

COUÉ

Az Elméd gyógyító hatalma
sikerkönyv folytatása

GYÓGYÍTÓ

SZAVAK

Hogyan kovácsoljunk szavainkból gyógyító erőt?

Gyógyító Szavak

Akaratátvitel és gyógyítás a szavak erejével.

Ez a két roppant izgalmas téma hatja át Coué könyvének minden egyes sorát. Coué olyan erőt fedezett fel a szavak mögött, amelyek meggyógyítják a tüdőbajt, visszafejlődésre készítetik a daganatokat, megálljt parancsolnak a gyulladásos megbetegedéseknek, vagy a fogorvosnál elállítják a húzás utáni vérzést.

Emile Coué jól értett a hipnózishoz és a szuggesztióhoz.

Akarata átvitelét kivétel nélkül minden esetben nemes célokra használta.

Az akaratátvitel, vagyis más emberek agyának befolyásolása, viselkedésének meghatározása más szándéktól vezérelve el sem fogadható.

Csakis abban az értelemben, amely a másik személy gyógyulásának irányába kormányozza az illető életét.

Coué vakmerő volt. Vajon milyen értelemben?

Közreadta és nem a saját fiókja mélyén tartotta ezt a tudást,

Íme, az akaratátvitel szabályai és kiforrott technikája, a szavak erejével történő hatásos gyógyítás módja ebből a kötetből pontról-pontra megtanulható.

- Hogyan változtassuk meg kezelhetetlen személyek viselkedését?
- Mi a titka a betegségek lelki úton való sikeres gyógyításának?
- Hogyan gyógyítsunk a szavak erejével súlyos, menthetetlennek hitt betegeket?
- Mi a módja annak, ha saját testi betegségünket akarjuk visszafejlődésre kényszeríteni?

Emile Coué

Dr. M. Burnat-Provius - Emile Leon

Gyógyító szavak

Önszuggesztió és szuggesztió

ÉDITION HONGROISE

IV. Magyar Kiadás

A világháború utáni I. Magyar Kiadás

Kiadja az Egyensúlyért Bt.
Simonfalvy Tamás Emile Coué nevének
magyarországi jogtulajdonosa engedélyével.



A könyv teljes anyaga, vagy annak bármely részlete kizárólag Simonfalvy Tamás írásos engedélyének birtokában sokszorosítható, vagy használható fel nyilvánosság előtt előadás megtartására, vagy bármely célra!

A könyvben szereplő módszereket mindenki kizárólag a saját felelősségére gyakorolhatja! Bármely, a lelki életet érintő módszer önálló gyakorlása előtt kérdezze meg pszichológusát, hogy az Ön személyiségét és pillanatnyi élethelyzetét figyelembe véve, hogyan ítéli meg a szóban forgó eljárás használatát!

ISBN: 963 00 4082 4
Felelős kiadó: Gál Attila
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Rt.
Felelős vezető: Mádi Lajos vezérigazgató

Emile Coué

Dr. M. Burnat-Provius - Emile Leon

Gyógyító szavak

Önszuggesztió és szuggesztió

Szakmailag szerkesztette: Simonfalvy Tamás

Tartalom

Fontos tudnivalók a könyvről.....	5
Coué előszava a magyar kiadáshoz.....	8
Dr. Völgyesi Ferenc idegorvos előszava.....	10
A tudatosan gyakorolt autoszugesztio jelentősége.....	12
A tudat és a tudattalan.....	16
Akarat és képzelőerő.....	21
Szugesztio és autoszugesztio.....	27
Az autoszugesztio alkalmazása.....	30
Az autoszugesztioba vetett hit megteremtése.....	39
Eljárás a szugesztív gyógykezeléseknél.....	47
Módszerünk előnyei.....	55
Hogyan hat a szugesztio?.....	58
A szugesztio alkalmazása kedélybetegeknél.....	61
Szugesztio által gyógyított esetek szemelvényei.....	65
Összefoglalás.....	74
Gondolatok és utasítások Coué előadásaiából.....	75
Coué intézetében, Nancyban.....	89
Jegyzetek Coué Párizsi tevékenységéről (1919. október)...	100
Coué Dr. Bérillon egyetemi klinikáján.....	105
Csoda, mely bennünk lakozik.....	114
Coué gyógyításának gyökerei és a tudattalan szerepe.....	115

Fontos tudnivalók a könyvről

(Előszó a II. Világháború utáni első magyar kiadáshoz)

Emile Coué korszakalkotó könyve az Elméd gyógyító hatalma. A kötet óriási sikert aratott Magyarországon.

A kiadó ezért elhatározta, hogy Coué másik, talán még nagyobb jelentőséggel bíró munkáját, a Gyógyító szavak c. művet is a magyar olvasók könyvespolcára ajánlja.

A könyv gerincét Coué eredeti írásai adják.

Néhány fejezetben pedig Coué asszisztense jegyzetben adja közre szó szerint Emile Coué betegekhez intézett tanácsait és előadásait.

Coué gyógyító hivatásának oroszlánrésze a 10-es, 20-as évekre esik.

Szinte ámulatba ejtő, hogyan formálja, gyúrja át Emile Coué az egyszerű, hétköznapi fogalmakat gyógyító erővé.

A fogínyvérzések megszűnnek, a daganatok visszafejlődnek még a tüdőbaj továbbterjedése is megáll Coué szuggesztív eljárása nyomán.

A gyógyítások története hiteles francia orvosok által is megerősítést nyert.

Sőt, Coué híres-neves orvosprofesszorok, pl. Dr. Bérillon klinikáján gyógyította meg pusztán a szó erejével a nyomorékokat, jellemhibás személyeket, gyomorbajosokat...

Életpályája mestermű. Önzetlensége, tudása és gyógyító karizmája a gyógyító hivatás mesterhármását alkották.

Coué egyetlen tekintetben alapvetően eltér mind a korábban, mind pedig később színre lépő, hipnózissal és szuggesztíóval

gyógyító orvosok táborától.

Egyedisége abban áll, hogy nem csupán szuggerált, de az öngyógyítás minden kisebb-nagyobb fortélyát megosztotta saját betegeivel.

Nem kivette a beteg kezéből a gyógyítás tudományát, hanem éppen hogy belehelyezte azt.

A szavak gyógyító hatalma ma már abszolút bizonyított tény. Szavaink hatással vannak az idegrendszerünkre. Az idegrendszer pedig testünk összes szervét és azok minden funkcióját az ellenőrzése és irányítása alatt tartja. A légzéstől a hajhagymák táplálásán át a gyomor egészséges működésének biztosításáig. A korszerű tudományos bizonyítékok birtokában ma már tökéletesen érthető, hogyan volt képes Emile Coué önmagában a szavak segítségével döbbenetes gyógy eredményeket produkálni.

Coué módszere alapvető változtatások nélkül is hatékony.

A szavak gyógyítanak.

Erejüket, és a gyógyítás hatékonyságát azonban tovább fokozhatjuk, ha a szavakat nem csak általánosságban alkalmazzuk, hanem személyre szabottan, személyiségre vonatkoztatva teszteljük, mielőtt nekilátnánk az öngyógyításnak.

Az egyéniségre formált alkalmazási mód pontos leírása a Gyógyító agy, gyógyító lelki kulcs c. kötetben található.

A két könyv együttesen alkotja az öngyógyítás masszív, megbízható pillérét.

Coué nem volt orvos. Gyógyszerésznek tanult.

Mégis, nem volt oly előadása ahol ne hívta volna fel a figyelmet arra, hogy diagnózis készítés és a gyógyítás elsősorban az orvos feladata. Betegeinek lelkére kötötte, hogy az orvosuk utasításait pontról-pontra tartsák be és szívleljék meg.

A kiadó Coué szellemiségét képviseli ennek a kötetnek a

kiadásával. Továbbá abban is egyetért Coué tanításával, hogy a betegnek orvoshoz kell fordulnia, és az orvostudomány rendelkezését be kell tartania.

Abban a tekintetben még tovább is lép, hogy javasolja a Coué módszer gyakorlása előtt kikérni pszichológus, vagy pszichiáter véleményét.

Miért? Nos, a Coué módszer valóban befolyást gyakorol az idegrendszerre. Működik. Valódi erő. Ennek kézbentartása pedig szakmai ellenőrzést igényelhet.

E mű korábbi három, háború előtti kiadásának fordítója olyan nyelvezetet használt, amely a mai olvasó számára régiesnek, patinásnak, de ízesnek tűnhet.

Mivel a könyv a huszas években íródott, a nyelvezetet a hitelesség kedvéért nem korszerűsítettük.

2000 nyarán

Simonfalvy Tamás

Coué előszava a magyar kiadáshoz

Midőn körülbelül 12 évvel ezelőtt első könyvemet megírtam, nem reméltem azt a nagy sikert, melyet a világ minden tájékán a legszélesebb körökben aratott. Bizonyítékául tekintem ezt annak, hogy ideáimat, megállapításaimat e témakörrel világosan sikerült lerögzítenem.

Folyton kapok leveleket a legtávolibb külföldi országokból is, melyekben idegen emberek tudósítanak hálatelt szívvel, hogy könyvem elolvasása és a benne foglalt tanácsok megfogadása alapján visszanyerték egészségüket. Boldogító megelégedettségüket.

Bevallom nyíltan! Nem ismerek nagyobb örömet, mint amit számomra jelent az, hogy ezer meg ezer kilométernyire Nancy-től, idegen betegek nagy, igen nagy száma talál gyógyító írt testi és lelki szenvedéseire az általam ajánlott egyszerű eljárás gyakorlása révén.

Sokan fogják szememre vetni, hogy ez a könyv túl rövidre van fogva s túl keveset foglal magába, de nem hinném, hogy ez hibája lenne. Ellenkezőleg. Mennél egyszerűbb egy eljárás, egy módszernek a kivitele, annál világosabb, annál könnyebb azt teljesen megérteni és alkalmazni.

Legutóbb egy ázsiai uralkodó fejedelem hírt szerezve e könyv angol nyelvű kiadásáról, az angol követség egyik tagja közvetítésével szerezte meg azt. Egyúttal közvetlenül velem is

érintkezésbe lépett.

Eljárásomat ajánlotta egy szintén uralkodó hercegi pozícióban lévő lelki beteg jó barátjának és átadta neki könyvemet.

Egy hónap múlva az illető teljesen meggyógyult és azóta maga is legbuzgóbb híve és terjesztője metódusom tanításainak. Országá minden iskolájában kötelező tantárgyként rendelte el az autoszugesztíó tudatos gyakorlását.

Országá iskoláiban a gyermekek, tanulók valamennyien elismétlik minden tanítás kezdetén és végén a kis formulát: „Minden nap, minden tekintetben jobban és jobban vagyok!”

Nem megható ez?

Kívánnám, hogy kötelezővé tétessék ez Magyarországon és a világ más országában is.

A fenti kis mondatocska rendszeres, mindennapi ismétlése egymagában képes volna hibátlan állapotban tartani a kis gyermekek lelkét. Belőlük jobb emberek nőnének fel s ha az emberek jobbak lennének, úgy boldogabb népek élnének egymás mellett.

Ez jelenthetné a háborúk igazi végét, ez egymagában is elvezetné az emberiséget a világbékéhez és meg tudná oldani a szociális problémákat is.

Emile Coué

Dr. Völgyesi Ferenc idegorvos előszava

Couét 1924. év nyarán Nancy-ban lévő kedves otthonában meglátogattam.

Kertjében sétálva a lelki gyógykezelések fáradságos hivatásáról folytattunk eszmecsérét.

Kifejezést adtam csodálkozásomnak afelett, hogy 66 éves léteire mennyire megszegyeníti a fiatalokat éjjel-nappali fárasztó munkájával.

Erre Coué meglepetésemre lakásába hívott s a következőt közölte velem. Eredetileg orvosnak készült. Ezt azonban megakadályozták a veleszületett szívbillentyű elégtelenségéből előállott súlyos szívműködési zavarok.

Hosszabb ideig ágyban fekvő beteg volt.

Eredetileg a betegágyában kezdett foglalkozni olvasmányai kapcsán a lelki problémákkal. Azóta közel fél évszázad telt el. Bejárta az ó- és újvilágot, mindenfelé előadásokat tartott. Gyógykezelt, intézeteket állított fel, nem tartott pihenőt, szünetet fárasztó tevékenységében.

Bár magam is megvizsgálva őt, meggyőződtem afelől, hogy szervi szívbaja súlyos, hogy úgyszólván születése óta állandóan feje felett lógott a halál Demokles kardja.

Coué arcáról e rettentő betegség sem törölte a megelégedettség és a boldogság mosolyát.

Coué saját magán bizonyította módszere csodálatos hatását.

Emile Coué olyan apostoli életet élhetett végig a normális átlagkor határát is messze túlhaladva, szervi szívbaja ellenére is, aminő kevés embernek adatott meg e földön.

Coué bebizonyította saját magán is, hogy igen is léteznek és vannak csodák.

Ezek közül a legnagyobb csoda a gyarló „materialista” ember szeme előtt az, midőn a lélek, a szellem uralja és gyógyítja a testet!

Dr. Völgyesi Ferenc

Emile Coué:

A tudatosan gyakorolt autoszuggesztió jelentősége

Hölgyeim és Uraim!

A szuggesztió gyógyterápiás megközelítésben szavak, gondolatok, elképzelések útján történő lelki befolyásolást jelent.

A szavak és képzetek befészkelik magukat a koponyánkba, átalakítják kedélyünket, megváltoztatják idegrendszerünk befolyásolása révén vérnyomásunkat, szívverésünket, gyomrunk, tüdőnk működését.

Orvos és beteg viszonyát tekintve szuggesztiónak hívjuk a jelenséget, ha valakit egy másik személy befolyásol szavak, képzetek útján.

Autoszuggesztióról beszélünk, ha saját magunkon végezzük a gyógyító műveletet.

A szuggesztió és tán még inkább az autoszuggesztió egészen új dolog a gyógyítás terén.

Emellett azonban eme újszerűen, szakkifejezésekkel jelzett fogalmak által takart lényeg olyan idős, mint a világ maga.

A szuggesztió részben azért számít újnak, mivel az eddigi kutatási eredmények e téren rendszeresen tévesek voltak.

Ennélfogva legalább is kétségbe vonható következtetésekhez kellett vezetniük.

Ősrégi ellenben azért, mivel az első ember, a megjelenésekor már magával hozta magát a szuggesztió és autoszuggesztió

jelenségét, mint tán az egyik legfontosabb életjelenséget. Hiszen az autoszugesztio velünk született képességünk.

Ha hiszünk valamiben, vagy egy konkrét képzetet dédelgetünk a fejünkben az hatással van idegrendszerünkre, kedélyünkre, egészségünkre.

Elegendő egy gondolatot alaposan körüljárnunk, máris a hatása alatt vagyunk. Ez az autoszugesztio.

Az autoszugesztio valódi természeti erő. Oly hatalmat rejt magában, amelynek korlátai, ma még teljesen meghatározatlanok!

A körülményektől függ, hogy ez az erő igen kedvező, vagy ellenkezőképp, akár végzetes hatásoknak lesz-e okozója.

Ha olyan képzetekkel traktáljuk magunkat, amelyek fáradtsághoz, kimerültséghez, szorongáshoz vezetnek, annak egyenes következménye lesz a betegség. A szervezet leépülése. Az önbizalom megfogyatkozása.

Azok a gondolatok amelyek ellazulást, víg kedélyt, életigenlést hoznak, az egészséghez és az önbizalom megszilárdulásához vezetnek.

Mindkét esetben autoszugesztioról, azaz gondolatok fejben történő rögzítéséről van szó.

A következmények azonban ránk nézve olyan mértékben különböznek majd egymástól, mint az ég és a föld.

Aki ért a szugesztív hatások tudatos alkalmazásához, máris elkerülheti annak veszélyét, hogy embertársaiban az autoszugesztionak káros formáit előidézzé.

Nem beszélve arról, hogy önmagát is megóvhatja mindezekről. Másrészt annak módjában fog állni tudatosan előidézni az autoszugesztio áldásos jelenségeit és ezúton valóban fizikai erősödést, sőt gyógyulást nyújtani a testi betegeknek.

Lelki megnyugvást és enyhülést a lelkileg megfáradtaknak és

kedélybetegeknek. Az öntudatlan autoszugesztiók valameny-nyi áldozatának képes lesz helyreállítani megbillent lelki egyensúlyát és a lelki eltévelyedetteket az élet helyes ösvényeire vissza tudja vezérelni.

De mit is jelent valójában az, hogy öntudatlan vagy tudatos autoszugesztió?

Öntudatlan autoszugesztióról akkor beszélünk, amikor nem vagyunk tudatában annak, hogy egy gondolat fejünkben történő ápolgatása, nevelgetése hosszú távon veszélyezteti, vagy elősegíti az egészségünket és a boldogulásunkat.

A tudatos autoszugesztió ellenben olyan cselekvés, amikor már előre tisztában vagyunk vele, vagyis tudatában vagyunk annak, hogy egy szó, vagy mondat előbb vagy utóbb áldásos hatással bír majd szervezetünk gyógyulására nézve.

Az öntudatlan autoszugesztió olyan mint a lutri.

Mindenfélén gondolkodunk és nem is sejtjük, hogy ezek egy része előnyünkre válik, más részük talán már megkezdte egészségünk aláaknázását.

Az öntudatlan autoszugesztióban élő emberek, vagyis szinte az összes ember esetében attól függ egészségük, hogy a véletlenül fejükbe táplált gondolatok arányát tekintve többségben vannak e az egészségére előnyös hatásúak.

A tudatos autoszugesztiót végző személy felismerte gondolatai jelentőségét a boldogságára és egészségére nézve.

Ezért készakarva, tudatosan, átlátva a dolog lényegét, folyamatosan azon munkálkodik, hogy egészségét ne a jó vagy rossz gondolatok véletlen aránya szabályozza.

A tudatos autoszugesztiót végző ember abszolút tervszerűen túlsúlyba billenti életében azoknak a gondolatoknak az ápolását, amelyek egészségét helyreállítják, vagy megszilárdítva tartják.

A tudatos autoszugesztiót gyakorló számára alaptörvény, hogy a gondolatok teremő erők, azaz következményekkel járnak.

A koponyánkban ápolgatott gondolatok a természeti erők feltartóztathatatlanságával fejtik ki hatásukat.

A gyógyulás megteremtéséhez pedig fölényes túlsúlyban kell lenniük az előnyös szervi hatást kiváltó gondolatoknak az életünkben.

A tudat és a tudattalan

Aki jól meg akarja érteni a szuggesztió, illetve autoszuggesztió jelenségeit, annak abból a tényből kell kiindulnia, hogy bennünk alapjában véve két különböző valóság működik.

Tudatos és tudattalan. Mindkettőnek megvannak a maga ismertetőjelei.

Énünk egyik része tudatossá válik előttünk, a másik jelenségei általában tudatunk küszöbe alatt maradnak. Ez az oka annak, hogy e tudattalan életmegnyilvánulásokat szinte nem is tekintjük lényünkhöz tartozóknak. Pedig ezek fontosságát könnyű igazolni; elégséges bizonyos jelenségeiket közelebbről megfigyelni s kissé elgondolkodni felettük.

Lássunk egy-két példát! Az alvajárás, népiesen „holdkórosság” általánosan elismert valóság. Mindenki tudja, hogy vannak olyan alvajárók, kik anélkül, hogy felébrednének, éjjel felkelnek. Bizonyos esetekben felöltözködnek, mások anélkül, hogy felöltözködnének, elhagyják hálólhelyiségüket s a lépcsőkön föl-le járnak, sokszor hosszú folyosókon keresztül bolyonganak.

Elmennek valahová, ott tesznek-vesznek, esetleg valamely munkájukat is elvégzik, majd ismét visszatérve szobájukba, visszafekszenek ágyukba. A legközelebbi reggelen mit sem tudnak arról, amit éjjel cselekedtek. Ha elárulják nekik, nem tudnak hová lenni a csodálattól, midőn reggelre kelve este félbe maradt munkájukat esetleg bevégezve találják.

Az éjjel kóborló alvajáróknak fogalmuk sincs eközben végzett

munkájukról. Mely erőnek engedelmeskedett ezalatt öntudatlan testük, ha nem annak, amit tudattalan énnak nevezünk?

Vagy vegyük elő például az alkoholistáknak nem is oly ritka „delirium tremens”-esetét. Mint dühöngő őrült ragad fegyvert emez, amaz kést, baltát, fejszét, vagy ami a keze ügyébe akad s üt, csapdos minden és mindenki felé, amit, vagy akit szerencsétlen végzete útjába sodor.

Midőn ily roham után ez az ember magához tér, borzadva nézi a szeme elé táruló véres látványt és fogalma sincs róla, hogy ezt ő maga idézte elő.

Vajon ez a szerencsétlen flótás nem játékszer-e, pattogó labda az öntudatlan hatalmak kezében?

A nem tudatos én működését más területen is megfigyelhetjük. A beteg sokszor mohó gyógyulási vágyat mutat és valóban így is érez.

De lelkének van egy másik része, amelyről nem tud.

Ebben olyan indíttatások működnek mint például mások sajnálatának az elnyerése, mások figyelmének kivívása.

Ezeket a dolgokat pedig éppen hogy a betegségével tudja elérni.

Kapna e annyi figyelmet, kedvességet egészségesen, mint betegen? Valószínűleg sokkal jobban meg kellene dolgoznia mások kedvességéért. Talán neki magának is többet kellene tennie embertársaiért.

De ő a szeretet elnyerésének egy kényelmes formáját választja. Beteg lesz és így minden lelki gondoskodást megkap amire csak vágyhat.

Döbbenetes, de arról, hogy kényelmi megfontolásból a betegséget választja, ő valóban nem tud. Kár lenne őt ezért kárhoztatni. Ha szembesítenénk ezzel rettenetesen fel lenne háborodva tőle. Azért, mert igazán nem tudja, hogy mi zajlik

őbenne. Ez a tudattalan működése. A tudattalan működés azonban nem mindig káros. Gyakran öntudatlanul, tudattalanul örömet és boldogságot szerzünk másoknak.

A tudattalan tehát azt jelenti, hogy amit teszünk, annak mozgatórugóival gyakran egyáltalán nem vagyunk tisztában. Sem a következményeivel. Élünk, gondolkodunk, cselekszünk bele a világba és csak a következmények átélése nyomán, később szembesülünk azzal, hogy helyesen gondolkodtunk e.

Az elmefolyamataink 90 százaléka nem tudatos.

Ez iszonyatos szám. Azt jelenti, hogy gondolataink, cselekedeteink majdnem teljes egészének gyökerével és következményével nem vagyunk tisztában.

Miért foglalkozunk mi mégis az ártalmas tudattalan folyamatokkal?

Mennyi ok nélküli félelem érzetet, „ösztönszerű iszonyt”, és neurózist, meg ellenszenvet vált ki e tudattalan mechanizmus a legszélesebb körökben. A legkülönbözőbb társadalmi rétegekben. És mennyi felesleges szenvedés fűződik hozzájuk kivétel nélkül valamennyiünk életében.

Szenvedünk akárhányszor a legkülönbözőbb életjelenség kapcsán csak azért, mert „rosszindulatú tudattalan autoszugesztiók” megmérgezik kedélyünket, s mert nem nyúlunk azonnal az egyetlen, de biztos ellenszerhez, a tudatosan alkalmazott, jótevő autoszugesztiókhoz.

Ezek segélyével, a legtöbbször nem is oly súlyos alappal bíró szenvedésünk feltétlenül enyhíthető, sőt teljesen meg is szüntethető.

Ha összehasonlítjuk tudatunkat öntudatlan lényünkkel, azt fogjuk találni, hogy életünk folyamán, gyógyulásunkban, boldogulásunkban fontosabb az utóbbi szerepe.

Továbbá, hogy míg tudatunk igen gyakran csalékonynak és

gyenge emlékezőképességűnek fog bizonyulni, addig az, amit tudattalannak, vagy öntudatlannak nevezünk magunkban, egészen csodálatos, szinte csalhatatlan ősi emlékező-képességgel rendelkezik.

Ez utóbbi anélkül, hogy ezt észre vennők, pontosan feljegyzi életünk legjelentéktelenebb eseményeit, élményeit.

Másrészt azonban lelki tevékenységünknek ez az öntudatlan része a legnagyobb mértékben hiszékeny és mindent, amit nekünk mondanak, kritika nélkül elfogad!

Ezt a képességet fordítjuk mi a magunk hasznára. Ennek a képességnek a meglovagolásával gyógyíthatunk.

Öntudatlan énünk az idegrendszer útján minden szervünk működését döntően befolyásolni képes.

Kapcsolatok létesülnek olyan jelenségek között, amely kapcsolatok teljesen hihetetlennek tűnnek fel. Például tudattalan énünkbe csak erősen bele kell plántálni, hogy ez vagy az a konkrét szervünk jól vagy rosszul működik. A tudattalan ennek nyomán hatalmas erővel, máris nekilát a képzet megvalósításának.

