

**Emile Coué: Elméd gyógyító hatalma**



## Fontos tudnivalók a könyvről

Az Elméd gyógyító hatalma c. könyv a pozitív gondolkodás egyik alapműve.

Ez a kötet Coué közvetlen írásai mellett - melyekhez az előszót Dr. Domján László írta - tartalmazza a Coué-féle tanfolyamok és tréningek oktatóinak tapasztalatait és kutatási eredményeit is: Fritz Lambert professzor és Emile Leon jegyzeteit.

Az általános szakmai bevezető Szabó Lajos atya, missziós pap munkája, hiszen Magyarországon ő foglalkozott először érdemben a Coué-módszerrel és szakmai segítségével is támogatta e könyv megjelenését.

A Coué-metodika legfrissebb szakmai eredményei a Szervgyógyító mondatok, Rosszindulatú folyamatok, valamint a Szuggesztió a gyógyításban c. fejezetek egy részében találhatóak, ezért ezek nyelvezete talán kissé eltér a kötet sajátos, a század első felében megszokott stílusától.

A cím tegező stílusával ellentétben a könyv szerzői nem használják a tegező formát, kivéve az Összefoglalást, amelyben Fritz Lambert professzor közvetlen tanácsai találhatóak, az eredeti német szöveg stílusának megfelelően.

A könyvben leírt gyógyító és öngyógyító módszerek elsajátításához, kitartó alkalmazásához sok sikert kíván a magyar kiadás szerkesztője:

Simonfalvy Tamás

## Előszó

Az orvosi Nobel-díjat 1904-ben Iván Petrovics Pavlov kapta. Pavlov felfedezte, hogy szavak hatására mérhető élettani változások következnek be. Ha a kísérleti alany-  
nak például azt mondják, hogy "Most megszürom Önt egy tüvel", akkor annak bőreirei  
összehúzódnak. A szervezet így védekezik a várható vérveszteség ellen.

Emil Coué (1875-1926) francia gyógyszerész a szavak gyógyító erejét fedezte fel. A  
szavak ugyanis nemcsak akkor fejtenek ki kimutatható élettani hatást, ha tüsszúrásról  
szólnak, s nem csupán akkor hatónak, ha más, hanem akkor is, ha mi magunk mondjuk  
ki azokat.

José Silva, a híres Silva-féle agykontroll kifejlesztője azon az úton ment tovább,  
amit Emil Coué kezdett meg. Nagyon messzire jutott ezen az úton, de módszerének fon-  
tos gyökereit jelenti Coué felismerései, s ezt nem is titkolja. José Silva legnagyobb  
tudománytörténeti érdeme talán az, hogy bebizonyította, a sokáig misztikusnak hitt  
pszichikus képességek mindannyinkban kifejleszthetők.

A legnagyobb felfedezések és találmányok sokszor döbbenetesen egyszerűek. A  
Coué-módszer szinte már felülmúlhatatlanul egyszerű. Annyira az, hogy sok, csupán a  
technika vívmányaiban bízó ember el se tudja hinni, hogy ilyen szimpla módszer egyál-  
talan hatásos lehet.

Pedig hatásos lehet. Nemrég beszéltem egy asszonnyal, akinek kisfia egy magyar  
paptól kapott tanács hatására gyógyult ki évek óta tartó, kínzó betegségéből. Az atya  
tanácsa így szólt: - Kisfiam, mondd magadban, átéléssel, minél többször: "Napról napra  
jobban vagyok, hála neked Istenem". (Ezt a mondatot én is gyakran dudorászom ének-  
szerűen.)

Ez a könyv kultúrtörténeti érdekesség is, hiszen a század elején<sup>1</sup> íródott. Stílusa kissé  
régies, mondanivalójának lényege azonban nem. Szívből kívánom, ez a mű is segítsen,  
hogy minél többen, minden szempontból, egyre jobban legyünk.

Dr. Domján László  
az orvostudomány kandidátusa,  
a Silva-féle agykontroll oktatója

---

<sup>1</sup> Csak a Coué közvetlen írásaiból készült fejezetek íródtak a század elején.

## Szakmai bevezető

Még fiatal ember voltam, amikor a Coué-módszer segítségével elvégeztem egy kísérlete: rendszeres gyakorlással igyekeztem szuggesztív erőmet növelni, és mikor úgy éreztem, hogy gondolataim elég összefogottak és egységesek, az utcán egy megfigyelőhelyről az emberek jobb vállára koncentráltam. Elképzelttem, hogy az általam kibocsátott gondolaterő szinte megérinti őket, és kissé megüti a jobb vállukat.

Az eredmény lenyűgöző volt: a kiszemelt személyek sorra hátrafordulódtak, mintha valamit éreznének, vagy valakit várnának. Ekkor értettem meg, hogy milyen óriási hatalma van gondolatainknak.

Életkorban már közelebb járok a kilencvenhez, mint a nyolcvanhoz, de azóta is ajánlom betegeimnek a Coué-módszert, és magam is gyakorlom. Miért? Mert ha ezt az eljárást a táplálkozás teljes átalakításával együtt alkalmazzuk, nemcsak az egészségünket őrizzük meg. Többről van szó! Súlyos betegségből gyógyíthatjuk ki magunkat és másokat.

Az utóbbi években számtalan módszer terjedt el, melyek az emberi psziché gyógyító erejét igyekeznek mederbe terelni.

Gyakran kapok olyan kérdést: Atya, melyiket alkalmazzam, melyikben bízhatok igazán?

Nos, a válaszom: Coué-módszer és autogén tréning.

Bár Coué a századelőn élt, és módszerét akkor fejlesztette ki, annak hatása nemhogy kisebb lenne a divatos eljárásokénál, hanem általában tartósabb és megbízhatóbb!

És még egy fontos szempont! Betegeimnek mindig azt tanácsolom, hogy a szuggesztív gyógyító mondathoz, vagy mondatokhoz tegyék hozzá azt is: Hála neked uram! Ez megduplázza, sőt megsokszorozza szervezetünk erejét.

Szabó Lajos atya, lazarista missziós pap

# 1.

## Filozófiai gondolatok a szellemről

A tudatos önszuggesztió, azaz a tudatos önbefolyásolás megértése és biztonságos alkalmazása érdekében szükség van annak elfogadására, hogy lényünk szellemi természetű. Ennek a felismerésnek végtelenül nagy jelentősége van.

Fel kell ismernünk, hogy nemcsak húsnak, csontoknak, idegeknek, agyvelőnek, bőrnek stb. vagyunk a képződményei, hanem valójában alakot öltött szellem vagyunk.

Minden élőlényben, legyen az növény, állat vagy ember, található egy bizonyos alakító erő. Ha különféle magokat vetünk egy virágcserepbe, akkor ugyanabból a fekete földből különféle növények fejlődnek ki. Az alakító erő tehát nem a földben rejtőzik, hanem a magban. Ez az erő alakítja az anyagot. Platon "megvalósult gondolatok"-ról beszél. Goethe "bevésett alakokról" ír, amelyek megelevenednek. A nagy sebész, Carl Ludwig Schleich azt mondja: "A világmindenségben minden gondolatból lett teremtve, szellemből született."

Nálunk, embereknél, a mi esetünkben sincs ez másként. Mi is alakot öltött szellemek vagyunk. Azt is mondhatjuk: A test a lélek ruhája. Azt az alapelvet, hogy a szellem uralkodik az anyag felett, teljesen a magunkévá kell tennünk, ha meg akarunk tanulni gyógyító szellemi befolyást gyakorolni testünkre, sőt ezen túlmenően: uralkodni akarunk sorsunk felett.

A szellemi alakító erő elsődlegességét minden nagy gondolkodó megerősíti, de legtömörebben mégis Keyserling szemléletében fejeződik ki ez az igazság.

Íme: *"Az elképzelés teremti a valóságot"*. Az emberi alkotótevékenységgel jól szemléltethetjük Keyserling mondatának lényegét: mindannak, amit az ember tesz vagy alkot, előbb meg kell születnie gondolatvilágában.

Egy széknek például előbb létre kell jönnie az asztalos képzetében; azután lerajzolja; a rajz a műhelybe kerül, ahol elkészítik a széket. A székről alkotott elképzelés így testet ölt. Éppen így a háznak előbb az építőmester képzetében kell megjelennie. Azután készíti el az épület tervét. Csak ezt követően kezdődhet az építés. Az építésnek pontosan figyelembe kell vennie a nehézségi erőt és a statikai szilárdság törvényeit. Különben - amint már megtörtént - összedőlne a ház. A tudatos önbefolyásolás alkalmazásával kapcsolatban bizonyos törvényeket nekünk is figyelembe kell vennünk, amelyeket a későbbiek során még ismertetünk. E fejezet célja, hogy olvasóim pontosan megértsék: *Ami meg fog valósulni, annak előbb gondolatban léteznie kell.*

Teljesen kizárt annak a lehetősége, hogy valamilyen tárgy létrejöjjön anélkül, hogy valaki előtte el ne képzelte volna. Ez a tény érvényes cselekedeteinkkel kapcsolatban is. Lehetetlen, hogy megtörténjen egy lopás, ha elkövetőjét nem tölti be előbb a lopás gondolata. Éppen ilyen kevésség történhet meg valamilyen jótett elképzelése.

A szellem a létezőt, a valóságot képviseli, míg az anyag csupán a szellem megjelenési formáját. Már Platon felismerte, hogy a világ teremtő gondolata megelőzi megjelenését. Mivel a "szellem" fogalmát nem lehet megmagyarázni, körül akarom írni, mit értek ezen: A szellem az a hatalom, amely mindazt, ami létezik, megteremtette, az egész világmindenséget, földünket, az utolsó atomig. Ennek *a teremtő szellemnek kis részecskéjét jelenti mindegyikünk*. Eredetünk a szellemből fakad; testünk csak a szellem megjelenési formája. Ha tehát egészségügyi vagy anyagi valóságunkban változtatni akarunk

a tényeken, akkor a bennünk élő szellemi erőforrásokhoz kell fordulnunk. Ehhez gondolatokra van szükség, hiszen a gondolatok közvetítenek a szellem és az anyag között.

## 2.

### A gondolaterő hatalma

A gondolat rendkívül fontos szerepet játszik életünkbe. Gondolataink befolyásolják például közérzetünket. Minden ember tudja, hogy a bánat, gond, harag, gyűlölet hátrányosan befolyásolhatja testi teljesítőképességét. Azt is tudjuk, hogy egy kedvező hír összes élettevékenységünket, tetterőnket jelentősen fokozhatja. Teljesítőképesnek és erősnek érezzük magunkat hatására. Ha azonban szomorú hír lep meg bennünket - jogosan mondjuk: "lesújtó" hírnek -, akkor megfigyelhetjük, hogy testileg letörtnek érezzük magunkat, és energiaszintünk lényegesen csökken. A népnyelvnek sok találó kifejezése van ezekre az állapotokra. Például "elsárgult az irigységtől". Ma már tudjuk, hogy az irigység máj- és epe-rendellenességeket okoz, és sárgasághoz is vezethet. Az "összetört szívvel meghalni" kifejezés is nagyon találó. Bánattal teli gondolatok a legsúlyosabb veszélynek és károsodásnak tehetik ki a szívet. Azt is szokták mondani, hogy valaki "megdermedt a félelemtől". A félelmet okozó gondolatok valóban megakadályozhatnak minket abban, hogy egy lépést is tegyünk; valóban megdermedünk a félelemtől. Tehát szervi elváltozásokat élünk át csupán a gondolatok hatására.

Minden olvasó végezhet most egy kísérlete, amennyiben elképzeli, hogy zöld, éretlen, savanyú citromba harap. Akinek egy kis fantáziája van, annak összefut a szájában a nyál ennek az elképzelésnek a hatására. Itt is láthatjuk, hogy csupán a harapás gondolatának hatására megnövekszik a nyálkiválasztás. Jóllehet nincs nálunk citrom, mégis észrevehető szervi hatás keletkezett.

Ha egy éhes embernek valaki ízletes ünnepi ételekről beszél, gyakran ez a válasz: "Hagyd abba, mert összefutott a nyál a számban." Ez az ünnepi ebéd talán már két hete volt; már csak a mesélő emlékezetében létezik. Szemléletes elbeszélésével azonban a hallgatóban megjeleníti az étkezés képét. Ez pedig a száj nyálmirigyének fokozott működéséhez vezet.

Meglepő, hogy bár a gondolatoknak nagy jelentőségük van életünkben, mégis oly kevés figyelmet fordítunk rájuk. Úgy gondolkodunk, mintha gondolataink teljesen lényegtelenek lennének. Sőt egy közmondás szerint: "A gondolatok vámmentesek". Rossz lenne, ha mindenért úgy kellene vámot fizetnünk, mint gondolatainkért; a gondolatok erők, amelyek meghatározzák sorsunkat.

Szomorúan kell megállapítanunk, hogy az összes gondolatok 80%-a a gondolkodó fáradozása ellenére nem értékes; legfeljebb 20%-uk fizeti meg az értük vállalt fáradságot. Feltűnő, hogy mi emberek ajtónkat és ablakunkat gondosan bezárjuk a betörő elől, nehogy birtokunkat és javainkat veszélyeztesse. Ezzel szemben szinte minden rossz gondolatot meghívunk magunkhoz, és ezek a rossz gondolatok biztosan veszélyesebbek, mint bármilyen betörő.

Dr. med. Sanders mesélte a következőket: "Annyira megtanultam úszni, hogy egy napon elhatároztam, egyedül körülúszom a nagy úszómedencét. Bensőmben meg voltam győződve ennek sikeréről. A kísérlet jól sikerült. Már körülbelül háromszor körbeúsztam a medencét, amikor hirtelen ez jutott eszembe: mi történne, ha hirtelen nem tudnám folytatni? Ugyanabban a pillanatban már éreztem is, hogy süllyedni kezdek... Egyik társam segített ki kellemetlen helyzetemből."

Herbert Hoyer a következőket tette hozzá a gondolatok hatalmáról szóló megfigyelésekhez: "Gondolataink ebből értelmünk számára felfogható, bizonyára nem könnyen érthető." Emiatt sok emberből ambivalens érzéseket vált ki, amikor felszólítják: "Neved gondolataidat! Ebben az esetben minden szempontból kedvezőbben alakulna az életed".



A kifogások és nehézségek ellenére a pozitív gondolkodás kutatói és oktatói újra és újra megvilágítják számunkra a gondolatok hatalmát. Azok számára viszont, akik már most szeretnék gondolataik erejét céljaik szolgálatába állítani, nagyon fontos megismerkedniük a történet törvényeivel, hiszen az ember csak azon tud uralkodni, amit ismer.

Tanulságos röviden visszaemlékeznünk arra, ahogy az emberiség kapcsolatba került az elektromossággal. Természetesen ez az erő már akkor is létezett, amikor az emberek még nem fejtették meg titkát. Az elektromosság tehát nem "kitalált" dolog, mint például a puskapor, hanem "felfedezett" természeti erő. Mint ilyen, a természetben megvan a maga eredeti és sajátos értelme. Ott keletkezik, majd szűnik meg ismét, és ennek során teljesíti természetes rendeltetését. De az ember kulturális alkotómunka számára egykor még semmit sem jelentett, csak félt ettől a jelenségtől, melynek göcai néha hatalmas villámokban lobbantak ki. - Törpe méreteken végül az ember kezébe került: Ha egy darab borostyánkővet kendővel dörzsölünk, akkor a kő egészen könnyű tárgyakat (például apró darab papírt) magához vonz. Hosszú idő telt el, mire megismertük ennek a titokzatos erőnek a törvényeit, és saját szolgálatunkba állítottuk. Mára teljesen a hatalmunkba került.

A gondolatok erejével kapcsolatban hasonló a helyzet. Egyre inkább bizonyított tény, hogy a gondolat is természeti erő, és hatalmas lehetőséget ad a kezünkbe. Nincs olyan ember, aki ne gondolkodna. Mindenki tudatához kovácsolt láncként hordozza magával gondolatait, gyakran eléggé kínzó módon. Ritkán, sajnos nagyon ritkán gondolkodik valaki saját gondolatairól. Pedig létfontosságú tisztában lennünk azok működésével és következményeivel. Általában gondolatlanul gondolkodunk.

*A gondolatok azonban erők, amelyek feltétlenül következményekkel járnak:* mert a gondolatok érzéseket váltanak ki, és az érzések azok, amelyek a hatást okozzák. Ezek a következmények, hatások *a természeti törvény feltartóztatatlanságával és környételességével hatnak.* Tavasszal elcsodálkozunk azon, ahogy a friss zöld feltartóztatatlanságával elötör a száraz ágakból és kopár földből. Jóllehet szemeink a növekedés folyamatát nem tudják érzékelni, mivel az túl lassan történik, de a természet friss zöldbe öltözik. Épp ilyen kevéssé látjuk vagy érezzük a rádióhullámokat, jóllehet kéretlenül és megkérdezésünk nélkül áthatolnak testünkön is. Végtelenül sok olyan dolog van, amit kezeinkkel nem tudunk megfogni, de fel tudjuk fogni. Ami azonban számunkra létfontosságú és nagyobb jelentőségű, mint a növények növekedése és a rádióhullámok, az annak felismerése, hogy gondolataink építő vagy romboló erők lehetnek. Sajnos az ember keveset tud saját gondolatainak hatalmáról. Ebből a tudatlanságból azonban zabolátlan és gondolat nélküli gondolkodás fakad. Egy embernek sem jutna eszébe, hogy egy fél mázsás ládát engedjen a lábára esni. De miért nem engedi ezt? Mert pontosan ismeri azokat a fájdalmas hatásokat, amelyeket ez a cselekedet kiváltana. A jobb megértés kedvéért feltételezzük, hogy a fájdalom csak negyed év múlva jelentkezik, akkor biztosan nem gondolnánk a lábára, ami a mostani fájdalmunkat okozta. Hasonló azonban a helyzet gondolatainkkal kapcsolatban. Az örök sikertelen általában nem gondol arra, hogy sikertelenségéért gondolatait tegye felelősség. Úgy gondolja, hogy a sikeres ember a szerencse által megajándékozott valaki. Micsoda tévedés! Az ok és okozat e világában a "szerencsés esetnek" nincs helye. Az olyan történet, amelynek nem ismerjük előfeltételeit, egyszerűen véletlennek nevezzük. Valójában "becsapódunk"; gondolataink erői azok, amelyek gyakran ezeket a "véletleneket" okozzák. Az olyan ember, aki állandóan a boldogtalanságra, szegénységre, sikertelenségre és betegségre gondol, lehetetlen, hogy boldog, sikeres és egészséges legyen. Ok és okozat! A szerencsétlen flótást ez a gondolat tölti el: "Minden, amibe belekezek, tönkremegy." Amíg így gondolkodik, tönkre is kell mennie mindannak. *Ok és okozat! A siker embere - a sikerre gondol, különben nem len-*

ne a siker embere. A probléma csupán az, hogy gondolataink hatásai olyan észrevétlenül növekednek, mint tavasszal a növények. Észrevétlenül és feltartóztathatatlanul.

Az életünkben lejátszódó események gyökerét egy egyszerű mondatban ki lehet fejezni: minden kifejezetten érzelmi gondolat, amely betölti elménket, meg kell, hogy valósuljon, amennyiben emberileg lehetséges.

Ha azonban azt kell megállapítanunk, hogy az emberiség élvezettel és megható kitarással beszél a betegségről, nyomorról, hanyatlásról és szerencsétlenségről, akkor sajnos azt is el kell ismerni, hogy a világon levő rendkívül sok nyomorúságért saját maga felelős. Ennek egyik fő oka, hogy a gondolatok nem hatnak olyan gyorsan és érzékelhetően, mint a lábunkra eső félmázsás láda. Ha így történne, nyilván megszűrnénk negatív elképzeléseinket. Óvakodnunk kell az értelmetlen gondolatoktól.

Éppen olyan biztosan, mint ahogy a lábunkra eső súlyos láda fájdalmat okoz, olyan biztosan hatnak rossz gondolataink, egészen hasonló módon, fájdalmat okozva nekünk. A helyzet azonos, mint a magvetés során: Aki bogánccsagot vet, az nem várhat gabona-termésre. A napraforgó magból soha nem kelhet ki és növekedhet hatalmas tölgyfa. Éppen ilyen kevésbé várhatunk rossz gondolatainktól és érzéseinktől, a gyűlölettől, gondtól, irigységtől, félelemtől, gyengeségtől stb., komoly és jó gyümölcsöket. Ez éppen olyan értelmetlen lenne, mintha a gyommagvakból gabonát akarnánk nevelni. Tehát inkább tanuljunk meg gondolatainkból olyan erőt kovácsolni, amely gyógyít és önbi-zalmat ad.

### 3.

## A tudat és a tudatalatti

Aki a pozitív gondolkodás - egyáltalán a gondolatok - működését szeretné megismerni, annak abból a tényből kell kiindulnia, hogy lelki életünk két alapvető módon nyilvánul meg. Tudatosan és tudattalanul. - Amíg énünk egy része számunkra tudatos marad, addig a másik, hatalmasabb rész tudatunk hullámai alatt létezik. A tudat és a tudatalatti úgy aránylik egymáshoz, mint 1 a 10-hez. A tudat és a tudatalatti értelmezése a legtöbb laikus számára problémát jelent esetenként elképzelésük teljesen hibás.

E két fogalom nem egy-egy helyet jelöl az agyban, vagy a pszichében, hanem egy-egy állapotot. A "tudatunk hullámai alatt" kifejezést csupán szemléletessége miatt használjuk. Ebből egyenesen következik, hogy a tudatalatti állapotot szinte egyáltalán nem vesszük figyelembe életünk alakításában, pedig jelenléte egyszerűen kimutatható.

Mindenki ismeri az "éjszakai vándor" (holdkórosság) tüneteit. A holdkóros minden ébresztés nélkül felkel, elhagyja szobáját, ezután cselekvéshez lát. Néha befejezi félbehagyott munkáit, majd visszatér szobájába és ismét lefekszik. Reggel persze nagyon elcsodálkozik azon, hogy előző napi befejezetlen feladatai elkészültek. Mégis ő volt az, aki mindezt elvégezte anélkül, hogy tudott volna róla. Milyen hatalom irányította cselekedeteit, ha nem a tudatalatti énje?

