τῆς ψυχικῆς ἀγωγῆς, φθάνει νὰ ἔχει ἀφομοιώσει καλὰ τὶς ἀρχές της καὶ τὶς μεθόδους της, δὲ θὰ αἰσθανθεῖ ποτὲ τόσο πικραλυμένος ὅσο ὁ ἄνθρωπος πού ὁ ἠθικὸς του ἐξοπλισμὸς ὕστερεῖ σὲ στέρεες ἀντιλήψεις γιὰ τὴ δύναμη τῆς σκέψεως καὶ τῆς βελήσεως. Ἀντὶ νὰ καταρρέει, ν' ἀφήνει νὰ τὸν κατακλύζει ἡ ἀποθάρρυνση, νὰ ἐκμηδενίζει τὰ μέσα του, θὰ προστρέξει πρακτικὰ σ' αὐτὰ πού ἔχει.

Ὑπλισμένος μὲ τὴν παποίηση πῶς θὰ κατορθώσει νὰ ὑπερνική-
 σει τὴν κατάστασιν, θὰ ἀναζητήσει (ἰδιαίτερα μὲ τὴν τήρησιν τῶν
 πρώτων κεφαλαίων αὐτοῦ τοῦ ἔργου) νὰ ἐνισχύσει τὴ διαύγεια
 τῆς κρίσεως του, σὲ τρόπο πού νὰ πάρει τις ἀποφάσεις πού ἐπι-
 βάλλονται καὶ ν' ἀναλάβει ἐνεργητικὰ τὴν ἐκτέλεσίν τούς. Ἄν
 ἔχει ὄχι μόνον καταγράψει στὸ μυαλό του τις ἀρχές καὶ τις μεθό-
 δους πού συνιστοῦμε, ἀλλὰ καὶ τις ἔχει ἐφαρμόσει πρακτικὰ, μὲ
 ἱκανοποιητικὸ τρόπο, θὰ εἶναι — σὰν ἐξασκημένος πολεμιστὴς —
 ὀπλισμένος καὶ προετοιμασμένος γιὰ τὴ μάχην. Θὰ δεχθεῖ τὸν ἀ-
 γῶνα, μ' ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό του καὶ κάποτε γεμάτος διὰ-
 θεσὴ ν' ἀναμετρηθεῖ μὲ τὴν ἐναντιότητα. Θὰ βγεῖ ἐνισχυμένος καὶ
 θὰ σκεφθεῖ ἴσως πῶς τὸ χειρότερον πρᾶγμα δὲν εἶναι ἡ δοκιμασία
 — πού δραστηριοποιεῖ — ἀλλὰ ἡ ἀτονία πού δημιουργοῦν οἱ μα-
 κρόχρονοι περίοδοι εὐκολίας.

Ὅλοι ἐκεῖνοι πού, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν τέλεια ἀφομοίωσιν τῶν ἀρ-
 χῶν καὶ τῶν μεθόδων πού ἀναπτύσσονται σ' αὐτὸ τὸ διδλίο, ἔ-
 χουν συμμορφώσει ἀποτελεσματικὰ τὴν καθημερινή συμπεριφο-
 ρά τους μ' αὐτές, ἔχουν ἀποκτήσει πιά τὴν ἱκανότητα νὰ ὑπο-
 τάσσουν ἀρχετὰ τις αἰτίες πού καθορίζουν τὸ μέλλον τους, ὥστε
 νὰ προλαμβάνουν κάθε τι τὸ μοιραῖο, ἀκόμη καὶ τὰ πλήγηματα
 πού προέρχονται ἀπὸ βμαδικές ἢ παγκόσμιες συμφορές. Ἐχουν
 στήσει ἕνα δάθρο πού ἐπάνω του θὰ παραινέουν ἀκλόνητοι σὶ
 κάθε περίστασιν.

ΤΕΛΟΣ

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Εἰσαγωγή	Σελ. 5
Κεφ. 1. Πῶς θὰ παρασκευασθεῖτε γιὰ τὴν ἀγωγή τῆς θελήσεως	» 9
Κεφ. 2. Πῶς ν' αὐτοκυβερνήσθε	» 20
Κεφ. 3. Πῶς θ' ἀποκτήσετε τέλεια ἀταραξία	» 38
Κεφ. 4. Πῶς θὰ ὀργανώσετε τὸ πεπρωμένον σας	» 52
Κεφ. 5. Οἱ μεγάλες πηγὲς ἐνεργείας	» 78
Κεφ. 6. Ἡ ἄμεση ἰσχὺς τῆς θελήσεως πάνω στὸν ὀργανισμό καὶ πῶς θὰ τὴν χρησιμοποιήσετε	» 90
Κεφ. 7. Ἡ πρακτικὴ ἐφαρμογὴ	» 103
Κεφ. 8. Κάμψεις, ἐξασθενήσεις, ἐγκαταλείψεις. Πῶς θὰ ἀντιδράσετε	» 116