Azonban tudattalan énünk nemcsak valamennyi szervünk működését befolyásolja, hanem vezérli valamennyi elképzelhető és kivihető cselekvésünknek, gondolatunknak, testi és lelki életmegnyilvánulásunknak lefolyását, azok mikéntjét is.

Az úgynevezett képzelőerő is csupán egyik oldala, részlete öntudatlan énünknek és szemben az eddig uralkodott felfogásokkal megállapíthatjuk, hogy minden cselekvésünk épp ebből az elképzelő erőből (imagination) származik.

A tudattalan tehát számunkra nem ellenőrizhető, de óriási hatalommal bír az egészségünkre.

A tudattalan a múltunk emlékeiből töltődik fel.

Ezek az emlékek bonyolult, szövevényes folyamatok és szabá-

lyok alapján rendeződnek sugallatokba, megérzésekbe bennünk és irányítják öntudatlanul is életünket

A mi feladatunk, hogy e szabályokat megértsük. A sugallatokat leellenőrizzük aszerint, hogy valóban jó irányba kényszerítik e életünket.

Ha úgy érezzük, hogy gondolkodásunk, vagy annak tudattalan része nem jól működik, be kell avatkoznunk és a tudattalan részt számunkra kedvező képzetekkel kell feltöltenünk.

Vagyis a tudatosságnak, az átláthatóságnak tért kell hódítania a tudattalan mezején, hogy annak kezéből az irányítást életünkre nézve átvegye.

Ha nem is teljes egészében, mert az nem lehetséges, de legalább 10 százalékról 30-40 százalékos arányban.

Akarat és képzelőerő

Használatban lévő kézikönyveinkben az „akarat” kifejezés értelmét körülbelül a következőkben találjuk meghatározva: Akarat az a képesség, mellyel az ember magát valamelyes cselekvésre szabadon elhatározza.

Ezt egyrésztől el lehet fogadni papíros igazságnak.

Azonban az élet megfigyelése után kifogásolhatónak, sőt hamisnak fog bizonyulni.

Mert ez az akarat, melynek „szikla szilárdságában” eddig oly vakon bízunk, azonnal alákerül a harcban, mihelyt a képzelő tehetséggel, a képzelőerővel jut összeütközésbe. Ez olyan lélektani törvény, amely alól úgyszólván nincs is kivétel.

Tény és való, hogy ez az állításunk látszólag az emberi természet nagymérvű leértékelésének, vagy pedig első pillanatra a tapasztalt tények hatásvadászó elferdítésének tűnik fel.

Mi azonban nyugodtan állítjuk, hogy ez a valóság; ha szomorú is, de ez a tiszta igazság.

Aki erről meg akar győződni, csak nyissa ki a szemét, tekintsen maga köré s tanulja megérteni, ami a szeme elé tárul. Ekkor mindenki konstatálhatja, hogy e megállapításunk sem nem légből kapott elmélet, sem pedig egy beteg agy szüleménye, hanem egyszerű kifejezése a lényeknek.

Fektessünk egy – mondjuk – tíz méter hosszú, fél méter széles deszkát a padlóra. Természetesen bárki könnyen fog végig sétálni rajta egyik végétől a másikig, anélkül, hogy egyszer is mellé lépne. Most „akarjuk” azonban ezt az egyszerű kísérletet más feltételek mellett megismételni: képzeljük el a deszkát,

mint összekötő padlót két templom tornyának csúcsa között. Ki lesz képes most már „szabad akaratával” ugyanezen a deszkán, akár csak egy méternyi utat is megtenni? Akad-e az olvasók között egyetlen egy is, ki ilyen teljesítményre bizonyos előkészületek nélkül vállalkozna?

Bizonyára nem.

Két lépést sem tennének és máris remegés venne erőt rajtuk és dacára akaratuk, szándékuk és elhatározásuk legteljesebb megfeszítésének, feltétlenül lezuhannának.

Miért nem esünk le a földre helyezett deszkáról és miért esünk le a magasban elhelyezetttről?

A felelet egyszerű! Az első esetben, ha a deszka szimplán a földön fekszik, akár a tudatunk küszöbe alatt is elképzeljük, hogy nem is olyan nagy művészet a deszka egyik végéről átmenni a másikra.

Míg a másik esetben, fenn a magasban azonban már a tudatunk zavaró hatása mellett azt képzeljük el, hogy nem tudunk keresztül jutni rajta.

Ne tévesszük szem elől e példából, hogy bármennyire akarhatunk is mindenáron előrejutni a magasban elhelyezett deszkán, annak a pusztá elképzelése, átérzése, hogy nem tudunk, máris legyőzhetetlen akadályt fog elénk állítani.

A kőművesek, ácsok, tetőfedő munkások csak azért tudnak ott is járkálni rajta, mert ők elképzelik (mondjuk: megszokásból el tudják képzelni), hogy az lehetséges. Fent a magasban, képzetlen és erre fel nem készített embernél a szédülés érzete maga is visszavezetendő arra a képzetre, hogy le fog esni.

És ez a képzet azonnal megfelelő mozgásba, billegésbe, zuhanásba tevődik át, mihelyt akaratunk lép szembe vele.

A negatív képzet megvalósulása annál gyorsabban fog bekövetkezni, mennél élesebben küszködünk vele szemben

akaratainkkal. Vegyük pl. egy álmatlanságban szenvedő egyén esetét.

Amennyiben az illető nem „erőlködik” azon, hogy magát alvásra kényszerítse, nyugodtan fog feküdni ágyában.

És természetesen hamarosan el is alszik.

Minél több akarattal és minél nagyobb erővel fáradozik azonban azon, hogy alvásba merüljön, annál éberebbé válik. Annál izgatottabb állapotba fogja magát szuggerálni.

Általánosan ismeretes megfigyelés pl., hogy egy elfeledni vélt személynév annál makacsabban siklik ki tudatunkból, minél inkább törjük rajta fejünket. Mihelyt azonban a gondolat: „elfelejtettem e nevet”, annak képzetével helyettesítetik, hogy „rövidesen eszembe fog jutni”, és nem erőlködünk irányában, egészen bizonyosan bekövetkezik a pillanat, melyben a név egészen magától, a legcsekélyebb akaratilag fáradozásunk nélkül is egyszerűen előbukkan tudatunkban.

Minden kerékpáros élénken emlékszik vissza első biciklista kísérleteire. A kerékpáron ül, görcsösen fogja a kormányt és teljesen az eleséstől való félelem uralja.

Hirtelen megpillant az úton egy vele szembe jövő kocsit, vagy akár csak egy sarokkövet, vagy fatörzset. Minél jobban erőlködik akaratlagosan, hogy azt kikerülje, annál biztosabban belekormányozza magát.

Kinek nem volt még életében nevető görcse? Ilyenkor az ember ellenállhatatlan hahotában tör ki, mely annál nagyobb mértékben vesz erőt rajta, minél inkább szeretné akaraterővel elfojtani.

Minő folyamatok mennek végbe bennünkben mindez esetekben?

Én nem kívánok elesni, de minden jó szándékom ellenére sem tudom magam megóvni tőle.

Én úgy szeretnék aludni, de nem tudok elaludni.

Akarnám, hogy „Nemjuteszembe” úrhölgy nevére visszaemlékezzem s mégsem tudok visszaemlékezni.

Én valóban szeretném elfojtani a nevetésemet, de nem tudom elfojtani.

Nos, a fejünkben már eleve uralkodik egy képzet arról, hogy hasonló helyzetekben mi várhat ránk, vagy mit kell, mit szokás tenni.

A magasból vakmerő helyzetben „le szokás esni”.

A tanuló kerékpározásnál kudarcot szokás vallani stb.

Ezek olyan erősen be vannak vésődve a koponyánkba, hogy már kész képzetek formájában bukkannak elő.

Képzetek!

Mondhatjuk azt is, hogy eddig tudattalan képzetek, hiszen általában nem képezik gondolataink tárgyát...

Ezek a képzetek, például az, hogy „le fogok esni”, nagyobb súllyal esnek latba, mint az az akaratí erőfeszítés, hogy ennek ellenálljunk.

Íme, az akarat felett győzedelmeskedett a képzelőerő.

Az a képzelőerő, amelynek gyökere a tudattalan.

A betegségében szenvedő és a betegség hatalmában hitet tevő beteg tudattalan világa azt a képzetet küldi a tudatba, hogy a betegség nagy és erős.

Hiába a gyógyulásra való akarat. Ha a képzetben a betegség hatalma dominál, a gyógyulásra vonatkozó akarat elenyészik.

Íme, ha az akaratérő és a képzelet szemben áll egymással, mindig a képzelet győzedelmeskedik.

Ezek mégiscsak kézzelfoghatóan bizonyítják, hogy ily „belső konfliktusok” esetén képzelőerőnk kivétel nélkül mindenkor föléje kerekedik szándékunk ellenére is akaratunknak. Pontosan hasonlókat tapasztalhatunk mindenütt az életben.

Midőn egy tiszt a háborúban csapatát, annak élére állva a legcsekélyebb félelmet sem ismerve vezeti rohamra, emberei közül senki sem fog elmaradni mögüle. Míg nézzük csak, mily eszeveszett pánikkal menekül ugyanez a csapat tisztjének erre a kiáltására: „Meneküljön, aki tud!”

Miért van ez? Az első esetben a katonákban annak elképzelése válik erőssé, hogy nekik a támadásra előre kell rohanni.

A második esetben pedig annak a képzele lebeg előttük, hogy elvesztették a csatát s csak gyors futással menthetik meg hitvány életüket.

Ha a harcot vezető tiszt előrenyomul, ha akarnának sem tudnának visszamaradni.

Ha a vezénylő tiszt fejvesztve menekül, ha akarnának sem tudnának ennek ellenére továbbnyomulni.

Panurgosz jól számolt a példa, helyesebben a képzetek ragályos voltaival.

Midőn egy tengeri úton úgy állt bosszút egyik haragosán, hogy megvette annak juhnyájából a vezérkóst, kidobatta ezt a hajóból a nyílt tengerbe. Számításában nem csalódott, mert az egész nyáj utána ugrott.

Bennünk, emberekben megvan többé-kevésbé ez a nyájérzés! Idegen példák hányszor ragadnak magukkal bennünket jobb szándékunk és belátásunk ellenére, csupán azért, mert azt képzeljük, hogy nem tehetünk másként.

Bárgyú és gonosz jelszavak után rohan az emberi tömeg a vesztébe, ha azok mint szuggesztiók, képzetek hatnak a tömeglélek gyermekes képzelőerejére!

Nem akarjuk az olvasó türelmét próbára tenni az idevágó bizonyító történelmi példák vég nélküli felsorolásával.

Ezért csak a következő mindennapos tényt emeljük még ki, mely oly fényesen illusztrálja a képzelőerő vagy mondjuk

inkább, a „tudattalan én” hatalmas erejét az akarat elleni harcban.

Hány megrögzött alkoholista szeretné abbahagyni a részegeskedést. Mégsem sikerül nekik! Ha ilyen embereket megkérdezzük, túlnyomórészt őszintén panaszozzák, hogy szívesen felhagynának vele.

Szívesen élnének szolid életet, hiszen a szeszes italok valósággal gyűlöletesek előttük. Jól tudják, hogy ezek tették tönkre anyagi, erkölcsi és családi jólétüket.

Azonban ellenállhatatlanul húzza őket az ital magához s belátják, hogy egészségük biztosan reá megy, de legjobb akaratuk ellenére, egyszerűen nem tudnak magukon segíteni.

Ugyanide kell sorolni a „szokványos bűnözőket”, kik büntet-teiket igen sokszor valóban akaratuk ellenére követik el.

Ha cselekedetük indító oka iránt érdeklődünk, rendesen azt a választ halljuk: „Nem tehettem másként, valami hajtott s fölém kerekedett.”

A bűnös és az iszákos eme állításai nagyon sok esetben megfelelnek a valóságnak.

Ők valóban gonosz ösztöneiknek pontosabban képzeiknek áldozatai. Mert józan akaratuk ellenére eltölti őket annak képe, hogy nem tudnak a bűnnek ellenállni.

S mi gögös önérzettel szabad akaratunkat emlegetjük!

Határozott önuralmunkkal kérkedünk s végeredményben csak tehetetlen marionettek vagyunk, törekeny akaraterőnkkel, kiket a képzelőerő drótjai rángatnak.

Azonban megszűnünk hitvány bábuként viselkedni, mihelyt megtanuljuk képzelőtehetségünket helyes irányban tudatosan irányítani. Mert ez lehetséges!

A módszer neve autoszuggesztió.

Szuggesztió és autoszuggesztió

Az elmondottak után egész nyugodtan hasonlíthatjuk a képzelőerőt egy vadon száguldó áradathoz!

Jaj a szerencsétlennek, kit magával ragad!

Ellenállhatatlanul sodorja magával! Bármennyire is feszíti akaraterjét, hogy a megmentő partra jusson.

Fékezhetetlennek látszik a hegyekből lezuhanó víztömegek romboló ereje s a szakember mégis tud rá módot, hogy elvezesse, sőt aránylag egyszerű vízmű segítségével hasznosítsa. Munkát végeztet vele, elektromosságot, meleget fejleszthet általa.

És ha még e hasonlat sem elegendő, úgy előttünk állhat a szabadon csapongó nyers képzelőerő, mint „őrült, ki letépte láncát”, vagy „mint a balga, kinek Zeusz minden szeszélyét teljesíti”. Avagy akár mint egy szilaj paripa zabla, nyereg és kantár nélkül.

Hát az a paripa nem oda fog száguldani lovasával, ahová neki tetszik? Próbáljon csak a lovas másfelé „akarni”, nem végzi-e hamarosan a lovaglását árokba repüléssel?

Mihelyt azonban a lovasnak zablát, nyeret sikerül lovára erősíteni, hamarosan felcserélődnek a szerepek. A paripa szabad vágatásának ideje letelt, s most már a lovas kormányozza azt.

Miután jeleztük a képzelőerő, vagy mint másképp értelmeztük, egyéniségünk tudattalan énjének rendkívüli erőit, igazolni fogjuk, hogy e hatalmas lelki energiák hozzáértéssel épp oly könnyen uralhatók, mint a hegyről lezuhanó vízáradat.

Vagy pedig a szilaj paripa. Mielőtt azonban tovább mennénk, szükséges, hogy pontosan meghatározzunk két sokat használt kifejezést, mert ezek általános használatában bizonyos fogalomzavar mutatkozik.

E fogalmak a közül első a szuggesztió.

Közelebbről meghatározva orvos-beteg terápiás szemszögéből: egy vezérlő személy általi sugalmazás.

A vezérlő, a másik fölött álló személy heteroszuggesztiót végez, szoktuk még mondani ugyanerre a helyzetre.

Mit értünk tehát szuggesztió alatt?

Egy képzetnek, például szó szárnyán az egyik ember által a másik agyába való átvitele. Egyik ember hatása a másikra. Létezik ilyesmi? Igen is, meg nem is.

A szuggesztió hatásfoka ugyanis akkor jó, ha a befolyásolandó egyénben autoszuggesztióra változik át. Tehát a szuggerált személy azonosul a szuggesztióval. Hisz benne. Magáénak tudja vallani. Elfogadja azt.

Az autoszuggesztiót a következőkben határozzuk meg.

Autoszuggesztió az, ha miközben szuggerálnak bennünket, azonosulni tudunk annak tartalmával. Befogadjuk azt.

De autoszuggesztióról beszélünk akkor is, ha mi magunk szuggerálunk önnön magunknak egy képzetet és azzal azonosulunk.

Az autoszuggesztiók gyakorlása ezt jelenti: elérni saját magunk által azt, hogy egy gondolat, képzet bennünk gyökeret verjen.

Lehet valakinek bármit szuggerálni, ha annak tudattalan énje e szuggesztiókat nem veszi fel.

Bizonyos mértékben nem emészti meg, nem fogadja be és nem olvad vele egygyé. Ha nem alakul benne autoszuggesztióivá, teljesen hatástalanul puffognak el mellette azok a pusztaságok.

Magam többször tapasztaltam azt is, hogy különben igen befolyásolható egyéneket egészen jelentéktelen apróságra kívántam szuggerálni anélkül, hogy az a várt mértékben hamarosan sikerült volna.

E személyek tudattalan énje bizonyos okok folytán szembehelezkedett szuggesztióimmal és nem alakította át, és legalábbis egy ideig nem fogadta önmagába azokat, mint autoszugesztiókat.

A szugesztió tehát idegen befolyást jelent.

De ez az idegen befolyás csak akkor sikeres, ha a szuggerált személy azonosul a tartalmával. Vagyis, ha a szugesztió autoszugesztióvá alakul.

Mivel az emberek jobban hisznek saját maguknak, mint másoknak, ezért a legkívánatosabb, ha maguk végzik önnön maguk szuggerálását, mert a szugesztió tartalma így könnyebben alakul autoszugesztióvá a fejükben.

Ha jól meggondoljuk, így már nincs is szükség arra, hogy idegen szuggeráljon minket. Mi magunk is megtehetjük ezt.

Autoszugesztiót végzünk!

Vagyis gondolatokat, képzeteket táplálunk a fejünkbe, hogy az ott gyökeret verjen, hasson idegrendszerünkre és azon keresztül testünk összes szervére és működésére.

Az autoszugesztió alkalmazása saját magunkon

Említettük, hogy a képzelőerőt a kívánt útra lehet terelni. Képesek vagyunk irányítani.

Miként az ember egy vad lovat megzaboláz és idomít, vagy egy hegyi patakot szabályoz.

A módszer neve autoszugesztió.

Ehhez csupán két dolog szükséges.

1. Tudni kell (mint ahogy oly kevesen tudják), miszerint ez egyáltalán lehetséges.

2. Másrészt ismerni kell a módját, amelynek segélyével elérhetjük.

E mód pedig igen egyszerű.

Az autoszugesztió képessége velünk született adottság.

A gondolatok fejünkben történő rögzítése, ápolása lelki képességünk.

Anélkül, hogy akarnánk, lelki életünk tudattalan homályában a születésünk első percétől kezdve élünk ezzel a képességünkkel. Ha éppen helyesen használjuk, öntudatlanul hasznunk származik belőle. Ha helytelenül használjuk gyakran okoz súlyos szenvedéseket számunkra.

Autoszugesztió.

Az ember általában főként öntudatlan autoszugesztiók hatása alatt él. Hol erre, hol arra gondol. Hol ezzel, hol azzal azonosul. Egyszer ebben hisz, másszor az ellenkezőjében. Néha képes egy-egy célt a koponyájában pontosan rögzíteni. Máskor

egy-egy boldogságot hozó gondolat tapad meg a fejében.

De sokszor az aggodás a kishitűség telepszik meg a koponyában. E romboló erőkkkel azonosul az agy. Ezekkel olvad eggyé, vagyis ezeket alakítja autoszugesztióvá. Most mindegy, hogy eredetileg mástól, vagy önnönmagától van származva. Ha hinni kezd benne, már autoszugesztiót végez.

Ahhoz, hogy ez ne véletlenszerű, vagyis öntudatlan legyen, nincs egyébre szükség az ebből származó hibák korrigálásához, mint tudatossá tenni azokat.

A tudatosított hátrányos hatású, rossz következményekkel járó képzeteket a normális ember magától kiküszöböli.

Majd jó hatású képzetekkel behelyettesíteni. Ezt el lehet érni a következőképpen!

Mindenekelőtt meg kell fontolni, ajánlatos-e, hogy az a bizonyos kiválasztott gondolat a képzet tárgya legyen?

Érdemes e, kell e, szabad e autoszugesztióként alkalmazni?

Amennyiben ezt értelmi meggyőződésünk helyben hagyja, nincs egyébre szükség, mint lehetőleg nem gondolva másra, rendszeresen ismételni önmagunkban: „Ez a dolog be fog következni!”, vagy „nem fog következni”; „ezt és ezt fogom érezni”, vagy „nem fogom érezni” és így tovább.

Ha a tudattalan énünk felvette a kívánt képzetet, azaz elfogadta, mint önmagához idomított autoszugesztiót, akkor a szugesztió által elképzelt mozgás, érzés, cselekvés, stb. az emberi lehetőségek legszélsőbb határain belül pontról-pontra meg fog valósulni!

Vagyis amit elképzeltünk már meg is indult a megvalósulás útján.

Soha ne feledjük! Az elképzelés teremti a valóságot!

Ha lelkünk mélyére, tudattalan világunkba beszivárog egy új autoszugesztió, akkor megváltoztatja korábbi világszem-

léletünket. Tapasztalatainkról alkotott képünket.

A fejünkben változás történik. Ez a változás két fontos dolgot eredményez:

1. Idegrendszerünk másképpen kezd el működni, tehát újfajta hatásokkal bombázza szervezetünket és a gyógyítás irányába terelgeti azt.

2. Világról alkotott képünk átalakul és új tudattalan sugallatok jelennek meg a fejünkben. Más dolgokhoz lesz kedvünk, mint eddig.

Friss hajtóerőt kapunk, mert tudattalan világunk, amely a sugallatokat küldi, kibővült új autoszuggesztióinkkal.

A fentiek azt jelentik, hogy bár tudattalan világunk tudattalan marad, de annak módosításával mégis hatalmat szereztünk fölötte.

Ebben az értelemben az autoszuggesztió fogalma egybeesik azzal, amit én hipnotizmus, illetve hipnotikus befolyás alatt értek. Ez a képzelőerő hatása az ember testi és lelki énjére.

A képzelőerőnek e vitán felüli erejét még néhány példával szemléltetjük.

Ha valaki „bebeszéli magának”, hogy képes egy valamennyire is keresztülvihető dolgot véghez vinni, elérni, az sikerülni is fog neki.

Legyen bár az mégoly nehéz.

Ha ellenben önmagát lebecsülve azt képzei, hogy egy teljesen egyszerű dolgot nem tud elvégezni, nem is lesz képes rá, s így a vakondtúrás pl. megmászhatatlan hegyóriásnak fog bizonyulni előtte.

Így van ez bizonyos neuraszténiásoknál, hipochonder egyéneknél, kik a legcsekélyebb erőfeszítésre sem hiszik képesnek magukat.

És valóban, gyakran tíz lépést sem tudnak megtenni, máris

holtfáradtnak érzik magukat. És ha ilyen neuraszténias egyének laikus módon azon erőlködnek, hogy levertségüktől, illetve félelmeiktől akaraterejükkel szabaduljanak, még mélyebbre süllyednek.

Miként a fuldokló, aki kétségbeesett vergődésével csak még jobban belegabalyodik a köréje fonódó hínárba.

A célok véghezvitelének eléréséhez hasonló eredményeket tapasztalhatunk autoszugesztiónk következtében minden fájdalomérzetünknel.

Csak erősen kell elgondolkodnunk, hogy a fájdalom elmúlik, s valóban, a kín máris csökkenni kezd.

Másrészt elegendő valamelyik fájdalomnak pusztán elképzelése s pillanatok múlva tényleg érezzük is azt!

Vannak emberek, kik előre bemonadják, hogy ezen és ezen a napon egészen bizonyosan főfájást fognak kapni.

És jóslatuk be is teljesedik. A mondott napon, a jelzett körülmények között fáj a fejük. Kétségtelen, hogy ez esetben bajukat ők maguk idézték elő.

Ha öntudatlanul is.

Éppen úgy, miként mások tudatos autoszugesztióval gyógyítani képesek önmagukat.

Nagyon jól tudom, hogy valóságos örült a világ szemében az, aki szokatlan gondolatokat mer kinyilvánítani. Azonban, még ha örültnek is tartanának érte, megkockáztatom e veszedelmet s állítom, hogy számtalan ember csak azért szenved testi vagy lelki bajokban, mert azt képzei, hogy ő testileg, illetőleg lelkileg beteg!

Vannak egyének, kik képtelenek tagjaikat mozdítani.

Habár a legkisebb testi oka sem mutatható ki ennek.

Oka kétségtelenül az, hogy bénának képzeik magukat.

Épp ezek azok, kiknél lelki befolyás útján természetsszerűleg

a leggyorsabb és a laikusok számára legmeglepőbb gyógyeredmények érhetőek el.

Mások pedig éppen, hogy boldogok vagy boldogtalanok, mert ugyancsak elképzelik.

Vagy ha úgy tetszik „beképzelik”, hogy azok.

Mert két tetszés szerinti ember közül igen könnyen lehetséges, hogy teljesen ugyanazon körülmények között az egyik tökéletesen boldognak, a másik ugyanakkor halálosan boldogtalannak érezheti magát.

Az „idegesség” legkülönbözőbb formái, pl. a dadogás, különösen pedig a szorongó- és félelemérzések, fóbiák és az úgynevezett neurózisok, aztán a kleptománia, és sok más egyéb „mánia”, bizonyos bénasági esetek egyszerűen az „öntudatlan én” által előidézett kellemetlen testi vagy lelki jelenségek.