Ha egy rózsacsokor díszíti a szobánkat, és alaposan megszemléljük a növény virágát, szárát, levelét, akkor a rózsáról alkotott kép a tudatunkban van. A rózsa illata, színe azonban sokakban kellemes érzéseket ébreszt, pozitív lelkiállapotot teremt. Ez a folyamat viszont már a tudatalatti működés eredménye. Erre az adott pillanatban senki sem gondol! A rózsával kapcsolatos élmények leginkább ajándékozásokhoz, névnapokhoz kötődnek.

Mi más lenne lelkünkben a kellemes érzések forrása egy rózsacsokor láttán, mint a tudatalattiból hirtelen feltolakodó emlékeink. Másképpen fogalmazva: nem kell szüntelenül a rózsára vagy más korábbi emlékre gondolnunk ahhoz, hogy pszichénkben maradjon. A tudatalatti elraktározza és egészen váratlan pillanatokban vetíti ki tudatunkra.

A temető mellett elhaladva sem azért vannak sötét gondolataink, mert már előre eltervezzük, hanem azért, mert a temetéssel kapcsolatos élményeink hirtelen aktivizálódnak.

A tudatalattihoz számos funkció kapcsolódik.

Módszerünk szempontjából az a legfontosabb, hogy életünk élményeinek hatalmas tárháza. A tudatalattiba merült élmények és információk látszólag "nem élnek", de valójában teljes hatalmat gyakorolnak életünk felett. Kedélyállapotunk szüntelenül változik. A hirtelen eluralkodó melankólia vagy az elsöprő örömmámor mind-mind tudatalatti gyökerekből táplálkozik, és bizonyos határok között állandóan ismétlődik.

Lássunk néhány példát! Vannak olyan emberek, akik reggelenkéntm ár munkahelyük közelébe érve egyre feszültebbé válnak. Talán a gyaloglástól vagy az időjárástól? Nem! Munkájuk sorozatos kudarca, néha a rossz légkör már a hivatalba lépés előtt rávetíti árnyékát a lélekre, más szóval a negatív élmény a tudatba kerül. A tudat alatt lappangó kellemetlen élményt a munkahely pusztá elképzelése is aktivizálni tudja.

Ha egy meddő nőnek kedves, pufók gyermekekről beszélünk, ez elegendő ahhoz, hogy mindazt a fájdalmat felszínre hozza benne, amit egykor átélt - abban a pillanatban, mikor felfogta és megértette betegségét.

A házastársak minden házassági évfordulón visszaemlékeznek a "nagy találkozásra", és ilyenkor mindig ugyanazt a kellemes melegséget érzik. Az első pillanatok elképzelé-

se elegendő ahhoz, hogy magával vonja a hozzá kapcsolódó összes élményt és érzést! A tudatalatti tehát aktivizálható.

Egyes emberek világfelfogása sötét, másokról alkotott véleménye rendszerint rossz. Kisebbségi érzésüket cinizmussal, rosszindulattal próbálják álcázni. Az ilyen személyiség tudatalattija megtelik sötét természetű információkkal, és bármit lát vagy hall, csupán diszharmóniát vált ki tudatalattijából. Nem is válthat ki és nem is aktivizálhat mást, mint amivel feltöltötte azt.

A pozitívan gondolkodót ezzel ellentétben mélytudata gyakran lepi meg a harmónia és életigenlés érzésével.

A tudatalatti másik fontos jellemzője az egyetemes emberi bölcsesség. A befogadott és tárolt információk a tudat szeszélyeitől és a tudatos állapotra oly jellemző kedélyváltozásoktól mentesen kerülnek értékelésre. Ezért állítják sokan, hogy a tudatalatti mindig érett és számunkra kedvező elképzeléseket hordoz, amelyek gyakran álmok, megérzések, sugallatok formájában jutnak el tudatunkba.

A tudatalatti ugyanakkor könnyen hisz és nagyon befogadóképes. Ha tudatunkat negatív gondolatokkal töltjük meg, idővel tudatalattinkat is elkorcsosítjuk.

Az építő hatású, pozitív elképzelések módszeres ismétlése viszont tévedhetetlen, tökéletes "fegyvert" kovácsol a mélytudatból, amely bármikor segítségünkre lesz a létért és az egészségért folytatott küzdelemben.

De milyen hatalma van pszichénk tudat-tudatalatti felépítésének szerveink működése fölött? Hogyan tehet beteggé valakit egy gondolat, és hogyan gyógyulhat meg ugyanaz a személy egy másik, gyógyító gondolattól? Az az elképzelés, amely áthat és ural bennünket, bebocsátást nyer mélytudatunkba. Ezáltal befolyásolja idegrendszerünket, amely minden szervünk és szervrendszerünk felett uralmat gyakorol.

A gondolat elválaszthatatlan szövetségese tehát az idegrendszer. Amilyené formáljuk gondolatainkat, olyanná formálja az idegrendszer egészségünket.

## 4. Értelem és intuíció

Ha a tudatos önbefolyásolás alkalmazása által előnyökre szeretnénk szert tenni, akkor nemcsak az értelemről kell tanácsot kérnünk. Ha csak erre hagyatkoznánk, igen értékes, bennünk lakó, a megismerésben segítő erőket hanyagolnánk el. Sok ember hajlamos az értelem túlértékelésére. Ezért szükség van tisztázni az értelemmel kapcsolatos tényeket. A tudomány biztosan az emberi értelem legkitűnőbb virága. De Shakespeare joggal állítja: "Több dolog van az ég és föld között, mint amiről a könyvekből szerzett tudásunk álmodhatna." Létünknek csak egészen kis részét tudja értelmünk feltárni. Ha valaki áttanulmányozza az összes tudományt, a végén fel fogja ismerni, mint az ókori Szókratész: "Tudom, hogy semmit sem tudok."

Éppen elég sok ember van, akik azt, amit értelmük segítségével nem tudnak megragadni és megérteni, egyszerűen elutasítják, mint nemlétezőt. Ez az eljárás rendkívül sommás és nagyon kényelmes, de a valóság nem igazolja.

Az értelem a legjobb szolga, amit az ember birtokol. A szolgának azonban sohasem szabad uralomra jutni. A tiszta értelmi beállítottság nem tudja boldogsághoz vezetni az embert, mivel ebben az esetben legjobb erői parlagon hevernek. A legnagyobb kárunk az, hogy megfeledezünk, vagy eltekintünk a szellem értelem feletti helyzetéről. Amilyen mértékben értékelnünk kell az értelmet, olyan mértékben fel kell ismerünk, hogy vannak bennünk más, különleges lehetőségek, amelyek az értelmet messze felülműlják. Ezek a lehetőségek azok, amelyeket az intuíció, sejtés, lelkiismeret, sugallat és hasonló más kifejezésekkel, fogalmakkal szoktunk jelölni. A legélesebb értelem sincs abban a helyzetben, hogy azt, amit intuíciónak nevezünk, megértse, kikutassa vagy pótolja. Ezek a belső hangok, ez a belső tudás, nekünk embereknek a sajátosságunk, de értelmünk számára gyakran idegen mindez. Az intuíciót mindenki birtokolja kisebb-nagyobb mértékben, aszerint, ahogy ezeket a képességeket figyelembe veszi és ápolja, vagy elhanyagolja.

Az embert rádióállomáshoz lehet hasonlítani. Szüntelenül adunk és átveszünk. Kétségtelenül át vesszük embertársaink gondolatait, de éppen így biztos az is, hogy híreket veszünk, sejtéseink vannak, amelyek gyakran nem származhatnak embertársainktól, amelyek például figyelmeztetéseket tartalmaznak saját dolgainkkal kapcsolatban, amelyeket csak mi magunk ismerünk. Így belső táviratokat is fogadunk, amelyek figyelmeztetnek minket azzal kapcsolatban, amit éppen tenni szándékozunk. Ha ezeket a figyelmeztetéseket nem fogadjuk el, akkor nem maradnak el a csapások sem.

De hát ki a feladója ezeknek a titokzatos híradásoknak?

Minden ember, aki foglalkozik saját lelkivilágával, pontosan megérti az intuíció működését. Aki már volt olyan élethelyzetekben, amelyek után szemrehányásokat tett magának amiért nem követte belső hangjait, szintén tudja miről van szó.

A világ vezető személyiségei, nagy politikusok, hadvezérek, művészek, gazdasági vezetők stb. intuitív emberek. Ennek csorbítása nélkül kitűnő logikával gondolkodók lehetnek. De a logikának sohasem fogják átadni a vezetést.

Gondoljunk a népnyelv kifejezésére: "Finom orra van", vagy "Mindent előre sejt". Minél inkább engedjük kibontakozni e belső hangokat, és minél jobban követjük azokat, annál jobb lesz életünk minősége. Sajnos általában sokkal inkább értelmünket követjük, mint intuíciónkat. *Ez a számunkra rendkívül fontos belső vezetés azáltal fejlődik, ha hisszük, teljes bizalommal hisszük, hogy belülről a jóra vezet.* Az intuíció az emberei psziché működésének egyik alappillére, a másik fő pillér azonban a hit. A belső vezetés

megmutatja nekünk a helyes utat - a hit pedig, segít, hogy gondolataink valósággá válhassanak.

Az értelem e két pólussal szemben szolgál szerepet játszik. Ezért mondja nagyon helyesen a nagy sebész, Dr. Schleich: „**Minden kultúra eltűnik az értelem túlértékelése következtében.**” Egy régi indiai közmondás így fejezi ki ezt az igazságot: "Az értelem az a sárkány, ami a paradicsom kapuja előtt fekszik." Gyakran az értelem az önzés eszközévé válik; megmutatja nekünk, hogy milyen úton - akár görbe úton is - tudunk előnyhöz jutni. Ekkor azonban jelentkezik a lelkiismeret hangja. Balga dolog ezt figyelmen kívül hagyni. Soha nem válik javunkra az az előny, amellyel kapcsolatban a lelkiismeret azt mondja: Igazságtalanságot követtél el!

Nem másra, mint a belső hangra gondol Goethe, amikor a Faustban ezt mondja: "A jó ember sötét törekvéseiben tudatában van a helyes útnak". Lavater ezt írja: "Hallgass a benned beszélő Isten halk hangjára! Mindig az legyen vezetőd, akkor soha nem esel tévedésbe!"

Ha tehát a tudatos önbefolyásolás segítségével boldogabb életet akarunk élni, akkor ápolnunk kell belső hangjainkat. Egyedül ezek segítségével tudjuk megkülönböztetni a jó gondolatokat a rosszaktól. A negatív képzetektől szakadjunk el, a pozitív gondolatokat töltsük meg erővel, hogy hatékonyá váljanak. Mert nem minden gondolat valósul meg. Különbséget kell tennünk hatékony és hatástalan gondolatok között. Csak akkor hatékony a gondolat, ha a hit megvalósuláshoz vezet.

## 5. A hit

Amint az olvasó tudja, mi a nagy teremtő léleknek kis része vagyunk. Ennek következtében bennünk is jelen kell lennie a teremtő erőnek. *Ez az erő a hit.*

A tévedések elkerülése érdekében szeretnék arra utalni, hogy itt a "hit" szót nem az egyházi dogmák értelmében akarom használni. Mint vallásos ember, magától értetődően figyelembe veszem az összes vallási szemléletmódot, és ebből a szempontból senkit sem szeretnék befolyásolni. E hitvallásbeli dolgok ápolását nem tekintem kötelességemnek, hanem az illető egyházak feladatának tartom. E könyvben *a hétköznapi hitre gondolok*. Mivel minden gondolat, ami betölt engem, hasonló jelentőségű azzal, amit hiszek, ilyen értelemben nincs olyan ember, aki ne hinne.

Így az egyik hisz a felemelkedésben, meg van győződve arról, hogy jó üzletet fog kötni, - a másik pedig fél és gyakran gondol arra, hogy neki minden rosszul sikerül. Vannak emberek, akik gyógyulásukban hisznek, míg mások szilárdan kitartanak abban a hitben, hogy betegek maradnak. Azt is meg kell állapítanunk, hogy vannak olyan emberek, akiknek szilárd, kitartó a hitük, ellentétben azokkal, akik ma ezt és holnap azt hiszik. Gondoljunk csak azokra a betegekre, akik egyik orvostól futnak a másokhoz, éppen ingatag hitük következtében. Egyesek mindent elhisznek, az igazság kivételével.

A német nyelvben a "hinni" szó, nagyon sok más fogalommal rokon értelmű. Például ezt mondják: "Azt hiszem, megváltozik az időjárás.", vagy: "Azt hiszem, ott fenn a hegyen nagyon szeles az idő." stb., ehelyett így is mondható: "Úgy vélem, megváltozik az időjárás." stb. Sőt néhány értelemszerű meggyőződésre is a hit fogalmát alkalmazzák. Tehát a hit szó a köznyelvben nagyon gyakori, néha úgy tűnik, hogy hitelét veszítette és bizonyos részvétellel teli mosollyal tekintenek rá.

*A pozitív önbefolyásolás tekintetében teremtő hitnek nevezzük a gondolattal, elképzeléssel való teljes betöltöttséget, tehát azt az állapotot, amikor a gondolat vagy elképzelés tökéletesen uralja és áthatja a pszichét.*

A teremtő hit önmagában levő erőt jelent, aminek a gondolat ad célirányt.

A következő példa szemléltesse a fentieket: Az elektromosság önmagában álló erő. A gondolat segítségével, amely akaratumkat megmozdítja, izzásba hozhatunk vele egy lámpát, vagy főzőedényt működtethetünk általa. Egyedül az akaratumk, amely ezt a villanykörtét izzásba akarja hozni, nem elegendő, szükségünk van az elektromosság kifejezett erejére.

Hasonló viszonyban áll egymással az akarat és a hit. Egy meghatározott cél elérése érdekében egyedül az akarat nem elegendő, csak ha a hit - teljes gondolati betöltöttség - kifejezett ereje járul hozzá, akkor érjük el a célt. Tehát meg kell tanulnunk így gondolkodni: "Akarom és tudom." A legtöbb embernek nincs fogalma arról, hogy a hit teremtő ereje határozza meg sorsát. Mi emberek túl szívesen és túl könnyen hisszük el a rosszat, szomorút, a romboló dolgokat, hisszük a betegséget, nyomort, ínséget, stb. Aki felismeri, hogy hitünk az egyetlen teremtő erő, ami fölött rendelkezünk, az óvakodni fog attól, hogy ilyen módon tévesen használja, mert ha rosszat hiszünk, akkor a rossz oldal szerint fogunk cselekedni. Át kell alakítanunk hitünket, ha minden szempontból sikereket akarunk elérni. A jó iránti bátorság is hozzátartozik a pozitív gondokozáshoz, és csak annak felismerése adhatja meg nekünk a szükséges bátorságot az önbizalom elnyeréséhez, hogy a szellem számára semmi sem lehetetlen. A teremtő hitet épp olyan kevéssé lehet megmagyarázni, mint például a szellemet. De végtelenül sok múlik azon, hogy olvasóim jól megértsenek.

A hit jobb megértése érdekében utalok a "megszállottság" szóra. A megszállottság magába zárja a gondolattal, vagy eszmével történt teljes betöltöttség fogalmát, és ez a teljes betöltöttség a hit. Például mondhatjuk, hogy Zeppelin grófot betöltötte, megszállta a kormányozható léghajó gondolata. Néhány olvasó bizonyára emlékezni fog rá, miként gúnyolták gróf Zeppelint, ő azonban feláldozta egész vagyonát, és nem bátortalanították el a veszteségek és gúnyolódások. Rendkívüli erővel rendelkezett a végső sikerbe vetett hite, olyan erővel, amely segítségével megélte eszméjének megvalósulását.

Ha egy súlyos beteget megszáll, azaz betölt az a gondolat, mely szerint nem lehet segíteni állapotán, akkor elveszett. De újból és újból megtapasztalta, hogy olyan emberek, akikről lemondtak, ismét meggyógyultak, mert hitték, hogy egészségesek lehetnek.

Vagy tételezzük fel, hogy két üzlettulajdonos teljesen azonos feltételek mellett csődbe jut. Az egyik a kettő közül öngyilkos lesz, a másik öt év múlva ismét felküzdi magát. Mi a különbség e két üzletember között? Egyikük azt hiszi, azaz betölti az a gondolat, hogy: "Nem tudok kitartani, ezért tönkremegyek." A másik azonban azt hiszi: "Erősebb vagyok a sorsnál, nem engedem eldobni magam általa.", és így öt év múlva ismét a csúcson van.

Tehát teremtő erő van a kezünkben; lehetünk derülátók vagy borúlátók, hihetünk a jóban vagy a rosszban. Eléggé feltűnő, hogy mi emberek milyen könnyen hiszünk a rosszban, és milyen nehezen a jóban. El kell gondolkodnunk e tény felett. Nyilvánvalóan egy ellenséges és idegen befolyás azon fáradozik, hogy hitünket, teremtő erőnket rosszra és rosszul használjuk. Erről az ellenséges befolyásról később még fogok beszélni; most csak azt kívánom megállapítani, hogy ez az ellenséges befolyás mindjárt elveszíti hatalmát, mihelyt megvonjuk tőle hitünket.

Mindenekelőtt látnunk kell, hogy a hit és az értelem két teljesen különböző dolog, tehát az értelmi meggyőződés még nem biztos, hogy teremtő hit; egybeeshet valódi teremtő hittel, de nem feltétlenül kell egybeesnie.

Kézenfekvő, hogy a teremtő szellemnek sokkal többet kell teljesítenie, mint termékének, az értelemnek. Ha egy boldogtalan emberből boldog ember lesz, elégedetlenből elégedett, sikertelenből sikeres, betegből egészsége, akkor sokan azt gondolják, hogy csoda történt. Ilyen esetekben azonban az illető ember csupán teremtő erejét használta helyesen és jó értelemben. Ezek az úgynevezett csodák nem mások, mint a szellem hatásai. Azaz még ma is igaz: *"Hited megmentett téged."*

Mindenesetre még egyetlen embert sem tettem egészségessé; csupán meg tudtam mutatni számára a gyógyuláshoz vezető utat; sajnos azonban senkit sem tudok arra kényszeríteni, hogy valóban járjon ezen az úton, azaz hitét helyesen használja.

Egy biztos: minél egyszerűbben, minél simábban fogja fel valaki ezt a problémát, annál gyorsabban éri el a sikert. **Az erő bennünk van.**

Az elmondottak megerősítésére szeretnék néhány példát említeni neves orvosok gyakorlatából

Az ideg orvos Dr. von Gulat-Wellenburg azt mondja, hogy előrehaladott állapotban levő tüdőtuberkulózis a hit hatalma által nemcsak javult, hanem "az orvosi várakozással ellentétben teljesen meggyógyult".

Dr. med. Brauchle, akinek jó hangzású neve van a tudományos világban, és az olvasó számára is ismert lehet, a következő személyes élményéről számolt be, amit egy Coué által vezetett csoportban tapasztalt:

Egy idős, megöszült, púposná összeesett ember kereste fel a tanfolyamot. Egyik kezével botjára, a másikkal az őt kísérő hölgy karjára támaszkodott. A férfi nagyothalló volt; közvetlenül a fülébe kellett kiabálni, hogy megértse a hozzá beszélő szavait. Coué maga elé kérte. Felszólította, hogy álljon fel. Csak fáradtsággal és nehezen tudott járni.



Coué a kezével végighaladt a beteg fájó, nehezen mozgó hátán. "Elmúlik, elmúlik, elmúlik ..." - mondogatta. Rövid idő múlva a beteg felállt, könnyen és hajlékonyan. Most a lábak következtek. Ezeken végigpásztázva mondta: "Elmúlik", ezt gyakorolta rövid ideig. Ekkor felállt a beteg a szélről, és fiatalos ruganyossággal futott az előtte haladó Coué mögött. Egyedül tudott járni az, aki még néhány perccel ezelőtt alig tudta fenntartani magát két támasz segítségével. Rossz hallása befolyásolása érdekében Coué arra kérte, hogy nézzen egy szilárd pontra, és a fülébe kiáltotta: "Hall engem?" - "Igen, én hallom Önt." Három lépés távolságból: "Hall még Ön engem?" - "Igen, még hallom." Tíz lépés távolságból: "Ön most szintén jól hall?" - "Igen, nagyon jól hallok." Ezután a másik fülével is ugyanez történt. Az idős beteg egyáltalán nem értette, mi történt vele. Mielőtt megérthette volna, tudott járni és hallani. Túláradó örömmel akart hálát mondani Couénak, aki azonban vidám nevetéssel utasította el magától annak gyanúját, hogy ő segített: "Köszönje meg ezt Ön saját magának; járó és halló képességeibe vetett hite segített Önnek."

Az előbbieket maga is csak megerősíteni tudom, mégpedig saját megfigyelésem alapján amit Nancy-ban tettem egy Coué professzor által vezetett tanfolyamon. Éppen így azok a sikerek is, amelyeket saját tanítványi körömben megfigyelhettem, nem egy bennem működő különös képességre vezethetők vissza, hanem betegeim pozitív hitének erejére. Újból és újból beigazolódott az ismert mondat: "Hited segített neked".

A jól ismert berlini ideg orvos, Prof. Dr. med. J. H. Schultz megerősíti: "Általánosan ismert tény, hogy rendkívül sok gyógyszerre és orvosi beavatkozásra érvényesek e szavak: az orvosi eszközökkel csak korlátozott mértékben érhetünk el sikereket, annál több eredményt hoz az eszközökkel és a beavatkozással kapcsolatos pozitív hit. Az összes "háziszer" nagy száma és az egészséges életmóddal kapcsolatos utasítások, egyeseknél a hit kritikáját jelentik.

E ponton teljesen egyetértek mesteremmel Couéval, aki azt mondja:

"Az itt jelenlevő orvosok vagy gyógyszerész kollégák ne lássanak bennem ellenséget; sokkal inkább a legjobb barátjuk vagyok. Egyrészt abból a kívánságból fakadóan beszélek, hogy legyen szabad felvenni az orvosi fakultás tantervébe a szuggesztív elméletét és gyakorlatát, a gyógyítandó betegek és az orvosok javára. Másrészt szeretném alapelveként állítani, hogy az orvos írhat minden hozzáfordulónak egy vagy több orvosságot, akkor is, ha ez nem lenne szükséges. Ha ugyanis egy beteg az orvoshoz meg, elvárja, hogy gyógyszert kapjon, ami meg fogja gyógyítani. Nem tudja, hogy a gyógyító hatást általában a higiénie és a diéta fejt ki; ezek mellékesnek tűnnek számára, csak a gyógyszerekre esküszik. - Nézetem szerint elégedetlen lenne a beteg, ha az orvos csak valamilyen diétát írna fel gyógyszer nélkül; úgy vélné, hogy emiatt nem volt szükséges felkeresnie az orvost. Ha a páciensek nem kapnak valamilyen bevehető gyógyszert, gyakran más orvosokat keresnek fel. Ezért tartom jelentősnek, hogy az orvos mindig írjon fel valamit."