Azonban miként ez az öntudatlan énünk forrása lehet szenvedéseinknek, épp úgy képes más oldalról testi, lelki gyógyulásokat is előidézni.

Sőt oly messze terjed szervezetünk feletti hatalma, hogy nemcsak az általa előidézett lelki bajokat képes meggyógyítani, hanem egyéb tényleges szervi betegségeket is.

Az a fontos, hogy öntudatlan, tudattalan énünket vegyük a hatalmunkba. Töltsük fel olyan tartalommal, amely számunkra kedvező. És akkor az öntudatlan én máris a mi szolgálatunkban áll.

Ez a tudatos autoszugesztió.

Hatalmat nyerni az öntudatlan én felett, amely hol erre, hol pedig arra ráncigálná életünket. Tekintet nélkül arra, hogy az számunkra jó avagy rossz következményekkel jár.

A hatalom megteremtésének módja az öntudatlan én felett az autoszugesztió, vagyis tudatos önbefolyásolás.

Fejünk feltöltése számunkra előnyös következményeket produkáló képzetekkel.

Vonuljunk vissza szobánkba, hol minden háborgástól biztosítva vagyunk!

Hunyjuk be szemünket, hogy figyelmünket semmi el ne vonhassa, pár pillanatig gondoljunk arra, hogy egy konkrét testi érzésünk, például fájdalom, megszűnik. Illetve arra, hogy egy ugyancsak konkrét testi érzés be fog következni, például erőteljesebb, vagy gyengébb szívdobogás, szemkönnyezés.

Ha tényleg autoszugesztiót gyakoroltunk, vagyis a „tudattalan én” a kívánt képzetet magáévá tette, úgy az elgondolt jelenség a legbámulatosabb úton és módon be fog következni.

Érdekes, de lényeges sajátása autoszugesztiók által átvett gondolatainknak, hogy öntudatunkon kívül, illetve annak küszöbe alatt élnek bennünk s létezésükről csak az általuk előidézett hatások, változások útján veszünk tudomást.

Egy szabály azonban döntő fontosságú.

Mindazonáltal a testi hatások előidézéséhez időre és gyakorlottságra van szükség.

Egy daganat gyógyítása nem pár perc alatt történik meg, hanem hónapok alatt válhat testi valósággá.

De még a könnyezés vagy erősebb szívdobogás megteremtése is gyorsabban megy annak, aki már ebben begyakorolta magát, mint annak a személynek aki kezdőként alig hisz a dologban.

Végére is, ha feltétlen hittel közelítem meg a kérdést, akkor a szemkönnyezés vagy a szívdobogás be fog következni.

A gyakorlottak számára a feltétlen hitet erősíti a tény, hogy már többször képesek voltak a hatásokat produkálni és így tudattalan énjük parányit sem kételkedik a sikerben.

Az autoszugesztió gyakorlásának lehetőleg az akaraterő teljes kikapcsolásával kell történnie!

Mert ha az akarat a képzelőerővel ellentétbe kerül, ha így gondoljuk el kívánságunkat: „Én akarom, hogy ez vagy az bekövetkezzék, de képzeletem szerint nem vagyok rá képes”, úgy képzelőerőnk rögtön keresztbe áll akaratunk útjában.

Mintha meg is szólalna bennünk „Te ugyan akarhatod azt, de mégsem fog bekövetkezni!” És akárhányszor az akarat szembekeverül a képzelőerővel, nemcsak, hogy a kívánt dolog nem valósul meg, hanem annak pont az ellenkezője következik be. Ez a megfigyelés alapvető jelentőséggel bír.

Ezáltal válik érthetővé, miért oly meddő minden orvosi fáradozás, mely a „józan észre” apellálva, a páciensek akaratának nevelésével és erősítésével kíván eredményt elérni.

Alapvető hiba az akaratot harcba vinni a képzelőerővel szemben!

Sokkal inkább kell gondot fordítani a képzelőerő tudatos nevelésére.

E módszer segítségével, még ha különösnek, vagy túlonatúnak egyszerűnek látszik is, rendkívüli eredményeket érhetünk el azoknál az eseteknél is, melyeknél egyéb, nem is a leghatásalanabb eljárások már hiába valónak bizonyultak.

Az akarat csak akkor vezet eredményre, ha azt a képzelet tartalma alátámasztja. Ha úgy tetszik azt akarhatom, amit el tudok képzelni. Aminek megvalósulását képzeletem vásznára tudom festeni.

Húsz éven át gyűjtött és nap-nap után szaporodó egybehangzó személyes tapasztalataim eredményeképpen a következő törvényeket állíthatom fel:

1. Az akarat és képzelőerő közötti összeütközésben kivétel nélkül az utóbbi a győzelem.
2. Az akarat és képzelőtehetség harcában az eredmény fordítottja annak, amit várnánk. A képzelőerő befolyása egyenes

arányban növekszik az akarat megfeszítésének erejével.

3. Ez azt jelenti, hogy ha „neadjisten” egyre erőteljesebben szeretnék gyógyulni, de képzetemben a betegség jelenik meg, akkor minél erősebb a gyógyulásra irányuló akarat erőfeszítés, annál betegebb leszek.

4. Ha az akaratnak és a képzelőerőnek közös az iránya, úgy a kettő ereje nemcsak összegződik, hanem mindegyik külön-külön, valósággal megsokszorozódik.

Így, ahogy fent is állítottam, a siker akkor következik be, ha az akarat arra irányul, aminek elképzelésére képes vagyok és ezt meg is teszem. Rendszeres ismételéssel.

5. A képzelőerő irányítható.

6. Azt akarhatom, amit el is tudok képzelni.

Az elmondottakból az következne, hogy ily módon tulajdonképpen senkinek sem kellene betegnek lennie.

És ez a megállapítás alapján véve mégis helyes.

Úgyszólván szinte kivétel nélkül minden betegség, bizonyos fokig az autoszugesztió segítségével gyógyítható. Még ha ez az állítás túl merészen és alig hihetően hangzik is.

Azonban nem azt mondom, hogy minden betegség minden esetben megszűnik tudatos autoszugesztió hatására.

Hanem csupán azt, hogy a szervi betegségek is megszűnhetnek.

A szenvedések pedig minden esetben enyhülhetnek ezúton.

Ez két különböző dolog.

Ahhoz, hogy az emberek tudatos autoszugesztióval éljenek, szükséges, hogy megtanítsák arra őket. Épp úgy, amint írni, olvasni, zenélni stb. Ezeket a tudományokat is akkor képesek elsajátítani, ha rendszeresen oktatják őket.

Az autoszugesztió tehát, amint mondtuk, velünk született lelki képesség. Erő.

Az emberi életvágy és életösztön egyik legfontosabb megnyilatkozása.

Egész életünkön keresztül játszunk vele tudatunkon kívül.

Éppen úgy, mint ahogy a csecsemő játszadozik csörgőjével, mely bölcsőjének mennyezetéről csüng kacsóiba.

Csak hogy a mi játékszerünk nem olyan ártalmatlan szer, mert elővigyázatlanul, öntudatlanul játszadozva vele, nemcsak súlyos bajokat idézhet elő, de valósággal halált is okozhat.

Ha olyan képzeteket táplálunk öntudatlanul a fejünkbe, amelyek idegrendszerünket túlhajszolják akkor végünk van.

Ezzel szemben tudatosan gyakorolva az autoszugesztio még súlyos betegségtől gyötört állapotunkban is megmentőnk lehet. Elmondhatjuk róla nyugodtan, azt amit Aesopus a beszélőképességünkről mondott: „A legjobb és egyben a legrosszabb dolog a világon!”

A következőkben ismertetjük azt, hogy miként tapasztalhatja bárki önmagán a tudatosan alkalmazott autoszugesztiók jótékony hatását.

Midőn azonban „bárkiről” beszélünk, kissé túlmegyünk a határon.

Mert van az embereknek két olyan kategóriája, kiknél tudatos autoszugesztiók alkalmazása több-kevesebb nehézségekbe ütközik:

1. A szellemileg visszamaradottak, vagy zavarodottak, kik nem is tudják megérteni a módját.
2. Emberek, kik türelmetlenek, kishitűek, vagy nem akarják megérteni.

Az autoszugesztióba vetett hit megteremtése bevezető kísérletekkel

Az alaptételeket, melyeken a mi tanítási módszerünk nyugszik, röviden a következőképpen foglalhatjuk össze:

Ugyanabban az időben csak egy dologra gondolhatunk.

Ez azt jelenti, hogy bár két gondolat valóban igen gyors egymásutánban követheti egymást, azonban agyunkat egy és ugyanabban a pillanatban tényleg csak az egyik hathatja át.

Mihelyt tehát egy beteggel sikerül elhitetni, hogy szenvedései máris múltóban vannak, azok valóban máris múltóban lesznek. Azért, mert abban a pillanatban az a gondolat veszi át szervezete irányítását.

Ha egy kleptomániást el tudunk tölteni annak az elképzelésével, hogy nem fog többé lopni, egy alkoholistát azzal, hogy nem kívánja többé a szeszesítalt, úgy az előbbi nem is fog többé lopni, az utóbbi pedig meg sem ízleli a szeszes italt és így tovább...

Ily nevelési befolyás első pillanatra lehetetlenségnek látszik.

Valóságban azonban e nevelési mód igen egyszerű.

A tanítvánnyal először szemléltető módon meg kell ismertetni egy sorozat céltudatos és fokozatosan előre haladó kísérlet által a tudatos autoszugesztió hatalmát.

Élvezetes kísérletekkel kell megtanítani rá, hogy tisztelje az autoszugesztió erejét!

A következőkben vázolom a kísérleteket, s ha pontosan utasítá-

saimhoz tartják magukat, a siker feltétlen bekövetkezik!
Hacsak nem a fent említett két kategóriához tartozó egyénről van szó.

Első előkészítő kísérlet.

A tanítvány mindenekelőtt húzza ki magát egyenesre!

Feszítse testét olyan merevre, mintha vasból lenne!

A lábait egész hosszúságukban zárja össze, de a bokái maradjanak mozgathatók!

Mondjuk neki, hogy képzelje el magát, mintha valamiképpen egy deszka volna, mely az alsó, keskenyebb végén lévő sarkokon csak igen nehezen tartható egyensúlyban!

Mondjuk ezután nyomatékosan neki, hogy a legkisebb lökésre, mely akár előlről, akár hátulról érné, mint egy könnyen lebegő deszkalapnak, a legkisebb ellenállás nélkül a lökés irányába kell zuhannia!

Ezután figyelmeztessük a tanítványt, hogy most vállainál fogva hátra fogjuk húzni s teste a legcsekélyebb ellenállás kifejtése nélkül karjainkba fog esni, mialatt lábfejei maguk, mintha a bokák helyén sarokvason fordulnának, a padlóhoz tapadva mozdulatlanul maradnak!

Ezután valóban hátrahúzzuk vállainál fogva!

A kísérlet akkor sikerül, ha a tanítvány valóban elképzelte magát deszkalapnak és ennek megfelelően mereven képes állni, majd hátraesni, anélkül, hogy védekező, vagy esést elhárító mozdulatot tenne.

Hátrazuhanáskor óhatatlanul megjelennek azok a reflexek, amelyek a zuhanást kivédenék. Ezeket csak erőteljes lelki behatással, például autoszuggesztióval lehet kikapcsolni.

Ez óriási hatalom. A veleszületett védekező reflexek hatástalanítása.

Ha a páciens elképzei, hogy ő deszkalap, akkor nem fog

védekezőleg összehúzódní, hanem deszkalapként zuhan hátra. Persze ehhez elengedhetetlenül fontos, hogy meg is tudjuk tartani őt, hogy biztonságban legyen.

Mindig legalább két fő álljon a zuhanó személy mögött!

Amennyiben e kísérlet a jelzett módon nem sikerülne, addig ismételjük, míg lehetőleg tökéletesen sikerül.

Második kísérlet.

Abból a célból, hogy a tanítványnak bemutassuk a képzelőerő hatását, készítsük elő arra, hogy a következő percben azt kell majd gondolnia többször egymás után, hogy: „Hátrafelé esem, hátrafelé esem!” és így tovább!

Kizárólag és nyugodtan csak ezt az egyet ismételje!

S ne hagyjon mellette megfontolásnak helyet, ne törje a fejét rajta, hogy vajon igazán esik-e vagy sem, megüti-e magát az esetleges esésnél vagy sem, hanem engedje át magát a vonzerőnek, mihelyt érezni kezdí azt!

Ekkor emberünk szegje erősen hátra a fejét!

Mi pedig jobb öklünkkel alátámasztva tarkóját, bal tenyerünket homlokára téve, a kellő biztonsággal mondjuk neki: „gondolja azt, hogy hátrafelé esik, és valóban, ön biztosan hát-ra-fe-lé e-sik!”

Ezalatt bal kezünket a bal halántéka felett könnyedén a bal fül mögé vonjuk s lassan, nagyon lassan, de egyenletes módon elvonjuk jobb öklünket is a tarkó alól!

Azonnal érezni fogjuk, hogy a tanítvány teste önkéntelenül esni készül, s vagy hirtelen kivédi elesését, vagy hirtelen tényleg hátradől.

Amennyiben az első eset következik be, úgy megmagyarázzuk neki azt, hogy ellenállást fejtett ki, nem gondolt egyszerűen arra, hogy esni fog, hanem pl. hogy az esésnél megütheti magát.

Ez is rendjén van, mert e hátsó gondolatok nélkül úgy esett volna hanyatt, mint egy tuskó.

Ismételjük meg tehát e gyakorlatot, de ezúttal parancsolóbb hangon!

Mint mikor egy tanítványt engedelmességre akarunk kényszeríteni.

Így járunk el, míg a kísérlet teljesen vagy félig-meddig sikerül! Ajánlatos, hogy kissé az illető mögé álljunk olyképp, hogy míg az előbbre helyezett bal lábunkat térdben kissé meghajlítva szabadon mozgathatjuk, hátratámasztott jobb lábunkat mereven rögzítjük, nehogy hátradőlő személyünk, különösen, ha nehezebb testsúlyú, magával rántasson.

Mi az első két kísérlet jelentősége?

Az életünket áthatják azok a tanult, vagy velünk született reflexek, amelyek behatárolják kedélyünket, mozgásunkat, viselkedésünket.

Ezek oly nagy erők, hogy az emberek 99 százaléka egész életében ezek hatása alatt él, még akkor is ha számára ez kedvezőtlen.

Egész egyszerűen azért, mert nem tud szabadulni tőlük.

Említsük meg, hogy ezek a reflexiók sokszor magát az életet védik, mint a fenti esetben is. Hiszen ha valaki hátrafelé zuhan, akkor komolyan megsérülhet, ezért automatikusan összegörnyed, vagy más módon védekezik az esés ellen.

Ha ezt az ösztönszerű, testi életet védő reflexet biztonságos körülmények, tehát óvintézkedések mellett ki tudjuk kapcsolni autoszugesztíóval, akkor mindenre képesek vagyunk.

Harmadik kísérlet.

Állítsuk a tanítványt szembe magunkkal!

Testét merevítse meg teljesen!

Csupán bokái maradjanak lazán!

A lábszárakat egész hosszúságukban zárja össze!

Ezután helyezzük kezünket halántékára, de anélkül, hogy különösebb nyomást gyakorolnánk reá!

Szegezzük pillantásunkat anélkül, hogy szempillánk megrebbenne az orra tövére és mondjuk neki, hogy ismételve gondolatban: „Esem előre, esem előre!” és így tovább.

Emellett magunk is ismételjük, erősen hangsúlyozva minden szótagot: „E-lő-re e-sik! E-lő-re e-sik!”

Ne feledjünk el gondoskodni az esés biztonságos felfogásáról! Negyedik kísérlet.

Utasítsuk emberünket, hogy előrenyújtott karral illessze össze két tenyerét!

Tegye keresztbe egymás felett ujjait és szorítsa össze azokat oly erősen, amennyire csak képes, míg enyhe remegés nem jelentkezik!

Ekkor, mint az előző gyakorlatban, erősen ránézünk, két kezünket az övéire tartjuk, mintegy segítve a tanítványt, hogy még jobban összeszoríthassa két kezét és mondjuk neki azt, hogy egyáltalán nem fogja tudni ujjait szétválasztani!

Háromig fogunk számolni, s miközben ő ezalatt állandóan arra gondoljon, hogy „nem tudom, nem tudom”, meg fogja látni, hogy mire a „hármát” kimondjuk, tényleg lehetetlenség lesz számára az, hogy ujjait és tenyerét szétválassza.

Ezután valóban számoljunk nagyon lassan, „egy, kettő, három” és rögtön fűzzük hozzá minden kiejtett szótag után: „nem tudja, nem tud-ja!” és így tovább!

Amennyiben az illető szilárdan azt gondolja: „nem tudom”, úgy az elképzelt idea realizálódása folytán, nemcsak nem lesz képes szétválasztani ujjait, de ezek még jobban összeszorulnak.

És minél nagyobb „akarati erőfeszítéseket” tesz abban az

irányban, hogy ujjait szétválassza, annál erősebbé válik ujjainak görcsös összeszorulása, s annál kevésbé fog az számára sikerülni.

Pontosan az ellenkezője fog sikerülni annak, amit ő kíván.

Pár pillanat múlva mondjuk neki, hogy gondolja a következőket: „szét tudom választani ujjaimat”, és ujjai fel szabadulnak.

Emellett folyton ajánlatos arra figyelni, hogy erősen az illető orrtövére nézzünk és ő se fordítsa el semmi körülmények között a tekintetét a mienkről!

Amennyiben az következnie be, hogy az illető mégis szabaddá tudja tenni két kezét, ne gondoljuk, hogy ebben mi vagyunk a hibásak! A hiba benne van.

Nem gondolt elég intenzíven arra, hogy „én nem tudom szétvenni!”

Ezt határozottan és azonnal mondjuk meg egyenesen a szemébe és a gyakorlatot ismételjük meg!

Mindig bizonyos, ellentmondást nem tűrő határozott és parancsoló hangnemet ajánlatos használnunk!

Ez alatt azonban nem azt értjük, hogy kiabáljunk, vagy akár emeltebb hangot használjunk!

Ellenkezőleg, sokkal helyesebb a mindennapi beszédben megszokott hangerősség.

Fontos azonban az, hogy minden szót élesen és határozottan ejtsünk ki!

Amennyiben ez a kísérlet sikerül, úgy igen könnyen haladhatunk tovább a többiekkel is és hamarosan el is készülünk velük, ha a fent megadott utasításokat betartjuk.

Némely egyén igen fogékony! Amit könnyen felismerhetünk már arról is, hogy ujjai, végtagjai az összeszorítási kísérletnél igen könnyen görcsöt kapnak.

Két-három sikeres kísérlet után már nem is kell mondanunk neki, hogy gondoljon erre vagy arra; egész egyszerűen, határozott és gyengéden parancsoló hangon, melyhez minden jó szuggerálónak értenie kell, például egyszerűen azt mondjuk neki: „Szorítsa ökölbe kezét; most nem tudja kinyitni!” és így tovább.

És valóban, az illető számára teljes lehetetlenség lesz öklét szét-, vagy szemét felnyitni, ha még annyira erőlködik is ebben az irányban.

Rövid szünet után azt mondjuk: „Meg tudja tenni!” és a merevsége azonnal megszűnik!

E kísérletnek végtelen sok változata lehetséges; csak néhányat hozunk fel példának.

A kezeket egymásra fektetjük és azt szuggeráljuk, hogy összenőttek!

Vagy a két kezet az asztallapra helyeztetve azt, hogy odatapadtak!

Vagy, hogy az illető nem tud székeről elmozdulni!

Vagy, hogy nem tud helyéből kilépni, nem tud járni, vagy leteszünk egy tolltartót, vagy bármilyen csekély tárgyat az asztalra, azt mondjuk, hogy az száz kilót nyom és nem képes felemelni, és így tovább!

Mindezeknél a kísérleteknél nem annyira a szuggesztió, mint inkább az autoszuggesztió hat, vagyis az, hogy a páciens magáévá tette azt amit szuggeráltunk neki.

Utolsó kísérlet.

A páciens készítsen cérnából és egy rá kötözött súlyból, például kulcsból egy ingát!

Mondjuk neki, hogy képzelje el, amint hüvelyk és mutatóujja közé csippentett cérna végén függő inga elkezd biztosan jobbra körözni!

És valóban elkezd jobbra körözni, anélkül, hogy ebben az irányban egyetlen akaratlagos mozdulatot is tenne.

Majd balra, aztán keresztbe!

A páciens a kísérletek nyomán olyan lelki erőt tapasztal magán, hogy a későbbiekben ezzel felvértézve elfogadja majd az autoszuggesztió hatalmas gyógyító hatását és ez erőt ad számára az állhatatos gyakorláshoz.

Ha csak az egyik, vagy másik gyakorlat sikerül is, már önmagában döbbenetes önbizalmat nyújt.

Félősebbek, vagy egyedül élők az ingagyakorlatot egyedül is elvégezhetik, ezért az mindenki számára könnyen elérhető.

Eljárás a szuggesztív gyógykezeléseknél

Amennyiben tanítványunk az előző gyakorlatokat elvégezte s azok lényegével megismerkedett, máris alkalmas lesz a szuggesztíós gyógykezelésre.

Saját magán tapasztalhatta meg az autoszuggesztíó döbbenetes hatalmát.

Olyan, mint a megművelt termőföld, melyben a bevetett mag könnyen indul csírázásnak és kifejlődésnek.

Előzőleg olyan volt, mint a parlagon fekvő ugar, melyben az elvetett mag is elszáradt volna.

A kísérletekben megtapasztalt siker hitté szilárdítja a szuggesztíó iránti érdeklődését.

Íme, egy példa arra, ha mi vagyunk a gyógyítók a megfelelő végzettség birtokában és egy másik személyt akarunk szuggesztálni:

Bármily testi vagy lelki bajban szenvedjen is betegünk, mindenkor nyugodtan kezdhethjük ugyanolyan módon az eljárást s az estek szerint kisebb-nagyobb változtatásokkal utasítjuk a beteget:

„Üljön le! Hunyja le a szempilláit! Nem fogom elaltatni, ez most felesleges lesz.

Csupán hunyja le a szemét, nehogy a szembeötlő tárgyak feleslegesen eltereljék a figyelmét!

Ismételje minden szavamat önmagában, minthogy azokat agyába kell vésni, valósággal rögzíteni, beleplántálni!

Sziklaszilárdan kell azoknak agyában megrögződni, s arra kell törekednie, hogy azok örökre meg is maradjanak!

Úgy, hogy tudatát teljesen meghaladó módon uralják egész lényét, egész szervezetét...

Először is napjában háromszor a rendes étkezési időkben, egészséges éhséget fog érezni!

Vagyis azt a bizonyos érzést, amelyből az a gondolat származik, hogy „örülnék az evésnek”!

És valóban fog is annak örülni!

Nagyon szívesen fog étkezni!

Ügyelni fog arra, hogy lassan egyék, jól megrágva az ételét, hogy táplálékát könnyen tudja lenyelni!

Ezek után emésztése is kitűnő lesz!

Azaz sem gyomrában, sem beleiben nem lesznek kellemetlen érzései, nehézségei, sem fájdalmai!

A felvett táplálékot teste könnyebben fogja feldolgozni, könnyen fog az felszívódni vérré, erővé, energiává, egyszóval életé átváltozni!

Miután emésztése kitűnő, a salakoknak kiválasztása is minden nehézség nélkül megy végbe!

Minden reggel, felkelés után érzi ebbeli szükségletét anélkül, hogy bármilyen gyógyszerre szorulna!

Széklete napról-napra pontosabban következik be s végül teljesen normálissá válik!

Alvása minden este, lefekvésének pillanatától addig, míg reggel felébredni kíván, mély, csendes és nyugodt lesz!

És semmiféle nyugtalan álom nem fogja háborgatni!

Felébredéskor pedig teljesen jól, vidáman és egészen frissen fogja magát érezni!

Amennyiben netán előfordulna, hogy szomorú vagy komor érzések lepik meg, netán bánkódik, és sötét gondolatokba

merül, akkor tudni fogja, hogy ezeknek is helyük van az életben, mert ezekhez képest értékeli boldog pillanatainkat boldognak!

Ettől a felismeréstől egyszerre nyugodt lesz. Nyugodt akár minden külső körülmény változás nélkül is, alap nélkül is, mert miként előbb látszólag minden ok nélkül lett szomorúvá, most minden látszólagos ok nélkül is lelki béke tölti majd el!

Sőt, még ha valóban komoly és tényleges oka is volna szomorkodásra, bánkódásra, még akkor is el fogja úzni magától ezeket az érzéseket!

Néha-néha előfordult, hogy türelmetlen felindulásai, rohamai támadtak. Ezek mától kezdve egészen elmaradnak, mindinkább nyugodt és fegyelmezett lesz!

Dolgok, melyek eddig ingerelték, bosszantották, mostantól fogva hidegen fogják hagyni, ezekkel szemben nyugodtan és teljesen megingathatatlan hidegvérrel fog viselkedni!

Amennyiben néha beteges, egészségtelen képzetek gyötörték, kínozták, üldözték s teljesen hatalmukba kerítették, ha félelem érzései voltak, vak rémület fogta el, alaptalan ellenszenvet érzett, kísértései voltak, vagy elkeseredett volt, úgy parancsolom, hogy mindez képzelőerejének látómezejéről egyremásra eltűnjék!

S miként a távol messzeségében oszladozó felhő, nyomtalanul eloszolják a semmiségben!

Miként semmivé válnak álmaink ébredésünk pillanatában, úgy válnak semmivé ezek az üres agyrétek is!

Minden szerve jól fog működni!

Szíve szabályszerűen dobog, vérkeringése normális, tüdeje kifogástalanul fűjtat!

Gyomra, belei, mája, epehólyagja, veséje, hólyagja teljesen normálisan működnek!

Amennyiben valamelyiknek működése jelenleg kifogás alá is esik, úgy ez a normálistól való eltérés napról-napra jobban és jobban visszafejlődik, e szabálytalanság rövid időn belül teljesen elmúlik és az illető szerve ismét hibátlanul működik!

Amennyiben végül szerveinek egyike valamiképp meg volna sérülve, úgy ennek sebei gyorsan behegednek, begyógyulnak, eltűnnek!

Ez alkalomból megjegyezzük, hogy ily módon meggyógyulhatnak olyan beteg vagy sérült szerveink is, amelyekről nem is tudtuk, hogy betegek, vagy sérültek voltak.

Annak az autoszugesztiónak hatására, hogy „minden nap, minden tekintetben jobban és jobban vagyok” a tudattalan én kifejti befolyását az illető beteg szerve.

Azt meg fogja találni és a gyulladás útjára fogja irányítani!

A következő rendkívül fontos megjegyzéseket fűzöm még az előbbiekhöz!

Ha Ön mindez ideig bizonyos bizalmatlansággal viseltetett önmaga iránt, úgy biztosítom, hogy ez a bizalmatlanság fokozatosan meg fog szűnni, sőt át fog csapni az ellenkező végletbe!

Helyébe önbizalom fog lépni!

Egy bizonyos, mindannyiunkban lakozó erőn fölépülő önbizalom, melynek lehető hatalmát és fontosságát ma még hozzávetőleg sem tudjuk kellőképpen értékelni, felfogni!

Ez az önbizalom valósággal életfeltétele minden emberi lénynek. Önbizalom nélkül nem érhetünk el semmit, önbizalommal azonban mindent! (Természetesen az emberi lehetőségek határain belül!)

Megerősödik önbizalma s ez az önbizalom megingathatatlan biztosságot fog nyújtani!

Mindent, amibe belefog, természetesen, amennyiben építő,

erkölcsös dologról van szó, jól, sőt kitűnően keresztül fogja vinni!

A legegyszerűbb dolgokat is, melyek mindennapi feladatait képezik, kifogástalanul fogja elintézni!

Amennyiben tehát bármily elképzelhető dologra vállalkozik, vagy valamely hivatásszerű kötelességet kell teljesítenie, gondolja folyamatosan azt, hogy az egész abszolút kezelhető, végrehajtható!

Másrészt pedig, hogy olyanféle kifejezések, mint: „nehéz, lehetetlen, nem megy, nem bírok vele, nem tehetek ellene, nem tudom, képtelen vagyok” és így tovább, egyszer s mindenkorra kitöröltetnek szótárából, mint haszontalan s hozzá nem méltó szavak.

Helyesen s határozottan így kell beszélnie önmagában: „Ez könnyű dolog, meg fogom tehát csinálni!”

S midőn az elvégzendőt könnyűnek fogja vélni, az valóban könnyű is lesz számára!

Munkáját jókedvűen, gyorsan és jól fogja elvégezni anélkül, hogy közben elfáradna, mert munkája nem fog megerőltetést okozni!

Ha ugyanakkor azt gondolta volna, hogy elintézni valója nehéz, hogy keresztül sem vihető, úgy ez valóban az is lett volna, pusztán ilyenirányú elképzelése folytán!

De Ön tökéletesen bízik magában és munkáját, célját kifogástalanul véghez tudja vinni!”

Az ilyen általános szuggesztiók, ha egyesek szemében még oly hosszú lélegzetűeknek vagy gyerekesnek is tűnnek fel, mégis szükségesekek!

De mindenkor ki kell egészíteni őket olyan különleges, az adott alkalomhoz illő szuggesztiókkal, melyek az éppen kezelés alatt álló egyén esetére vonatkoznak!

Minden szuggesztióinkat monoton, elringató tónusban kell végeznünk (kiemelve nyomatékos hangon a fontosabb szavakat) úgy, hogy a páciens, bár el ne aludjék, mindazonáltal bizonyos szendergő, elbágyadt, passzív állapotba merüljön! Amelyben elernyesztve magát, aktíve már nem gondolkodik. Midőn a szuggesztiók sorozatának végéhez jutottunk, ily módon fejezzük azt be:

„Minden tekintetben, úgy testileg, mint szellemileg kitűnő egészségnek fog örüvendi, mindenképp jobban érzi magát, mint eddig!

Most hármát számolok, s mire a hármát kimondom, felnyitja szemét, mostani állapotából magához tér!

De egészen nyugodtan tér magához!

Teljesen éber lesz! Egyáltalán nem lesz álomittas, s a legkevesbé sem fáradt!

Éppen ellenkezőleg! Erősnek, frissnek, vidámnak érzi magát! Életkedvvel eltelve mosolygósan, jókedvűen, minden tekintetben nyugodtan fogja érezni magát: egy, kettő, három!”

A „három” szóra kinyitja emberünk a szemét, rendesen mosolyog a megelégedettség kifejezésével, s jóérzés ragyogása tölti el arcát.

Néha – ez az eset azonban csak ritkán fordul elő – az illető ott a helyszínen már meg is gyógyult; egyébként azonban szabály szerint a betegek általános könnyebbedést éreznek, testi fájdalmaik vagy lelki szenvedéseik teljesen, vagy legalábbis nagyrészt eltűntek, de természetesen még csak egy bizonyos időre.

Minden esetben szükséges, hogy a szuggesztív kezelést egyének szerint változó gyakorisággal megismétljük!

Ügyelnünk kell azonban arra, hogy az egyes ismétlések közötti szünetek úgy legyenek szabályozva, amint azokat a gyó-

gyulás menete megkívánja mindaddig, míg a teljes gyógyulást el nem érjük.

Mielőtt kezelés alatt álló betegünket elbocsátjuk, nyomatékosan kell hangsúlyozni előtte, hogy gyógyulásának legfőbb eszközeivel ő maga rendelkezik!

Mi bizonyos mértékben csupán tanítói vagyunk, mi csak megmutatjuk neki azokat a módokat, eszközöket, amelyeket a teljes eredmény elérése érdekében használnia kell.

Ennél fogva az ő további és rendszeres közreműködése e cél elérése érdekében elengedhetetlen!

Tehát kezelt betegünk reggel, mielőtt felkel és este, midőn ágyába tér, hunyja le szemét, képzelje a szuggesztiót végző tanár vagy orvos terápiája mellett magát!

Egész egyenletesen, monoton módon, de rendes hangon ismételje magában húszszor egymás után (leghelyesebb közben az ismétléseket egy húsz csomóval ellátott zsinóron számlálni) a következő kis mondatot: „Minden nap, minden tekintetben jobban és jobban érzem magam!”.

Amikor is e szóra, hogy „minden tekintetben”, belsőleg is különös súly fektetendő, mivel az úgy a testi, mint a lelki dolgokra is vonatkozik. Az élet minden területén.

Ez az általános, egyetemes szuggesztió hatásosabb, mint a hosszúra nyújtott részletes monoton ismétlések.

Könnyen megérthető, hogy mi a szerepe az eljárásnál a szuggeralónak. Ő nem valami mogorva, az egyéni akaratot letipró zsarnok, aki parancsol.

Ő egy jó barát! Egy vezető, aki a beteget lépésről-lépésre vezérli az önfegyelmezés útján, a gyógyulás felé.

Mivel mind e szuggesztiók nyilvánvalóan a beteg érdekét szolgálják, ennél fogva annak tudattalan énje könnyen fogja azokat önmagához idomítani, a maga viszonyainak megfelelően

átdolgozni és autoszugesztiók formájában befogadni.
És ha már eddig eljutottunk, a gyógyulás vagy állapot javulás
rövidebb vagy hosszabb idő alatt, de a legbiztosabban be is fog
következni!

Módszerünk előnyei

A fentiekben vázolt eljárás valóban egészen rendkívüli eredményekhez vezet.

Ezen azonban nincs mit csodálkoznunk. Amennyiben ugyanis az általunk jelzett módszer szerint járunk el, soha nem lesz a sikertelenség az osztályrészünk.

Kivétel csak a már említett két kategóriához tartozóknál és legtöbbször náluk is csak átmeneti időre fordulhat elő.

Szerencse, hogy e komolyabb kivételek még csak két-három százalékat sem képezik az emberiségnek.

Régebben az volt a nézetem, hogy a szuggesztiók csupán álomba merülteknél fejtik ki teljes hatásukat.

Ennek megfelelően igyekeztem is pácienseimet elaltatni. Azonban, miként meggyőződtem róla, ez nem feltétlenül szükséges. Fel is hagytam vele.

Már csak azért is, hogy megkíméljem a betegeket attól a félelemtől és izgalomtól, mely rendszeren be szokott következni, mihelyt értésére adjuk, hogy el akarjuk altatni.

Ily félelmi rohamokra vezetendő vissza, hogy igen gyakran találkozunk az illetők részéről önkéntelen ellenállással minden altatási kísérlettel szemben. Mihelyt azonban biztosítjuk, hogy egyáltalán nincs szándékunkban elaltatni, ez nem is szükséges nála, mindjárt el is nyerjük ezáltal bizalmát.

Félelem és minden hátsó gondolat nélkül figyel szavunkra!

És igen gyakran fordul elő, ha nem is mindjárt az első alkalommal, hogy monoton hangunk zsongására könnyedén elzsibbadva, mély hipnotikus álomba merül. Felébredéskor aztán

érthetően csodálkozik, hogy mégiscsak elaludt. (Hipnotikus álomba merülnek, de felébresztésük után maguk sem hiszik ezt el!)

Nem akarom azonban azt a hitet kelteni, mintha a szuggesztió alkalmazása és az autoszuggesztió előidézése kizáróan csak a fent leírt módon történhetnék.

Szuggesztió gyakorolható mindenféle előkészület nélkül is, sőt anélkül is, hogy a páciensnek egyáltalán fogalma lenne róla.

Vegyük azt az esetet, hogy egy orvos, kinek már hivatása, címe folytán is megvan a szuggesztív hatása betegére, kijelenti betegének, hogy nem tud rajta segíteni, mert annak betegsége gyógyíthatatlan.

Az ilyen orvos nyilvánvalóan felette végzetes autoszuggesztiót keltene betegében. Viszont az az orvos, ki betegéhez azzal fordul, hogy annak állapota bár valóban komoly, azonban gondos ápolás mellett bizonyos idő múltán javulni fog, legyen türelemmel, nos ez az orvos már e diagnosztikus kijelentésével is, igen gyakran önmagát is meglepő gyors gyógygyermények felett fog büszkélkedhetni.

További példa: Ha egy orvos mindjárt vizsgálata után, minden kísérő utasítás, magyarázat nélkül átadja receptjét betegének, a rendelt orvosság aligha fog sok haszonnal járni.

Viszont ha kellőképp megmagyarázza betegének, hogy minő körülmények között mire szolgálnak az egyes gyógyszerek és milyen hatást várhat tőlük, úgy a jelzett hatás szinte holtbizonyossággal be is fog következni.

Mert betegében szilárd hitet ébreszt hozzáértő kijelentéseivel. Hozzátehetjük: gyakran függetlenül magától a gyógyszer élet-tani hatásától is!

Ne lássanak bennem ellenséget sem orvos, sem gyógyszerész olvasóim. Hivatásom szerint magam is gyógyszerész vagyok.

Sokkal inkább igaz barátjuknak tekintsenek!

Egyrészt azonban kifejezem azt az óhajomat, hogy a szuggesztió elméletét és gyakorlatát rendes tantárgyként vegyék fel az orvosi fakultás tantárgyai közé.

A gyógyulást kereső betegek és maguk az orvosok üdvére egyaránt.

Másrészt pedig szeretném szabályként felállítani, hogy az orvos minden betegének, aki hozzáfordul, írjon csak fel egy-két valóban értékes hatású orvosságot is, mégha az nem is volna olyan abszolút feltétlenül szükséges. Mert az a beteg ki felkeresi az orvost, elvárja tőle azt a gyógyszert, amelytől gyógyulását reméli.

A beteg rendszeren nem tudja, hogy a fő gyógyító tényezőt a higiénikus viszonyok, a helyes gondolkodás és a diétarendezés adja.

Éppen ezek tűnnek fel előtte mellékes körülménynek.

Ő csak a „medicinára” esküszik. A gyógyszerre, a kémiai vegyületre.

Véleményem, hogy a mai betegek még mindig elégedetlenkednének, ha az orvos csupán diétát írna elő, és nem írna fel orvosságot is egyúttal. A páciens könnyen mondani fogja önmagában: „emiatt nem volt érdemes doktorhoz menni.”

És ha nem kap orvosságot egyik doktorától, szaladni fog hamar a másikhoz, aki mégis fel fogja írni a kémiai „medicinákat” is. Különben is, a valóban hatásos gyógyszereket helytelen volna mellőzni a szenvedések, a betegségek elleni harcban.

Az autoszuggesztió, az önfegyelmező gyakorlat hathatósan kiegészíteni, megkönnyíteni hivatott az orvostudomány értékes gyógyeljárásait.

Hogyan hat a szuggesztió?

Ahhoz, hogy a szuggesztió, illetőleg még inkább az autoszuggesztió szerepéről helyes fogalmunk legyen, elegendő azt tudnunk, hogy lényünk tudattalan része szabályozza minden szervi működésünket.

Mihelyt sikerül a fentiekben leírt módon elfogadtatni tudattalan énünkkel, hogy egy szervünknek, amely történetesen nem jól működik, jól kellene működnie, az illető szervünk pillanat alatt meg fogja kapni idegrendszerünktől az ez irányú parancsot.

Engedelmeskedni fog és ha nem is azonnal, de mindig jobban és jobban, szabályszerűen fog dolgozni, – ne feledjük, az anyagnak a változáshoz több időre van szüksége mint a gondolatnak – ez adja egyszerű és világos magyarázatát annak, hogy szuggesztív eljárás útján még vérzéseket is lehet csillapítani.

Székrekedéseket megszüntetni, sőt bizonyos daganatokat elmulasztani, bénulásokat, tuberkulotikus sebeket és nyílt fekélyeket begyógyítani!

Felhozom példának azt a fogvérzéses esetet, amelynek Gauthier fogorvosnál Troyesben tanúja voltam.

Egy fiatal hölgy, kit mellesleg mondva, nyolc évig tartó asztmájából gyógyítottam meg, egy napon elmondotta, hogy fogát kívánná kihúztatni.

Miután ismertem az illető hölgynek túlságos érzékenységet a fájdalmakkal szemben, felajánlottam neki, hogy ezt a foghúzást teljesen fájdalommentessé fogom tenni számára.

Nagy örömmel fogadta ajánlatomat és megbeszéltük, hogy együtt megyünk el fogorvosához. A kitűzött időben meg is jelentünk.

Midőn foghúzásra került sor, a leány mellé álltam.

Mereven reá néztem s ismételten mondtam neki: „nem érez semmit, semmit sem érez, semmit sem érez” és így tovább.

Közben jelt adtam a fogorvosnak, anélkül, hogy a szuggerálást abbahagytam volna. A fog rövidesen kint volt, anélkül, hogy D. kisasszonynak a szempillája is megrebbeint volna. Miként ez néha elő szokott fordulni, erős vérzés következett be s ekkor mindenféle vérzéscsillapító szer helyett azt mondtam a fogorvosnak, hogy pusztán szuggesztív úton fogom megkísérelni a vérzés elállítását.

Felkértem D. kisasszonyt, nézzen mereven reám és szuggeráltam neki, hogy a vérzés két percen belül magától eláll.

A leányka kiköpött még egyszer egy kevés vért, de ezzel a vérzés azonnal meg is szűnt. Meggyőződhattunk afelől, hogy a fog helyén máris vérrög képződött.

Hogy magyarázhatunk meg egy ilyen tünetmenyt? Egészen természetesen módon.

Annak a gondolatnak, hogy a „vérzésnek meg kell szűnnie” hatás alatt a tudattalan én kiadta a vénák és verőerek utolsó ágainak a parancsot, hogy nem szabad több vérnek kifolynia. Engedelmesen húzódtak össze ezek, miként csak a vérzéscsillapító szerek hatására szoktak összehúzódni.

Ugyanily módon magyarázhatjuk akár egyes szemölcsök, sőt egyéb jó indulatú daganatok elmúlását is. Ha a tudattalan én magáévá tette azt a gondolatot, hogy a daganatnak el kell múltania, úgy az agy a daganatot tápláló véredényeknek elrendeli, hogy azok tápanyagot a daganatnak ne szállítsanak.

Ez meg is történik.

Az idegrendszer vezénylésével a szervezet ostromzár alá veszi a daganatot és az kiéheztetve elpusztulhat, be-, kiszáradhat, eltűnhet, miként azt pl. a különféle fajta szemölcsök „elszuggerálásával” is annyiszor és a bőrgyógyászati klinikákon is immár végérvényesen bebizonyították.

A szuggesztió alkalmazása kedélybetegeknél és öröklött vagy szerzett jellemhibáknál

A napjainkban annyira elterjedt kedélybetegség az általam ismertetett és sűrűn megismételt szuggesztiós eljárás állandó gyakorlása útján általában gyógyítható.

Nagy öröömre szolgált, hogy számos kedélybeteget, akiknél semminemű más eljárás nem vezetett eredményre, meggyógyíthattam.

Akadt közöttük olyan beteg, ki egész hónapokat töltött az egyik luxemburgi ideggyógyintézetben, a legkisebb gyógyeredmény elérése nélkül.

Ugyanaz, mintegy hat hét alatt teljesen meggyógyult az autoszuggesztió segítségével, s ma az egész világon a legboldogabb embernek érzi magát. Jól lehet nemrég a leginkább sajnálatra méltó szerencsétlen volt.

Nem kell visszaeséstől sem tartania, mert megtanítottam arra, hogyan kezelje önmagát azonnal, a legelső rossz gondolatok felléptekor tudatos autoszuggesztiókkal. És ő ezt kiválóan tudja is gyakorolni.

Mínthogy a szuggesztió már az egyes emberek lelki és testi megbetegedésének kezelésénél is oly nagy szolgáltatokat tehet, feltétlenül szükséges, hogy azt az egész emberi társadalom szolgálatába állítsuk.

Ezúton pl. a javítóintézetek szerencsétlen lakóiból tisztességes embereket lehet nevelni, míg a mai rendszerek legtöbbször

csak a betörők táborának növelésére alkalmasak.

Ne jöjjenek ellenem azzal a bebeszéléssel, hogy a bűnözők szuggesztív nevelése lehetetlen. Ez lehetséges, amint ezt már eddig is alaposan bebizonyítottam.

A következőkben két igen jellemző esetet fogok ismertetni. Előbb azonban megjegyzést szúrok közbe. Hogy érthetővé tegyem a szuggesztió hatásmódját az erkölcsi eltévelyedeteknél, egy hasonlattal élek!

Képzeljük el az agyat úgy, mintha egy deszka volna, melybe szegek vannak beverve.

E szegek jelképezik gondolatainkat, szokásainkat, ösztöneinket, amelyek meghatározzák cselekedeteinket. Mármost, ha valakinél egy rossz gondolatot, rossz szokást, rossz ösztönt, vagyis hibás szeget fedezünk fel, akkor vegyünk egy másik szeget.

Egy jó szeget, mely egy kívánatra méltó gondolatot, egy hasznos szokást, egy jóra való hajlamot jelent.

Helyezzük azt pontosan a rossz szeg fejére! Üssünk rá a kalapáccsal!

Vagyis alkalmazzuk a fentiekben ismertetett szuggesztíós eljárást. Mialatt pedig az új szeg milliméterenként belemélyed a deszkába, ugyanakkor ugyanannyira kinyomódik belőle a régi.

Úgy, hogy bizonyos számú kalapács ütés után a régi egészen ki fog esni s helyét a kívánságunk szerinti új fogja pótolni.

Midőn ez újjal való pótlást végrehajtottuk, emberünk az új lelki elemeknek fog engedelmeskedni.

Lássuk végre fent jelzett két esetünket! A tizenegy éves M. kisfiú Troyesből, éjjeli ágyba vizelő volt, nappal pedig megverve minden csapással, ami egy gyereknél csak elképzelhető: kleptomániás. Beteges tolvajlási ösztöne folytán ellopott

minden kezébe kerülő tárgyat, ezen felül konok és hazug. Anyja kérésére szuggesztiós kezelésbe vettem. Már az első kezelés után megritkultak a nappali „balesetek”, nem úgy azonban az éjjeliek. Ezek lassan-lassan ritkultak ugyan, de pár hónapnyi kezelés után ágybavizelése is teljesen megszűnt. Lopásai szintén elmaradtak s több, mint egy év óta egyetlen egyszer sem lopott, holott azelőtt egyetlen nap sem múltott el e nélkül.

E fiúnak tizennyolc éves testvére, harmadik testvérükkel szemben betegesen abnormális gyűlöletet érzett. Mintha mértéken felüli borivás vette volna el eszét, mindig késsel akart nekirohanni. Olyankor komor sejtések gyötörték, hogy egy szép napon valóban keresztül fogja szúrni és az elképzelt merénylet után lelki szemei előtt szinte látta magát összetörve, az általa meggyilkolt testvére holtteste felett.

Alkalmaztam nála szuggesztiós eljárásomat s az eredmény csodával volt határos.

Öt kezeléstől meggyógyult. Érthetetlen gyűlölete fivére ellen megszűnt. Normális, egyenrangú emberi viszony szövődött közöttük.

Hosszú ideig figyelemmel kísértem őket s szó sem volt visszaesésről.

Minthogy a szuggesztiós eljárással ilyen eredményeket lehet elérni, nem volna kézenfekvő, sőt egyenesen megkövetelhető, hogy e tapasztalatokat pl. a javítóintézetekben rendszeresen alkalmazzák? Bizton meg vagyok győződve róla, hogy naponként ismételt szuggesztiók segítségével a tévelygő gyermekeknek legalább 50 százalékát helyes útra lehetne téríteni. Nagy szolgálatot tennénk az emberiségnek, ha az oly sok, erkölcsi hibában szenvedő egyént, mint teljesen egészséges, normális polgárokat és munkásokat visszaadhatnánk a tár-

sadalomnak. Felvethetnék ellenem azt, hogy a szuggesztió mégis csak meggondolandó valami.

Már csak azért is, mert gonosz célokra is felhasználható. Ez az ellenvetés azonban ingatag. Elsősorban az ilyen fajta szuggesztió alkalmazása megszorítható azért, hogy csak megbízható és felelős embereknek engednők meg annak rendszeres gyakorlását másokon. Ilyenek volnának például a javítóintézetek orvosai.

Másodszor pedig az a gonosztevő, aki a szuggesztióban rejlő hatalmat gonoszságra akarja felhasználni, úgysem fordul hozzánk előzetes engedélyért. De még ha el is fogadjuk azt, hogy a szuggesztió veszélyeket rejteget magában (minthogy valóságban nincs egészen így), azt kérdezem, van-e olyan bárminő egyéb eljárás vagy dolog a világon, melynek nem volnának veszélyei, különösen, ha felelőtlenül hozzá nem értők vagy gonosz lelkűek kísérleteznek vele?

Nem csak a gőzzel, vagy a lőporral, hanem az automobillal, repülőgéppel, sőt a jámbor kerékpárral is így van.

Nem is említve azokat a különleges eljárásokat, mint pl. a röntgent, vagy a mérgeket, miket mi orvosok és gyógyszerészek naponta felírunk és ki-, beadunk betegeinknek apró dózisokban.

De amelyek felírásakor, ha szórakozottak vagyunk, egyetlen kis túladagolt mennyiség többlettel pillanatok alatt betegünk életét olthatjuk ki.

Szuggesztíó által gyógyított esetek szemelvényei

Rövid ismertetésünk nem volna teljes, ha nem sorolnánk fel egynehány esetet is, amelyeknél eljárásunk hozta meg a gyógyulást.

Szó sem lehet valamennyi esetünk vég nélküli felsorolásáról; fárasztó és hosszadalmas lenne ez.

Az alábbiakban csupán egyes érdekesebb és frappáns példát ragadunk ki:

M.D. kisasszony szintén Troyesből, nyolc év óta szenved asztmás légzési nehézségekben.