A hittel kapcsolatban szólnunk kell a félelemről is. *A félelem a legveszedelmesebb ellenségünk*, mert a félelem a rosszban való hit, a hit pedig teremtő, alakító erő. Ezért amitől félünk, az gyakran bekövetkezik. A félelmet tehát a negatívumban való hitnek is nevezhetjük. Ha félek valamitől, akkor abban hiszek, hogy amitől félek, az számomra megjelenik. Mivel pedig, amint mondtuk, a hit alakító, teremtő erő, nem is csoda, ha ily módon rossz következményekkel kell számolnunk. A félelem nem hagy aludni, akadályozza az alvást. A migrénes rohamtól való félelem kiváltja a rohamot. A jégen történő eleséstől való félelem eséshez vezet. A betegségtől való félelem könnyen betegséghez vezethet. "A legnagyobb rossz azonban a félelem."

"A hit végtelenül erősség tesz, a félelem gyengévé teszi rabszolgáit.", mondja egy költő.

Dr. med. Schleich két példája megmutatja, mit képes okozni a félelem. Ő mesélte:

Rendelése során egy hölgy a ventilátor által keltett légmozgás következtében arra a téves hitre jutott, hogy a szemét megszurta egy méh. A következményekről való félelem 15 percen belül tyúktojás nagyságú daganatot okozott az alsó szemhéján. Dr. Schleich hozzáfűti: "A félelem, az elképzelés, a gondolat egyedül plasztikusan és pozitív módon megváltoztatta a szemhéj szövetét."

Továbbá mesélt egy férfiről, aki le akarta operáltatni a karját, mivel állítólag súlyos vérmérgezése volt, amelyről azt hitte, hogy halálát fogja okozni. A különböző sebészek elutasították a műtétet, mivel a kar teljesen egészséges volt, így Dr. Schleich sem hajtotta végre. A férfi felkiáltott: "Miért nem amputálnak? Szeretnék megmenekülni." Másnap halott volt. Dr. Langerhans a legalaposabban boncolta fel a halottat, és semmiféle halál-okot nem talált. Dr. Schleich önszugesztio által létrejött halának tekintette ezt az esetet.

Minél jobban legyőzzük magunkban a félelmet, annál inkább urai leszünk az életnek.

Még az "alázat" fogalmáról szeretnék beszélni. Az alázatot nem szabad összetéveszteni a szemforgatással és hasonlókkal. *Alázaton az értelem szellemnek történő akaratlanság alárendelését értem.* A valóságban sajnos értelmünket mindig újból és újból a szellem fölé helyezzük. Ez keserűen megbosszulja magát bennünk. A tudomány nagyra értékelése mellett nem tudom elkerülni, hogy ne óvjak mindenkit az emberi értelem mértéktelen túlértékelésétől. Rossz lenne számunkra, ha az értelem mellett szellemi örökségünket elhanyagolnánk. Végül minden tudomány eljut egy olyan pontra, amelynél meg kell állapítania, hogy alapjában véve semmit sem tud a valóságról.

Az életben szükségünk van az értelmünkre, de ez nem zárja ki azt, hogy legjobb erőinket, mindenekelőtt a szellemieket használnunk kell. A tisztán értelmi beállítottságú ember önmaga számára állít korlátokat, amelyekben nem tud átlépni, mivel az intuíció figyelmen kívül hagyja. Vannak olyan emberek, akik rendkívül sokat tanultak, rendkívül sokat tudnak, de a legkézenfekvőbb és ezért a legnagyobb: a szellem ismerete. *De a szellem ismeretére nem lehet eljutni az értelem által, hanem csak az intuíció segítségével.* Az is igazságtalan lenne, ha csak a kiemelkedő értelemmel megajándékozottak tudnának közeledni a szellemhez. Ellenkezőleg, az értelem sokszor akadálynak bizonyul, azaz mindaddig, amíg annak *megszállottjai vagyunk.* Csak ha birtokoljuk, azaz uraljuk az értelmet, akkor lesz nagy hasznunkra.

Nincs olyan ember, akit ne szorítana valahol a cipő. Aki jól megért engem, az olyan fegyvert kap a kezébe, amelyikkel sikeresen tud védekezni a problémáival szemben. Meg fogja tapasztalni, hogy nem kiszolgáltatottan áll szemben a sorssal. Igaz ez a kijelentés: "Minden lehetséges annak, aki hisz." Mert a hit hatékonyá teszi a gondolatokat.

*A hatékony, jó gondolatok szükségszerűen jó gyümölcsöket érlelnek, de éppen így a hatékony, rossz gondolatok rossz gyümölcsöt hoznak.* Tehát törekednünk kell arra, hogy uralkodjunk gondolatainkon, azaz saját érdekünk, hogy pozitív elképzeléseket teremtsünk. *A tudatos önszugesztio célja az, hogy a jónak ismert és ezért akart gondolatok hatékonyá tegye.*

E cél elérése érdekében mindig szem előtt kell tartanunk azt az alapelvet, mely szerint a szellem uralkodik az anyag felett. Ez az alapelv jelenti az alapot, a biztos hátteret a tudatos önszugesztio sikeres alkalmazásához. Mihelyt valóban felismertük, hogy lényegünk szellemi természetű, és ez a felismerés belső élményünké vált, eljutottunk az oly szükséges önbizalomhoz is. Ekkor már nem engedjük becsapni magunkat a "megváltoztathatatlan tények" hibás elméletétől.

Ha meg kellett tapasztalnunk, hogy rosszul látunk vagy megyünk, vagy hallunk vagy eszünk, vagy ha a leggonoszabb fajta fájdalmak kínoznak minket, vagy tartós gazdasági üzleti sikertelenségeink vannak, akkor sajnos hajlamosak vagyunk e tényeket megváltoztathatatlanoknak tartani. Nagyon könnyen elfogadjuk, hogy testünknek hatalma van így kínozni bennünket, vagy azt, hogy tehetetlenül állunk szemben a sorssal. Ekkor saját kárunkra átsiklunk a szellem valósága felett. Pedig az az első, a létező, a teremtő. Soha sem szabad elveszítenünk szem elől azt a tényt, hogy minden anyagi, testi valóság alakot öltött szellem. Mint a teremtő lélek részeinek, nekünk is hatalmunk van gondolataink által önmagunkra alakító erővel hatni, és sorsunkat, valamint testünket a helyes irányba befolyásolni.

Emellett még egyszer hangsúlyoznunk kell, hogy a szellemet nem szabad összetéveszteni, felcserélni az értelemmel. Az értelem csak termék, és a szellem egyik eszköze. Az értelem segítségével csak bizonyos mértékig tudjuk felfogni a dolgokat. Ezzel szemben a szellemhez csak intuitív módon közeledhetünk, érezni kell, *soha nem lehet kiokosodni*. "Ha nem érzitek, soha nem fogjátok zsákmányul ejteni.", mondja Goethe.

Kétségtelenül vannak képességeink, amelyek messze meghaladják értelmi képességeinket. Éppen ezeket azonban többnyire nem ismerjük fel. Minél mélyebben ismerjük meg a teremtő szellemet és *minél jobban alárendeljük magunkat, annál jobban tudjuk hasznosítani rejtett képességeinket*. Ez cáfolhatatlan igazság, és az összes vallás alapja.

## 6. Babona

A babona nagyon értékes segédeszköz számunkra a hit lényegének megértésében. A babonáról azt mondják, hogy tudománytalan, de gyakran pozitív hitet indukál, és ez fontos. Ha például egy fiatal ember, akinek a kezén szemölcs van, elmegy egy öreg anyókahoz, hogy kivetesse vele a szemölcsöt, akkor ez a folyamat a következőképpen játszódhat le: Az öreg anyóka azt mondja neki, hogy telihold idején menjen egy útkereszteződéshez és ásson el ott egy darab szalonnát. Azután induljon hazafelé, és a világegyetért se nézzen hátra, különben az egész dolog hatástalan lesz. A tanács lelkiismeretes teljesítése által a szemölcs biztosan el fog tűnni. Fiatalemberünk mindent pontosan teljesít. Várja a holdtöltét, elmegy az útkereszteződéshez, elássa a szalonnáját, a lehető leggyorsabban hazafelé indul, és gondosan ügyel arra, hogy meg ne forduljon. Szemölcsese valóban elmúlnak.

Hasonló dolog valójában nagyon sokszor előfordult. *Természetesen kézenfekvő, hogy a szemölcs nem a telihold, az útkereszteződés, a szalonna és a hazafelé tartó úton történt vissza nem fordulás hatására tűnt el.* Csupán a hit volt az, ami ezt az eredményt létrehozta, az a hit, mely szerint az említett feltételek betartása esetén a szemölcsök eltűnnek. Tehát látható, hogy önmagában közömbös, milyen úton valósul meg a hit. Gyakran találkozunk rendkívül intelligens emberekkel, akik azonban babonások. Ismeremte egy nagykereskedőt, aki pénteken semmiféle üzletet nem kötött, bármilyen csábító is volt az. Ismertem egy másik urat, aki reggel az indulásnál simán megfordította autóját, ha egy macska szaladt át előtte az úton. Pedig biztos, hogy a macskák ártatlan állatok, és nem hoznak szerencsétlenséget az autósra. Azoknak, akiknek az a babonájuk, hogy a péntek szerencsétlenségük napja, azt tanácsolom, hogy másként állítsák be magukat, azaz higgyék, hogy a péntek szerencsés napja. Ha valaki ezt megteszi, ha ehhez a hithez tartja magát, csakhamar megtalálja az alkalmat annak megállapítására, hogy a péntek valóban szerencsét hoz szerencsétlenség helyett.

Még egyszer mondom, *ahogyan a hit létrejön, az önmagában közömbös.* Az a fontos, hogy az ember hisz. Így megállapítottam, hogy az emberekben, mégpedig minden körben, éppen úgy mint minden népben létezik a csodákban való hit. *A kételkedőt sem zárom ki ezek köréből, ő is hajlamos az ilyen hitet befogadni, ha nem is nyilvánosan.*

Ha valahol fellép egy csodadoktor, megfigyelhető, hogy minden társadalmi réteg képviselteti magát a jelenlévők között. Intelligenciától és anyagi helyzettől függetlenül. A csodákban való hit létezése nagyon elgondolkodtató. Nem lehetne olyan általános, ha nem jönnének létre ismételtelen olyan sikerek, amelyek igazát bizonyítanák.

A csodában való hitnek van alapja, de a csoda nem kívülről jön, hanem bennünk van az oka. Tényleg lehetséges a betegségek gyógyulása, ha hiszünk a gyógyulásban. Egyedül hitünk a döntő.

Itt-ott előfordul olyan babona, amely eredetileg nem volt az. Olvasóim ismerhetik azt az esetet, hogy vannak olyan emberek, akik harmadikként nem gyújtanak rá egy gyufaszállal a cigarettára. Azt hiszik, hogy egyiknek a három közül meg kell halnia. Ez a babona tudomásom szerint a háborúban keletkezett. Ha a sötétben a katonák meggyújtották cigarettájukat, és hárman egy szál gyufáról gyújtottak rá, természetesen könnyen megtörténhetett, hogy egyikük a három közül elesett. Ennek oka az volt, hogy az ellenesség figyelmes lett a fénylő pontra, és tűz alá vette azt. Jóllehet most már semmi sem igazolja ezt az eljárást, semmi ok nincs annak betartására, az eredeti óvatossági előírás babonaként mégis tovább él.

Egyáltalán nem egyszerű minden esetben megállapítani, hogy vajon babonáról van-e szó vagy nem. *Egyrészt vannak babonás nézetek, amelyeknek egészen természetes magyarázatuk van; másrészt lehetséges, hogy egy nagyon érzékeny idegrendszerű ember erős intuícióval olyan dogokra képes, amelyek az átlag embernek megközelíthetetlenek. Ha ezekről beszél, természetesen nagyon könnyen babonás ember hírébe jut. Számunkra mindebből csak az tény értékes, hogy "hívó lesz."*

Ezt a felismerést üdvözlünk kell, ha le akarjuk győzni a negatív babonát. Pontosabban helytelen, hogy életünket ilyen hittől tesszük függővé. Belső világunk mélyebb megismerése a káros babonát magától kikapcsolja. Be fogjuk látni, hogy egy macska, ami keresztezi utunkat, ártalmatlan állat, a péntek éppen olyan jó nap, mint a többi stb. Sőt nyugodtan ülhetünk 13-an az asztalnál, és nem kell félnünk attól, hogy valami rossz fog történni emiatt. Ha felfogjuk, hogy egyek vagyunk a teremtő lélekkel, akkor valószínűleg nem lesz szükségünk babonára.

## 7.

### A szuggesztió titka

A szuggesztióról már nagyon sokat írtak. A szuggesztió fogalmát nehéz pontosan meghatározni. A tudomány különféleképpen próbálta magyarázni lényegét.

Professzor Baudouin például azt mondja: "A szuggesztió egy gondolat tudatalatti megvalósulása", de mindjárt hozzáteszi, sajnos nem lehet tudni, hogyan valósul meg ez a gondolat tudattalanul.

Ezzel a meghatározással a gyakorlati életben nem sokra megyünk. A legkülönbélebb nézetek uralkodnak a szuggesztió lényegével kapcsolatban, mégpedig nemcsak a széles nyilvánosság körében, hanem a tudományos életben is. Laikus körökben szörszálhasogató nézetekkel találkozunk. *Egyrészt úgy tűnik, hogy szuggesztióval minden lehetséges, másrészt ilyen vélekedést is hallani: "Ez csak szuggesztió!"* Egyeseknek az az elképzelésük róla, hogy az valami démonikus, titokzatos hatalom, aminek nem lehet ellenállni. *A korábbi években a hipnotizőrök éppen elég mutatványt végeztek, ami a nagyközönségre káros hatással volt, mert tudatosan azt az elképzelést alakította ki, mintha belőlük ijesztő hatalom áradna, amely alól senki sem vonhatja ki magát. Ehhez járult még a szennyirodalom, ami természetesen a saját érdekében az ilyen téves felfogást a legélénkebben támogatta.* A szuggesztió kérdése a róla közreadott sok írás és előadás ellenére még ma sem világos.

Körülbelül 40 éve foglalkozom a szuggesztióval, és arra a következtetésre jutottam, hogy nem látjuk a fától az erdőt. Szeretném előrebecsátani, hogy itt nem akarok tudományos meghatározást adni. Megállapítottam, hogy az összes szuggesztiós jelenség, teljesen mindegy, hogy vajon ébrenléti állapotban, hipnózis, önszuggesztió vagy egyéb szuggesztiós formában jött-e létre, tulajdonképpen nem más, mint saját hitünk hatása. Azt is mondhatjuk: *Minden, ami lelkileg befolyásol minket, az szuggesztió.* Így a mosolygó napfény vidám kedvet szuggerral, az esős, borús időjárás szomorú hangulatot. Egy tál gyümölcs a rá való étvágyat szuggerralja, a tűz pattogása az éppen most befűtött kályhában melegérzetet szuggerral, bár a hőmérő bizonyítja, hogy a hőmérséklet még nem növekedett. Az orvos vállvonogatása megsemmisítő szuggesztiót válthat ki. A végzetes mosoly egy hölgy hírnevét tönkre teheti.

A szuggesztió tehát nem egyedül a szótól vagy az írástól függ. Hangsúlyozom: *Min-den, ami lelkileg befolyásol miket, az szuggesztió, mert abban a pillanatban, amelyikben lelki befolyásolás alatt állunk, egy annak megfelelő hit is létrejön bennünk.*

Minél inkább kutatja valaki ezt a kérdést, annál inkább rájön, hogy a hit, valamint a szuggesztió hallatlan nagy szerepet játszik életünkben. Sőt az annyira keresett és dicsőített igazság is bizonyos mértékben ettől függ. Számomra úgy tűnik, hogy mi emberek az abszolút igazságra csak a matematikában juthatunk: kétszer kettő négy. Minden más nyilvánvalóan változásnak van alávetve. Éppen a tudományban tapasztaljuk ezt ismét és ismét, hogy egy új ismeret csupán a következő találatát képezi. Így sok minden, ami tudományosan megdönthetetlenül, szilárdan állt, az egy új ismeret hatására meginoghat.

Amíg azonban azt hiszem, hogy ez vagy az az igazság számomra abszolút igaz, addig számomra éppen az az igazság. Amit én hiszek, az az én számomra igaz, és amit az olvasó hisz, az az ő számára igaz. Ha mi emberek erre a tényre egy kevés időt szentel-nénk, és a szemünk előtt tartanánk, bizonyára megértőbbek lennénk. Általában azonban mindenki a maga igazára esküszik, azaz a maga hitére, és emellett semmilyen más bál-ványt nem tűr meg.

Életünkben a legnagyobb jelentősége mindenesetre a *tudattalan* önszuggesztiónak vagy tudattalan önbefolyásolásnak van. Amíg élünk, a bölcsőtől a ravatalig, ki vagyunk szolgáltatva ennek az erőnek. Megfigyelhető, hogy milyen tudatlanul és gyanútlanul szolgáltatja ki magát az ember rossz gondolatoknak: Minél inkább ezt teszi, annál inkább okoz magának kárt a rossz szuggesztiók által. Minél inkább sikerül a tudattalanul ható önszuggesztiót tudatosra változtatni; annál inkább rendelkezésünkre áll. *Tudatos önszuggesztiót végezni annyit jelent, mint az embernek arra nevelnie önmagát, hogy higgyen annak megvalósulásában, amit el akar érni.*

Egy életet tudattalan önszuggesztió nélkül leélni éppen úgy lehetetlen, mint egy autónak kerekek nélkül utazni. Mindazonáltal tudom, hogy magyarázatom, mely szerint a szuggesztió nem más, mint hitünk hatása, nem jelent kimerítő meghatározást. Csak abban az esetben, ha tudjuk, mi a hit, akkor tudjuk azt is, hogy mi a szuggesztió. De e magyarázat segítségével a szuggesztió általános értelmét annyira megvilágítottam, hogy abból mindenki gyakorlatilag használható ismeretekhez juthat.

Különös az a megfigyelés, hogy a legtöbb ember milyen keveset tud a hitről. A legtöbben teljesen gyanútlanok, nem is sejtik, hogy saját hitük határozza meg sorsukat. Valójában nincs nagyobb imádság, mint amellyel hite kérünk. Azok az alapelvek is, amelyeket Coué felállított, véleményem szerint a hit alapelvei.

Minél inkább felismerjük a hit teremtő erejét, annál jobban tudjuk használni a saját érdekünkben. Minden valóban nagy jelentőségű dolog alapján véve egyszerű, és így áll a helyzet a szuggesztió használatával kapcsolatban is. Aki eddig követte útmutatómat, az a tudatos önszuggesztió használata által nagy haszonra tett szert, függetlenül attól, hogy milyen célt tűzött ki maga elé. Azon a területen, ahol hatni tud, éppen úgy használható, mint például az elektromosság világításra, főzésre, utazásra, anélkül, hogy tudnánk, mi az elektromosság. Kizárt dolog, hogy mi emberek ki tudjuk kapcsolni életünkben a szuggesztió hatását. Minden beszélgetés, amelyet egy másik emberrel folytatunk, minden koncert, amelyet látogatunk, minden színházi darab, amelyet megnézünk, a társas érintkezés az üzletben és a családban, minden amit teszünk és eltűrünk az életünkben, lelki hatást gyakorol ránk, hitünket ebbe vagy abba az irányba kormányozza, azaz ezt vagy azt szuggereálja belénk. Amíg ezt az erőt nem tudatosítjuk, addig játéklabdái vagyunk. Mihelyt azonban létezését felismerjük és bölcsen tudjuk irányítani, akkor sok nyomorúságot és bánatot takaríthatunk meg magunknak. Ha azt hiszem, hogy én vagyok a legszerencsétlenebb ember a földön, akkor valóban az is leszek. Ha sikerül az ellenkezőjét hinnem, akkor az lesz a törvényszerű és szükségszerű következménye, hogy boldognak és elégedettnek érzem magam. Boldog és elégedett érzéseink sokkal kevésbé függenek a külső körülményektől, mint azt általában gondoljuk. Az életből szerzett megfigyeléseink alapján tudjuk, hogy olyan emberek, akiknek minden okuk meg volt arra, hogy boldognak és elégedettnek érezzék magukat, mégsem voltak azok. Ellenben ismerünk olyan embereket, akiket csodálunk lelkük harmóniája és elégedettségük miatt, jóllehet külső körülményeik alapján erre semmiféle indítékuk nincs. Ez a felismerés már egyedül igen értékes. Látható belőle, hogy az elégedettség és harmónia nem attól függ, *amit* az ember átélt, hanem attól, *ahogy* átélte. E "hogyan"-ra azonban van befolyásunk annak felismerése által, hogy hitünk az egyetlen teremtő, alakító erő, és a hit segítségével alakítani tudjuk sorsunkat, amennyiben olyan dologról van szó, amelynek esetében ez emberileg lehetséges. Ebből következik, hogy ily módon meg tudjuk változtatni azokat a dolgokat, amelyek számunkra nem kedvezőek. Ennek előfeltétele az egészséges gondolkodás. Az értelmes ember egyáltalán nem kíséri meg, hogy olyasmiben higgyen, ami lehetetlen. Másrészt meg kell állapítanunk, hogy értelmünk nem mindig képes megkülönböztetni a jót a rossztól. A következő kis történet szemléltetheti ezt:

Egy apa sétált át az erdőn öt éves kisfiával. A kisgyerek egyszer csak nadragulyát talált, ami nagyon csábítóan hatott, és feltétlenül meg akarta szerezni a maga számára, de az apa nem teljesítette ezt a kívánságát. Tudta, hogy a nadragulya mérgező, és természetesen nem adott mérgező gyümölcsöt gyermekének. A kisfiú azonban teljesen más véleményen volt, nem nyugodott bele abban, hogy apja ezt a szép "cseresznyét" nem adja oda neki. Könyörgött apjának, de az hajthatatlan maradt.

Nálunk nagy gyermekeknél nem így van? Mi is mindenféle dologért könyörgünk, amiről azt gondoljuk, hogy számunkra nagyon kívánatos, de a világszellem ismeri a nadragulyát, és nem adja nekünk. Ő tudja legjobban megítélni, vajon kívánságunk jó vagy rossz-e számunkra. Tehát a világszellemnek feltétlenül bizalmat kell szavaznunk, mivel a legjobbat akarja nekünk, és ha valamit megtilt nekünk, akkor annak biztosan megvan az oka. Milyen kevésbé érti az öt éves gyerek apja indítékait, éppen olyan kevésbé értjük mi nagy gyerekek a világszellem szempontjait. Aki befelé hallgat, az biztosan megtalálja a jó utat. Azt a célt, amit bensőnk jóváhagy, nyugodtan követhetjük annak elérhetőségébe vetett hittel. Az elérhetőség határát nem tudjuk meghatározni. Láttam lehetővé válni olyan dolgokat, amelyekről az értelemnek azt kellett mondania, hogy lehetetlenek. Alig hiszem, hogy van valami a világon, amit olyan nagy haszonnal alkalmazhatnánk, mint a tudatos önszugesztió.

Úgy tűnik számomra, mintha mindez csak későbbi nemzedékek számára lenne fenntartva, Coué pedig a tudatos önszugesztió alkalmazásának útkészítője volt csupán, s mégis örömmel állapíthatom meg, hogy tanítása egyre inkább elterjed.

Sok rejtélyes dolog van az emberi életben, de legrejtélyesebbnek az tűnik számomra, hogy mi emberek hitünk teremtő erejét rosszul használjuk. Sőt ezt a magatartást természetesen találjuk. Mi több, hajlamosak vagyunk arra, hogy minden további nélkül elhigyük a rosszat, a szomorút, a gonoszt. Közvetlen önnevelésre van szükségünk annak érdekében, hogy a jót elhiggyük.

Mindnyájan tudjuk, hogy vannak olyan emberek, akik erősen szuggesztív egyéniségek, azaz meggyőzően hatnak. Ezek azok az emberek, akiknek nagymértékben megvan az a képességük, hogy meghatározzák embertársaik hitét. Ez azonban csak akkor sikerül nekik, ha őket is erős hit tölti be. Egyáltalán nem jut eszükbe az, hogy mások meg tudnák tagadni tőlük a hitet. Minden jó kereskedő, ügyvéd, minden ember, aki meg tudja győzni a másiakt, jó szuggesztív adottságokkal rendelkezik. Teljesen mellékes, hogy vajon tud-e vagy sem erről a képességéről. Csupán a hitről és annak hatásáról van szó. Az olyan ember, aki nem hisz önmagában, nem tudja elérni, hogy mások higgyenek benne. Ismerünk olyan embereket, akik órákon át beszélnek, és mégsem hiszünk nekik. Egy másik pedig csupán azt mondja: "Ez így van", és máris elhisszük. Ő tudatában van annak a hitnek, hogy az, amit mond, valóban igaz, vagy pedig ha tisztességtelen természetű, sziklaszilárdan hiszi, hogy a másikat nagyobb tudásával meg tudja győzni. Az idegen szuggesztió (a másik ember szuggerálása) a hit másik emberre történő átvitelét jelenti.

Ha sikerül ez az átvitel, akkor sikerül a szuggesztió is, és hatnia kell. Az önbizalom nélküli ember nem lehet jó szuggerátor, vagy csak addig a pontig sikerül neki, ameddig szilárdan hisz önmagában. Pozitív és negatív emberekről beszélünk. A pozitív ember nem kételkedik, és ez a belső kétségeskedéstől való mentessége egész lényét meghatározza, kifejeződik szavaiban, gesztusaiban. Minél szabadabb a kétségektől, annál pozitívabba hat, azaz annál erősebb a hite. Csak így tudja hitét másokra átvinni, azaz másokat szuggesztió által így tud befolyásolni. Ismételem: minden szuggesztió hatás a hipnózistól az ébrenlétben történő szuggesztióig, az önszuggesztió vagy idegen szuggesztió, csupán saját hitünk hatásait jelentik. A hipnózisban is ez történik, itt is lesznek elfo-



gadott és visszautasított szuggesztiók, azaz lesznek amelyeket elhisznek és lesznek olyanok, amelyeket nem. A hipnózisban a hit határa, azaz az adott szuggesztió elfogadásának a határa egyedül és kizárólag a hipnotizőr belső beállítottságától függ. Ha például a hipnotizált személy elhiszi, hogy a hipnotizőrből olyan erő árad, amelynek nem tud ellenállni, akkor minden megvalósul, amit a hipnotizőr hipnotizál. Bizonyos határok között olyan szuggesztiókat is átvesz, amelyek károsak számára, mivel elhiszi, hogy nem tud azoknak ellenállni. De nem szabad azt gondolnunk, hogy az ember kiszolgáltatott a hipnotikus álomban. Tudatalattija állandóan őrködik, az nem alszik. Ebből látható, milyen rendkívüli értéket jelent a szuggesztió törvényeinek ismerete, egyrészt a károktól való megszabadulás, másrészt a tudatos sikerek elérése érdekében. E törvények rossz alkalmazása biztosan megbosszulja magát.

Tévedés azt feltételezni, hogy hipnózis segítségével több minden elérhető, mint a tudatos önszuggesztió alkalmazásával. Ennek az ellenkezője igaz. Minden dolog, ami hipnózis segítségével elérhető, az elérhető önszuggesztióval is, és emellett az az előnye is megvan, hogy az önszuggesztió hatása maradandó. Az, aki ismeri és alkalmazza az önszuggesztiót, az abban a helyzetben van, hogy az elért sikert állandósíthatja. Továbbá a tiszta hipnotikus befolyásolás a hipnotizált személyt többé vagy kevésbé hipnotizőrértől teszi függővé, míg az önszuggesztió alkalmazása során a illető önálló marad, és a tudatos önszuggesztió fegyvere mindig és mindenütt rendelkezésére áll.

Arra is emlékeztetem az olvasót, hogy egy és ugyanazon erő jelenti a tudatos önszuggesztió és a hipnózis alapját is. De előnyösebb a tudatos önszuggesztió alkalmazása. Dr. J. H. Schultz professzor így ír: "Míg a fegyelmezett és önszuggesztió segítségével végzett nevelő kezelés az egész személyiségnek rendkívül jó és tartós sikereket biztosít, addig a bizonyos mértékig nyers, primitív hipnotikus kezelés többnyire tartós sikereket nem tud hozni ilyen esetekben." (Néhány megfigyelés az alkoholistákkal kapcsolatban.)

Felszólítom az olvasót, hogy egyszer kritikusan vizsgálja felül ebben a világban szerzett élményeit, és akkor bizonyára eljut arra a belátásra, hogy végső soron mindig a hit volt a döntő mozzanat. Minél inkább felfogjuk, hogy a szellem valóban uralkodik az anyag felett, annál több lehetőség tárul fel számunkra. Mivel szerencsére itt nem esetlegességekkel van dolgunk, hanem változhatatlan törvényekkel. Ezek a törvények természeti törvények, és mi mindnyájan alá vagyunk vetve nekik. Az, hogy vajon ismerjük-e ezeket vagy sem, az mindegy. A szellemi törvényeket semmiféle módon nem lehet kijátsszani. Ebben a világban minden az ok és okozat alapján történik. Jó ismerni az okokat, a hatás meghatározása érdekében.

## 8.

### A három törvény

Ez a fejezet három törvénnyel foglalkozik, amelyeket ha jól megértünk és követünk, akkor rendkívüli sikereket érlelnek számunkra. Ez a három törvény a hit három törvényét jelenti. Már írtam a hitről, és ezért az olvasó itt kétségtelenül könnyebben és jobban meg fog érteni.

Az első törvény így hangzik; *Minden elképzelés, minden gondolat, ami betölt minket, megfog valósulni, amennyiben ennek az elképzelésnek, ennek a gondolatnak a megvalósulása emberileg lehetséges.*

Megfigyelhető, hogy az a gondolat, amelyik betölt, áthat, ural minket, ugyanaz, mint amit hiszünk. Itt látjuk hitünk teremtő tevékenységét. Sajnos ennek a dolognak van fonákja is. A "törvény nem érdeklődik" az után, vajon a minket betöltő, átható, uraló gondolat számunkra jó-e vagy rossz, sőt talán megsemmisítő. Mihelyt lehetségessé válik ennek a gondolatnak, elképzelésnek a megvalósulása, annak meg kell történnie. Egy szerencsétlen flótást biztos olyan gondolat tölt el, mely szerint neki pechesnek kell lennie. Ha az ember azt hiszi, hogy gyógyíthatatlan beteg, azaz, ha betölti ez a gondolat, akkor nincs segítség számára. Éppen úgy, mint ahogy minden látható ok nélkül elsorvadnak emberek, éppen úgy egyes olvasók bizonyára látták, hogy számukra ismerős, látszólag reménytelenül megbetegedett emberek mégis meggyógyultak. Ha utána érdeklődünk, általában a következő választ kapjuk: "Soha nem kételkedtem felgyógyulásomban, hanem hittem benne." Egy műtét sikerére a gondolati beállítottságnak nagyon nagy hatása van, nem mindegy, hogy a beteg bizakodva, vagy félelemmel telve néz elébe.

A negyedik fejezetben Dr. med. Carl Ludwig Schleich által ismertetett est bizonyítja, hogy mennyire függünk elképzeléseinktől, hiszen egy teljesen egészséges ember azért halt meg, mivel állítólag vérmérgezése volt, és nem amputálták beteg karját, ő pedig úgy gondolta, hitte, hogy e képzelt mérgezésbe bele kell halnia. Látjuk, hogy a pszichénket betöltő gondolat sorsunkat meghatározó erővé válik.

Dr. Baerwald a következőképpen fejezi ki ezt: "... a gyógyászat területén a következő meghatározás adhat: A szuggesztívó egy (a tudattalan útján) megvalósult gondolat."

Gyakran találkozni azzal a nézettel, mely szerint a Coué-féle tudatos önszuggesztívó nagyon jó, de természetesen csak idegi természetű betegségek gyógyításába. Ez a felfogás téves. Nekem magamnak volt számtalanszor alkalmam - jóllehet nem vagyok orvos, hanem csupán tanár -, közösségeimben és tanfolyamaimon megállapítani, hogy nagyszámú szervi betegség meglepően gyorsan meggyógyult a tudatos önszuggesztívó alkalmazásának hatására. Sok orvos van, akinek hasonló a véleménye, azaz, megállapította, hogy szuggesztívó által nagyon sok szervi betegség gyógyítható. Így beszél Dr. med. Liek: "... az élő szervezetben nincs egyetlen működési zavar, egyetlen betegség sem, nevezzük azt működésbeli vagy szervi betegségnek, amelyeket lelki befolyással többé vagy kevésbé ne lehetne megközelíteni." (További példákat "A szellem lehetőségei" c. fejezetben olvashatunk.)

A szemölcsök keletkezése és elmúlása nagyon jó alkalom számunkra, hogy világossá tegyük képzelőerőnk vagy hitünk hatását a szervi működésekre. Ismerős lehet az a tény, hogy egy nagyon érzékeny ember esetében előfordulhat, hogy szemölcsöket kap, ha kezet fog valakivel, aki - mint undorral megállapította - szemölcsökkel borított volt. Az undor és a hozzá járuló gondolat: "Na, remélhetőleg nem kapok ilyeneket!", szemölcsök kialakulásához vezetett, ami nem idegi, hanem szervi jelenség. Most látható képzelőerőnk vagy hitünk alakító ereje működés közben.

Még ismertebb azonban az ellenkező eset, hogy szemölcsök eltűnnek a képzelőerő, azaz a szuggesztió hatására. Gondoljunk a babonáról szóló fejezetben leírt esetre, ahol a szemölcsök eltűnésébe vetett hit az útkereszteződés, telihold és szalonna által primitív támaszt kapott.

Ezzel teljes annak bizonyítása, hogy az ember csupán *képzelet által szervi képződményeket* tud létrehozni és ismét eltüntetni.

Azonkívül látható, hogy az első törvény nincs tekintettel arra, hogy a minket betöltő gondolat jó-e vagy rossz. Minden bennünket betöltő gondolatnak, ami uralomra jutott bennünk és áthatott minket, meg kell valósulnia, amennyire emberileg lehetséges. Néhány további példa megvilágíthatja ezt a megállapítást.

Dr. med. Eichelberg lázat szuggesztált egy láztalan hölgynek. Néhány perc múlva a behelyezett hőmérő higanyszála elkezdett emelkedni, majd további szuggesztió hatására a láz ismét csökkent, a hőmérő higanyszála lesüllyedt.

Dr. med. Krafft-Ebing csak hipnotikus szuggesztióval tudott megmenteni egy beteget, aki beképzelte magának, hogy a maszlag megmérgezte, és már veszélyes rosszullét (kollapsus) lépett fel nála.

Dr. med C. L. Schleich mesélt egy hölgyről, aki rendelőjében egy másik hölgyön kiütést látott és azt mondta rá: "Brr, én is ilyet kapok." Dr. Schleich folytatta: "Valóban, 10 perc múlva pirosság keletkezett kézfejen."

Egyébként mindenkinek van lehetősége megfigyelni az első törvény hatását a mindennapi életben. Az álom elképzelése létrehozza az álmot, sajnos azonban az álmatlanság elképzelése az álmatlanságot. Ha megfigyelünk egy rossz alvót, akkor megállapíthatjuk, hogy az alvási idő eljöttével az álmatlanság gondolata tölti be. Ágyában eleve ellenséget, ellenfelet lát, fél lefeküdni aludni. Ezt gondolja: "Isten akarata ez a hosszú éjszaka, hallom, amint minden órában üt az óra, ami rettenetes." Egy másik csak azt gondolja: "Igen, három négy óra előtt nem tudok elaludni." Ismét másik: "reggel három, négy órakor már ébren leszek és nem tudok tovább aludni."

Ezek a nem alvók annyira tele vannak a nem alvás gondolatával, annak az elképzelésével, hogy nem tudnak aludni, hogy valóban lehetetlen számukra az alvás. Ha egy ilyen álmatlanságban szenvedő ember megtanul a következő módon gondolkodni: Az ágy az alvás céljára van itt, lefekszem és alszom, - akkor örömet fog tapasztalni, mivel valóban el tud aludni. Teljesen mindegy, hogy hány év óta szenvedett álmatlanságban. Nagyon gyakran láttam ilyen módon megszűnni az álmatlanságot.

A migrén éppen ennyire tanulságos. Coué-nak teljesen igaza van, amikor ezt mondja: "A migrén elképzelése kiváltja ezt a csúnya fejfájást." Ez különösen a hölgyekre érvényes. Tudjuk, hogy vannak olyan asszonyok, akiknek meghatározott napokon vannak ilyen rohamaik. Elgondolható, hogyha az asszonymak minden kedden van migrénje, akkor ezt csupán a hit váltja ki. Nagyon sok olyan asszony is van, akik akkor kapnak migrént, ha valami olyasmit terveznek, ami örömet okoz nekik, például egy bál, egy hangverseny vagy hasonló. Figyelemre méltó, hogy éppen ebben az időben lepi meg és kínozza őket a migrén, tehát nem a bál, vagy hangverseny előtti vagy utáni napon.

Mihelyt azonban e törvényszerűségeket megértjük, azonnal világossá válik, miként lehetséges ez. Ezek az asszonyok, ha például bálba akarnak menni, ezt gondolják: "Remélhetőleg nem éppen akkor fogom megkapni a migrénemet." S csakugyan, ez a migrén éppen akkor lép fel, amikorra gondolta. Ez a "remélhetőleg", számunkra, emberek számára rendkívül veszedelmes. Ha kint ónos eső esik, és el kell hagynunk a házat, s arra gondolunk: "Remélhetőleg nem csúszom el!" akkor biztosak lehetünk benne, hogy nem tudunk úgy megtenni száz métert, hogy el ne csúsznánk. pontosan ez a helyzet a migrénnel, álmatlansággal stb. Mihelyt azt gondoljuk: "Remélhetőleg jól fogok aludni!", a

legnagyobb veszélynek tettük ki magunkat a rossz alvással kapcsolatban, mert a "remélhetőleg" fogalma az ellenkezőtől való félelmet jelenti, azaz ellentétes hitet tartalmaz. Ha azt gondoljuk: "Remélhetőleg nem kapok fejfájást!", akkor ugyanazon okból biztosan megkapom. *Meg kell tanulnunk kétségeskedés nélkül gondolkodnunk*, azaz "Jól alszom", „Fejem teljesen szabad és világos, nem tudja semmi megzavarni." Mivel a migrén pszichés úton jön létre, logikus, hogy hasonló módon kell megszüntetni. A valóságban gyakran súlyos esetekben is tapasztaltam ennek a megállapításnak az igazságát. Asztma esetén pontosan hasonló a helyzet. Egy asztmás roham elképzelése kiváltja azt.

Dr. med G. R. Heyer mesélt egy asztmás betegről, egy nyugdíjas tanárról, aki azt álmodta, hogy korán reggel iskolába kell mennie. Ezután asztmás rohammal ébredt.

Coué száraz humorával így ápolta az asztmatikusokat: "Az Ön asztmája nem a mellében van, mint ahogy gondolja, nem, az a fejében ül." Ezzel azt akarta mondani: a képzeletében, a hitben. Saját tapasztalatom alapján csak megerősíteni tudom, hogy az asztma a félelemmel teli gondolatok következtében rosszabbodik, és a helyes gondolatok segíteni tudnak javulásában.

Jó és rossz gondolataink, az első törvénynek vannak alávetve. Egy kis példa ezzel kapcsolatban. Egy fiatalember, ahogy mondani szokták, bal lábbal kelt fel, és rossz kedvében nem tudta mit kezdjen magával és a világgal. Csengettek az előszobaajtón, és nővére csinos barátnőjét látta maga előtt. Érdekes módon rossz hangulata egy csapásra elszállt.

Éppen úgy, ahogy a csinos fiatal hölgy váratlan látogatása megváltoztatta a rosszkedvű úr gondolatait, úgy tudjuk mi is céltudatos önbefolyással gondolatainkat kívánt irányba terelni.

Ennek nagy jelentősége van a tudományos sikerek érdekében is. Teljesen ki van zárva, hogy aki állandóan sikertelenségre gondol és attól fél, az sikereket érhet el. Ebben az esetben is az önnevelés által kialakított helyes gondolkodás fog elvezetni a sikerhez.

Sok ember azért válik kimerültté, mert állandóan azt képzeletben, hogy munkahelyi kötelességének teljesítése megerőltető és felőrli erejét. Ennek a beállítottságnak kimerüléshez kell vezetnie, mivel az illető több erőt használ fel, mint amennyire szüksége lenne. Ezzel szemben az ellenkező elképzelés: hogy számomra könnyű munkahelyi kötelezettségem teljesítése, és egyáltalán nem megerőltető, hogy csak annyi erőt adok ki magamból, amennyi feltétlenül szükséges, megóv a kimerüléstől. Ezért nevezem a neuraszténiát "nem tudom betegségnek". Éppen ebben az esetben látható világosan és pontosan, hogy a "nem tudom" gondolatával való eltöltöttség képtelenné teszi az embert a legkönnyebb munka elvégzésére is. De egyben itt mutatkozik meg a szabadulás eszköze is: a gondolatok átképzése.

Ezen a helyen szeretném felhívni olvasóim figyelmét arra, hogy *a tudatos önszuggesztio alkalmazását nem csupán a betegségek leküzdésére korlátozom, hanem úgy vélem, az önszuggesztio által döntő befolyással lehetünk egész életünkre*. Helyes gondolkodás által boldog, elégedett és sikeres emberek lehetünk.

Ezek a példák elegendőek. Röviden összefoglalom az elmondottakat: Ha annak az elképzelésnek, ami betölt minket, meg kell valósulni, amennyiben emberileg lehetséges, akkor a siker elképzelésének elégedett emberré kell tennie minket, vagy az egészség elképzelésének egészséget kell eredményeznie.

Az eddig tárgyalt első törvényt alaptörvénynek nevezem. Most a második törvény következik.

Coué volt az első kutató, aki kifogástalanul bizonyította, hogy bennünket embereket nem az akarat kormányoz, hanem a hit, illetve a képzelőerő.

Dr. med. Brauchle mondja: "Couének köszönhetjük, hogy világossá vált az akarat és képzelőerő közötti különbség számunkra."

A második alapelv így hangzik: *Ha az akarat és hit szemben állnak egymással, akkor mindig és kivétel nélkül az akarat marad alul, mindig a hit győz.*

Tudatában vagyok annak, hogy az olvasó számára furcsának tűnik, ha azt mondom, hogy nem az történik, amit akar, hanem azt, amit hisz.

De mindig jó igazolni azt, amit az ember feltételez. A legegyszerűbb és leghatározottabb bizonyíték e feltételezés igazolására tanközeim és tanfolyamaim erős látogatottsága. Ha az akarat lenne bennünk, emberekben a vezető erő, akkor bizonyára egyetlen ember sem látogatná ezeket a köröket, illetve tanfolyamokat, mert minden kétséges kívül egy ember sem akar boldogtalan lenni, fájdalmat elszenvedni, vagy sikertelen lenni. Ezzel szemben sokaknak meg kell állapítaniuk, hogy akaratuk tökéletesen cserben hagyta őket. Mindnyájuknak szenvedniük kellett akaratuk és kívánságuk ellenére. Ezért jönnek a tankörökbe. Itt megtanulják, hogy nemcsak akaratuk számít, hanem mindenekelőtt hitük és mihelyt ezt megértették, képesek megszabadulni szenvedéseiktől, sőt azok okaitól. Ezért ismétlem mindig: hited mentett meg téged és nem az akaratod.

Nagyon gyakran figyelhettem meg örömmel, hogy olyan emberek, akik magukat reménytelenül feladták, mégis sikeresekké váltak. Mert az emberiség könnyen hajlamos hinni a csodában, mégsem tud vele mit kezdeni. Ha egy csodával kapcsolatos esetet pontosan megfigyelünk, akkor belátjuk, hogy egy olyan ember, aki végül összeszedte magát, teljesen átalakult. Ezért végül a betegség helyett az egészségben, vagy a sikertelenség helyett a sikerben hitt. Hitünk teremtő erejének szokássá vált rossz használata olyan méreteket öltött, hogy csodálatosnak találjuk, ha egy ember a hit alakító erejét egyszer jól használja. Ha ezt teszi, akkor megszűnnek szenvedései, gyakran a súlyos bajok is.