Az éjszakák legnagyobb részét ágyában ülve, kinteljes fulladási rohamok között kénytelen eltölteni.

Az előkészítő kezelés folyamán már igen jól befolyásolhatónak bizonyul.

Hamarosan álomba merül s ily állapotban kapja meg a szuggesztív parancsokat. Már az első naptól fogva útnak indult a tartós javulás. D. kisasszonynak a következő jó éjszakáján egy negyed órás légzési nehézsége volt s rövid két hét alatt asztmája nyom nélkül eltűnt és az évek folyamán sohasem tért többé vissza.

M. úr Sainte.Savine-ból, Troyes mellől, foglalkozására nézve harisnyaszövő.

Gerincének alsó részét ért sérülés folytán hét éve béma.

A bénulás csupán alsó tagjait éri, minek folytán majdnem teljesen megakadt vérkeringése mellett azok megdagadtak, felduzzadtak s valósággal violaszínűvé szederjesedtek.

A legkülönbözőbb kúrák, még vérbaj ellenes gyógyeljárások is eredménytelenek voltak. Az előkészítő szuggesztív kezelések jól sikerültek.

Ekkor nyolc napig arra szuggeráltam, kellőképp felkeltve a páciens autoszuggeszióit, hogy fokozzam mozgási képességét. És valóban, kezdetben alig észrevehetően, majd lassan, fokozatosan mutatkoztak mozgásjelenségek a bal alsó végtagokon.

Újabb szuggesziók hatására nyolc nap múlva öröndetes és igen jelentős javulás mutatkozott.

Nyolc-tíz naponként olyan fokozatos további javulásokat értünk el, mialatt lábszárának duzzanata fokról-fokra leapadt, hogy tizenegy hónapi kezelés után, 1906. november 1-én a beteg egyedül ment le a lépcsőkön s 800 méteres utat tudott megtenni.

1907. júliusában pedig ismét gyárba jár, ahol azóta bénulásának minden nyoma nélkül dolgozik.

G. úr Troyesből, hosszú idő óta szenved hurutos bélbajban, mely a legkülönbözőbb kúrák után sem volt enyhíthető.

G. úr oly kétségbe esett, hogy állandóan öngyilkossági gondolatokkal foglalkozott.

Kedélye folytán környezete számára is kibírhatatlan, embergyűlölő.

Az előkészítő gyakorlatok könnyen alkalmazhatók s az ezeket követő szuggesziók az első naptól kezdve szép eredményt mutatnak. Szuggesztív befolyásolását három hónapon keresztül, eleinte naponta két ízben, később folyton nagyobb

időközönként ismételttem. Ez idő lefolyása alatt teljesen meggyógyult. Bélhurutja teljesen megszűnt, lelki állapota semmi kívánni valót sem hagyott hátra. Miután ezt a jó egészségi állapotot immár tizenkét éven keresztül ellenőriztem, gyógyulását valóban véglegesnek mondhatjuk.

G. úr iskola példája volt a szuggesztív, helyesebben az autoszuggesztív hatás szélső lehetőségének. Mialatt ugyanis nyilvánvalóan testi bajai miatt szuggesztíve kezeltem, mindig figyelemmel voltam lelki állapotára is, és ő mindkét irányú szuggesztióimat egyaránt készséggel tudta magába fogadni. Tehát autoszuggesztióvá alakította azokat.

Így növekedett minden áldott nap önbizalma. Miután kiváló munkás volt, keresett egy olyan gyárost, aki egy szövőszéket engedett át részére, hogy mint házimunkás otthonában végezhesse munkáját.

Midőn pedig egy gyáros rövidesen valóban meggyőződött képességei felől, be is rendezett számára lakásán egy szövőszéket, amelyet G. úr olyan hozzáértéssel kezelt, hogy messze a normálison felül emelte a gép munka teljesítményét. Ezek után a benne megbízó, nagyon megelégedett nagyiparos további gépeket bocsátott rendelkezésére, úgy, hogy G. úr, ki a szuggesztiós kezelés előtt egyszerű munkás volt, most tizenhat szövőszéken dolgoztat s így nagy jövedelemre tesz szert.

D. asszony, szintén Troyesből, harmincéves. Tüdővészben szenved.

Annak is utolsó stádiumában. Kimondottan túltápláló étrendje dacára is minden nap rohamosan soványodik. Köhög, szorongás, fulladozás, hányás gyötri. Orvosai szerint így legfeljebb talán csak hónapokig maradhat életben.

Az előkészítéskor igen jól reagál a szervezete.

A szuggesztiókat azonnali könnyebbedés, javulás követi.

Már a legközelebbi napokon betegsége tüneteiben bizonyos visszafejlődés mutatkozik. Javulása minden nap jobban észlelhető, s bár ekkor a túlzásba vitt táplálást is megszorítottuk, gyors hízásnak indult. 3-4 hónap múlva teljesen gyógyultnak látszik.

Folyamata azonban megállapodott és 1911. január 1-én, midőn én Troyesből eltávoztam, e hölgy igen szép hálálkodó levéllel örvendeztetett meg.

Arról értesített benne, hogy tökéletesen egészségesnek érzi magát annak ellenére, hogy várandós állapotban van. Hogy a tüdőbajosoknál ez mit jelent, nagyon jól tudjuk.

Szándékosan kerestem elő a régmúlt időkől is eseteket, annak bizonyítására, hogy az ilyen gyógyeredmények mennyire tartósak lehetnek. Lássunk egynéhányat most a későbbi esetek közül.

F. úr postahivatalnok, Lunévilleből. 1910-ben hirtelen elvesztette egyik forrón szeretett gyermekét. Idegrohamok lepték meg e váratlan nagy csapás érthető izgalmai nyomán, mely egy akaratnak nem engedelmeskedő, csillapíthatatlan remegésben nyilvánult meg.

Nagybátyja hozza fel hozzám az év június havában. Előkészítés, szuggesztió.

Négy nap múlva jelentkezik ismét és elmondja, hogy remegései máris elmaradtak.

Újabb szuggesztiók. Nyolc nappal későbbre ismét magamhoz rendelem; elmúlik azonban a nyolc nap, tizennégy nap, három hét, végül egy teljes hónap, de a páciens csak nem jelentkezett. Ezután hallottam csak hírt felőle. Felkeresett a nagybátyja s

jelenti, hogy unokaöccsétől levelet kapott, amelyben írja, hogy kitűnő egészségben van, most ismét, mint távíró tisztviselő működik, (betegsége alatt ezt a fárasztó szolgálatot képtelen volt elvégezni) sőt tegnap is minden nehézség és hiba nélkül leadott egy 1700 szóból álló táviratot.

Visszaesés itt sem állott be.

J. úr Nancyból. Hosszú évek óta mindig ideges félelem érzések gyöttrik.

Gyomra, belei rendetlenül működnek, álmatlanságban szenved, hangulata állandóan nyomott, folyton öngyilkosságról beszél. Menéskor mintha ittas volna, ingadozik: állandóan betegségein rágódik.

Mindennemű gyógymód hatástalannak bizonyult nála. Állapota folyton súlyosbodik s négy heti szanatóriumi kezelés sem hozott semmi enyhülést számára.

1910 október havának elején keresett fel. A körülményekhez képest az előkészítő kezelések is jól sikerültek. Ezt követően nyomban alkalmaztam a szuggesztiós eljárást.

Utaltam tudattalan énjének jelentőségére, az autoszuggesztiók ismétlésének fontosságára.

Az első két-három napon nem igen értette ugyan, mi ennek a célja.

Később azonban megvilágosodott előtte! További kezeléseim után megértve azok célját és hatásmódját: szorgalmasan fegyelmezte, vagyis szuggesztálta önmagát odahaza is naponta. Javulása eleinte lassan, később fokozatosan haladt előre.

Másfél havi kezelés teljes gyógyulást eredményezett nála.

Betegünk régebben, tépelődései közepette Isten legszerencsétlenebb teremtményének tartotta magát.

Most igen boldog. Visszaesés nem volt. Nem volna lehetséges,

hogy ilyesmi bekövetkezzék, mert J. úr meg is van győződve afelől, hogy sohasem eshet vissza előbbi szomorú állapotába.

E. úr Troyesból. Köszvényes rohamai vannak. Jobb lábának apró ízületei fájdalmasan megduzzadtak. Képtelen járni.

Az előkészítéskor is jól befolyásolható. Az első szuggesztiós kezelés után már anélkül, hogy botjára támaszkodna, ment kocsijához. Fájdalma megszűnt. Legközelebbi napon elmaradt, dacára annak, hogy magamhoz rendeltem. Helyette felesége jelentkezett s közölte, hogy férje korán reggel felkelt, felhúzta cipőjét és kerékpáron ment munkahelyére. (Az illető úr festő.) Képzeltető, hogy minő szemeket meresztettem.

Ezt a beteget én nem is láttam többé, nem tartotta érdemesnek, hogy ismét megmutassa magát, csak másoktól tudom, hogy hosszú idő óta teljesen egészséges.

T. asszony Nancyból. Ideggyenge, emésztési zavarai, gyomorgörcsei kínozzák.

Bélhurutja van, egész testében fájdalmakat érez. Több éve állandó orvosi kezelés alatt áll. Szuggesztiók részéről, ezt követő autoszuggesztiós gyakorlatok az ő részéről. Ma ez az asszony hosszú idők óta testileg, mind lelkileg teljesen egészséges.

Kezelésem óta soha más kúrát, gyógyszert nem használt.

Az az érzése ugyan, hogy bizonyos bélingerlékenysége még visszamaradt, de ezt sem merné egészen határozottan állítani.

Sz. asszony, az előbbinek a nővére. Súlyosan idegbajos; négy hónapja béna, ágyban fekvő, úgyszólván mozdulni sem tud.

Kedélye kétségbe ejtő, emésztése teljesen gyatra. Gyógyulása mindazonáltal három kezelés után következett be.

Sőt maradandónak is látszik, mert mint fél év múltán értesültem, azóta sem volt nála visszaesés.

H. asszony Malzévilleből. Bőrén kiütések látszanak, úgyszólván az egész testének felületén, különösen a végtagok felett. Mindkét alsó végtagja megduzzadva. Legfőbbként a lábfejeknél. Alig tud járni s járáskor igen nagy fájdalmai vannak.

Még a kezelést követő első este több száz métert képes gyalog megtenni különösebb fáradtság nélkül.

A legközelebbi napon az ízületi duzzadások elmúltak, sőt kiütési is eltűntek.

P. asszony Laneuvilleből. Fájdalmai vannak a vesék és a két térdízület táján. Betegsége tíz éve áll fenn s naponta súlyosbodik.

Szuggesztiós kezelésemre kétségtelen a gyógyulás, mely hetek alatt teljes és maradandó egészségét adta vissza.

Z. asszony Nancyból. 1910. januárjában tüdőgyulladásra esett keresztül, amelyből még két hónap múlva sem tért magához. Általános gyengeség, étvágytalanság, hiányos emésztés, székelési zavarok. Álmatlan, éjjelenként erősen izzad.

Betegünk már az első szuggesztiós kezeléseket után sokkal jobban érzi magát. A második nap után pedig azzal állít be, hogy „teljesen egészségesnek érzi magát”.

Szenvedései nyom nélkül megszűntek, minden szerve kitűnően működik. Éjjeli izzadása csupán még három-négy-szer megismétlődött, azonban minden alkalommal még ezt is meg tudta szüntetni tudatosan alkalmazott és ismételten gyakorolt autoszuggesztiókkal.

Ezóta kitűnően és tökéletesen meg is erősödött Z. asszony.

K. tanár úr Belfortban. Panasza az, hogy tizenöt percig sem tud egyfolytában beszélni.

Ideges félelem fogja el. Bereked. A hang sem jön ki ilyenkor a torkából.

Különböző szakorvosoknál is járt, de azok sem tudtak semmi különösebb elváltozást kimutatni beszélő szervein.

Egyik orvos ugyan azt mondta neki, hogy a gégefőn talált valami elmeszesedett gócot, de ez csak fokozta baját, melyet most már gyógyíthatatlannak tart.

Szabadságát Nancyban töltötte. Egy hölgy ismerőse azt tanácsolta, hogy „forduljon bizalommal Couéhoz”.

Eleinte hallani sem akart róla, azonban mégis csak ráfanyalodott, bár, mint maga mondotta, a legkevésbé sem bízott a szuggesztió gyógyító képességében.

Mindazonáltal alkalmaztam a gyógymódot nála is. Berendeltem a két legközelebbi napra.

El is jött pontosan s máris arról számolt be, hogy egész délután társalgott anélkül, hogy berekedt vagy hangja elakadt volna.

A második napon már olyan jól volt, hogy egy hosszabb előadást tarthatott mindennemű zavar nélkül. Gyógyulása szintén tartós volt, s meg vagyok győződve róla, hogy visszaesés nem fog bekövetkezni nála sem.

Végül egy-két egyszerű, de gyakorlatilag hasznos megjegyzést kívánok tenni arra vonatkozólag, minő úton-módon alkalmazhatják eljárásomat a szülők, gyermekeik nevelésénél és képzésénél:

Várják be, míg gyermekük elalszik. Az apa vagy anya ekkor óvatosan közel megy hozzá, körülbelül egy méternyi távol-

ságra. Megáll, s csendesen elismétli tizenöt-hússzor egymás után mindazokat, amik az alvás, egészség, tanulás, szorgalom, viselkedés szempontjából megkívántainak. Ezután épp oly csendesen, szó nélkül vonuljon vissza, úgy hogy a gyermek fel se ébredjen.

E valóban egyszerű és primitívnek látszó eljárás is csodálatos eredményekre vezethet. Könnyen meg is érthető az oka.

Mialatt a gyerek alszik, teste, valamint öntudata pihen, valósággal ki van kapcsolva.

Azonban tudattalan életműködései ekkor is ébren vannak, s ilyenkor csupán ezekkel van dolgunk. Miután pedig a tudattalan igen könnyen hívó, könnyen befolyásolható, ilyenkor nem találkozunk semmiféle ellenállással, gátlással a szuggesztiókkal szemben.

Az ily módon szuggerált mondatok valósággal a gyermek tudattalan jó ösztöneivé válnak.

Összefoglalás

Mi a tanulság az eddig közöltekből? Egyszerű következtetésünk összefoglalható pár szóban:

Mérhetetlen nagy erők lakoznak lelki világunkban, amelyeket, ha öntudatlanul és szabadon hagyunk tombolni magunkban, nagyon káros következményeket idézhetnek elő bennünk. Mihelyt azonban ezeket okosan és tudatosan irányítjuk, megszűnnek uralkodni felettünk.

Nemcsak arra képesítenek, hogy magunk és mások testi, valamint lelki betegségeit megszüntessük.

Hanem hozzásegítenek bennünket egy, a körülményekhez képest olyan boldog élethez, aminőt csak a reánk zúduló életkörülmények lehetőségei megengednek.

És végül, ami a legfontosabb: ez az erő alkalmas arra, hogy kellően felhasználva, felette nagymértékben és eléggé el nem képzelhető módon szolgálja nemcsak az egyének, de az egész emberiség erkölcsi tökéletesedését is!

Gondolatok és utasítások Coué előadásából

(Coué gondolatait lejegyezte: Emile Leon
Emile Coué asszisztense)

A gondolataink tárgya

Ne foglalkozzanak folyton betegségükkel, mégha történetesen betegek is, mert abban az esetben, ha nem is volnának valóban betegek, e betegségekre vonatkozó gondolatok egymagukban is mesterségesen előidézik az illető betegségeket.

A gondolatok megvalósulásának törvénye

A betegítő gondolatok épp úgy rohamosan és szélsebesen megvalósulásra törekszenek, mint az egészséget, a gyógyulást szolgáló képzetek és elképzelések.

Az agyunk nem válogat.

Mondhatnánk azt is, hogy az emberi agy nem gondolja végig, hogy milyen gondolatok valóra váltásában segédkezzon.

A gondolatok megvalósulásának törvénye így hangzik: Az a gondolat, amely betölt, áthat és ural bennünket, a tartalmától, pozitív vagy negatív voltától függetlenül megvalósulásra törekszik.

Ha a gondolat tárgya a félelem, az aggodás, az ugyanúgy befészkei magát a lelkünkbe, az idegrendszerünkbe és megvalósulásra törekszik, mintha a gondolat tárgya a gyógyulás, vagy az anyagi siker lenne.

Akarati erőfeszítés nélkül gyakoroljunk!

Midőn tudatosan végzünk autoszugesztíós gyakorlatokat, azokat mint természetes, felette egyszerű, valóban gyerekes, önmaguktól működő dolgokat kell tekintenünk, melyeknek mindazonáltal nyilvánvalóan abszolút biztos az eredményük. Elsősorban is azonban, minden figyelem megfeszítés, „erőlködés”, „akarás” stb. kerülendő.

Annak, hogy az öntudatlanul megmaradó, gyakran igen káros rögeszmék, hitek, félelmek oly nagy hatásúakká válnak bennünk, annak épp az az oka, hogy minden akaratunk és kívánságunk, valamint ez irányú erőlködéseink nélkül lépnek fel bennünk.

A görcsös akarás, a dolgok erőltetése mindig az adott dolog megvalósulásának kudarcát eredményezi.

A szépre és jóra általában görcsös akarással és megfeszített erőlködéssel vágyunk, ezért oly gyakori a kudarc és kevés a boldog ember.

Sziklaszilárd meggyőződés

Az embernek életigenlő világszemlélettől eltelten, mindig meg kell győződnie lenni afelől, hogy célját el is fogja érni, hacsak nem valamely teljesen képtelen dologról van szó.

Az elképzelés teremti a valóságot

Ahhoz, hogy fontos helyzetekben úrrá legyünk hangulatunk, lelkiállapotaink felett, elegendő egyszerű elképzelése annak, hogy azt el is fogjuk érni.

Valakinek például remeg a keze, szédül, vagy bizonytalan a járása, akkor mondogassa csak nyugodtan magában: „mindezek már enyhülőben vannak, máris tünedeznek”.

És lassan-lassan, de valóban tünedeznek s el is múlnak azok!

Ami kezdetben tudatos önámításnak látszott, abból csakhamar kellemes csalódás válik!

Ne akarjunk mindig magabiztosak lenni!

Elég, ha a saját hangulataink és lelkiállapotunk fölötti hatalmat azokra a helyzetekre alakítjuk ki, amelyek nagyon fontosak a számunkra.

Ne legyenek telhetetlenek!

Ne akarjanak mindig magabiztosak, sikeresek lenni!

Vizsgán, fizetésemelés kérése kapcsán, különleges élet-helyzetekben, de ne mindig!

Az emberi lélek nem képes rá, hogy szüntelenül, mint valami gép a legjobb és leghatékonyabb legyen.

Ha erre vágyunk, csak kudarcainkat szaporítjuk.

De annak semmi akadályja nincs, hogy aki eddig bizonyos fontos helyzetekben kudarcot vallott, az most sikerrel teljesítsen ugyanabban a szituációban.

Elegendő a siker elképzelése.

Gyermeki naivsággal, boldog egyszerűséggel.

Az erő Önökben van

Ne hozzám legyenek bizalommal, hanem bízzanak szilárdan önmagukban, mert csupán önökben rejlik az az erő, amely közvetlenül meghozza az önök kívánt egészségét.

Az én szerepem csupán arra van korlátozva, hogy megtanítsam önöket, hogy azokat a bizonyos erőket miként használják fel gyógyulásuk érdekében.

Őrizzük meg a tekintélyt!

Ne bocsátkozzanak tárgyalásokba olyan dolgokról, melyekhez nem értenek!

Mert ilyenkor a legnagyobb bárgyúságokat fogják mondani.
A kotnyeleskedés, a fontoskodás csupán valamit kompenzál.
Úgy is mondhatjuk, hogy pótcselekvés.
A kotnyeleskedés valamely értékes tulajdonságunk kibontakozása helyett rabolja tőlünk az időt, és dönti romba tekintélyünket.

Látott dolgok, homályban maradó okok

Minden olyan jelenségnek, amely látszólag ellentmond a tapasztalásunknak, ismereteinknek, meg van a maga természetes oka.

Előttünk pedig csupán azért tűnnek fel „lehetetlenségeknek”, mert épp természetes okukat nem ismerjük. Mihelyt csak egyszer is felismerjük ezeket, azonnal belátjuk, hogy a „lehetetlen” is lehetséges. Különösen így van ez a lélek hatalmára vonatkozóan!

Akarat és képzelet törvénye

Az akarat és képzelőerő összecsapásánál mindig a képzelőerő lesz a győztes.

Ha meggyőződve vagyunk valamiről, és ez megjelenik a képzeletünk vásznán, akkor a megjelenő dolog valósul meg, nem pedig az, amit ennek ellenére akarunk.

Például azt képzeljük, hogy betegek maradunk, de egészségesek akarunk lenni, akkor a képzelet vásznán megjelenő kép valósul meg, vagyis a betegség az ennek ellentmondó akarat pedig elenyészik, vagyis a gyógyulás reménye szertefoszlik...

E két lelki erő összecsapásainál nemcsak, hogy nem azt tesszük, amit eredetileg akartunk, hanem pont az ellenkezőjét annak. Például: minél erősebben akarjuk álomba kényszeríteni magunkat, annál éberebbek leszünk az álom helyett.

Minél csökönyösebben erőlködünk azon, hogy eszünkbe juttassunk egy elfeledett nevet, annál ravaszabban elrejtőzik agyunk zegzugaiban a keresett személynév.

Minél görcsösebben akarjuk elfojtani nevetésünket, annál hevesebben tör ki belőlünk a kacagás.

Minél inkább akarunk kikerülni egy akadályt azzal a hátsó gondolattal, hogy ez esetleg úgysem fog sikerülni, annál bizonyosabban megyünk neki pontosan a kikerülni kívánt akadálynak.

A képzelet a valóságteremtő erő

Ilyenformán nem az akarát, hanem a képzelet az uralkodó hatalom az emberben.

Ennél fogva óriási a tévedés ilyen érelemben makacsul erőszakolni az emberekben az akarát fejlesztését. Csupán képzelőtehetségünk nevelése és annak tudatos, szándékos gyakorlása az, mely meghozza számukra az érvényesülést és lelki nyugalmat.

Minden látószög egyéni

E világ jelenségei számunkra nem azok, amik a maguk valójában, csupán csak azok, amik a mi szemünkben látszanak. Innét ered az a sok ellentmondás, amely abból származik, ha sok ember akár a legnagyobb jóhiszeműséggel is „tárgyilagosan” leírni kívánja egyazon személyt, vagy eseményt.

A gondolat irányítása az élet irányítása

Aki erősödik annak hitében, hogy úrrá válik gondolatai irányítása felett, az valójában úrrá is válik.

Önmagában nem is ez a fontos.

A gondolat irányítása eszköz az életük útjának kijelöléséhez.

Ami képzeletük vásznán lefestésre kerül, vagyis gondolataik-

ban megjelenik az a képzet tapossa ki életük nyomtávját.

A gondolat feltartóztathatatlanul alakul valósággá
Minden egyes határozott gondolatunk, legyen az akár jó, akár rossz, megvalósulásra törekszik és a fizikai lehetőségek határain belül valóban előbb-utóbb, mint kézzelfogható testi valóság, be fog következni még életünk folyamán.

A sors

Mi vagyunk azok, kik saját életünk folyását intézzük és nem a sors!

Végtevére egyszerűbb, ha a saját fejünkben megjelenő képzeteket, gondolatokat sorsnak nevezzük.

Így a hatalmat saját kezünkben érezzük, és nem támad bennünk olyan érzés, hogy egy hatalmas, sorsnak nevezett, feletünk álló erővel szemben kell egyenesen tartanunk magunkat az élet viharában.

Ezt a szemléletet nem csupán a célszerűség diktálja.

A sors, valóban a fejünkben megjelenő képzet folyama.

Ugyanis a képzet megvalósulásra törekszik és sorssá formálódik.

A felelősség az Ön kezében van

Aki azzal a képzelettel lép ki az életbe: „Én nem fogok boldogulni!”, az nem is fog boldogulni, mert az illető ösztönyszerűen olyan dolgokat fog csinálni, amelyek boldogulását lehetetlenné teszik.

Amennyiben valamely embernek az életben alkalom adatik a lelki megerősödéshez például a pozitív önszuggesztió gyakorlásával, s a kellő pillanatban nem ragadja azt meg az üstökösénél fogva, hanem ragaszkodik hozzá, hogy apró-

cseprő aggódásai közt pepecseljen, kincseket hagy veszni a maga kezéből.

Az ilyen ember mégha viszi is valamire, akkor is csupán a szomorú eseményekből tudatosan vagy öntudatlanul leszűrte, önhibáján kívüli tapasztalásai, okulásai segítik őt ebben előre. Mert aki mindig „kisebb értékűnek”, a „balsors szülöttének”, „halálmadárnak” tartja önmagát, az sohasem viheti valamire. Annak, bár hozhatja a sors egy-egy véletlen pozitív képzet formájában tálcán a kedvező alkalmakat, sohasem fogja meglátni ezeket még akkor sem, ha a szemébe is ütköznek, s ha végre valamihez hozzányúl, az a kezében biztosan balul sikerül.