A másik törvény helyes megértése érdekében szemléltessük azt szédülési rohamokkal. Éppen a szédülés gondolata valósul meg rendkívül gyorsan. Évente milyen sok ember zuhan le a hegyekben szédülési rohamok következtében! De megfigyelhető, hogy e lezuhantak között biztosan nincsenek ott a hegy fiai. Ha ezek szerencsétlenül járnak, annak más okai vannak, mint például a lavinák, kőomlás stb. Egyetlen kéményseprő sem esik le szédülés miatt a tetőről. Ennek oka, hogy a hegy fiai, vagy ezek a kéményseprőmesterek megnevelték hitüket, azaz hiszik, hogy teljesen biztosan tudnak járni a keskeny és meredek hegyi utakon vagy a keskeny deszkán ott fenn a tetőn, és nem zuhannak le.

Felfigyeltem arra, hogy a szédülésmentesség csupán *a hittől és nem az akarattól függ.* (Ha az akartól függene, akkor tetszés szerinti tetőn tudnánk sétálni, mihelyt akarnánk.) Ha megkíséreljük, csakhamar be kell látnunk, hogy nem megy, és akaratunk itt semmit sem használ, mivel hitünk még nem nőtt fel ehhez. Ezek a példák bebizonyítják, hogy hitünk nevelhető.

*A Coué-módszer hitünk nevelésének egyik útja.*

Azt sem szabad elfelejtenünk, hogy a kéményseprőnek mindig a tetőn kell dolgoznia, akármilyen az időjárás, bármilyen szél fúj, akár tél van vagy nyár. A különös ebben az, hogy ott fenn biztosabban jár, mint mi itt lent széles járdáinkon. Tudja, hogy minden kicsúszás, rossz lépés halált jelenthet; olyan hitre nevelte magát, hogy ott fenn teljes biztonsággal tudjon mozogni, anélkül, hogy szédülne vagy elcsúszna. A biztosan futni akarás ott fenn semmit sem használ.

Éppen ezért meg kell állapítanunk, hogy mi emberek, akaratunk által nem tudjuk szívünket gyorsabb vagy lassabb működésre kényszeríteni, míg a képzelőerő vagy a hit segítségével ez lehetséges.

Dr. med. Brauchle például leírt egy olyan esetet, amikor valaki képzelőerejének hatalmával szívverése tempóját elő tudta írni.

Éppen ilyen kevésbé tudunk akaratunkkal egyéb belső szervünkre befolyást gyakorolni. A képzelőerő segítségével azonban a bélmozgást oly kedvezően lehet befolyásolni, hogy a bélrenyheség, ami sok baj forrása, gyógyíthatóvá válik. Képzelőerőnk befolyása a gyomorra éppen így tudományosan igazolt tény.

Dr. med. G. V. Bergmann professzor azt mondja: "Megszámolható kísérleti úton a gyomornedv cseppjei, és megállapítható, hogy a táplálék megpillantása már gyomornedv-kiválasztást okoz."

Sőt már egy jó étel illata is elegendő ehhez, vagy a pusztá szuggesztió. Gondoljunk a savanyú citromra, ami fokozott nyálkiválasztást okoz, anélkül, hogy látható lenne számunkra a gyümölcs.

Az elpirulástól való félelem előidézi azt, a rémülettől elsápadhatunk, a félelem izzadást válthat ki, az undor hányáshoz vezethet. A bélürítés nem akaratilag erőszakkal következménye, de egyesek már tapasztalták sajnálatukra, hogy súlyos félelmi állapot hatására meglepő gyorsan bekövetkezik.

Tehát látható, hogy gondolataink sokkal erősebb befolyást gyakorolnak egész belső szervezetünkre, mint az akarat. Ha az akaratnak hatalmában állna vezetővé válni, akkor mindnyájan gazdagok, vidámak és egészségesek lennénk.

*A harmadik törvény az átváltoztatott törekvések törvénye.*

Itt is különösnek fog tűnni az olvasó számára, ha azt mondom, hogy elég gyakran az ellenkezőjét teszi annak, mint mit tenni akarat. Ez a harmadik törvény számunkra, emberek számára nagyon kényelmetlen, és néha vastagon áthúzza számításait. Most néhány példával szemléltetem ezt.

Az álmatlan ember kitűnő példa számunkra. Vegyünk egy férfit, aki tartós álmatlanságban szenved, és e törvényről nem tud. Az ágyhoz megy, nyugodtan lefekszik, és semmiféle fáradtságot nem érez az alváshoz. Mi fog most történni? Nem fog aludni, de legalább kipihen magát. Csak abban a pillanatban, amikor tudatos akaratilag kényszer alkalmaz a kívánt álom kikényszerítése érdekében, akkor változik kedvezőtlenül a kép. Minél inkább kényszeríti magát az alváshoz, annál idegesebb és ingerlékenyebb lesz. Gyakran odáig fokozódik ez, hogy egyszerűen nem tud az ágyban maradni és felkel dolgozni, olvasni vagy elszívni egy cigarettát. Ha megfigyeljük ezt az esetet, akkor felismerjük, hogy ez az ember éppen az ellenkezőjét teszi annak, mint amit akarat. Aludni akart. Az eredmény azonban álmatlanság volt, sőt több: ingerültség. Most már érteni fogja az olvasó, miért neveztük a harmadik törvényt az átváltoztatott törekvések törvényének. A jobb megértés érdekében ezt a törvényt még más oldalról is meg akarom világítani.

Ha ellenséges hit él bennünk, például: Nem tudok aludni, - akkor ez ellen az ellenséges hit ellen nem szabad akaratunkkal tiltakozni. Tehát nem gondolhatom: Aludni akarok. Megfigyelhetjük, hogy a félelem és az ellenséges hit ugyanaz. Ha félek attól, hogy nem tudok aludni, akkor éppen azt hiszem, hogy amitől félek, az bekövetkezik. Mindig ez a hit fog győzni, tehát arra kell törekedni, ami ezt az ellenséges hitet kedvezőre változtatja. Eszerint meg kell tanulnom hinni: "Tudok aludni! Természetesen kitűnően alszom! Éjszakáról éjszakára egyre jobban alszom!" Ez a hit biztosan a kívánt sikerhez vezet.

További magyarázat céljából még ismertetek néhány példát. Egy nap könnyebben megfáztunk. Egész nap nem szenvedtünk ettől. Este ellátogatunk egy hangversenyre. Ismerjük a darabot, amit egész pontosan játszanak. Most követjük el az első hibát. Mivel a meghűlés következtében enyhe csiklandozást érzünk a torkunkban, azt gondoljuk:

"Remélhetőleg nem kell köhögnöd!" Tudjuk, hogy most egy csodálatos piano jön, és félünk attól, hogy köhögnünk kell. Érdekes, milyen gyorsan reagál szervezetünk erre a félelemre. Már érezzük is, hogy a csiklandozás jelentősen erősödött torkunkban. Most Követjük el a második hibát, amennyiben akaratumkat erőltetjük. Ugyanis mondjuk: "Az Istenért, most még nem tudok köhögni, most még nem zavarhatok, nem akarok köhögni!" Általában akkor úgy alakul a helyzet, hogy addig tudunk uralkodni magunkon, amíg az a bizonyos piano hely el nem érkezik. Akkor azonban pukkan a köhögésünk éppen a közepén. - Ez az átváltoztatott törekvés törvénye.

Vagy éppen egy nagyon komoly helyzetben vagyunk, és szerencsétlenségünkre valami ingerli nevetőizmainkat. Minél inkább kényszerítjük akaratumkat, hogy ne nevesünk, annál inkább kitesszük magunkat annak a veszélynek, hogy nevetnünk kell, mégpedig a legalkalmatlanabb pillanatban. Gondoljunk csak a vihogó bakfisokra.

Nagyon szép példát jelent számunkra a tanuló kerékpáros. A legtöbb olvasó még jól fog emlékezni arra az órára, amikor harmadszor, vagy negyedszer szállt fel kerékpárjára. Az egyensúlyozás és utazás már egészen jól ment a szabad utcán, ha nem volt látható sem ember, sem autó. Mihelyt azonban az úton feltűnt egy kő, csodálatos módon úgy tűnt, mintha mágnes lenne, úgy vonzott; az ember ki akarta kerülni és először jobbra, majd balra fordította a kormányt, azután ismét jobbra, és mégis keresztülment a kövön, amit pedig ki akart kerülni, és minél jobban kényszerítette az akaratumát ennek a kőnek a kikerülésére, annál biztosabban keresztülment azon. Ez egészen egyszerűen magyarázható: E kőtől való félelem megragadta a kerékpározót. A félelem azonban hit, azaz az utazó azt hitte, hogy nem tudja kikerülni a követ. annak a tudatában volt, hogy ez a kő veszélyes egyensúlyára nézve. Az által az akarati erőfeszítés által, amellyel ezt a övet ki akarta kerülni, éppen az ellenkezőjét érte el az akaratum dolognak. Akinek egyszer alkalma lesz részt venni egy ilyen helyzetben, azt kérem, vegyen egy darab fehér papírt, körülbelül olyan nagyot mint az a kő, amelyen a tanuló kerékpározó éppen keresztülment. Most vegye el a követ, és tegye arra a helyre a papírt, és kérje meg a kerékpározót, menjen át azon, de írjon le olyan szép íveket is, mint előbb a kőnél. Csodálatos - nem találta el a papírt, sőt a félelem is eltűnt. A kerékpáros jól tudja, hogy ez a papír nem lehet veszélyes az egyensúlyára, de egy másik hit megfosztotta birtokától. Most azt gondolja: "Mégiscsak kezdő vagyok, és nem tudok biztonságosan kerékpározni, ki tudja, vajon eltalálok-e ezt a darab papírt." , és emiatt elmegy mellette.

A gazdasági életben pontosan így működik ez a törvény. Egy ügynök, akinek néhány napig nem volt sikere, könnye félni kezd, és azt gondolja: "Az Istenért, ez nem mehet így tovább, el kell adnom valamit, otthon gyermekeim és felségem van." stb. Összezavarodik és az ellenkezőjét teszi annak, mint amit tehetne, a legszélsőségesebben kényszeríti akaratumát. A következő üzletbe azzal a szilárd elhatározással megy be, hogy annak a kereskedőnek feltétlenül vásárolnia kell tőle. De ott van a szívében a félelem - a hit -, hogy ismét semmi sem fog történni. Így is lesz, ezt az üzletet is siker nélkül fogja elhagyni. Minél inkább kényszerített magát, hogy a kereskedőt vásárlásra bírja, annál jobban elutasította a másik. A képviselő hite - félelme -, hogy nem tud eladni ismét legyőzte az eladásra irányuló akaratumot. Utána jött egy kollégája, őt is minden további nélkül elutasították, de ő nem ijedt meg olyan könnyen, beszélt a szélről és időjárásról, feleségéről és gyerekeiről stb. Érdekes, ami történt - amikor elhagyta az üzletet, megrendelés volt a zsebében, valóban sikerült eladnia áruját. A második képviselő nem félt. Egyszerűen azt mondta, ha az egyik nem vásárol, akkor vásárol egy másik. Belsőleg teljesen higgadt maradt, és emellett hitte, hogy el fogja érni a célját. A második kereskedő cselekedett helyesen, és így nem hatott az átváltoztatott törekvés törvénye.

Minél inkább akar valaki emlékezni egy elfelejtett szóra, annál kevésbé jut az az eszébe - akkor is, ha amint mondani szokták, a nyelvén van.

A dadogós minél jobban törekszik a folyékony beszédre, annál jobban fog dadogni. Képzeljük el, hogy egy fiatal alkalmazottat, aki dadog, hívat a főnöke. Elhatározza, hogy folyékonyan fog beszélni, de legnagyobb bánatára meg kell állapítania, hogy még rosszabbul beszél, mint általában, sőt bizonyos körülmények között alig tud kimondani egy összefüggő mondatot.

Abban a családban, ahol az egyik hozzátartozó nagyot hall, gyakran hallható ez a kijelentés: "Érdekes, amit meg akarsz hallani, azt meghallod, amit azonban nem, azt nem érted!" Aki a harmadik törvényt ismeri, az megérti ezt a folyamatot: A nagyothalló, aki egy témát követni akar, az ellenkezőjét teszi, ha akaratát kényszeríti, hogy jobban halljon. Emellett áthatotta a nagyot hallásában való hit. Következésképpen rosszabbul hall, és a hozzátartozókat arra kényszeríti, hogy hangosabban beszéljenek. A beszélgetés befejezése után a család két tagja normálisan beszélget a háta mögött, sőt halkabban, és meglepetésre a nagyothalló most minden szót ért. Mihelyt azonban figyelme erre az örömteli tényre irányul, és hallani akar, ismét rosszul hall. Emiatt azt tanácsolom minden nagyothallónak, hogy ne akarjon hallani, hanem gyerekesen képzelje azt; egyre jobban hallok.

Éppen ez a helyzet a rossz látással kapcsolatban is.

Dr. med. Luftrig, berlini szemorvos óv a jobb látás érdekében tett akaratkényszerítéstől, mert minél jobban erőlteti valaki az akaratát, annál nagyobb mérvű látáscsökkenés következik be. Azt mondja, hogy aki le akarja tenni szemüvegét, azt a javulás kívánása és elképzelése kell, hogy betöltse.

Én is azt tanácsolom mindenkinek, aki rosszul lát, képzelje gyerekesen, hogy látóereje állandóan növekszik, és kerüljön minden akarat erőltetést a jobb látás elérése érdekében.

Akinek rossz a lába, annak hasonló okok miatt kerülnie kell minden akart erőltetést, és képzelje, hogy egyre jobban tud járni. Mindebből kitűnik, hogy a hitet, a kívánság önmagában hozza létre.

Ez a néhány példa elegendő, hogy az olvasó számára világossá tegye, miről van szó. Ezekből világosan kitűnik, hogyha tudatosan akarjuk befolyásolni magunkat a jóra, akkor az akaratot lehetőleg ki kell kapcsolni.

Dr. med. Heyer is csatlakozik Coué felfogásához, a harmadik alapelvet illetően, amennyiben ezt mondja: "Coué mondata, hogy az akarat ... annak ellenkezőjét valósítja meg, mint amit akar, kétségtelenül igaz; amennyiben az ember lényének mélyebb rétegeiben lejátszódó folyamatokról van szó."

A félreértések elkerülése érdekében azonban itt mindjárt szeretném hangsúlyozni, hogy az akaratot mindazonáltal nem utasítjuk el. De *a siker elérés érdekében feltétlenül kívánatos, hogy az akarat és hit egyformák legyenek, azaz egy egységet, tömböt alkotóknak*. Népszerűsítő formában kifejezve meg kell tanulnunk így gondolkodni: *Akarom és tudom*, de sohasem úgy, mint ahogy sajnos gyakran megtörténik: *Akarom, de nem tudom*.

A sikertelen embernek először meg kell tanulni hinni a sikerében, azután fog érvényesülni a sikere irányuló akarata. Éppen így a betegnek is fel kell keltenie a bátorságot gyógyulásba vetett hite iránt, hogy akarata egészséghez, győzelemhez segítse. Hasonló módon az életörömhöz vezető út is a hiten át vezet.

Minél inkább erőltetjük akaratunkat, annál inkább bizonyítjuk, hogy ellenálló hit él bennünk, különben nem kényszerítenénk az akaratunkat. Minél nagyobb az akarat kényszerítése, annál nagyobb a hit hangsúlyozása ellentétes értelemben. Most már tudjuk,



hogy az akarat a hittel szemben alárendelt szerepet játszik, mihelyt ellentétbe kerülnek, ezért világos, hogy akkor cselekszünk helyesen, ha kerüljük az akarat kényszerítését. Ebből az erőjátékból adódik a harmadik törvény.

## 9. Kísérletek I.

Hogyan tanítsuk a tudatos autoszugesztió alkalmazását?

A tudatos önbefolyásolás jótékony hatását mindenki megtapasztalhatja önmagán. Ha azt írom, hogy mindenki, talán kisség túlzok, ugyanis az embereknek két kategóriája van, akiknél a tudatos autoszugesztió nem valósítható meg:

1. Az értelmi fogyatékosok, akik nem tudják felfogni, amit számukra mondanak.
2. Azok az emberek, akik nem akarják megérteni.

A három törvény ismeretén túl van még néhány fontos szempont, amelyekkel a módszer alkalmazása előtt tisztában kell lennünk!

*Azonos időpontban mindig csak egy dologra tudunk gondolni, tehát az elménkben egyszerre csak egy gondolat lehet jelen.*

Gondolataink és képzeleteink szorosan követik egymást, de az adott pillanatban nem képesek együtt felszínre jutni.

Minden gondolat és képzet vagy vélemény, amely a tudatunkat kizárólagosan uralja, számunkra igaznak tűnik és a tudatalattin keresztül megvalósulásra törekszik.

Ha sikerül egy betegnek fájdalma csökkentésére összpontosítania gondolatait, akkor a fájdalom valóban csökkenni fog. Amikor egy kleptomániásnak azt súgja a képzelete, hogy többé nem fog lopni, akkor valóban felhagy a lopással.

Vajon képesek vagyunk mi emberek ilyen gyógyító és pozitív nevelő befolyást gyakorolni önmagunkra vagy egy másik személyre?

A válasz egyértelműen igen!

De nem kezdhetünk el azonnal súlyos betegeket gyógyítani, amíg a gondolatok hatalmát nem tapasztaltuk meg saját magunkon.

Végezzünk el néhány szemléletes kísérletet!

### *1. (előkészítő kísérlet)*

A kísérletek elvégzésére két személy együttműködésére van szükség.

Ez esetben nevezzük őket tanulóknak!

Nos, a tanuló álljon teljesen egyenesen, teste legyen merev, mint egy vasrúd, lábait teljes hosszában zárja egymáshoz. A könyökök és a csuklók maradjanak teljesen lazák.

Most közöljük vele: próbáld elképzelni, hogy Te egy teljesen merev deszkalap vagy. Próbáld elképzelni, hogy ez a deszkalap csak azért áll meg függőlegesen, mert az alsó harmadában két oldalról ki van támasztva.

De a legcsekélyebb lökésre - előlről vagy hátulról - nehéz tömegként zuhan le, anélkül, hogy ellenállásba ütközne.

Ezután figyelmeztetjük tanuló partnerünket, hogy hátulról, a vállainál fogva fogjuk húzni. Ekkor a legkisebb ellenállás nélkül engedje, hogy karjainkba essen. Továbbra is erősítsük meg tudatában, hogy ő egy deszkalap, így teljesen áthatja és uralja majd ez a gondolat.

Ezután húzzuk gyengéden hátra.

Ha úgy érezzük, hogy fékezi az esést, vagy görnyedve felkészül rá, akkor nem volt képes teljesen átélni a "deszkalap szerepet".

A kísérletet addig kell folytatni, míg minden ellenállás nélkül hátrazuhan, akár egy pózna.

A tanuló biztonságérzetének növelés érdekében hátulról 2-3 személy is várhatja az elesőt, így a félelem helyett is a deszkalapra tud majd gondolni.

### *2. kísérlet*

Ez már nem csupán előkészítés, hanem valódi szuggesztiós gyakorlat!

Partnerünkkel szemtől szembe állunk. Testét tartsa ismét teljesen mereven, lábai legyenek összezárva.

Nézzük egyenesen orrtövét és ezt mondjuk. Te most arra gondolsz, hogy előre esel. Elképzeled, hogy előre esel. Közben mi is ismétljük, lassan, monoton hangon, hogy előre esel, előre esel. Ezidő alatt természetesen megszakítás nélkül, mereven nézzük orrtövét. A kísérlet egy idő után remekül sikerül majd, és a tanuló lassan elkezd előre dőlni.

### *3. kísérlet*

A kísérleti alany szorítsa össze ujjait, amennyire csak tudja, összekulcsolt kezekkel, egészen addig, amíg enyhe remegés mutatkozik.

Most orrtövére irányítjuk a tekintetünket, úgy, mint az előző gyakorlatnál. Kezünket az ő kezeire helyezzük enyhe nyomással, mintha segítenénk ujjai összenyomásában. Ekkor közöljük vele, hogy ujjai már teljesen összeragadtak, mintha egy egészen erős ragasztó egygyé forrasztotta volna őket. Így hát képtelen őket szétválasztani egymástól. Aztán előre elmondjuk, hogy háromig fogunk számolni, és háromnál kísérelje meg szétválasztani összekulcsolt kezeit.

Akarja erősen szétválasztani, de képzelje el, hogy nem tudja megtenni. Akaratát kényszerítse a szétválasztásra, de ismételgesse magában: összeragadt a kezem, képtelen vagy elválasztani!

Ekkor meggyőződhet róla, hogy a szétválasztásra valóban képtelen, és képzelete, amelyben az összeragadt kéz képe él, legyőzi akaratát, amely a szétválasztáson dolgozik. Ezután felerősítjük a hatást és igen lassan szótagolva számolni kezdünk: egy, kettő, három, majd ezt követően szótagolva mondjuk: a kezed összeragadt, egybeforrott, képtelen vagy elválasztani!

Most már nemcsak nem tudja kezeit szétválasztani, hanem azok még szorosabban préselődnek majd egymáshoz.

Majd néhány másodperc múlva közöljük vele: te képes vagy szétválasztani kezeidet! És az ujjak valóban szétválnak egymástól!

A fentiek közben ügyelni kell arra, hogy végig mereven figyeljük a partnerünk orrtövét, és ő is koncentráljon a miénkre.

Ha látjuk, hogy kezeit mégis szét tudja választani, nem szabad arra gondolnunk, hogy mi vagyunk a hibásak. A tanuló volt a hibás, nem gondolt elég erősen arra, hogy képtelen szétválasztani kezeit.

Ezt őszintén közölni kell vele, majd a kísérlete meg kell ismételni.

A gyakorlatnál mindig parancsoló hangnemet kell alkalmazni. Ez nem jelent keménységet vagy durvaságot, csupán jól tagolt felszólító mondatokat. Ha ez a kísérlet jól sikerül, akkor a tanulónak markáns élménye lesz a szuggesztió erejéről. Ha valami oknál fogva nem 100%-os a gyakorlat, akkor javasolt a következő fejezet ingagyakorlatának elvégzése, amely legalább olyan nagy sikerélményt tud okozni mint a kézösszeszorítás, és a szuggesztió ereje azáltal is nagyszerűen megtapasztható.

Egyes személyek igen fogékonyak a szuggesztiókra.

Arról ismerhetők fel, hogy náluk nagyon hamar bekövetkezik az ujjak görcsbe rándulása. Két-három jól sikerült kísérlet után már nem is kell mondani nekik, hogy gondoljanak erre vagy arra. Egyszerűen közöljük: szorítsa össze kezeit, és azok teljesen

összeragadnak. Hunyja le a szemeit és szemhéjai teljesen leragadnak. Tény, hogy a tanulóknál pontosan ez történik majd, bármennyire is törekszik az ellenkezőjére.

A kevésbé fogékony személyek ezt a szuggesztiót kapják: rövid idő múlva tökéletesen sikerül majd a gyakorlatod. Nagyon fontos azonban, hogy a sikeres kísérlet esetén nyugodtan, és határozottan fel kell oldani a kézösszeragasztó, vagy szemhéjleragasztó szuggesztiót: kezeid most szétválnak, szemeid most felnyílnak - mondjuk el néhányszor, és így lesz!

A kísérletek a felsoroltakon kívül még nagyon sokrétűek lehetnek. Pl. a kezek az asztalon fekszenek és szuggerálás következtében odaragadtak, vagy az illető nem tud felkelni egy székből. Megbeszélhetjük azt is, hogy az asztalon álló váza 100 kg súlyú és képtelen felemelni.

A Coué-módszerrel ismerkedő tanfolyami hallgatók mindezek ismeretében leginkább mégis a híres ingagyakorlathoz vonzódnak, amely segítő személyek nélkül is könnyen elvégezhető.

## 10. Kísérletek II. (a híres ingagyakorlat)

Ingával végzett egyszerű kísérletek segítségével játékos módon nagyon könnyen meggyőződhetünk a törvények hatásáról, amennyire az ilyen dolgokat egzakt tudományos módon bizonyítani lehet. Rajzoljunk keresztet egy fehér papírlapra. A vízszintes vonalat nevezzük a-b, a függőlegeset c-d vonalnak. Most készítsünk ingát, úgy, hogy egy gyűrűt, vagy valamilyen kis tárgyat egy darab cérnára kötünk. Vegyünk most a cérnaszálat a kezünkbe, és tartsuk úgy, hogy a gyűrű pontosan a kereszteződési pont fölött legyen. Kezünket egészen nyugodtan tartsuk, oly nyugodtan, amint csak egy szabadon függő kart lehet. Egyidejűleg gondoljuk azt, hogy ez az inga az a-b vonalon leng. Intenzíven gondoljuk, hogy a gyűrű valóban a vonalon mozog. Nem tart sokáig, és tapasztalni fogjuk, hogy a gyűrű az a-b vonalban mozog. A gondolat, ami betölt minket, valósággá vált. Ez az első törvény: *Minden gondolat, ami bennünket betölt, megvalósul.*

Ez a kísérletet tetszés szerint bővíthetjük, amennyiben most elképzeljük, hogy a gyűrű a c-d vonalban leng, és nagyon hamar látjuk, hogy a gyűrű megváltoztatja irányát, és valóban a c-d vonalban leng. Vagy azt is elképzelhetjük, hogy a gyűrű egy kört vagy ellipszist ír le. Úgy, ahogy a lengést elképzeljük, úgy fog a gyűrű lengeni. Eközben kezünket teljesen mozdulatlanul tartjuk, tehát el kell ismerni, hogy a gyűrű mozgásait nem szándékosan hoztuk létre.

A második törvény így szól: Ha az akarat és a hit ellenségesen állnak szemben egymással, mindig és kivétel nélkül az akarat marad alul. Ezt itt az inga esetében nagyon könnyen felismerhetjük. Az ingát teljesen mozdulatlanul akarjuk tartani, de azt hisszük, hogy ez az inga mozgást végez, például az a-b vonal irányában. Látjuk, hogy akaratumk, amellyel az ingát álló, nyugalmi helyzetben akarjuk tartani, alulmarad a mozgást elképzelő hitünkkel szemben, mivel ennek hatására az inga mégis lengeni kezd.

A harmadik törvényt is fáradság nélkül megállapíthatjuk. Minél inkább kényszerítjük akaratumkat, hogy ezt az ingát teljesen mozdulatlanul tartsa, és emellett azt hisszük, hogy az inga az a-b vonalon leng, annál hevesebb lesz ez a lengés, azaz minél jobban kényszerítjük magunkat a nyugalmi helyzet fenntartására, annál erősebbek lesznek az inga lengései. Az akart dolog ellenkezőjét értük el.

Ennek az egyszerű kísérletnek alkalmával mind a három törvény megnyilvánult. Megismertük, hogy a gondolat, ami betölt minket, megvalósult, ha emberileg lehetséges volt. Így minden további nélkül be kell látnunk, hogy nem mindegy, mit és hogyan gondolunk. Ha a sikertelenség gondolata tölt be minket, akkor valóban azok vagyunk. Szerencsére jó értelemben ugyanez érvényes, azaz, ha az egészség és siker gondolata tölt el minket, akkor végül egészségesek és sikeresek leszünk.

## 11. A tudatos autoszugesztio alkalmazása

A tudatos autoszugesztio tulajdonképpen az irányított képzelőerő hatása az ember testi és lelki állapotára. A képzelőerő hatását világítsuk meg néhány további példával:

Ha a neuraszténias elképzei, hogy erőfeszítései hiábavalók, gyakran már tíz lépés után holtfáradtnak érzi magát. Hasonló tapasztalat mutatható ki - pozitív irányban - a fájdalom elmúlik és a fájdalom valóban alábbhagy az esetek többségében.

Vannak olyan emberek, akik előre megmondják és elképzei, hogy ezen és ezen a napon meghatározott időben fejfájást fognak kapni. Jóslatuk valóban be is következik. A fejfájást azonban ők maguk teremtik.

Mások képzelőerejük hatására boldogok vagy boldogtalanok. Mert így gondolják és így képzei be maguknak. Teljesen azonos körülmények között élő két ember közül az egyik lehet gondtalanul boldog, míg a másik halálosan boldogtalan.

A neuraszténia, a szorongás, a fájdalmak, testi valamint lelki betegségeink nem egyebek, mint a tudatalattiba vésődött világképünk megnyilvánulásai. A tudatalatti sok-sok szenvedést idézhet elő gondolkodásunk által, ugyanakkor a betegségek gyógyításában is ugyanilyen intenzíven működik közre. Irányítása a mi képzelőerőnk minőségétől függ.

A fentiekhez hozzá kellene tenni: valójában egy embernek sem szabadna betegnek lennie. Csaknem kivétel nélkül minden betegség a gyógyulás felé fordítható a tudatos önszugesztio alkalmazásával. Ez a megállapítás igen különösnek és alig hihetőnek hangzik. De én nem is azt mondom, hogy minden betegség minden esetben gyógyítható, hanem csak azt, hogy gyógyítható. És ez nagy különbség.

Az önszugesztio alkalmazásánál a második törvény részeként sohasem szabad elfelejtenünk:

1. Az akarat és a képzelőerő konfliktusában a képzelőerő részarányának az akarat csupán negyed részét képezi.

2. Ha az akarat és a képzelőerő egy irányba mutat, - tehát a páciens helyesen gondolkodva azt mondja: akarom és tudom -, akkor a kifejezett erő a két energia szorzatának eredménye.

3. A képzelőerő irányítható.

A Coué-módszer mindezek tudatában igen értékes eszköz az egészségért és a sikeres életért folytatott küzdelemben. De köztudott, hogy egy eszköz használatához némi gyakorlatra van szükség. Legyen szó akár egy varrótúról, vagy egy fegyverről, vagy bármely eszökről, bizonyos gyakorlatra van szükség ahhoz, hogy jó szolgálatot tegyen számunkra. Vannak olyan emberek, akik pl. a varrást vagy a lövészetet nagyon gyorsan megtanulják. Éppen így van ez a Coué-módszer eszöközével kapcsolatban is. Ez esetben is találunk olyan embereket, akik példátlanul rövid idő alatt elsajátítják a technikát, de a legtöbbnek bizonyos időre van szüksége ehhez, hogy valóban bánni tudjon vele.

Mielőtt a gyakorlati részre térünk, tekintsük át a Coué-módszer teljes felépítését:

Ebben a fejezetben tárgyaljuk az autoszugesztio tárgykörét, tehát önmagunk szugesztív befolyásolásának módszerét és a két szugesztios alapmondatot.

A következő fejezet a speciális szervgyógyító szugesztio mondatokról szól, amelyek a legkorszerűbb kutatások eredményei.

A szuggesztióval kapcsolatos tapasztalatok a gyógyításban c. rész magáról a szuggesztióról szól, azaz egy másik személy befolyásolásáról. A szuggesztiós gyógy mód ugyanazokat a szuggesztív mondatokat alkalmazza, mint az önszuggesztiós eljárás, de természetesen nem egyes szám első személyben.

### A két alapvető gyógyító mondat

A Coué-módszer sok szuggesztiós mondatból áll, de a két alapmondat méltán lett világhírű. Az a feladatuk, hogy létrehozzák és automatikusan fenntartsák bennünk a jóban való hitet.

Az első mondat változatlan állományt jelent, azaz megköveteli, hogy amíg élünk, addig használjuk, ne csak addig amíg sikertelenek, vagy betegek vagyunk. Minden reggel, közvetlenül ébredés után elsőként ezt mondjuk, és minden este utolsó mondatként, mielőtt elaludnánk, mivel tudjuk, hogy ez a két időpont a legkedvezőbb az önbefolyásolás számára. Annak érdekében, hogy a külvilág szükségtelenül ne terelje el figyelmünket, csukjuk be a szemünket. Mindenféle akarati erőfeszítés megszüntetése érdekében készítsünk egy kis számláló-berendezést. Ez egy zsinórból áll, amire 20 csomó van kötve. Ezt a számláló-berendezést átvezetjük az ujjaink között, és mindegyik csomónál ezt a mondatot mondjuk: **"Minden nappal, minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok."** E mondat két arany szava a "minden szempontból", mert ezek mindent átfognak, a lelki, a testi, sőt a gazdasági vonatkozásainkat is. Ezeket szó szerint kell venni. Ha nem érzünk több csomót, akkor tudjuk, hogy hússzor elmondtuk. Nem kell ujjainkon számolnunk, ami elterelné figyelmünket, mivel minden ujjunkra kétszer kerülne sor. A zsinórral történő számolás automatikusan megy tovább.

Továbbá követelmény, hogy ezt a mondatot teljesen monoton hangon, nagyon, nagyon lassan mondjuk, úgy mint a litániát, inkább egy hangon énekelve, mint mondva. E mondat hússzori ismétlése körülbelül 8-10 percet vesz igénybe. Ennek az eljárásnak is csupán az a célja, hogy minden akarati erőfeszítést kikapcsoljon. Kézenfekvő, hogyha lassan beszélünk, akkor nem esünk könnyen kísértésbe, hogy akaratunkat kényszerítsük. Továbbá az is követelmény, hogy ezt a mondatot gyermeki naivsággal mondjuk, azaz nem szabad azon töprengenünk, hogy miként lettünk betegek és vajon ismét egészségesek lehetünk-e, vagy egy nehéz gazdasági helyzetben sikerünk lesz-e. Az ilyen töprengés által még senki sem lett sikeres emberré. Ezt a mondatot sokkal inkább gyermeki naivsággal kell mondanunk, azaz a szellem iránti legmélyebb bizalommal. Így az, amit nyelvünkkel mondunk, valósággá válik, és valóban napról napra egyre jobban leszünk. Így mozdítjuk hitünk teremtő erejét helyes irányba.

Végül következik a legfontosabb. Ezt a mondatot: Minden nappal, minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok, *elég hangosan kell mondanunk, azaz legalább olyan hangosan, hogy mi magunk hallhassuk.* Ha másként nem lehet, elég a suttogás is, de feltétlenül hallanunk kell magunkat. Ennek oka teljesen világos. Mihelyt elég hangosan beszélünk, a kimondott szavak automatikusan, azaz önműködően fülünkön keresztül tudattalanunkba hatolnak. Így többé már nincs jelentősége annak, ha gondolataink elkalandoznak. Aki kényszerítés nélkül tud erre a mondatra gondolni, az nyugodtan tegye, de mihelyt gondolatai el akarnak kalandozni, ne kényszerítse azokat arra, hogy a mondott szavakra irányuljanak, mert minden kényszer akarati erőfeszítés, és ezáltal saját magunkat ítéljük sikertelenségre. Coué-nak éppen ez a rendelkezése jelenti mesterművét. Ha a tudatos önszuggesztió sikere koncentráció képességünktől függene, akkor valószí-

núleg sohasem terjedt volna el ilyen mértékben a Coué-módszer. Nem sok olyan ember van, aki ért a koncentrációhoz, de még sokkal kevesebb van, aki akaratának kényszerítése nélkül tud koncentrálni. Ez a veszélyes szirtet Coué azáltal lépi át, hogy előírta ennek a mondatnak legalább olyan hangosan történő mondását, hogy mi magunk kényelmesen megérthessük. Ekkor a kimondott szó automatikusan be tud hatolni tudattalan létünkbe fülünkön keresztül, betölti azt - és mindannak, ami bennünket betölt, valósággá kell válnia, ez a törvény E mondat mondogatása során történő elalvást azzal előzhetjük meg, ha az ágyon kívül ülve vagy állva mondjuk e mondatokat.

Látható, milyen alaposan gondolta át Coué ezt a látszólag egyszerű eljárást. Felismerete, hogyha tudatunk teljesen lefoglalt állapotban van is, azért más benyomások fülünkön át be tudnak hatolni tudatalattinkba. Ezt bizonyítja a következő, hasonló formában már talán sokak által tapasztalt eset: Két úr találkozik váratlanul. Az egyik közülük zeneértő. A két úr rendkívül élénk beszélgetést folytat valamilyen üzleti problémáról, azaz tudatukat teljesen igénybe veszik és szigorúan erre a problémára irányítják. Ugyanekkor a szomszéd kertben egy fiú szájharmonikán ismeretlen dallamot játszik. A két úr közül egyik sem figyel különösképpen rá, nem látják a fiút, nem hallják "tudatosan". Sokkal inkább azzal foglalkoznak, amiről éppen tárgyalnak. A zeneértő úr most ismét otthon van, és rövidebb vagy hosszabb idő múlva hirtelen felmerül benne egy dallam. Az első pillanatban nem tudja, honnan származik. Némi gondolkodás után eszébe jut, hogy szájharmonikán hallotta játszani ezt a dallamot, amikor barátjával azon az utcán találkozott.

Ez az egyszerű példa mutatja, hogy tudatunk tökéletesen egy pontra irányulhat, és mégis egyidejűleg egy másik benyomás fülünkön keresztül tudatalattinkba juthat, és ott ismét felmerülhet és tudatosodhat. Ebben az esetben éppen a dallam volt az, ami ennek az úrnak a fülén keresztül behatolt és betöltötte őt, anélkül, hogy tudata feljegyzést készített volna róla.

Most meg fogják érteni olvasóim, miért kell ezt a mondatot: "Minden nappal, minden szempontból, egyre jobban érzem magam" olyan lassan, monotonon, szinte dúdolván és elég hangosan mondani, hogy hallható legyen számunkra. Azonkívül nagyon fontos szeretettel lenni e módszer iránt, mivel akkor szuggesztióink birtokolja a sikerhez olyan fontos érzelmi támogatást. Azt is megfogják érteni, hogy nyugodtan engedhetik elkalandozni gondolataikat, mihelyt nem tudnak *fáradtság nélkül* e mondatra gondolni. Mert e mondat tartalma automatikusan behatol fülünkön át tudatalattinkba, ott megtelepszik, betölti azt, és ezen a módon könnyen és erőlködés nélkül a kívánt eredményre jutunk. A Coué-módszert automatikusnak is nevezhetjük.

Mihelyt reggel elmondtuk mondatunkat, lassan, nagyon lassan, elég hangosan, hogy mi magunk halljuk, legjobban tesszük, ha az egész önszuggesztiót elfelejtjük, azaz ne töprengjünk állandóan azon; ne figyeljünk meg valamit, hogy vajon bekövetkezett-e már a siker és hogyan jött létre, tehát a kritikus önmegfigyelést minden körülmények között kerüljük. Teljesen elegendő, ha az említett mondatot reggel és este a közölt módon elmondjuk.

Minél inkább sikerül elkerülni gondolatainknak a sikertelenség, nyomor és betegség fogalmát - vagy még jobban: az ellenkezőre gondolni, annál jobb eredményeket érünk el. Sajnos éppen elég helyzet van az életben, amikor ez lehetetlennek tűnik; gondoljunk csak a vakokra vagy bénákra. Teljesen mindegy, hogy milyen módon kényszerül az ember betegségére gondolni, - a legnagyobb jelentőségű az, hogy milyen formában történik ez.

Általánosan ismert tény, hogy mi emberek túl könnyen hajlunk arra, hogy a nyomort és betegséget óriásinak és legyőzhetetlennek érezzük. Itt van a hiba. Ilyen esetekben



meg kell tanulnunk a következő módon gondolkodni: Mivel a szellem uralja az anyagot, és lényem szellemi természetű, így bennem is van erő szenvedéseim legyőzésére. Ne ezt gondoljuk: A szenvedés óriási, és mi tehetetlenek és kicsik vagyunk, hanem az ellenkezőjét képzeljük. Mint szellemi természetű lények nagyobbban és hatalmasabbak vagyunk a szenvedésnél. Csak így lehetséges úrrá lenni felette.

Sajnos elég gyakran kényszerítenek minket váratlanul fellépő testi fájdalmak vagy lelki depressziók arra, hogy betegségünkre gondoljunk. Az ilyen esetek számára készítette Coué a második alapmondatot: **"Elmúlik."** Ez az "Elmúlik" - azt mondhatjuk, hogy szinte varázsfórmula, jóllehet hatása törvényszerűen megalapozott.

E második mondat alkalmazása teljesen különbözik az első mondatétól. Olvasóim vigasztalására mondom, hogy ez a második mondat nem jelent változatlan állományt, azaz csak akkor kell alkalmazni, ha az ember bajban van. Ha tehát testi vagy lelki fájdalmaink vannak, valamilyen szív- vagy szédülési roham és hasonló fenyeget, akkor kell ezt a mondatot ismételtetni. Ezt nem monoton hangon és lassan mondjuk, hanem ellenkezőleg, *száguldó gyorsan, olyan gyorsan, hogy zümmögő hang keletkezzen, olyan, mint egy repülő méh zümmögése, vagy mint egy ventilátor brummogása.* Olyan gyorsan kell mondani, hogy az egyes szavakat ne lehessen érteni. Rövid gyakorlás után annyira meg lehet tanulni, hogy a legörjítőbb fájdalmat is egy percen belül meg lehet szüntetni segítségével. Ha a fájdalom visszatér, hasonló módon alkalmazzuk a mondatot. Ha szükséges, tegyük ezt százszor vagy kétszázszor is naponta. A kitartás célhoz vezet! Sok embert láttam például megszabadulni isiászáától, csupán e mondat alkalmazása által: "Elmúlik".

Dr. med. Brauchle is beszámol arról, hogy számos esetben megfigyelte, e fenti mondat alkalmazása után a fájdalmak valóban elmúltak, és nem is tértek vissza. Így beszélt például egy idős hölgyről, aki négy és fél éve lumbágótól szenvedett, ami az "elmúlik" formula alkalmazásának hatására néhány perc múlva megszűnt, és nem is tért vissza.

Dr. med. Sanders tudósít a következő esetről: "Egy férfi jött hajlott tartással Couéhoz. Fáradtságosan vonszolta magát, két botra támaszkodva. Arcán komor szomorúság ült. Coué elmondatta férfitel szenvedésének történetét, és a következőket mondta neki: 'Tehát Ön 32 éve reumában szenved, és nem tud járni. Legyen nyugodt, szenvedésének napjai meg vannak számolva.' Előzetes kísérletek után így szült hozzá: 'Csukja be a szemét, és ismétlje olyan gyorsan, ahogy csak tudja - a nyelvét is mozgatnia kell: Elmúlik, elmúlik, elmúlik. Most többé nem fáj, álljon fel és menjen gyorsan, gyorsabban, még gyorsabban! Ha Ön ilyen jól tud járni, akkor futni is tud, tehát fusson, kedves uram, fusson!' Miután a beteg előbb lassan és óvatosan járni kezdett, azután futni is tudott egyre gyorsabban. Ezt az esetet Dr. Berillon klinikáján figyelték meg."

Miután hasonló megfigyelések sokaságát tehettem, megállapíthatom, hogy e mondat alkalmazása által: "elmúlik", gyakran egészen meglepő eredmények érhetők el.

E száguldó gyorsaságú beszéddel elérjük tudattalanunk betöltését azzal a gondolat-tal, hogy e testi fájdalom vagy az a lelki szenvedés elmúlik, és minden, ami bennünket betölt, megvalósul. Annak érdekében, hogy figyelmünket lehetőleg egyszerű módon és formában a veszélyeztetett helyre irányítsuk, csukjuk be szemünket, és simítsuk testi fájdalom esetén kezünkkel a fájó testrészt, vagy lelki depressziónál a homlokunkat, ha lehet, egyedül. Mihelyt azonban nem beszélünk elég gyorsan, azaz mihelyt rések támadnak a beszédben, azonnal ellenséges gondolatok támadnak ezekben a résekben. A bennünk levő "kétkedő" az ilyen kis réseket, az ilyen kis szüneteket azonnal kihasználja, hogy ezt gondolja: „Ez egyáltalán nem igaz, a fájdalom egyáltalán nem fog elmúlni, ez mégis fájni fog nekem" stb. Ha azonban olyan gyorsan beszélünk, hogy semmiféle rés nem keletkezik, és elég sokáig is beszélünk, akkor elérjük szellemünk telítettségét azzal

a gondolattal, tehát hittel, hogy a fájdalom vagy a depresszió elmúlik, mielőtt a belső ellenfél, a kételkedő egyáltalán szóhoz jutna. Minden, mai bennünket betölt, meg kell, hogy valósuljon, akkor is, ha ezt a telítettséget kényszer által értük el, mint éppen az említett esetben. Kérem olvasóimat, hogy nagyon szorgalmasan használják ezt a mondatot: "Elmúlik"; meg fognak döbbeni attól, amit ezzel elérnek. Ha nem érnek el vele sikert, akkor vagy nem elég gyorsan mondták, vagy nem elég sokáig. Könnyen hiba lehet az is, ha túl nagy fontosságot tulajdonítanak annak, hogy minden szót értsenek. Ismét hangsúlyozom, hogy olyan gyorsan kell beszélni, aminek következtében zümmögés keletkezik, következésképpen a szavakat többé nem lehet érteni. Ebben az esetben a nagyon gyors beszédről van szó, és ha lehetséges, a sebességet egyre jobban fokozni kell, hogy ezen az úton telítettséget kényszerítsünk ki.