Ne káromoljuk tehát balsorsunkat. Ha őszinték akarunk lenni, szídjuk csak nyugodtan a magunk tunyaságát, tehetetlenségét. A felelősség az Ön kezében van.

A felelősségre azonban ne mint teherre tekintsen! Azé a hatalom akié a felelősség!

Ha nem hárítom el szüntelenül a felelősséget magamtól, ráébredek, hogy a dolgok véghezvitele a saját hatalmamban van.

Átváltoztatott törekvések törvénye

Azt szokták mondani: „erőltessük meg magunkat”. Én határozottan visszautasítom az ilyenfajta tanácsok jogosultságát.

Ilyen értelemben az „erőltetés”, akarat megfeszítést jelent.

Az akarat megfeszítésénél pedig mindig számolni kell azzal a lehetőséggel, hogy képzeletünk világa ezzel szembe fog helyezkedni. Ebben az esetben pedig pontosan az ellenkezője fog bekövetkezni annak, amit valóban el akartunk érni.

Ez az átváltoztatott törekvés törvénye.

Miért beszélünk annyit az akaratról?

Miért térünk vissza szívós elszántsággal ugyanide?

Aki lelkileg már azonosult az autoszugesztio tudatos gyakorlásának fontosságával, néha hajlamos túlságosan is lelkesedni és erőltetni az eseményeket.

Nos, pont ez az, amittől óvom Önöket.

A módszer apró trükkjei

Az autoszugesztio olyan szerszáma, eszköze, módszere lelki életünknek, melynek alkalmazása, helyes gyakorlása csakúgy tanulást igényel, mint bárminő egyéb eszköz, vagy módszer használata. A legkiválóbb fegyver sem talál magától a helyes célba.

Minél gyakorlottabb céllovó kezében lesz azonban a fegyver, annál gyakrabban fognak lövedékei a céltábla fekete karikáin belül csapódni.

Néhány példa az apró trükköket, pontosabban a hibák elkerülését illetően:

1. A túlzott lelkesedés mindig a kudarc melegágya.
2. Ha eldicsekszünk gyakorlásunkkal fűnek-fának, már el is könyvelhetjük a kudarcot.
3. Gyakorlás előtt és után maradjunk öt percig teljes lelki nyugalomban, mert a fejünkbe táplált képzetek csak egy nyugodt periódust követően tudnak gyökeret verni a lelkünkben.
4. Ne figyeljünk szüntelenül, hogy van e már változás az eltüntetni kívánt betegség, vagy probléma kapcsán! Ez félelemre és kételyre utaló jel.

Mintha attól félnénk, hogy nem valósul meg gyakorlási célunk, ezért folyamatosan gyanakvóan ellenőrizzük a dolgok menetét.

A félelem és a kétely akarati erőfeszítést, vagyis konok, szorongó önmegfigyelést produkál.

5. Gyakoroljunk lazán, nyugodtan, gyermeki naivsággal!

Életenergiánk beosztása

Mindig könnyűnek, de inkább kezelhetőnek és kézben tarthatónak tekintsük feladatunkat!

Ebben a hangulatban csupán annyi erőre, energiára lesz szükségünk annak megvalósításához, amennyi éppen szükséges. Amennyiben azonban dolgunkat eleve felette nehéznek állítjuk magunk előtt, tízszer, sőt húszszor annyi erőnket fogjuk felemészteni, más szóval ez esetben szétforgácsoljuk életenergiáinkat.

Lelki mozgatórugóink

Bizalommal, szilárd hittel és kitartással párosult, tudatosan alkalmazott autoszugesztiók azok a lelki rugók, melyeknek segítségével minden életcél matematikai bizonyossággal el lehet érni.

Életcélből azonban ne legyen szakajtányira való.

Sok-sok apró cél jól megfér egymás mellett.

De az életcélok olyanok, mint a vehemens csődörök. Kiszorítják egymást a karámból.

Vagy harmonikus kapcsolat, vagy sok pénz, vagy szabad utazgatás. Amelyre a hangsúlyt helyezik, az valóra válik.

De ha váltogatják ezeket a célokat, vagy egyszerre mindegyiket akarják, akkor nem lesz belőlük sem és önből sem semmi.

A kudarcok egyik fő oka

Az, hogy akadhatnak emberek, kik bizonyos esetekben autoszugesztiók felhasználása dacára sem boldogulnak eléggé, az rendesen abból származik, hogy nem viseltetnek elegendő bizalommal mesterük irányában, vagy, ami még gyakoribb, nagyon is túlbuzgók. Az eredményes autoszugesztiós

gyakorlatoknak pedig első feltétele, hogy az ilyesféle – teljesen felesleges, sőt káros – akaratlagos erőlködések abszolút mellőztessenek.

Ilyesféle megerőltetés nem képzelhető el az akarat túlműködése nélkül s erre a túlműködésre, mint már ezerszer elismételtem, az autoszugesztio gyakorlása kapcsán semmi szükség nincsen.

Az egyszerű, mechanikusan ismétlődő gyakorlatokban itt kizárólag a képzeletvilágunk tudatos irányítása a feladatunk.

Lassú, biztos javulás

Sok ember, ki élete folyamán valamely betegségtől való szabadulás érdekében minden elképzelhető gyógymódon átvergődött, s gyógyulást mégsem talált, mégis azt hiszi, hogy a szugesztioók viszont pillanatok alatt adhatják vissza teljes, régi jó egészségét.

Ez olyan tévedés, mely ellentmond minden józan észnek.

A szugesztioóktól sem várhatunk egyebet, mint amit az életfeltételek rendes körülmények között nyújtani képesek, tehát egy lassan, de biztosan fokozódó javulást, amely mindig eljuttathat – ahol ez csak valamennyire is lehetséges, a fizikai és élettani törvények keretein belül – a teljes gyógyuláshoz.

A csodadoktorok titka

A „csodadoktorok” és a csoda gyógyhelyek által elért eredmények is végeredményben majdnem mindig autoszugesztioókra vezetendők vissza. Akár tudatában vagyunk, akár nem.

Hókuszpókuszaik, mondásaik, ráolvasásaik, varázsszavaik, külső színészi hatásaik legtöbbször bár öntudatlanul, de végeredményben mind csupán betegek képzelőerejének,

autoszugesztióinak helyes irányba, a gyógyulás irányába való terelését célozzák.

A betegség lelki és testi pólusa

Minden nem kizárólag csak lelki világunkban gyökerező betegségnek kettős a természete: Ugyanis minden testi betegséghez hozzátársul egy bizonyos lelki többlet.

Amennyiben a testi betegség jelentőségét 1-es számmal jelöljük, úgy az ehhez mindenkor hozzátársuló lelki többlet jelentőségét 1, 2-vel, de igen sokszor 10, 20, 50, sőt 100-zal kell megjelölnünk.

Sok esetben a betegség lelki pólusai a szugesztiók segítségével már pillanatok alatt is meggyógyíthatók. Azokban az esetekben pedig, midőn ezeknek a jelentősége oly nagy, hogy például 100-zal kellene jelölnünk, míg eredeti kiindulópontját képező testi bajt csupán 1-el jelöljük, az eredmény érthetően, meglepően kellemes lesz, mert rövidesen csupán az 1 -el jelzett rész marad vissza.

Tehát csupán egy század része az összes szenvedéseknek.

Ekkor mindenki azt fogja mondani, hogy csoda történt, pedig semmi csoda sincs a dologban.

Az ember olyan, ahogyan gondolkodik

Buffon mondta: „Az ember olyan, amilyen a modora”.

Mi azonban azt mondjuk: „Az ember olyan, ahogyan gondolkodik és ahogyan önmaga felől képzelődik!”

A balsikertől való félelme zátonyra juttatja minden törekvését, miként a siker felőli meggyőződése révbe fogja juttatni azt, aki biztosan hiszi, hogy révbe fog jutni.

Aki így gondolkodik, az előtt nem fog létezni elháríthatatlan akadály.

A meggyőződés megtartó ereje

Ha gyógyító és beteg szuggesztiós kapcsolatáról van szó, a meggyőződöttség szükséges nemcsak a szuggerálандó, de a szuggeráló személy részéről is.

Kétoldali meggyőződöttségből, kölcsönös sziklaszilárd hitből származik az, hogy biztos eredmény érhető el ott is, ahol minden egyéb eljárás már csődöt mondott.

Lelki típusok

A gyógyhatások nem személyek lelki típusaitól, hanem a módszerektől („metódusok”-tól) függnek, amelyek vagy figyelembe veszik ezeket a típusokat, vagy nem.

Módszeremben ez a következőképpen történik. Az erősen érzelmi beállítottságú személy mások sikerei láttán kap erőre a gyakorláshoz.

A túlzottan racionális típusnak tudományos magyarázatra van szüksége.

Ha mindkét típus megkapta a maga munícióját, akkor nincs más hátra mint a gyakorlás, de ezt egyikük sem úszhatja meg. Tehát a lényeg ugyanaz, csupán a tálalás és az odavezető út különbözik egymástól.

A leghatalmasabb a saját erőnk, saját lelkünkben

Önnönmagunkra nagyobb szuggesztív hatást tudunk gyakorolni, mint bárki más reánk.

Szervi változásokat teremtünk

Minden általában elterjedt nézettel szemben az autoszuggesztió szervi elváltozások gyógyulását is abszolút képes előidézni.

Régebben azt hitték, hogy a lelki úton történő ráhatás, például autoszugesztió csupán csak ideges megbetegedéseknél alkalmazható eredménnyel.

Ennek hatásköre azonban sokkal szélesebb. Természetes, hogy a lelki ráhatás az erejét csupán az idegrendszeren keresztül fejti ki.

Azonban idegrendszerünk uralja valamennyi szervünket.

Izomzatunk mozgásait idegeink indítják meg. Idegeink szabályozzák vérkeringésünket, annak behatása szabályozza szívünk működését, véredényeink tágulását, szűkülését.

Szóval valamennyi szervünk alá van rendelve idegrendszerünk behatásának, viszont ennek közvetítésével befolyásolhatjuk valamennyi akár ép, akár megbetegedett szervünket is. Hiszen az idegrendszer a képzelőerőnknek van alárendelve.

A lelki tényező a legfontosabb a gyógyulásban

A lelki tényezőknek mindig igen nagy a jelentőségük a gyógyulás menetében.

Ezek oly nagyfontosságúak, hogy sohasem szabad elhanyagolni őket, mert a gyógytudományban is csak az történik, ami minden egyéb emberi ténykedésben: mindenütt a lelki erők jutnak szerephez.

Állhatatosság

Mindenben előnyünkre fog szolgálni, ha a türelem és a kitartás erőire támaszkodunk.

Életigenlés a legfontosabb élethsituációkban

Sohase feledjük szem elől az autoszugesztió hatótényezőit.

A leghangsúlyosabb élethsituációkban életigenlők maradjunk, ne engedjük kedélyünket elnyomni, mégha minden esemény

ellenünk is esküszik! Annak, ki bízik a szuggesztióban, ez rendkívüli hatalmat képes kölcsönözni.

Néha engedjük el magunkat, és hagyjuk, hogy bármilyen gondolat megtelepedhessen az agyunkban. Ez talán furcsán hangzik, de ha nem minden esetben akarjuk eltüntetni a rossz veretű gondolatokat, hanem néha teret engedünk nekik, akkor nem fognak megjelenni, még ha hívnánk őket akkor sem!

Ne feledjük, utópia lenne mindig mindenkor életigenlésre törekedni. Utópia és akarati erőfeszítés.

Nincs olyan ember, aki lelki nyugalom és hit tekintetében minden helyzetben abszolút korrekt.

Törekedjünk rá, hogy ez jeles helyzetekre szoruljon. Ez elegendő erőt ad, hogy a többi élethelyzetben valamiféle nem akarati úton megjelenő, sziklaszilárd önbizalom költözzön belénk.

Ez a görcsös akarati erőfeszítés kiiktatásának legjobb módja.

Mások boldogulása a saját boldogságunk kulcsa

Ahhoz, hogy rendíthetetlen önbizalommal rendelkezünk és emellett szilárd önbizalmat tudjunk másokba is beoltani, ahhoz az szükséges, hogy minden gondolatunk, minden léptünk mögött rendelkezünk kell annak a bizonyosságával, hogy mindenkor becsületes utakon haladunk.

Ennek a bizonyosságnak megszerzése végett pedig csupán arra kell törekednünk, hogy éppen önmagunk boldogulása érdekében igyekezzünk magunk is elősegíteni mindazoknak a boldogulását is, akik velünk érintkezésbe kerülnek.

Coué intézetében, Nancyban

Milyen óriási izgalmat keltő hatása van Coué nevének az egész városban! A lakosság minden rétegéből felkeresik az idős mestert. Ő mindenkit egyforma jóleső kedvességgel fogad.

Már ez a fogadtatás is átalakítja az embereket.

Még meglepőbb azonban az a tapasztalatunk, hogy emberek, kik a legszomorúbb kétségbeesést eláruló ábrázattal lépnek be hozzá (hiszen ezek szenvednek!), valamennyien mily derűs, kellemes megnyugvással hagyják el házáat. Gondtalanul, fel-frissülve, vidáman, gyakran örömtől csillogó szemekkel (ezek már nem szenvednek).

Derűs kedvessége, titokzatos, egészen határozott fellépése egyaránt hozzájárul ahhoz, hogy Coué biztosan tartja kezében minden páciense szívét. Sorban egymás után fordul nagyszámú látogatójához, körülbelül a következő szavakkal:

Hát mi a panasza kedves asszonyom?

Ugyan! Ön folyton azon töri a fejét, hogy miért és hogyan szerezte betegségét? Mit törődik Ön ezzel? Egyszerűen fájdalommai vannak és tüstént megmutatom, hogyan lehet ezeket azonnal megszüntetni ...

És miként állunk Önnel uram? Miként viselkednek lábszárán a sebei? Máris jobban? Nagyon jó, hát tekintve, hogy csak kétszer volt itt, ez a szemmel látható változás máris oly szép eredmény, hogy magam is gratulálok hozzá. Csak folytassa pon-

tosan az előírt autoszugesztíós gyakorlatokat! Biztosítom, rövidesen teljesen egészséges lesz...

Tíz éve szenved sebei miatt? És mi van abban? Ha húsz éve állana fenn ez a baj, még akkor is meg kellene gyógyulnia ez úton.

Hát mi hogyan vagyunk? Hogyan? Nem ért el eddig eredményt? Tudja miért? Nagyon egyszerű az oka: nem bízik még önmagában sem. Ha én azt mondom Önnek, hogy jobban van, akkor valóban jobban is van. Nem igaz? Megmagyarázzam az okát? Azért, mivel bízik bennem.

Most semmi egyebet nem kell tennie, mint erősen összpontosítson arra a tényre, hogy sziklaszilárdan bízik önmagában. Ezek a jótékony gondolatok gyökeret vernek a lelkében és betöltik, áthatják, uralják egész lényét! A teljes siker így már csak idő kérdése. Az Ön állapotának javulása immár tény. Csupán az idő síkján várat magára. De az idő pontosan megbízhatóan dolgozik.

Kérem, kedves asszonyom, csak ne olyan részletesen! Ahogyan ön állapotának, bajainak apró részleteit panaszozza, azokat szinte művészien maga elé idézi képzeletében s azokat leírni törekszik, azáltal éppen megfordítva, szándéka ellenére nemcsak hogy eltüntetné, de előhívja azokat.

Ez esetben nem kell csodálkoznunk azon, hogy sohasem lenne vége a felsorolásuknak. Végző elemzésemben, panaszai valamennyien lelki természetűek. Most csupán élénken gondoljon ismételtén arra, hogy valamennyi szenvedés enyhülőben van és ez úton rövidesen teljesen egészséges is lesz. Megtanítom, hogyan kell kezdenie. Ez valóban csak gyerekség!

Ön tehát nyolcnaponként kapja idegrohamait? Jó, mától kezdve azt teszi, amit mondok és rohamai ki fognak maradni.

Önnek zöld hályogja van asszonyom. Ennél fogva nem tudom ígérni feltétlen biztosra gyógyulását.

Ez még nem jelenti azt, hogy Ön gyógyíthatatlan, mert eltekintve az esetleges műtéti beavatkozásoktól, nekem is volt ezek nélkül is egy gyógyult ily esetem egy hölgnél, a Marne melletti Chalons-ból és egy másiknál Toul-ból...

A gyógyulása határa az emberi lehetőségek határa. Ez pedig naponta több és több. Valójában nem határok, hanem lehetőségek állnak Ön előtt.

Tehát kedves kisasszony, miután az Ön idegrohamai, melyek azelőtt naponként felléptek, amióta ide jár, teljesen elmaradtak, Ön meg van gyógyulva. Mindazonáltal helyes lesz, ha nagyobb időközökben egynéhányszor felkeres, nehogy eltérjen ama helyes módszertől, mely máris meghozta gyógyulását!

Az Ön szorongásai megszűntek, mihelyt belső ártalmi is meggyógyultak. Ehhez pedig önnél elegendő az emésztésének szabályozása. Minden rendben lesz, csak nem szabad a dolgok másik végét erőltetni. A szorongásokkal úgy vagyunk, mint a szív érzékenységevel általában.

Sokkal hamarább és könnyebben szűnnek meg, mint gondolk. A szuggesziók mellett Ön nyugodtan és feltétlenül használhatja háziorvosa által előírt gyógyszereket és kúráját.

A folt, mely szeme előtt lebeg, minden nap kevésbé zavarja, napról-napra kisebbedik!

Egy gyermekhez (határozottan és parancsolóan): Hunyd le a szemedet! Neked nincsen szükséged orvosi magyarázatokra, úgysem értenéd meg válaszomat. A fájdalmak és a melledben érzett nyomások megszűnnek, s egyszerűen nem kell köhögnöd.

Megjegyzés Couétól

Csodálatos tény, hogy minden idült légcső és tüdő problémáktól szenvedőnél szuggesztió segélyével úgyszólván kivétel nélkül azonnali enyhülést lehet elérni.

Az ily betegek pillanatok alatt könnyebben érzik magukat és betegségük tünetei is rohamosan visszafejlődnek.

A gyermekek pedig egyébként is könnyen kezelhetőek. Szuggesztiókkal szemben mindig igen fogékonyak; szervezetük úgyszólván mindig követi a szuggesztív módon adott parancsokat.

Egy betegéhez, aki kimerültségről panaszkodik! Ószintén megvallva, magamat is kimerít néha gyógyító foglalkozásom és a sok beszéd. Mégis teszem ezt egész nap. Nem szabad ezt mondani: „Nincs hozzá erőm!” Az ember képzelőerejével mindig bátoríthatja magát arra, hogy legyen hozzá ereje.

Magyarázat Couétól

A fáradtság képzeete szükségszerűleg maga után vonja magát a fáradtságot.

Másrészt pedig egy elvégzendő kötelesség képzeete önmagában is biztosítani képes azt az erőt, amely e kötelesség elvégzéséhez szükséges. Ne higgyünk rossz képzeateinknek!

Szellemünk képes arra, hogy az emberben lévő ösztönös álla-

tot biztos kézzel legyőzze s szükséges is, hogy legyőzze.

Kedvesem! Minden nappal gyorsabban kell elmúlnia annak, ami Önt járásában akadályozza. Ismeri a közmondást!

Segíts önmagadon és megsegít az Isten. Egyenesedjék ki napjában legalább két-háromszor, még akkor is ha közben két személybe kell is kapaszkodnia. De győzze meg magát, hogy annyira erősíthetők ágyékai, hogy meg is tud állani lábán, és egészen bizonyosan biztosan tud megállni...

Ön ahhoz a kis előírt mondáshoz, hogy minden nap, minden tekintetben jobban érzem magam, fűzze hozzá azt, hogy „azok a személyek, kik eddig utánam leselkedtek, nem képesek többé utánam leselkedni, azok már nem is leselkednek utánam...”

Látja mennyire igazam volt, midőn mindig azt mondtam Önnek, hogy nem kell egyebet tennie, mint csak folyton arra gondolni, hogy „nem szédülök és a szédülésnek el kell múlnia”.

Most pedig nem szabad arra gondolnia, hogy talán nem jön-e vissza a szédülés ismét? Mert ez esetben tényleg vissza is fog térni!

Minden, amit elgondolunk, számunkra valóság. Ennek következtében, szinte büntetendő helytelenség: kimondottan vétek rosszat gondolni.

Gondoljon arra: „Elmúlnak szenvedéseim!”, pontosan úgy, ahogy az előkészítő gyakorlatoknál arra gondolt, hogy: „nem tudom kezeimet széjjel venni”.

Minél inkább azt mondja: „Én nem akarom!”, annál biztosab-

ban érzi a kellemetlenségeket. Azt kell ismételtetnie szóval is, gondolatban is, hogy „elmúlik az egész” s el is múlik az. Hunyja le a szemét, szorítsa össze öklét s erősen gondoljon csak arra, hogy „nem tudom többé felnyitni”. Meg fogja tüstént látni, hogy már ez után is mennyire képtelen az akarata.

Az akaratát ne erőltesse a gyógyításban, csupán a képzelőerejét dolgoztassa!

Az akarat a meggyőződéssel szemben hatástalan. A meggyőződés pedig az elképzeléséből táplálkozik, abból, amit megjelenít képzelete vásznán.

Magyarázat Couétól:

Minden idevágó tapasztalásunknak az a magva, hogy a szuggesztiónál teljesen ki kell kapcsolni az akarat szerepét és maradjunk csak pusztán a képzelőerő mellett. Igyekezzünk elkerülni azt, hogy a kettő egymással szemben fejtse ki hatását, mert ez esetben az akarat szabályszerűen alul fog maradni!

Gyarapodni erőnkben, mialatt folynak életünk évei, látszólag ellentmondás és mégis lehetséges. Főként a lelkiek terén! Ezért ne éveinek számát hajtogassa, hanem autoszuggesztiós mondatait!

Egy cukorbeteghez: Be kell Önnek pontosan tartani háziorvosa utasításait!

Szívesen kezelem szuggesztióval, de azt, hogy ezáltal cukor-baja is teljesen el fog múlni nem ígérhetem.

Magyarázat Couétól:

Több esetben észleltem, hogy kezelésem alatt cukor-bajosok is meggyógyultak.

Sőt ami még csodálatra méltóbb, voltak eseteim, hol kizárólag szuggesztív kezelés eredményeképp a vizeletben teljesen megszűnt a kóros cukor és fehérje kiválasztás is.

Coué csoportos foglalkozást is tart és ennek keretében felszólítja betegeit, hogy hunyják le szemüket és rövidebb szuggesztív hatású beszédet intéz hozzájuk olyan hangnemben, miként azt előzményekben ismertük.

Ennek befejeztével ismét külön-külön foglalkozik minden eggyessel, és külön-külön utasításokat ad minden betegnek.

Az elsőhöz: Ami az ön fájdalmait illeti kedves uram, azt mondom Önnek, hogy függetlenül attól, akár köszvénynek, akár egyébnek is nevezik fokozatosan megszűnik.

Hogy miként, arról kellőképp fog gondoskodni szervezetének tudattalan tevékenysége!

Először az okok tüneteinek el, anélkül, hogy akár tudna is róluk.

Miután pedig lassanként megszűnnek az okok, ennek következtében meg kell szűnnie az általuk előidézett okozatoknak is.

Rövid idő múlva legfeljebb csak halványan fognak ezek a problémák az emlékezetében derengeni...

A másodikhoz: Az Ön gyomra rosszul működik, mert ki van tágulva.

Mostantól fogva, miként ezt Önnek mondtam, emésztő apparátusa fokozatosan és állandóan jobban és jobban fog működni, mialatt gyomortágulata is fokozatosan visszafejlődik. Egészen visszanyeri azt az erőt, és munkateljesítő képességét, amely szükséges ahhoz, hogy ismét felvegye ren-

des alakját. A befogadott táplálékot megfelelően feldolgozva juttatja tovább a belek felé.

Azáltal, hogy a szervezete hozzájárul ahhoz, hogy petyhüdség folytán előállott gyomortágulása megszűnik, a táplálék nem torlódik benne s teljesen megszűnnek ennek folytán az eddig oly sok kellemetlenséget okozó erjedési folyamatok is.

A harmadikhoz: Önnek hölgyem azt mondom, hogy bárminők voltak is panaszai eddig májának hibás működését illetőleg, mától kezdve az Ön szervezete meg fogja találni a módot arra, hogy ezek napról-napra mindjobban megváltozzanak.

Májának működése visszatér a régi kerékvágásba, hogy ismét rendesen a szükséges lúgos és nem az eddigi kórosan savanyú vegyhatású epét fogja elválasztani, ugyanolyan mértékben fognak elmúlni az ezekkel összefüggésben lévő egyéb bajos emésztési folyamatok is.

A negyedikhez: Megértettél gyermekem? Minden egyes alkalommal, midőn úgy érzed, hogy görcsös rohamod támadna, füledbe fognak csengeni szavaim, melyek azt mondják ilyenkor: „Nem, nem, nem lesz rohamod gyermekem, és így, ilyen módon el is fog tűnni, nem is fog fellépni a rohamod!” És így tovább és így tovább...

Miután valamennyiüket sorra vette, a betegek Coué utasítására ekkor felnyitják szemüket s Coué folytatja: Hallották mindannyian, mit tanácsoltam Önöknek.

Ahhoz pedig, hogy ezek a kívánságok valóban be is következzenek, nem kell önöknek egyebet tenniök, mint minden reggel felkelésük előtt, valamint minden este lefekvésük után, mindaddig, amíg csak élnek, behunyni szemüket nehogy

figyelmük másfelé terelődjék s mondják egymás után hússzor hangosan (mialatt okvetlenül ajánlatos, hogy egy 20 csomóval ellátott zsinóron az ismétléseket megszámlálják), mégpedig ajkukat ténylegesen mozgatva, tehát nemcsak gondolatban ismételve a következő mondatot: „Minden nap, minden tekintetben jobban és jobban vagyok”.

Nem szükséges ilyenkor sem valamely szenvedésükre, vagy egy bizonyos bajukra gondolni. Mivel pusztán e két szó, hogy „minden tekintetben” magába foglal minden elképzelhető. Ismételtessék ezt a kis autoszugesztiós mondatot hívó lélekkel, azzal a szilárd meggyőződéssel, hogy el fogják érni kívánságuk megvalósulását.

Minél jobban meg vannak győződve ennek az egyszerű kis eljárásnak eredménye felől, annál jelentékenyebb és gyorsabb eredményt fognak neki köszönhetni.

Egyébiránt pedig, bármily gyakran napközbe vagy éjjel, testi vagy lelki szenvedések lépnének fel, azonnal a legnagyobb határozottsággal szóljunk magunkhoz: „Nem engedem, hogy bajomhoz csatlakozó káros autoszugesztiók szándékosan még súlyosabbá tegyék helyzetemet Sokkal inkább arra fogok törekedni, hogy könnyítsek magamon.”

Ekkor a lehető legteljesebb nyugalomba helyezkedve, hunyjuk le szemünket!

Ezek után kezünkkel végig simítva homlokunkat az esetben, ha valami lelki szenvedésünk volna, egyébként pedig kezünket a fájó testrészre helyezve, ismételjük a legnagyobb gyorsasággal, mialatt ajkunkat folyton mozgatni kell: „Elmúlik! Elmúlik! Elmúlik!”, sőt: „Már elmúlt! Már nem is fáj, semmi sem fáj!” – és így tovább, ameddig csak szükséges!

Kis gyakorlat után a testi betegségek maguk is (nem csak az általuk okozott, vagy egyéb lelki szenvedések) ténylegesen

szervileg is javíthatók, gyógyíthatók lesznek ilyen önfe-
gyelmező autoszugesztiós lelki gyakorlatok segítségével.

Ezek nem pótolják az egyéb bevált orvosi gyógyeljárásokat, de
ártalmat sohasem okozva minden szenvedő ember minden
testi-anyagi bajával szemben a szellemi-lélek oldaláról segítik
elő a gyógyulást.

Megkönnyítik, mégpedig igen-igen nagy mértékben az
orvosok munkáját. Enyhítik a betegek szenvedéseit s
feltétlenül meggyorsítják a betegségek lefolyását, a gyó-
gyulást.

Minden esetben, amelyben a már tünelező betegség, vagy
szenvedés újra mutatkozik, rendszeresen és türelmesen végzett
nyugodt lelki állapotban, egyszerűen megismétlendő ez az
eljárás.

Szükséges, hogy lehetőleg bizalommal és meggyőződéssel,
mindenek felett pedig, hogy minden erőfeszítés, megerőltetés
nélkül gyorsan és kitartóan végezzük az autoszugesztiók
gyakorlását.

Eddig kénytelenek voltak Önök eltűnni azoknak a káros
autoszugesztióknak a kártékony hatásait, amelyek nagyra
nőttek, elmélyültek lelkükben. Mindez tudatlanul történt.

Most azonban, miután megismerhették e hatások lényegét,
nem szabad engedniük ezeknek.

És ha a jövőben ezek töltenék el mégis gondolat és érzék
világukat, úgy verhetik majd bűnbánóan maguk mellét: „Mea
culpa, mea maxima culpa!”

Mert ez esetben, miután megértették az autoszugesztiós
gyakorlatok jelentőségét, valóban csak Önök lesznek abban
hanyagságuk folytán a vétkesek.

Eddig Coué előadása.

Mint hálás tanítványa és csodálója Coué módszerének volna egy megjegyzésem:

Coué tanai világosítanak fel bennünket arról, hogy önmagunkban csörgedezik a csodaforrás. Ez a forrás megadhatja és visszaállíthatja szerencsénket, egészségünket, lelkünk nyugalalmát és boldogságunkat.

Valóban, ilyen erő mindannyiunkkal velünk született! Távolítsuk el tehát magunkból az önmagunk által oly gyakran melengetett és kifejlesztett szenvedés okokat!

És abban a tudatban, hogy ez lehetséges, követhetjük majd Sokrates apánk legfőbb utasítását: „Ismerd meg tenmagad!”, valamint Pope költőnk intő szavait: „Ne vesd el magadtól azokat a javakat, amelyekkel atyáid jó volta megajándékozott!”

Mi teljesen az autoszuggesztió jótékony hatásait akarjuk gyakorolni önmagunkra, környezetünkre egyaránt. S mint ilyenek, mindenkinek a figyelmébe ajánljuk egyesületünket, a „Société Lorraine de Psychologie Appliquée” (Az alkalmazott lélektan egyesülete Lotharingiában), amelynek Coué szervezése és irányítása alatt ma Nancyban. Ezen kívül még Genfben, Berlinben, Bécsben, Párizsban, Londonban és New Yorkban is működnek intézetei, hivatalos folyóiratai és szerte a világon tanítói, tanítványai.

Ebben a mi követendő példánk Coué, aki minden idejét, vagyonát, erejét és minden képességét e mások boldogságát és nyugalomát célzó eszmék szolgálatának áldozta fel egy becsületben leélt emberéletén át.

E. Vs...oer.

Jegyzetek Coué Párizsi tevékenységéről (1919. október)

E sorokban szeretnék megfelelni sokak kívánságának, kiket közelebbről érdekelne Couénak 1919. októberében Párizsban tartózkodása alatt viselt dolgai, amelyeknek híre az egész világsajtót bejárta.

Jelen esetben nem arról a töméntelen sok testi-lelki betegről akarok beszélni, akiket ez alkalommal jótékony befolyásával szenvedéseiktől megszabadított, megjavított s az eseteknek igen-igen nagy számában teljesen meggyógyított!

Hanem sokkal inkább arról a módszerről, miként vezette, avat-
ta be a dolgok lényegébe azokat, kik tanácsa és segítségével végett
felkeresték.

Kérdés: Miért nem értem el eddig semmi javulást annak ellenére, hogy ismerem az Ön módszerét és imádságszerű ígéit?

Coué felelete: Mindenek előtt azért, mert lényege legmélyén valamilyen öntudatlan kétkedés lappang. Képzeletében pedig ez jut szerephez, és így hiába erőlködik gyógyításon az akarat. Ebből következik, hogy talán a félelem és a bajok képzeletitől övezve „akaratlagosan” erőltetett módon fárasztja önmagát. Emlékezzék csak arra, hogy erőltetése a dolgoknak, mindig az akarat közbelépése útján történik. Mihelyt azonban a görcsös akaratnak szerepe jut cselekedeteiben, Ön mindig ki van téve ama veszélynek, hogy akaratával szemben tüstént képzelőre-

jének ellentétes világa fogja kifejteni a maga ellentétes irányú működését. Ilyenformán könnyen megtörténhetik az, hogy épp az ellenkezője fog bekövetkezni annak, amit eredetileg elérni akart.

Tehát, ha nem jut egyről-kettőre, vizsgálja meg képzeletét. Tanulmányozza képzelete tartalmát naponta.

Látja majd, hogy romboló, betegítő gondolatok vannak közöttük. Ezeket akaraterővel nem lehet elűzni. Csak olyan módon, ha más képzetekkel helyettesíti őket. Mondjuk autoszugesztíós módszerem segítségével!

Kérdés: Mit tegyünk, ha valami terhessé és kínessá válik számunkra?

Felelet: Ez esetben ismételje azonnal önmagában: „Nem, ez nem kínos, a legkevésbé sem az, sőt éppen ellenkezőleg!” Megvan a dolgok színe és fonákja. Ami ma kínos, az holnap talán előnyös. Ami egy szemszögből fájdalmasnak tetszik, az más szemszögből profittal kecsegtet.

Járjuk körül a dolgokat, ahogyan egy házat, vagy lakást, amikor megvásárolni készülünk! Lesz olyan nézőpont, ahonnan értéktelennek, más szemszögből főnyereménynek tűnik a dolog.

Ha képzeletünket beragasztózzuk és csak egyetlen pontból szemléljük a világot, menthetetlenek vagyunk. Szárnyaljon képzeletünk, körbe-körbe a dolgok körül és akkor egycsapásra meglátjuk a hasznát abban, ami ma esetleg deficitnek látszik. Egyszóval, ha betegségről, szenvedésről van szó, inkább csináljunk szűnyogot az elefántból, mint megfordítva.

Kérdés: Az említett előkészítő kísérleteket abban az esetben is szükséges-e ismételtetni, ha azokkal szemben bizonyos ellen-

érzésünk lázadozna? Felelet: Nem, ezek nem feltétlenül fontosak, csupán hasznosak. Amennyire gyerekesnek tűnnek fel egyesek szemében, olyannyira teljesen komolyan veendőek... Ezek igazolják ugyanis a következő három dolgot:

1. Minden gondolatnak, amely csak felvillan lelkünkben, megvan a hajlama, sőt törekvése a megvalósulásra. Nem beszélve arról, hogy amely gondolat betölt, áthat és ural bennünket, ellentmondást nem tűrően, a természeti törvények feltartóztathatatlanságával lép a megvalósulás útjára.

2. A képzelőerő és akarat viszonyából úgyszólván mindig a képzelőerő kerül ki győztesként, ennek következtében ily esetekben épp az ellenkezőjét szoktuk cselekedni annak, amit akaratunk megkívánna, előírna.

A gyógyulás akkor következik be legbiztosabban és legkönnyebben, ha képzeletünk és akaratunk harc helyett együtt működik ennek érdekében!

Tehát nem azt mondom, hogy gyógyulni akarok, de nem vagyok rá képes, hanem úgy fogalmazok, hogy akarok és képes is vagyok. Ekkor képzeletünkben a gyógyulás jelenik meg amely már összecseng akaratunkkal. Ha az akarat és a képzelet egy irányba húz, a hegyeket is megmozgatják együttesen.

3. Minden különösebb megerőltetés, helyesebben erőszakolás nélkül módunkban áll lelkünkbe valósággal beleplántálni annak a gondolatát, hogy valamire „nem vagyunk képesek”, de éppen úgy azt is, hogy „képesek vagyunk rá”.

Az előkészítő gyakorlatokat egymagunkban nem szükséges ismételtetni, amennyiben valaki csak egyedül önmagára van utalva.

De egyébként is előfordulhat, hogy nem mindig tudja

felfogóképességét, gondolatait a kívánt „kézzelfogható” módokon irányítani. Ez esetben pedig ki lehet téve annak a veszélynek, hogy a kevésbé fontos előkészítő gyakorlatok sikertelensége megrendíthetné bizalmát az egész eljárás iránt.

Kérdés: Nem kell-e okvetlenül szenvedéseinkre gondolni akkor, midőn éppen szenvedünk?

Felelet: Ne féljen Ön attól, hogy feltétlen szükséges arra gondolni, ami szenvedést okoz.

(A legveszedelmesebb betegségek: pl. vérbaj, rák, tuberkulózis igen soká egyáltalán nem okoznak szenvedést. Épp ebben van legfőbb veszélyük.) Sokkal inkább gondoljon reá, de abban az értelemben, hogy „nem félek tőle”.

Ha belépnek egy idegen házba, vagy kertbe, ahol egy nagy kutya rohan ugatva önökre, nézzenek csak nyugodtan annak szemébe s az nem fogja megharapni önöket. Próbáljanak meg azonban félni tőle és megfutamodni „akarni”, hamarosan tom-porukban érezhetik annak fogait!

Kérdés: Miként lehet megvalósítani kívánságainkat?

Felelet: Gyakran mondjuk csak önmagunknak: „Biztosabbá válik fellépésem!”, s ez valóban biztosabbá is válik. „Emlékezetem mindig pontosan működik.”, s az valóban jobb is lesz . „Hatalmat nyerek ügyeim intézése felett!”, s valóban el is jut ily messze.

Mondogassák azonban csak ennek az ellenkezőjét önmagukban, be is fog következni az ellenkező. Amit állhatatosan, gyorsan és rendszeresen ismételve mondunk önmagunknak, az meg is valósul.

A kívánságok megvalósítását segítjük, ha nem akarunk mindig mindent egyszerre.

Ne azt mondjuk, hogy jó fellépésem van, hanem azt, hogy ekkor, meg ekkor, egy konkrét időpontban jó a fellépésem. Ezt az idegrendszerünk könnyebben valósítja meg, mintha azt parancsolnánk neki, hogy szüntelenül a jó fellépésen dolgozzon. Ha eszerint járunk el, könnyen, gyorsan sikerélményhez jutunk és ez már automatikusan javítja fellépésünket más esetekben is.

Ez egy önmagát erősítő pozitív kör.

Egyes hangok a hallgatóság köréből Coué előadása után:

Egy fiatal hölgy a másikhoz: „Milyen egyszerű az egész. És Coué egy szóval sem mondott többet, sem kevesebbet a legszükségesebbnél, azt is a legegyszerűbb formában; épp ebben van az ő zsenialitása...”

Egy igen nagy tekintélyű, éles kritikai érzékkel bíró Párizsi szakorvos, kollegái csoportjának közepette: „Teljes mértékben meggyőződtem Coué és minden gondolatával azonosítom magam...”

Egy műegyetemi tanár: „Coué gondolata hatalmas!...”

Coué Dr. Bérillon egyetemi klinikáján

Vajon, midőn megismerkedünk bizonyos nagy lelki értékekkel és részesülve annak áldásaiban, magunk győződhetünk meg arról, hogy ezek mások károsodása nélkül, mindenki számára hozzáférhetők és mégis majdnem teljesen ismeretlen valamik, nem jelent-e kötelességet már önmagában is arra, hogy ezeknek az értékeknek helyes felhasználási módszerét terjesszük?

Már az a tény is óriási nagy dolog, ha embertársunk fájdalmán bármi módon enyhíteni tudunk.

Hogyan szabadna lebecsülnünk azt az eljárást, amely úgyszólván a szenvedések egész sorozatára képes meghozni az enyhülést?

Április havában Coué ellátogatott hozzánk Párizsba.

A következőkben közre adjuk néhány akkor hallott magyarázatát.

Egyik Istent hívó és félő hallgatójának kérdése: A vallás szempontjából nézve, úgy vélem, hogy Isten előtt nem tetsző dolog lenne az, ha az ő akaratának való engedelmisséget attól tennők függővé, amit Coué, mint egy műfogást, avagy egyszerű mechanikus jelenséget ír le.

Tudniillik a tudatos autoszugesztiótól van szó.

Coué: Nézzhetjük a dolgok folyását olyan bázisról, aminőről akarjuk. A valóság mégiscsak az, hogy képzelőerőnk mindig

legyőzi akaratunkat, valahányszor a kettő szembe kerül egymással. Mi nem teszünk egyebet, mint azt, hogy mialatt szenvedései, betegsége ellenében tudatosan alkalmazzuk a valóban mechanikus, de tudatos autoszugesztiós eljárást, egyszerűen visszavezetjük Önt ennek segítségével a helyes és megfelelő útra.

Míg ezzel szemben ismeretes, hogy mennyiszer vitt bennünket a káros és helytelen utakra az autoszugesztió öntudatlan, hibás gyakorlata.

A kérdést feltevő hölgy pillanatnyi gondolkodás után ekként felelt: „Igen. Eme keretek között a tudatosan gyakorolt autoszugesztió arra van hivatva, hogy megszabadítson bennünket azoktól a saját magunk által alkotott és megnövesztett kárt okozó árnyaktól, amelyek megrabolták tőlünk az örömet! Hogy Isten tekintetében, az áldást nyújtó Élő Természetben gyönyörködhessünk.”

Kérdés: Hogyan segíthetjük szenvedő beteg hozzátartozóinkat ahhoz, hogy az autoszugesztió áldásos hatása által enyhüljenek bajaik és szenvedéseik?

Felelet: Semmi esetre sem a „józan ész” érveivel, sem erőszakoskodással, sem pedig erkölcsi prédikációkkal.

Nem kell másképp cselekedniök, mint csupán úgy, ahogy ezt én teszem önökkel: szilárd meggyőződéssel ajánlom az autoszugesztiók tudatos irányítását és szándékaik, céljaiknak megfelelő gyakorlását s az eredmény nem fog elmaradni.

A legjobb tanító, rávezető eszköz a jó példa.

Ön is gyakorolja a módszert! Ha így tesz, a beteg hozzátartozók látni és csodálni fogják az életében kibontakozó áldásos és rendkívüli pozitív hatást!

Ne tanácsolgassunk senkinek semmit!

Mutassunk inkább előremutató, hiteles, életigenlő példát!

Kérdés: Hogyan magyarázhatjuk meg önön magunknak, kiváltképp pedig másoknak, hogy egyes szavak pusztán ismétlése, mint pl.: „Én aludni fogok!”, vagy „Elmúlik a fájdalom.” stb., olyan hatást eredményezhet, amely nemcsak látványos javulást, enyhülést, de igen gyakran teljes eredményt, teljes felgyógyulást von maga után?

Felelet: Ugyanazoknak a szavaknak tartós ismétlése arra kényszerít bennünket, hogy azokra gondoljunk. Már pedig, mihelyt valamire gondolunk, alighogy azt elgondoljuk, abban a pillanatban és abban a formában az igaz lesz számunkra.

Ez lesz a mi valóságunk.

Hinni kezdünk benne. Képzeteket, képzettársításokat formálunk köré, és amit mi valóságként elgondolunk, az rövidesen meg is valósul.

A köréje fonódó képzetek cselekedeteinket és idegrendszerünk munkáját a gondolat sugara által parancsolt irányba terelik.

Kérdés: Miként őrizhetjük meg belső uralmunkat önön magunk felett?

Felelet: Ahhoz, hogy önön magunk felett teljesen úrrá lehessünk, vagyis irányíthassuk érzéseinket elegendő azt gondolni. Továbbá fontos, hogy ne mindig minden helyzetre vonatkozóan akarjuk ezt.

Ahhoz pedig, hogy mi így is érezzünk, meg is legyünk győződve afelől, hogy urai vagyunk önön magunknak, nem kell egyéb, mint minden, még a legcsekélyebb mértékű erőlködés, megerőltetés nélkül ismételtetni az autoszugesztív mondatokat.

Kérdés: És miként lehet saját önuralmunkkal befolyást gyakorolni külső dolgokra, illetve miként őrizhetjük meg biztonságunkat a környezet behatásaival szemben?

Felelet: Az önfegyelmzés természetében rejlik, hogy kihat éppen úgy környezetünk külső, mint szervezetünk belső világára.

Gondolataink, képzeink átalakulásával együtt kisugárzásunk, viselkedésünk is megváltozik. Ennek apró jeleit, rejtett formáit a többi ember lelkének érzékeny felfogó műszerei pontosan érzékelik.

Az önmagában megerősödött ember mozdulataival, elejtett szavaival öntudatlanul is erőt sugároz. Így aztán kihasználni, megalázni mások nem merik többé.

Kérdés: Ha az autoszugesztio folytán nem érezzük sem fájdalmat, sem nyugtalan szorongást akkor, amidőn pedig valami hiba okot ad erre, helyes-e ez? Mi ilyenkor az igazság?

Helyes az, ha például az autoszugesztio megszünteti azokat a szenvedéseket, amelyeknek lélekformáló hatása van, vagyis szükségünk van rájuk? Vagy amelyeknek megvan a maguk komoly szervi okuk és alapjuk, és nem szabad csupán a fájdalmat levenni a beteg válláról, nehogy gyógyultnak higgye magát?

Coué (láthatóan komolyan és elgondolkodva felelte): Valóban Önnek valamelyest igaza van.

A kérdés első részére a válasz így hangzik: A jellemformáló szenvedés mindig valamely állhatatosság, kitartás, szívósság hiányára figyelmeztet és azt pótolja.

Módszerünk már önmagában is ezeket a fent leírt tulajdonságokat igényli a pontos, rendszeres gyakorláshoz. Ha valaki gyakorolja, végzi a módszert, jellemben erősödik.

A kérdés második része: A beteget először orvosnak kell látnia. Az orvos dönt a terápiáról, a gyógyszerekről.

Az autoszuggesztió nem csupán a fájdalmat enyhítheti, de magának a betegségnek a gyógyításában is részt vesz.

Óhatatlanul sok olyan betegség van, ahol az orvos örül, ha betege fájdalma csökken, még akkor is ha végleges gyógyulást nem vár.

A tisztánlátást tehát az orvos felkeresése és utasításainak betartása biztosítja.

Kérdés: Miért voltak ennek a most már gyógyult páciensének azelőtt úgyszólván folytonosan azok a borzasztó rohamai?

Felelet: Ő teljesen beleélte magát a rohamok várásába.

Mást sem tett, mint állandó félelemben várta a rohamokat.

Elvárta őket. Éppen ezáltal idézte elő is azokat. Amennyiben pedig most eltölti egész lényét annak a képzelet, hogy nem lesz soha többé roham, úgy valóban nem is lesznek rohamai. Rohamai csak akkor tudnának erőre kapni, ha páni félelmek között ismét folyton arról kezdene gondolkodni, hogy rohamai visszatérnek. Vagyis elképzelné őket. Mert az elképzelés teremti a valóságot.

Kérdés: Miben különbözik az Ön módszere másokétól?

Felelet: A különbség legfőbb sajátága abban a megismerésben gyökerezik, hogy nem az akarat kormányozza az ember cselekedeteit, hanem a képzelőerő. Ez az alap s minden további ennek folyamódványa.

Ne a szándékot erőltessük, hanem a fejünkben lapuló képzetek tartalmát változtassuk a helyes irányba.

Kérdés: R. ismerősöm számára, aki egy minden erejét

nélkülözhetetlenül igénybe vevő feladat elvégzését vállalta magára, volna-e szíves röviden összefoglalni az Ön eljárásainak, módszerének lényegét?

Felelet: A tudatos autoszugesztio lényege abban a tételben rejlik, hogy: minden gondolat, amely bebocsátást nyer lelkivilágunkba, a mi számunkra igazság lesz.

Ezáltal önmagában rejti azt a törekvést is, hogy nemcsak saját szervezetünkben, de belőlünk valósággal kisugározva a környezetbe, ott is megvalósuljon!

Amennyiben tehát valamit nagyon kívánunk, úgy az előbbutóbb be is fog következni, csupán erősítgessük rendszeresen önmagunkat abban a gondolatban, hogy annak be kell következni.

Avagy éppen kívánságunk értelmében meg kell szűnnie, aszerint, amint a mi szempontunkból hasznos.

A feladatokat pedig az önismeretünk tükrében vállaljuk magunkra.

Ebben a tekintetben elsősorban idegrendszerünk képességeinek ismerete a meghatározó.

Ha érzékenyebbek vagyunk, könnyen pirulósak, hamar indulatba jövők, óvatosan terheljük magunkat. Ne csupán vágyaink, hanem magunkról alkotott korábbi tapasztalataink vezéreljenek bennünket. És itt lép be az autoszugesztio jelentősége.

A feladat végrehajtása, kiváltképpen, ha minden erőnket leköti igényli, hogy azt elvégezhetőnek lássuk. Képzeljük el gyakran, hogy jóleső érzéssel éppen most fejezzük be az erőnket igénybe vevő munkát.

Képzeljük el, hogy boldogok vagyunk és örömet érzünk felette.

Ezek a képzelet vásznára festett víziók erősítik hitünket.

Megszilárdítják elkötelezettségünket. Lelket öntenek belénk. Átlendítenek minket a nehézségeken.

Vagyis olyan valóságot teremtenek, melyek elérését magunk is kívánjuk. Fontos, hogy ne az akaratunkat erőltessük, hanem a képzeletünk tartalmát formálgassuk.

Autoszuggesztíós mondatként pedig az ajánlható, hogy „én képes vagyok ezt a személyemre szabott feladatot frissen, maradéktalanul, sikeresen elvégezni”.