Annak érdekében, hogy lehetőleg szemléletes képet adhassak, és az olvasó ennek segítségével a legnagyobb sikerrel befolyásolhassa magát, szeretnék az anya és gyermek viszonyára utalni. Ahogy az anya a gyermekével bánik, olyan szeretettel kell viseltetnünk és beszélni önmagunkhoz.

A kis Elza elesett, ez fáj neki, és sírva jön édesanyjához. Az anya ölébe veszi a gyermeket és azt kérdezi: "Hol fáj, ráfújok, nézd csak, a fájdalom már el is tűnt." Valójában ez nem tart soká, és a könnyeken át már ismét vidám nevetés hangzik.

Tegyük fel, hogy az anya a bennünk levő szellemiséget jelképezi, míg a gyermek a bennünk lévő tiszta emberit képviseli, s most indítványozom, hogy szólítsuk magunkat keresztnevünkön miközben például ezt mondjuk: "Ne vedd ezt olyan tragikusan, kedves Feri, csakhamar elmúlik, nem fog sokáig tartani, utána minden szép rendben lesz" stb. De ennek az anya gyermekével szembeni megfontolt hangján kell elhangzania, azzal a szeretettel, jósággal és kedvességgel. E kép felvázolása arra szolgál, hogy segítsen a tudatos önbefolyásoláshoz használt hangvétel megtalálásához.

Minden kételkedőt megerősít, ha tudja, hogy a kitaróan ismételt gondolat - amennyiben emberileg lehetséges - megvalósul, még akkor is, ha egy kezdő ezt gondolja: a módszert megértem, egyedül a hit hiányzik. Ez esetben is a mondatok állandó ismétlésével a hit fokozatosan, magától kialakul. A kezdő ne tegye le a fegyvert, mert a sikernek törvényszerűen be kell következnie.

Tehát helyesen gondolkodni! Minden körülmények között kerülni kell a betegségekről és a sikertelenségről folytatott beszélgetést.

Világos, hogy az ember, aki állandóan negatív tényekről és történésekről beszél, szükségszerűen ezekkel a dolgokkal töltődik fel.

Ne felejtjük hát el: minden ami betölt minket, meg kell hogy valósuljon amennyiben emberileg lehetséges. Aki tehát egészséges akar lenni, ne töprengjen állandóan betegségén!

Látható, hogy a Coué-módszer igen egyszerű. A tudás mellett egyetlen feltétele a kitarás, kitarás és még egyszer kitarás. Amennyiben van kitarásunk, és a módszert minden reggel és este szabályszerűen alkalmazzuk, biztosan sikert akartunk, és valóban minden szempontból egyre jobban és jobban leszünk.

## 12. Szervgyógyító mondatok

A szervgyógyító szuggesztiós mondatokról itt csak rövid, átfogó képet közlünk. A részletes tematika megtalálható a Coué-módszer és a pszichoszomatika c. füzetben. Ez az átfogó kép azonban tökéletesen elegendő sikeres alkalmazáshoz.

Fontos tudnivaló, hogy ezek a mondatok nem helyettesítik a minden nap, minden szempontból ... alapmondatot, hanem kiegészítik azt. Bár ez a mondat nagyon egyszerűnek tűnik, mégis a gyógyulás záloga. Nem véletlenül választotta az Agykontroll is az "egyre jobban" köszöntést Coué alapmondatából.

Fontos továbbá az is, hogy a szervgyógyító mondatok alkalmazásánál is lassan, monoton hangon, hangosan ismételjünk. Bár Coué még nem mérhette műszeresen, de ez az előírása azért zseniális, mert alfa állapotba hoz bennünket. Akinek a számolásos technika esetleg nehéz, próbálkozzon a lassú, monoton ismétléssel.

Nos, mi a szervgyógyító mondatok titka?

Mélytudatunk szimbólumokban "gondolkodik". Szemünk akkor betegszik meg, ha nem szívesen látjuk magunk körül az embereket vagy az adott élethelyzetet. Lábunkkal akkor vannak problémák, ha kételkedni kezdünk célunk elérhetőségében. Miért? A magyarázat egyszerű. Mélytudatunkban a haladás, a célmegközelítés szimbóluma a láb. Ha életproblémáinkat nehezen emésztjük meg, akkor gyomrunk és beleink mondják fel a szolgálatot. Az örömhányban élő embernek a szíve megy tönkre, a gyűlölködő ember rákot kap.

Ilyen egyszerű lenne? Természetesen hosszasan lehetne bizonyítani a leírtakat, és fiziológiai magyarázatot is lehetni hozzá fűzni.

A végeredmény azonban a gyakorlással mutatkozik meg, és minden túlzás nélkül állítható: fantasztikus gyógyulások forrása az itt felsorolt szervgyógyító szuggesztiók mindegyike.

Az eredményeket magyar orvosok is saját szemükkel láthatták.

Pozitívan nyilatkozott erről Dr. Fügedi Agáta orvos, Dr. Rakk Erika orvos, Dr. Takách Gáspár pszichiáter - egy általa ellenőrzött tanfolyam-sorozatban. Még számos nagytekintélyű orvost felsorolhatnánk, de lássuk, milyen mondatokat kell alkalmaznunk az egyes betegségeknél.

### **Betegségfajta**

Szemproblémák

ezen belül

Szürkehályog

Zöldhályog

Gyermekek rövidlátásának  
gyógyítása éjszakai szuggesztiókkal

### **Gyógyító szuggesztió**

a világ csodálatos, és én örömmel nézem  
ezt a csodát

szeretlek szemem, és köszönöm, hogy nagy-  
szerűen működsz

színes, érdekes személyiség vagyok és

ragyogóak a kilátásaim

látóterem és látóköröm napról napra kitelje-  
sedik

minden napon újra és újra felfedezed a világ  
szépségét és örömmel gyönyörködsz benne

lásd: alvó ember szuggerálása c. fejezet

Asztma	örömmel és szeretettel lélegzem
Cukorbetegség és hasnyálmirigy problémák	az élet számomra édes és tökéletes lelki egyensúlyban vagyok
Pattanásos bőr	szeretlek bőröm, tisztának és erősnek érzem magam
Ágybavizelés, éjszakai szuggesztió gyermeknél	biztonságban vagy, szeretünk
Allergia	erős, kiegyensúlyozott személyiség vagyok élményeimet pozitív eredménnyel dolgozol fel
Dadogás	örömmel beszélek másokhoz, szeretettel fejezem ki gondolataimat
Epekő	problémáim feloldódnak és megoldható feladatokká változnak
Emésztőszervi problémák	könnyedén emészttem meg problémáimat, örömmel dolgozom fel új élményeimet
Fogproblémák	képes vagyok határozottan dönteni és döntéseim a javamat szolgálják
Kopaszság	nagyszerű ember vagyok és higgadtan mérlegelem életem eseményeit
Női nemi szervek betegségei	büszke vagyok magamra és örömmel élem meg nőiességemet
Férfi nemi szervek betegségei, beleértve az impotenciát is	büszke vagyok magamra, és örömmel élem meg férfiasságomat
Szívproblémák	szeretlek szívem, és köszönöm, hogy egész életemben értem dolgozol minden nap minden szempontból egyre több örömet bocsátok ki szívemből
Vérnyomásproblémák	lelkem egyensúlyban van - magabiztos vagyok és elfogadom mások személyiségét is
Gyulladásos folyamatok	testemben, lelkemben béke és harmónia uralkodik
Gyermekebetegségek (éjszakai szuggesztióval)	biztonságban vagy, szeretünk
Mozgásszervi panaszok	örömmel fejezem ki gondolataimat mozgással és cselekvéssel, szeretlek testem

## 13. Rosszindulatú folyamatok (maligus működések)

A rosszindulatú gócot egyszerűen csak ráknak szokás nevezni, bár előfordulásuk tekintetében elnevezésük is változik. Pl. a csontrák-szarkoma, a vérrák-leukémia stb.

A rákos sejtek különlegesen gyorsan szaporodnak, nem az egészséges sejtosztódás - metózis - szabályai és folyamata szerint, hanem amitózissal.

Az ilyen sejtosztódásra jellemző, hogy a sejt éretlen állapotában megy végbe, ezáltal hihetetlenül felgyorsulhat. A leginkább burjánzó rákfajta az egyébként lassan fejlődő bőrrákok családjába tartozó melanoma.

Egy egészséges ember szervezetében naponta sokszáz tökéletlen sejtosztódás megy végbe, amelyből akár egy daganat fejlődése is elindulhatna, mégsem így történik. A genetikai szinttől a fehérvérsejtekig számos védelmi vonal öröködik szüntelenül egészségünk felett.

Baj csak akkor történik, ha a védelmi tartalékok leterheltség következtében kimerülnek.

A rák rizikófaktorai közül magasan kiemelkednek a lélektani folyamatok.

Minden Cou-tréningen külön blokkok foglalkoznak a rákot indukáló lelkiállapotok bemutatásával.

Nos, melyek azok az érzések, amelyeket feltétlenül számúznunk kell életünkben, mert elősegítik a rosszindulatú folyamatok kialakulását?

- gyűlölet (maga a szó is hordozza azt a fogalmat, hogy "öl")
- irigység
- féltékenység
- hosszú önsajnálát
- "én feladó" szindróma
- nagy titkok őrzésének felvállalása
- Istenkáromlás
- okkultista szertartásokon való részvétel

A rák metafizikai síkon való gyógyítása a két leghatásosabb gyógyszerkezelésével történik.

- listát készítünk azokról a személyekről, akikkel elvégzünk egy megbocsátás gyakorlatot, és minden személlyel külön átéljük a gyűlölet elengedésének élményét, valamint teljesen feltöltjük elménket a kipróbált és kitűnően működő szuggesztiókkal. Tehát minden reggel és este alkalmazzuk őket a Coué-módszer szabályai szerint, az alapmondattól után.

### **Általános szuggesztiók a rák gyógyításához**

- érzéseim, gondolataim és testem minden folyamata tökéletessé érik bennem
- hatalmas életerő tombol bennem, ezért testemben és lelkemben az élet diadalmas-kodik
- az én jövőm a harmonikus teljes élet, az én jelenem a csodálatos gyógyulás

### **Speciális szuggesztiók a daganatos betegségekhez**

Agytumor

gondolataim és elképzeléseim napról napra

	megújulnak
	elmém értem működik
	szeretem és értékelem agyam csodálatos képességit
Bélrák	életemben a problémák feladatokká válnak, amelyeket nagy-nagy örömmel végzek
Bőrrák	a bőröm csodálatosan szép és tiszta, szeretetre méltó vagyok
Gégerák	örömmel beszélek más emberekhez, szeretem saját hangomat hallani
Gyomorrák	tökéletesen és szeretettel emészttem meg életem új történéseit
Hasnyálmirigy-daganat	az életem számomra édes és élvezetes
Leukémia	szeretettel engedem, hogy új gondolataim úgy áramoljanak bennem, mint az egészséges vér
Májrák	lelkem könnyedén megtisztul a haragtól, és elengedem a mérges gondolatokat
Méhnyakrák	nagyszerűnek tartom, hogy nő vagyok és arra törekszem, hogy hangsúlyozzam nőiességem
Mellrák	gondolataimmal, ötleteimmal, testem melegével szeretettel táplálom partneremet
Prosztatarák	nagyszerű férfi vagyok, és büszke vagyok férfiasságomra
Tüdőrák	engedem, hogy testvériséget vállaljak a többi emberrel és testvéri szeretetet érzek mindenki iránt

## 14. A szuggesztió a gyógyításban

A szuggesztió fogalma csaknem azonos az autoszuggesztió meghatározásával. A szuggesztió esetében azonban nem önmagunkra hatunk, hanem egy másik személy elméjére és idegrendszerére.

Ha a beteg általános állapotára kívánunk pozitívan hatni, akkor a következőképpen járunk el.

A páciens leültetjük, vagy lefektetjük, egy, csak a szuggesztió céljaira tartott karosszékbe vagy ágyra.

Első alkalommal természetesen elvégezzük vele a képzelőerő hatalmát szemléltető kísérletek valamelyikét, szükség esetén több gyakorlatot.

Ha úgy látjuk, hogy páciensünk már érti és *elfogadja* a szuggesztió valamint az autoszuggesztió működésének lényegét, megkezdhetjük a kezelést.

### Az általános állapot javítás

- Üljön le! - mondjuk a páciensünknek.
- Ön most lehunyja a szemét.
- Tudnia kell, hogy én nem fogok az Ön elaltatásával próbálkozni.
- Ez fölösleges is lenne.
- Ön most magában, félhangosan, egyes szám első személyben utánam mondja szavaimat, és sziklaszilárdan rögzíti elméjében azok tartalmát.
- Pozitív gondolataim az Ön elméje által gyógyító hatást fejtenek ki az Ön egész szervezetére anélkül, hogy akarnia kellene.
- Elméje és szervezete hallgat rám.
- Ön naponta legalább háromszor éhes az étkezési időpontokban.
- Szívesen és jó étvágyal eszik.
- Eközben ügyel arra, hogy táplálékát gondosan és hosszasan megrágja, így az puha pépé válik a lenyelés pillanatában.
- Ön így táplálkozik, ezért nagyszerű az emésztése.
- Gyomra és bélrendszere minden nappal egyre egészségesebb.
- A felvett táplálék az Ön szervezetében egészségé és vitalitássá alakul.
- Lelki élete teljes és harmonikus.
- Ezáltal minden este könnyen álomba merül, és az elalvás pillanatából az ébredésig mélyen, nyugodtan alszik.
- Minden reggel egyre frissebbnek, egészségesebbnek érzi magát, és Ön valóban napról napra egyre egészségesebb.
- Ha voltak szomorú gondolati, nehéz érzései - ezek nyomtalanul elmúltak és semmivé váltak.
- Nemcsak szomorúsága, hanem ennek oka is elmúlt, és átalakult pozitív élménnyé.
- Ön már vidám, tettekre kész ember.
- Életigenlése napról napra fokozódik.
- Ha voltak türelmetlen, haragos percei, ezek teljesen elmerültek a múlt horizontján.
- Ön higgadt, nyugodt, megfontolt ember, és mindig olyan döntéseket hoz, amelyek egészségét, jó közérzetét megerősítik.
- Ha voltak negatív gondolatai, félelmei, szorongásai - ezek a pozitív képzelőerő hatására megsemmisülnek, mint egy szertefoszló éjszakai álom.

- Az Ön lelkivilága egészséges, személyisége napról napra érettebbé válik.
- Szervei erősek és kitűnően működnek.
- Szíve normálisan ver.
- Vérkeringése tökéletes, vérnyomása is optimális.
- Tüdeje erős és jól dolgozik.
- Májja, veséje epehólyagja nagyszerűen funkcionál.
- Szervei minden esetleges probléma esetén nagyon gyorsan meggyógyulnak és teljesen regenerálódnak.
- A gyógyulás mindig automatikus, és akkor is megtörténik, ha Ön nem is szerez tudomást a problémáról.
- Az Ön teste tökéletesen egészséges.
- Önbizalma napról napra megalapozottabb és erősebb.
- Az önbizalom minden tevékenységének alapja.
- Ez az önbizalom megingathatatlan hitet ajándékozik Önnek a "Jóban".
- Ha Önnek eddig egy feladat nehéznek tűnt, feladat estén mostantól kezdve mindig ezekre a szavakra gondol: képes vagyok rá, képes vagyok rá, képes vagyok rá.
- Vannak olyan feladatok, melyek másnak gondot okozhatnak, de Ön simán és könnyedén megoldja azokat.
- Élete mindig jó irányban halad.
- Szervei tökéletesek és hosszú életet biztosítanak Önnek!
- Most háromig számolok, és háromra Ön kinyitja a szemét. Frissebb, jókedvűbb, mint valaha.

Ezeket a szuggesztiókat lassan, monoton hangon, jól érthetően, határozott ajakmozgással, kitűnő tagoltsággal kell elmondani.

A három kimondásánál a kezelt személy kinyitja a szemét. Mosolyogni kezd, és elégedettség tükröződik az arcán.

Nos, mi a szuggesztió sikerének a titka?

Sokan a felsorolt mondatokat igen egyszerű és hétköznapi kifejezések sorozásának tartják. Nekik van igazuk.

Egy ilyen kezelés azonban több hétre is "feltölthet" egy személyt. Hangulata megváltozik, és egyre több sikert és el egész életvitelében.

A titokhoz két kulcsunk van.

1. Az emberek gondolatainak általában 80-95%-a nem pozitív, sőt legtöbbször romboló hatású. Egy ilyen szuggesztiósorozat talán teljesen hétköznapi tünhet, de hányan vannak, akik ezt naponta végiggondolják és autoszuggesztióvá alakítják. A válaszban egyértelműen következik, hogy miért és olyan kevés sikeres és egészséges ember.

2. A szuggesztió teljesen automatikus folyamat.

Az ingagyakorlat nagyszerű bizonyítéka ennek. Semmit nem kell tennünk azért, hogy az ingánk elinduljon csupán el kell képzelnünk.

A kezelt páciensnek sem kell semmit tenni azért, hogy a szuggesztált mondatok megvalósuljanak. Az a gyógyító, aki szuggesztiói közben folyamatosan arra gondol: remélem, elhiszi a beteg amit mondok, remélem rákoncentrál a szövegre - teljesen kezdő és tévúton halad.

Bármit tesz ugyanis a páciens - fekszik, gondolkodik, táncol, vagy az ablakon át bámulja a felhőket, a szuggesztió mindenképpen életre kel tudatalattijában. Ha szavaink fülén keresztül elérték elméjét, neki magának még akarni sem kell a gyógyulást. Sőt, ha akarna sem tudna semmit tenni gyógyulása ellen. Ez a szuggesztió félelmetes hatalmának lényege.



Az egyszerű technika láttán néhányan hitetlenkednek, és bonyolultabb módszerrel akarják betegeiket gyógyítani. Azokban jobban hisznek. Mégis - a menthetetlen betegeket hova küldik el kétségbeesett családtagjaik, ha már minden gyógymód csődöt mondott? Szuggesztiós kezelésre, ahol a gyógyító a pozitív gondolatok mellett esetleg kézrátételt is alkalmaz - ennek lényege szintén a gyógyító hatású autoszuggesztió kiváltása a betegből, a hit felébresztése.

A szuggesztiót és az autoszuggesztió tanítását nem is kell minden gyógyítónak művelnie. A módszer alkalmazásához ugyanis karizmatikus, különleges személyiségre van szükség, akinek minden gesztusa bizalmat ébreszt a hozzá forduló szenvedő emberben. A pozitív gesztusok természetesen nem színpadiasságot jelentenek, hanem a szerény, higgadt viselkedés háttéréből elővillanó nagyfokú hozzáértés jelei.

A szuggesztió hatásfokának növelése és a hit egyre dinamikusabb felébresztése érdekében a szuggeráló személy alkalmazhat általános és helyzetspecifikus eszközöket.

Általánosságában nagyon jó, ha a beteggel félhangosan elismételjük a szuggesztiót, ha vizuális típus, részletekbe menően képzeltesük el vele a gyógyulási folyamatot.

Speciális eszköz lehet például a kézrátétel alkalmazása, vagy többszöri kezelés közben a páciens pozitív eredményeinek részletes feltárása.

Ha a beteg erről beszél, további megerősítést nyer, néha fel is lelkesedik.

Nagyon fontos, hogy a kezelt személy ne csak szuggesztív kezelésen vegyen részt, hanem autoszuggesztiót is végezzen.

Az autoszuggesztióknak ugyanis óriási előnyei vannak. A legfontosabb, hogy hatása jóval hosszantartóbb, mint a szuggesztióé. Ehhez az alapmondat ismétlése is elegendő.

További előnye, hogy ezáltal a szuggesztiós kezeléseket száma csökkenthető, vagy el is hagyható ez a módszer, és a beteg otthon, megszokott környezetében gyógyítja önmagát, autoszuggesztióval.

A szuggesztióra legalább egy alkalommal mégis nagy szükség van. Akár tanfolyami keretek között csoportosan, akár egyéni kezelésen való részvétel formájában. Miért?

A beteg, vagy az üzleti életben tönkrement, esetleg házasságban élő ember nemcsak egészségét, pénzét, szeretteit veszíti el, hanem önbizalmát is. Önbizalom nélkül viszont semmihez sincs kedve, letört és életunt. Könnyen depresszióba sodródhat.

A szuggeráló, vagy tanfolyamvezető szakembernek az a feladata, hogy segítse őt összetört önbecsülésének felépítésében.

Jó tanáccsal? Erkölcsei prédikációval? Semmi esetre sem. Az egyedüli út, hogy olyan helyzetet teremtsünk, melyben páciensünk sikerélményhez jut. Sikerélmény! Ez a legtöbb és az egyetlen amelyhez hozzá kell segítenünk az összetört embert!

A szuggesztió és az autoszuggesztió automatikus folyamat. A szuggesztióval felemelhetjük az elesetteket, akik azután autoszuggesztióval igen gyors és látványos eredmények elérésére képesek. Ez a módszer sajátossága, és nem azt jelenti, hogy a még gyenge lábakon álló páciensztől fantasztikus sikereket várunk el.

## 15. Szuggesztiók alkalmazása konkrét betegségek gyógyítására

Ha egy májbetegség-diagnózissal kopog be páciensünk, sohasem szabad csak a májra koncentrálnunk. Ha ez a szerv jelez nekünk elhatalmasodó tüneteivel, tudnunk kell, hogy személyiségbeli és fiziológiai defektussal állunk szemben. Tehát az ember testi-szellemi valóságában beteg.

Ekkor alkalmazzuk a szervgyógyító szuggesztiókat.