Mindenki számára ajánlható tovább, hogy minden reggel, este gyakorolja az önszuggesztiónak azt az egyetemes, mindent magába foglaló formáját, amely szerint: „Minden nap, minden tekintetben jobban és jobban érzem magam.”

Kérdés: De vonatkozik ez a szerencsétlen emberekre is, azokra például, akiknek konkrét fájdalmaik vannak?

Coué: Addig, amíg arra gondolunk, hogy: „mi szerencsétlenek, illetőleg szomorúak vagyunk”, addig nem lehetünk megelégedettek, illetve vidámak. Ahhoz pedig, hogy mi mit gondoljunk, elegendő, ha akár papírra leírjuk s onnan minden erőltetés nélkül olvasgatjuk fel magunknak minél többször a megkívánt gondolatot.

Mialatt azt fennhangon olvassuk, bizonyára lesznek pillanatok már kezdetben is, midőn máris csak arra gondolunk. Még a legnagyobb fájdalmak közepette is biztosíthatjuk önmagunkat, mégpedig a legnagyobb határozottsággal, hogy az rövidesen elmúlik.

Egy öreg, meggörnyedt hátú bácsi biceg, két botjára támaszkodva, láthatóan nagy kínládással vonszolja magát előre a teremben. Midőn megtelt a terem, belép oda Coué. Kikérdezi emberünket, s a következőképpen beszél vele:

Szóval ön 32 éve szenved reumája miatt, és nem tud járni. Legyen nyugodt, mert szenvedéseinek napjai meg vannak számolva.

Miután az előkészítő kísérletek kifogástalanul sikerülnek, így szól hozzá: „Hunyja le szemét, és ismételgesse olyan gyorsan, ahogy tudja, de közben szükséges, hogy ajkai is mozogjanak: elmúlik a fájdalom, elmúlik a fájdalom..., a fájdalmak máris megszűnnek!

(Közben Coué végigsimítja kezével a beteg fájós tagját; ez körülbelül 20-25 másodpercig tartott.) „Most már nem érzi a fájdalmat, keljen fel és járjon!” (A páciens valóban fel is áll.); „Gyorsan! Gyorsabban! Még gyorsabban! Ha maga már így tud járni, akkor szaladni is tud! Szaladjon, szaladjon csak kedves barátom!”

És a páciens szalad boldogan, valósággal gyermeki engedelmességgel futkározik, bár sem ő, sem nagyszámú nézője nem tudja felfogni, miként lehetséges ez. És mégis megtörtént ez pontosan 1910. április hó 27-én Párizsban, a Dr. Bérillon klinikáján tartott tudományos összejövetelen.

Egy hölgy előadja: „A férjem hosszú évek során asztmában szenvedett. Fulladási rohamai olyan gyakran és oly erővel léptek fel, hogy minden pillanatban katasztrófától kellett tartanunk. Orvosunk szerint elveszett ember, akin „már csak a természet segíthet.” Egyetlen egyszer volt szuggesztiós kezelésem, azóta egészsége úgyszólván teljesen helyreállt.

Egy másik fiatal hölgy áradozva hálálkodik. Orvosa, dr. Vachet, aki elkísérte, előadja, hogy évek óta agyvérzés-gényiségben szenvedett, anélkül, hogy bárminő gyógykezelés könnyíthetett volna rajta. A tudatosan irányított és

gyakorolt autoszugesztiós eljárás alkalmazása óta baja, mintha valami varázsütés érte volna, megszűnt.

Egy másik egyén lábszártörése folytán bicegve lépked és minden lépésnél sajgó fájdalmakat érez. Szugesztiós kezelés után úgy jár, mint bárki más s nyoma sincs sem fájdalomnak, sem bicegésnek.

Valósággal hálálkodó hullám vonul végig a termen: mindenütt emberek állnak, hogy tanúságot tegyenek Coué eljárásának nagy értéke mellett, hiszen ennek köszönhetik felgyógyulásukat.

Egy orvos: „A gyógy tudomány, a gyógyító művészet legfőbb fegyverét úgy hívják, hogy autoszugesztió.”

Csoda, mely bennünk lakozik

(Dr. M. Burnat-Provius)

Egy egyszerű, de hatékony gyógyító módszer, amely rohamosan terjed

1920. év szeptemberében került kezembe egy könyv. Szerzője Charles Baudouin, a genfi „J.J. Rousseau” főiskola egyetemi tanára.

Kiadója a Delachaux et Niesté. Címe e munkának: „Szuggesztió és autoszuggesztió”.

A szerző a szép és terjedelmes könyvet, az első lapon írottak szerint, „mélységes hálája jeléül Emile Couénak, az úttörőnek és emberbarátnak” ajánlja fel.

Elkezdtem olvasni s nem tudtam többé szabadulni a benne foglalt gondolatoktól.

E munkában lefektetve, összefoglalását és adatokkal, élő példákkal való tömör, teljesen érthető igazolását találtam Coué módszerének. Egy olyan gyógmódnak, amely éppen azért, amiért valósággal gyermekesen egyszerűnek látszik és mindenki számára hozzáférhető, rendelkezésre álló, épp ennek révén hivatott arra, hogy az emberiségnek boldogulása érdekében igen nagy szolgálatokat tehessen.

Mert valóban bárki használja is fel majd gyakorlatában, mindenki és mindenképpen csak örvendezni fog az általa feltétlen elérendő eredményeknek.

Coué gyógyításának gyökerei és a tudattalan szerepe

(Dr. M. Burnat-Provius)

Coué jelenleg Nancyban lakik (ahol annak idején személyesen vett részt Liébeaultnak, a hipnotizmus egyik mesterének vizsgálataiban, kísérleteiben és egyéb munkáiban).

Több, mint húsz éve már annak, hogy Coué pihenés nélkül e kérdések gyakorlati vizsgálataival és alkalmazásával foglalkozik. Figyelmét azonban mindig arra irányította, hogy környezetét, tanítványait is teljesen ennek az eszmének: az autoszuggesztiós önfegyelmezés tudatos ápolásának gyakorlására nevelje.

Még a múlt század végén ismerte meg közvetlenül az eljárásban rejlő nagy lelki erőket. Töméntelen vizsgálat, kísérlet és hosszas kutatás áll a háta mögött.

Ezeket orvosok és klinikák ellenőrzése mellett végezte, miközben ő maga hivatása szerint diplomás gyógyszerész. Coué meggyőződött arról, hogy az emberi szervezetben az öntudat háta mögött, vagy mint mondani szoktuk, a tudat küszöbe alatt lezajló jelenségeknek igen fajsúlyos szerepe van a betegségek kialakulásában és a gyógyításban egyaránt.

A betegek sokszor nem is sejtik, hogy öntudatlanul ragaszkodnak betegségeikhez, nyavalyáikhoz. Sokan azért, hogy sajnálhassák magukat. Mások azért, hogy foglalkozzanak velük. Megint mások a betegséget övező, mások figyelmét kivívó misztikum okán.

Mivel ez nem tudatos törekvés a betegek részéről, vagyis még önmaguknak sem tudják, nem képesek bevallani, úgy tűnik, hogy szeretnének meggyógyulni, de nem sikerül nekik.

Coué tudta, hogy a tudattalanul rögzült meggyőződések tartják őket vissza amelyek a háttérből fejtik ki hatásukat.

Coué ezért pozitív mondataival a beteges lelki meggyőződésekre, tudattalanul bujkáló képzeleti tartalmaikra zúdított ösztözet. Azokra, amelyek a betegségben tartották betegeit.

Ezért fogalmazódott meg, hogy az akarat önmagában kevés a gyógyításhoz.

A tudat küszöbe alatt működő, gyakran beteges képzeteket kell átalakítani, mert ezek a tudattalan gondolatok a lelki erők fő mozgató rugói.

Coué új képzetek szuggerálásával kívánta feltölteni a tudattalan tartályait, hogy a régi, betegségbe visszahúzódó értéktelen képzeteket onnan kiszorítsa.

Ezért tűnik úgy, hogy nem kíván a páciens problémájában elmélyülni, hanem folyamatosan azt szuggerálja számára, hogy jobban lesz, jobban lesz.

A szó nem arról folyik, amiről a beteg, vagy annak tudattalanja szeretné, hanem arról, amit Coué a beteg érdekében akar.

Coué ért a tudattalan nyelvén, a beteg nem.

Ezért gyakran azt tapasztaljuk, hogy nem értjük mitől, de jobban vagyunk, miközben olyan dolgokat mondogatunk, vagy hallgatunk Couétól, aminek látszólag semmi köze a betegségünkhöz.

Élete munkája, fáradhatatlan kutatásai, valamint lankadatlan vizsgálódásainak végső eredménye egy rövidke mondatcskában formulázva kristályosodott ki.

Melyet mindenki számára ajánl, hogy reggel és este elismételgessék.

Ez a mondatocska és a hozzá tartozó szertartás volt Coué eszköze arra, hogy behatoljon a beteg koponyájába, és addig is míg az a mondatával volt elfoglalva, ne állhasson az őt betegségben tartó tudattalan gondolatok hatása alatt.

Coué mondatát behunyt szemmel, nyugodt helyzetben kell ismételgetni.

Tehát lehetőleg az ágyban fekvé, vagy egy támlás székben kényelmesen elhelyezkedve, félhalkan kell ismételgetni olyan monoton hangnemben, mint ahogy a litániákat szokás.

Íme a gyógyulás varázsszavai: „Minden nap, minden tekintetben jobban és jobban vagyok!”

Ezt a mondatot kell naponta legalább két ízben elismételgetni hússzor-hússzor. A gondolatok felesleges megoszlását elkerülendő, ajánlatos egy zsineg húsz csomóját végig tapintani sorjában, mint ahogy az Üdvözlégyet és a Miatyánkot ismétlik rózsafüzérrel.

Mert ennek a „külső apróságnak” is megvan a maga fontossága. Csakis ez biztosíthatja azt a teljesen gépies, minden akaratos, vagy ellenőrzési, erőltetési aktivitástól mentes ismételtetést, amelyre itt okvetlenül szükség van.

Mialatt ezt a kis mondatot ismételtetjük és mialatt ezáltal ez ily eljárásunk folytán valósággal belevésődik tudattalan énkünkbe, lehetőleg ne gondolkodjunk semmi más irányba. Kapcsoljuk ki ilyenkor, amennyire tőlünk telik, de minden erőlködéstől menten betegségeink, bajaink, gondjaink gondolatát.

Éppúgy minden féle akarati ténykedésünket és csupán annak a vágya töltse el bennünket, hogy kívánságunk teljesüljön Coué igen helyesen, különös súlyt fektet arra, hogy az a mon-

datrészt, hogy: „minden tekintetben”, nagyfontosságú, mert ez hatását a leghihetetlenebb utakon keresztül, a legkülönbözőbb testi-lelki életmegnyilvánulásainkban kifejti.

Vagyis ezzel a szöveg szövedékként a minden nap minden tekintetben egyre jobban vagyok mondatocskák életünk minden területére vonatkozik.

Szükséges, hogy e kívánságainkat minden izgalom, szenvedélyesség, megerőltetés nélkül, enyhén és könnyedén, azonban lehetőleg feltétlen bizalommal és abszolút rendszerességgel mondjuk el.

A minden nap, minden tekintetben hangzású mondat mellett, annak kiegészítéseként más mondatokat is szuggerálhatunk, mint azt Coué is tette.

A minden nap minden tekintetben hangzású mondatot azonban soha ne hagyjuk el!

A fentiek szerint Coué az autoszuggesztió érvényesülése pillanataiban egyáltalán nem hívja az akaratot segítségül, sőt ellenkezőleg. Megállapítja, hogy a sikerhez csupán a képzelőerő kell.

Az a hatalmas lelki erő, amely az emberiség fejlődésében mindenkor sokkal többet eredményezhet s mélyebbről irányította életünk lefolyását, sorsunkat, mint a mindig oly sokat hangoztatott és túlértékelt „szabad emberi akaratunk”. Mert életünk sorsában csak képzelőerőnk világa az, amely mozgat, működtet és uralkodik és új valóságot teremt.

„Bízzatok önnön magatokban ...”, „Segíts magadon, s az Isten is megsegít...”, ismerjük az évezredek bölcs mondásait...

„Ápoljátok magatokban annak szilárd hitét, hogy sorsotok mindenképp jobbra fordul.”

Mert valóban mindenben jóra fordul sorsa és mindenben megvalósulnak vágyai, tervei annak, aki a fentiekben ismertetett

egyszerű eljárás kitartó gyakorlásával meg tudja szilárdítani önmagában azok megvalósulásába vetett vak hitét.

Azokat a tényeket kívánom elmondani, amelyek Coué eljárásának értéke felől a legteljesebb meggyőződésre vezettek.

Vissza kell térnem arra az időre, midőn 1920. szeptemberében először olvastam Baudouin könyvét.

Baudouin könyvében a szuggesztió és az autoszuggesztió általános és alapos ismertetése után egész sorát hozza fel a legkülönbözőbb betegségeknek, mint:

bélhurut, kiütések, dadogás, némaság, homloköböl gennyedés (amelyet már tizenegy ízben operáltak is), méhgyulladások, terjedő gennyes gyulladások, ér- és kötőszöveti daganatok, viszértágulások, és így tovább, sőt mélyre terjedő tuberkulotikus sebek és utolsó stádiumban lévő tüdőbajok gyógyultak meg ez Coué pofonegyszerű módszere nyomán.

Ezeket a valóban, első pillanatra hihetetlenül hangzó gyógyulásokat többszörösen ellenőrizték az illető betegeket előzőleg kezelő orvosok.

Ők ezeket az eredményeket éppen úgy kénytelenek voltak megdönthetetlen tényként elismerni, mint azt az igen furcsa és rendkívüli esetet, amelyben Baudouin egy szülészeti klinikán, egy szívbajos, áldott állapotban levő asszonynak terápiás szükségességből és életmentési célból, talán túlságosan is merész kísérletként azt szuggerálta, hogy gyermekét a normális születési időt 30 nappal megelőzőleg, egy előre meghatározott időpontban fogja szülni.

És ez a „szuggerált művi koraszülés”, (amely az asszony szívbaja folytán ajánlatos is volt) a klinika orvosi karának legnagyobb csodálkozása mellett, minden várakozás ellenére.

Gyógyszeres vagy egyéb beavatkozás nélkül is percnyi pontossággal spontán megindult. És az adott szuggesztióknak

megfelelően a legtokéletebben le is zajlott. E példák a legmélyebb benyomást keltették bennem. Itt valóban csodák történtek! Itt nem holmi „képzeldésnek”, avagy „hisztériás idegeskedésnek” megszüntetéséről van szó, hanem oly kétségtelenül testi betegségekről, elváltozásokról, amelyekkel szemben az eddigi orvostudomány teljesen hatástalannak, tehetetlennek bizonyult.

Mint valami isteni kinyilatkoztatás, úgy hatott reám az, hogy tuberkulózissal szemben gyógyulást lehet szuggerálni!

Én két éve arcidegem heves gyulladása okozta tűrhetetlen fájdalmakban szenvedtem.

Négy orvos, közöttük két szakorvos, tette meg előttem azt a kijelentést (és ma már tudom, hogy e kijelentéseknek betegségemre, kedélyemre gyakorolt hatása folytán milyen sok szenvedést köszönhetek), hogy kínjaimra „nincs segítség!” Miután a „szakemberek” így pálcát törtek felettem, természetesen kiváltódott bennem annak a végzetes tudatnak az autoszugesztiója, hogy tehát nekem így minden segítség reménye nélkül szenvednem kell!

Azonban megismerkedtem Coué gyógyító szóformulájával.

Azzal a szilárd hittel ismételtettem azt az első napoktól kezdve, hogy két évi késedelmem, tévelygésem ellenére is ez még hegyeket is képes lesz elmozdítani bennem, nemcsak bajomat megszüntetni.

Elhajigáltam a törülközőket, asztal- és egyéb kendőket, amelyekbe fejem két éve bugyolálva volt és hajadonfővel szalagáltam szélben, viharban, esőben egyaránt.

Kertemben fel és alá, nap-nap után mormolva fennhangon és gyorsan ismételve önmagamban: „Meg fogok gyógyulni, elmúlik ideggyulladásom és megszűnnek fájdalmaim!” és így tovább, és így tovább, újra meg újra ismételve ezt.

Fájdalmam már a legközelebbi napon enyhült, rövid napok alatt teljesen elmúlt, azóta nem is tért többé vissza.

Így gyógyultam meg olyan könnyen abból a betegségeből, minek folytán, ha csak a legkisebb szelecske is fújdogált, vagy a levegő csak kissé párás volt, esős időről nem is beszélve, nagy fájdalmaim miatt képtelen voltam pillanatra is elhagyni szobámat.

Meggyógyultam abból a bajból, amely immár már két éve meggyűlöltette velem magát az életet. Mert az tulajdonképpen már nem is volt élet. Képzeltetik örömet és ujjongó boldogságérzetemet.

A mindenkor kéznél lévő örök kétkedők felhozhatják ellenem azt, hogy itt valóban csupán „idegbaj”-ról van szó s ezért „ez még érthető”.

Valóban, elismerem, e tekintetben teljesen igazuk is lehet. Azonban eme eljárás feletti első elragadtatásomban elkezdtem alkalmazni a „Couéizmus”-t „krónikus és gyógyíthatatlannak minősített vesebajom” következtében a bal lábam fején fellépett duzzanat, megdagadás ellen. És két hét múlva lábfejemről eltűnt a daganat!

És így kezelem magamat még ma is, pl. bágyadt, fáradt és nyomott hangulataim, érzéseim ellen. Kezelésem ez irányban is olyan eredményekre vezetett, hogy csak egy vágy töltötte be egész lényemet: elutazni Nancyba, megköszönni ezt megmentőmnnek.

Mikor megérkeztem Nancyba, egy szerény külsejű, egyszerű, jószágos arcú idősebb urat ismertem meg Coué személyében. Azonban abból a szimpátiából, melyet már látásának első pillanata nyújtott, hamarosan mély barátság szövődött közöttünk. Minden várakozásomat felülmúlta, amiket nála munkája nyomán észleltem.

Meghívott mindenki számára nyitva álló üléseire. Itt minden hangon és módon hallhattam és észlelhettem a betegek hálájának megnyilvánulását.

A betegségek minden neme vonult ott vissza szemünk láttára az ő gyógyító közbelépése, segítő utasításai nyomán: rosszindulatú tüdőfolyamatok, szervek beteges elváltozásai, még úgynevezett csigolyaszú megbetegedés is, bénulások, röviden a poklok legkínzóbb átkai!

Saját szememmel láttam, midőn egyik, székében évek óta összegémberedett, összezsugorodott béna felkelt nyughelyéről és saját lábán hagyta el a termet.

Coué beszélt! Beszéde nyomán felvidultak a szenvedő arcok s egy nagy, határtalan bizalom szállt meg mindannyiunkat: bizalom önmagunk irányában, bizalom az önön magunkban megadott hatalmas ősi erőkből. És azok helyes, célirányos felhasználhatóságában.

„Tanuljátok meg önmagatokat gyógyítani, – halljuk szavait – mert képesek vagytok reá s ez a ti hatalmatokban áll, nem az enyémben!”

„Én sohasem gyógyítottam meg senkit!” – mondja Coué.

„Bennetek vannak adva gyógyulástok legfőbb tényezői. Hívjátok elő gyógyulástok szellemeit önmagatokban, állítsátok azokat testi-lelki egészségetek, boldogulástok szolgálatába.

És azok meg fognak jelenni, szolgálataitokra fognak állani és egészségesek, erősek és boldogok lesztek!”

Ilyen általános jelentőségű szavak után odaáll Coué az egyik béna elé: „Hallotta, értette Ön, amiket az imént mondtam? Hiszi-e, hogy maga még járni fog tudni?” „Igen.”, hangzik a válasz. „Úgy álljon fel!”

És az imént még béna asszony felemelkedik, kilép hordszékéből és körüljárja az egész kis házat, kertjével egyetem-

ben. A csoda megtörtént. Egy csigolyaszűben szenvedő fiatal leányka tolmácsolta nagy boldogságát afelett, hogy valósággal púpossá váltan, hajlott háttal és reményvesztetten érkezett s rövid idő múltán Couénak és eljárásának köszönheti egyenes tartását, fájdalmai megszűntét, jókedvét.

Ismét visszatért önbizalmát, jó étvágyát, megerősödését, így tehát valósággal új életét.

Három asszony, kik tüdőbajukból meggyógyultnak érzik magukat és úgy is néznek ki. Elmondják, hogy minő lelkesedéssel kezdtek hozzá ismét régen elhagyott háztartási munkáikhoz, mióta ismét visszatérhettek normális életmódjukhoz.

A gyógyuló betegek körében, ahol Coué olyan otthonosan és jól érzi magát, egészen különös lénynek látszik. Pénzről, díjazásról hallani sem akar. Minden fáradozását, élete munkáját úgyszólván ingyen adja. „De én mégis adósa vagyok, hisz mindent: egészségemet Önnek köszönhetem.”, hallom. „Nem, ön nem tartozik egyébbel, mint az örömmel afelett, hogy továbbra is jó egészségnek fog örvendhetni.”, ez a felelet. Ez a gyerekesen egyszerű emberke ellenállhatatlan vonzóerőt gyakorol környezetére.

Karonfogva sétálgattunk kis gyümölcsöskertjében, melyet ő, korán kelő lévén, maga ültetett be és mindig maga ápolt. Különben is majdnem kizárólag növényi eledelokkal táplálkozik. Gyümölcsseit, virágágyait különös figyelemmel, és szakértelemmel, ízléssel gondozza.

És közben folytatja beszélgetésünket: „Mindenkiben határtalan hatalom: a szellem lakozik – mondja – hogyan kellene ennek uralására, tudatos irányítására törekedni, hiszen ennek módjában áll egész szervezetünket, testünket átformálni! Képzeletvilágunk olyan, mint egy betöretlen, zabolátlan, szilaj

paripa. Még ha kocsink elébe kötjük is, a leglehetősebb esztelenségeket, még életveszélyesebb buta cselekedeteket sem csodálhatunk tőle.

Abban az esetben azonban, ha megfelelő módon felkantározuk és megzabolázzuk, kis gyakorlás után semmi egyébre nem lesz szükségünk, mint biztos kézre s máris oda fog vinni bennünket, ahová mi akarjuk.

Teljesen ily módon viselkedik a szellemünk, képzeletünk is. És így miért ne állíthatnók ezt szükség esetén gyógyulásunk szolgálatába? Az ajkunk mozgása mellett elmondott autoszugesztiók, parancsok, amelyeknek kellő ismétlés esetén tudattalan énünk, szellemünk, képzeletvilágunk vakon engedelmeskedik.

E parancsok keresztülvitelének módja, mikéntje nem is tartozik tudatunk világába. Ez annak részvétele nélkül, egyszerűen a mi öntudatlan tevékenységünk dolga. Talán épp ez az oka, hogy az éjjeli, avagy este, a közvetlen elalvásunk előtti autoszugesztiók a leghatásosabbak. Egyenesen csodaszámba megy, amit ezek által elérhetünk.”

„Testi fájdalmak vannak? Elegendő ez esetben csak annyit mondogatni, hogy „elmúlik”! Azonban tegye ezt a leggyorsabb tempóban. Ismétlegesse olyan gyorsan egymás után, ahogy csak tudja, hogy úgy hangozzék, mintha méhdongás volna. Közben fektesse tenyerét fájdalma helyére, amennyiben pedig lelki fájdalmak volnának, a homlokára.”

„Ez az eljárás különösen hatásosnak bizonyult a kedélybeli panaszok és elváltozások eseteiben. Miután pedig ennek segítségével testi-lelki bajainkban enyhülést és gyógyulást tudunk elérni, természetesen, hogy életünk folyamán a legkülönbözőbb nehézségeink, boldogulásunk akadályai esetében is igénybe vehetjük.”

E téren is igen nagyszámúak a tapasztalataim, amelyek szerint oly esetekben, midőn még csak el sem volt képzelhető, hogy az események folyására mi hatni képesek lennénk, mégis kívánságunknak megfelelően és ezúton értük el sikereinket.

Már az elmondottak is elegendők arra, hogy tisztában lehessünk Coué eljárásának jelentőségével.

Hiszem, hogy sokakban felébresztettem a vágyat, hogy megtegyék a szép és kedves zarándok utat Nancyba, a Coué Intézetbe. Mindegyikük úgy járna, mint jómagam és megszeretné az öreg Coué szellemét az első pillanatban, mert az ő nemes emberi kedvessége és krisztusi értelemben vett felebaráti szeretete talán egyedül álló a mai viharvert időkben.

Mint jómagam, mindenki testi-lelki egészsége helyreállítását nyerheti és tanulhatja el Coué tanaiból.

Az életet bölcsészeti magasságból tekintve szépnek, értékesnek fogja megismerni és ez önmagában is elég jutalma lesz fáradozásának.

Dr. M. Burnat-Provius