Hogyan alkalmazzuk a módszert?

A kísérletek és az általános szuggesztiók után még nem fejezzük be a kezelést. A megfelelő szervgyógyító mondatot hozzákapsoljuk általános eljárásunkhoz, és pozitív megítélő stílusban ismételjük, legalább 10 alkalommal.

A pozitív megítélő stílus jelentése a következő: nem hagyatkozunk az esetleges jövőidőre, tehát helytelen, ha tüdőprobléma esetén ezt mondjuk: Ön testvéri szeretet fog érezni mindenki iránt.

A tökéletes és hatékony mondat így hangzik: Ön testvéri szeretetet érez mindenki iránt.

A szervgyógyító szuggesztiók döbbenetes ereje abban rejlik, hogy mélytudatunkban "megtámadják" és "feloldják" azt a lelki konfliktust, amely a betegség alapvető oka. A szervgyógyító szuggesztiók ezért nem ritkán rendkívüli gyógyulásokat produkálnak! Ne felejtjük azonban, hogy a mozgékony szellemhez képest az anyagnak időre van szüksége az átalakuláshoz. További fontos szempont: a szervgyógyító szuggesztiót betegünk minden további látogatásakor meg kell ismételnünk, még akkor is, ha legközelebb 10 év múlva jön és teljesen egészséges.

Ha autoszuggesztióknak tanácsoljuk a szervgyógyító mondatokat, akkor hívjuk fel a beteg figyelmét, hogy gyógyulás esetén is legalább kétnaponta, majd hetente, havonta, de élete végéig alkalmazza.

Alapvető szabály e szuggesztiók esetében is a helyes néven nevezés: Sohasem kezdünk mondatot a nem szócskával, mert azt elménk nem tudja befogadni. Ha ezt mondják betegüknek: Ön ne gondoljon a télre!

Mi fog először a másik ember tudatában megjelenni? Nyilván a tél. Vigyáznunk kell, nehogy ellenkező hatást érzünk el, és a betegséget szuggesztáljuk be az ilyen mondatokkal: "nem vagyok beteg", "nem fáj a fejem". Ez a két utóbbi mondat megmutatja, mit is kell feltétlenül elkerülnünk.

Léteznek természetesen olyan eljárások is, amelyek ezt nem veszik figyelembe és néha sikert érnek el nemmel végződő mondataikkal is. Miért? Mert a szuggesztió elsősorban érzelmeket vált ki, és érzelmek útján valósul meg. De mi történik akkor, ha ezek az érzelmek még nem elég érettek. A hatás ellenünk fordul. Ezért kell a biztonság kedvéért betartanunk a helyes néven nevezést és kerülni a "nem"-mel kezdődő szuggesztiót.

Ha a mondat megfogalmazásánál nehézségeink támadnak, mint pl. a hosszantartó csuklás esetében, akkor mondjuk ezt: jól lélegzel - és hatni fog, vagy alkalmazzuk az elmúlik formulát.

A szervgyógyító szuggesztiók és autoszuggesztiók alkalmazásától biztos javulást, sőt teljes vagy részleges gyógyulást várhatunk. Az alapmondat alkalmazása azonban továbbra is szükséges.

## 16. Az érzelem jelentősége

Az önszuggesztíó során gondolatainkat neveljük, *de biztos, hogy a gondolatnak szuggesztív úton hatástalannak kell maradnia, ha nem ugrik be a hozzá tartozó érzelem.*

A módszer alkalmazása során nem csupán minden akarati erőfeszítéstől kell tartózkodni, hanem az önmegfigyelést is a legszigorúbban abba kell hagyni, mivel minden önmegfigyelés az érzelem közbeugrását akadályozhatja.

A következőkben szeretném megvilágítani azt a nagy szerepet, amit az érzelem játszik az életben: Általánosan elismert tény, hogy minden ember ezen a földön szívében hordja a boldogság utáni vágyat. Sőt, én azt gondolom, ez az egyetlen pont, amelyben minden ember megegyezik. Éppen ilyen világos, hogy lehetetlen boldognak lenni a boldogság érzése nélkül. Ez a példa elég átütő erejű az érzelem életünkben betöltött jelentős szerepének bizonyítására. Emiatt óvakodom az "érzelgösség" szó téves használatáról.

A tudatos önszuggesztíót gyakran azok utasítják el, akik az értelmet túlértékelik. Az ilyen embereknek leggyakrabban "logikátlanságnak" tűnik, ami a szuggesztíó jelenségével összekapcsolódik. Mivel pedig a logikátlanság az értelmi beállítottságú, az ún. ész emberek számára az ismert vörös posztó, a fürdővízzel együtt könnyörtelenül kiöntik a gyereket is. Látható, hogy mindig veszélyes ítélkezni vizsgálat nélkül.

A tudatos önszuggesztíó ismerői számára, beleértve a szakma képviselőit is, nem új dolog, hogy a szuggesztíó és a logika két teljesen különböző dolog. Ez annyit jelent, hogy a szuggesztíó lehet logikátlan, de azért rendkívüli hatása is lehet.

A szuggesztíó sikerét arra az érzelmre vezetem vissza, amely azt kíséri, mivel megfigyelésem szerint *nem a szó, hanem az érzelem hat szuggesztíven.* Ha az önszuggesztíót egy világosan összeállított mondatba akarnánk sűríteni, akkor ennek a mondatnak éppen az a feladata, hogy az ehhez tartozó érzelmet kiváltsa. Ha ezt nem teszi, akkor semmit sem ér el. Éppen elég sok ember van, aki megtanulta szellemi munkája során kikapcsolni az érzelmet. Mi lenne például abból a jogászból, aki nem tudná gyakorolni ezt a művészetet?

Nem tudna lefolytatni semmiféle eljárást ellenfelével szemben, ha az iránta való együttérzés jutna túlsúlyba benne. Tehát nagyon jól kell tudnunk azt, hogyan lehetséges helyesen gondolkodni és a hozzá tartozó érzelmek beugrását megakadályozni. Ha egy ilyen irányban képzett koponya - nem kell feltétlenül jogásznak lennie - önszuggesztíót akar végezni, nagyon könnyen előfordulhat, hogy zárat tesz az értelem és érzelem közé, és ez a zár az önmegfigyelés. Ebben az esetben természetes, ha elmarad a siker. Ez a sikertelenség azonban gyakran téves következtetéshez vezet: "Ez csak a hiszékenyek számára való." Ha valaki meg akarja érteni valamelyest az önszuggesztíót, akkor ez sajnos nem fog menni munka nélkül. De megjegyzem: nincs szükség feltétlenül erre a munkára a siker elérése érdekében, mivel a siker nem az értelemről, hanem az érzelemtől függ.

A gondolatok érzelmeket váltanak ki és az érzelmek - gondolatok. De az érzelmek azok, amelyek szuggesztíven hatnak, nem a gondolatok. A gondolatok csak akkor hatnak szuggesztíven, ha kiváltják a hozzájuk tartozó érzelmet. A tudatos önszuggesztíóhoz azért használjuk a gondolatokat, hogy a szükséges érzéseket kiváltsák. Amint tudják, mindenki számára, akinek túl finom a bőre, azt ajánlom, hogy elevenen, élénken képzelje el, hogy kristálytiszt, erős, üvegszerű fal veszi körül és képzelje el, hogy ezen a falon semmiféle gonosz, ártalmas és közönséges dolog nem tud áthatolni. Nagyon

gyakran örömmel állapíthattam meg, hogy ez az elképzelés valótlan létezett. Mégis ezáltal a *védettség érzése* támadt bennük, és ezért biztosan bekövetkezett a siker. Tehát óvakodnunk kell az érzelmek alábecsülésétől. Az érzések azonban gondolatokat is kiváltanak. Megtörténhet, hogy zavaros sejtésekkel vagyunk tele. Lelki horizontunk feketébb a feketénél. Azt gondoljuk, hogy valami kellemetlenség előtt állunk, talán egy változás, amit vezettünk, nemcsak zátonyra fut, hanem még nagy kárt is okoz. Képzeletünk rémképeket fest számunkra, aggódónak és üldözöttnek érezzük magunkat. Ennek oka: a telt gyomrunk. Nevetséges ugye? De nem kell feltétlenül a telt gyomornak okoznia a fenti érzéseket. Hasonlókat okozhat a túlfeszítettség, kimerültség, gyengeség stb. Tehát láthatjuk, az érzések gondolatokat váltanak ki. Ki merné azonban kétségbe vonni, hogy az ilyen gondolatok, vagy - jobban mondva - érzések, akkor is ha logikátlanok, rendkívül szuggesztíven hatnak az emberekre? Ez addig elmehet, hogy sem étvágyunk nem lesz, sem aludni nem tudunk, amíg meg nem szüntetjük az okát. Ekkor ismét visszatér a kedvünk, bizalmunk és vidámságunk. Tehát ne becsüljük le az érzéseket, az érzelmet.

Az önszuggesztió sikere attól függ, hogy azokat a szavakat, amelyeket magunkra irányítunk, kísérik-e a hozzájuk tartozó érzelmek. Egyáltalán nem nehéz tudatosan felkelteni egy érzést, mivel a gondolatok érzéseket váltanak ki. Ha például azt mondja valaki: "Teljesen nyugodt vagyok", egyidejűleg azonban önmegfigyelést is végez és feszülten lesi, hogy mikor jön ez a nyugalom, akkor sokáig várhat és nem lesz sikere. Ha azonban kimondja ezt a mondatot, és törekszik mélyen bensőleg érezni a nyugalmat, az egy egészen más dolog. Egyáltalán nem olyan nehéz érezni a nyugalmat. Ha valaki így cselekszik, akkor szuggesztiói bizonyára meghozzák a kívánt sikert.

Az érzés és gondolat közötti kölcsönhatás és az ebből származó cselekvés rendkívül gyorsan bekövetkezhet, gyakran a másodperc tört része alatt. Attól a pillanattól, amikor valakinek érzékenyen a lábára lépnek, a valamilyen erős kifejezésig általában nagyon kevés idő telik el. Tehát először a fájdalom érzése, azután a gondolat, például "trampli", amelyet olykor azonnal kimondanak. Amint ebből látható, a kölcsönhatás nagyon gyorsan megtörténhet.

Mindig szem előtt kell tartani, hogy a tudatos önszuggesztiónál a kívánt siker mindazonáltal a hozzá tartozó érzés beugrásától függ. Jogosan beszélnek boldogság érzésről, biztonságérzetről, hatalom érzéséről, vidámság és szomorúság érzéséről.

Az embert vagy a sikeresség, egészség érzése tölti be, vagy ezek ellentettje. Mindenesetre soha ne felejtse el, hogy milyen uralkodó szerepe van az érzelmenek a szuggesztióban.

## 17.

### Alvó ember szuggerálása

Az alvó ember szuggerálása nagyon értékes eszköz annak érdekében, hogy rokonaikon és gyermekeinken segíteni tudjunk. Az alvás során végzett szuggeráció idegen szuggeráció, míg az önszugesztio önmagunk befolyásolását jelenti. Az önszugesztio ismertetése során megállapítottuk, hogy minden akarati erőfeszítést, akaratunk kényszerítését kerülni kell. Itt az alvás során történő szuggeráció esetén az akarat ellazult állapotban van. Az alvásban történő szuggerálásnak az az előnye, hogy az értelem ki van kapcsolva, mivel az ember alszik, és ilyenkor értelem is alszik, következésképpen nem tud kételkedni. Ezzel szemben belső szervei, mint például a szív, tüdő, mirigyek stb. egész éjszaka dolgoznak. Szakadatlanul lüktet a vér. Éjszaka is folytatódik az ételek emésztése. A napközben kiadott izom- és idegerőket most pótolja a szervezet. Tehát - bár az ember alszik - nagyüzem van a test háztartásában. Mindez nappal és éjjel szakadatlanul folytatódik, mégpedig a tudattalan vezetésével. Miközben ezek a "munkák" a tudattalan irányítása által folynak, mélytudatunk természetesen más irányú tevékenységre is képes. Például egy fiatalember leszalad a lépcsőn, akkor lábai hajszálpontosan találkoznak a lépcső peremével. Mihelyt azonban megesik vele az a pech, hogy tudata kételkedve közbeszól, rosszul léphet, azonnal vészhelyzet alakulhat ki. Gondoljunk az áruházakban dolgozó csomagolókra, akik teljesen mechanikusan a legszebb csomagokat készítik, miközben gondolataik és tekintetük egészen máshol jár. Tehát tudatuk nem koncentrálnak közvetlenül a csomagolásra.

Emlékeztetek arra, hogy az ember "szokásainak rabja", de arra is, hogy minden szokás a tudatalattiban gyökerezik. Amennyiben sikerül nekünk az önszugesztio által jó szokásokat, különösen gondolkodási szokásokat tudattalanunkba bevinni, akkor életünk sokkal szebb és zökkenőmentesebb lesz. Már Goethe is megmondta: "Az embernek mindig újra tudattalanjába kell menekülnie, mert ott van az ő gyökere." A tudatalatti célratörő természetű. Ha valaki egyszer egy szuggeráló parancsát átvette, gyakran ez egészen finoman történik, sőt körmönfontan, akkor ezt a parancsot teljesíti. Egyszer egy kis kedves társaságban az egyik fiatalember kérésére ébrenléti szugesztio-t végeztem. Többek között azt mondtam neki: "Ön nem tud háromig számolni!" Valóban ez lehetetlen volt számára. Kettőnél megakadt és nem tudta folytatni. Ez a fiatalember intelligens volt, ő mondta nekem: "Éreztem, amint a nyelvemre mozdulatlaná vált, úgy, hogy nem tudtam kimondani a hármát. Ha én választhatok ki egy számot, akkor a kísérlet nem fog Önnek sikerülni." Megengedtem neki, és ő az ötöt választotta. Eljutott a négyig, megakadt és döbbenetesen nézett rám. Lehetetlen volt számára az ötöt kimondani. Csak amikor megengedtem neki, akkor sikerült kimondania: Most nagyon elcsodálkozva mondta nekem: "Az ötöt választottam, mert ennek kimondásához nem kell használni a nyelvet. Képzelve el, ez semmit sem használt, mivel az ötös számot teljesen elfelejtettem." Ebből látható, hogy a tudattalan milyen jó segítséget tudott nyújtani a parancs teljesítéséhez.

Ehhez a tudatalattihoz fordulunk nemcsak az önbefolyásolás során, hanem az alvás során végzett szugesztio alkalmával is: ez utóbbi alkalmazása során előfeltétel, hogy a virrasztó kritikája és kétsége aludjon. Tehát közvetlenül a tudattalanhoz fordulunk. Ha sikerül ezen az alvó emberrel kapcsolatot teremtenünk, akkor olyan gondolattal tölthetjük el, ami jó az ő számára. Alapfeltétel, hogy az, aki a szavakat mondja az alvónak, e szavaktól maga is áthatott személy legyen, elfogadja, hogy szavainak meg kell valósulniuk, azaz, kell, hogy meglegyen az a mély hite, mely szerint szavai hatékonyak. Azokat

a szavakat, amelyeket mond, teljesen pozitívan mondja, mindazonáltal határozottan, parancs formájában. Nem így: "Kérlek téged", vagy "Jó lenne, ha" stb. Amit mond, azt nyugodtan mondja, határozottan és biztosan, "Ez így van és nem másként". Ha a szuggeráló, tehát, aki a szavakat az alvónak mondja, maga sem hisz szavai hatékonyságában, akkor a maga hitetlenségét az alvóra is átviszi, és a siker csekély lesz, vagy teljesen elmaradhat.

Az alkalmazás, e módszer használata rendkívül egyszerű. *Álljunk körülbelül háromnegyed méter távolságban az alvó fejétől, s most mondjuk halkán, mormolva, behatóan és pozitív hangon körülbelül a következő szavakat:*

"Aludj nyugodtan tovább. Ne zavartasd magad, ellenkezőleg, aludj egyre mélyebben és jobban, de hallgass minden szóra, mait mondok neked. Teljesíteni fogod e szavak következményét, a magad javára. Valahányszor hozzád fogok beszélni amíg te alszol, annál mélyebben és jobban fogsz aludni." Most az általános formulát mondjuk, mégpedig hússzor: "Minden nappal, minden szempontból, mindig egyre jobban és jobban leszel." *Ezt az általános formulát minden esetben alkalmazni kell.* Emellett azonban használhatók a szervgyógyító mondatokat is.

Itt azonban van egy előnyünk, mégpedig az, hogy ez esetben a mondatot gyorsan, behatóan és tömören mondhatjuk. Mivel idegen szuggerációról van szó, nem szükséges lassan és monoton hangon beszélni. Befejezésül még néhány külön szuggerációt kapcsolunk hozzá, amelyek a sajátos esethez illenek. Például egy gyermeknek, akinek az a szokása, hogy rágja a körmét, befejezésül a következőket mondjuk: "Abbahagyod a körmörágást, ez többé nem okoz örömet neked, nem kívánod, ezt most teljesen abbahagyod, nem csinálod többé, mert nem tudod többé csinálni." Ezt a külön szuggerációt néhányszor megismételjük, nagyon nyomatékosan, pozitívan és meggyőződéssel arról, hogy ez meg is történik. Nemsokára ez a gyermek többé nem fogja rágni a körmét.

Ha valamilyen szokást, vagy szenvedélyt kell megszüntetni, mint például alkoholizmust vagy azt a szenvedélyt, hogy túl sokat dohányzik valaki, akkor megfigyelhető, hogy elsősorban az ivás vagy dohányzás ösztönét kell kioltani. Tehát a szuggeráció így hangzik: "Nem kívánod tovább az italt (dohányzást), többé ezt nem teszed. Nem ízlik neked, és megfoghatatlan számodra, hogy korábban olyan sok örömet találtál abban. Nem kívánod többé az alkoholt." Ezt és hasonlókat mondjunk ismételtén, és nagyon nyomatékosan. Ezután még élesebben zárjuk le a beszédet, amennyiben ezt mondjuk: "Nem tudod többé élvezni az alkoholt (dohányt), és ha mégis magadhoz veszed, károdra lesz, és hánynod kell. nem tudod többé elviselni az alkoholt, függetlenül attól, hogy milyen formában veszed magadhoz.

A kívánt siker gyakori ismétlése különféle képekben, ez vezet legkönnyebben a célhoz.

*Téves és kegyetlen dolog a létező szokásoknak és szenvedélyeknek tilalmat állítani, és az ösztönt, vagy kívánságot engedni tovább működni.*

Az alvó váratlan felébredésének megakadályozása érdekében, először az attól való félelmet kell elűzni a szívünkből, hogy felébredhet. Ha félünk a felébredéstől, az nagyon könnyen bekövetkezhet. *Meg kell győződéssel lennünk arról, hogy az alvó nem ébred fel.*

A felébredés megakadályozásának további eszköze, ha a hálószobába lépve azonnal elkezdjük mondani azokat a szavakat, amelyeknek az álom elmélyítése a céljuk. A beszéd alatt közelítjük meg az alvót, háromnegyed méter távolságra. Ezáltal elkerülhető a közélről jövő beszéd hatására történő felriadás.

A rossz alvó esetén nem szükséges ébren maradnunk a kedvező pillanatra várva, amelyekben már alszik a szuggerálandó személy. Ilyen esetekben pihenjünk le a megszokott időben, és önmagunkat szuggeráljuk, hogy feltétlenül ébredjünk fel, ha az illető

mélyen alszik. Továbbá szuggeráljuk, hogy az alvásban történő szuggerálás a legjobb eredményekhez vezet, és befejezése után kitűnően fogunk tovább aludni. Ekkor biztosan felébredünk, abban a pillanatban, amelyikben a másik a legmélyebben alszik, jó szuggerációt fogunk végezni, és utána ismét jó fogunk aludni tovább. Aki ebben kételkedik, azt emlékeztetem arra, hogy tudatalattink még érdekesebb dolgokat tud véghezvinni. Így például egyesek négyet kopognak nagy ujjukkal a fekvőhelyükön, és ezáltal reggel négy órakor ébresztőóra nélkül felébrednek.

Az olvasó minden további nélkül megérti, hogy ehhez sem ágy, sem ujj nem szükséges. Ha valaki lefekvéskor azzal a gondolattal van tele, hogy meghatározott órában felébredjen, akkor ebben az órában fel fog ébredni. Ha jól végezte dolgát, akkor nyugodtan és mélyen alszik, nem nyugtalanul és izgatottan, s mégis a kívánt percben fog felébredni. Ezt személyesen kipróbáltam és megállapítottam, hogy valóban percre pontosan felébredtem. Egy úr mesélte nekem, hogy egyik este azt a szuggerációt adta magának, hogy pontosan öt órakor ébredjen fel. Amikor azonban felébredt, már hét perccel elmúlt öt óra. Ekkor azt gondolta, tudattalanja hét perccel becsapta. Amikor azonban egy pontos időt jelző óra mellett elhaladt, csodálkozva állapította meg, hogy az órája hét percet siet. Tudatalattink időérzékét még csodálatosabbnak tartom, mint azt a tényt, hogy az ember a tudatalattija segítségével ébred fel abban a pillanatban, amikor elalszik az, akit álmában akarunk szuggerálni. Mi belsőleg mindnyájan össze vagyunk kötve, különösen azokkal az emberekkel, akik hozzánk közel állnak.

Ha a szülők tudnák, hogy milyen könnyű megszüntetni gyermekeik nevetlenségét, vagy rossz étvágyát, egyáltalán azt a sok dolgot, ami a gyerekekkel kapcsolatban olyan kellemetlenül és zavaróan jelentkezik, és a szülőknek annyi gondot és fáradságot okoz, meg lehet változtatni, és ezáltal sok munkát és mérgelődést meg lehet takarítani, akkor bizonyára szívesen alkalmaznák ezt a módszert. Milyen egyszerű 10 perces munkával 24 órán belül az alvó gyermeknél elérni a jót. Teljesen mindegy, hogy mikor alkalmazzák az alvás során történő szuggerációt. Lehetséges reggel vagy este vagy éppen a délutáni alvás során. Lényeg, hogy a gyerek vagy a felnőtt aludjon. Az ágybevezetés megszüntetésében például nagyon szép sikereket érhetünk el. Biztosan igazságtalan dolog megverni a gyereket azért, mert bevizelt, mivel ezzel a módszerrel nem sokat lehet elérni. Az álom során végzett szuggeráció alkalmazásával azonban hamar segíthetünk e bajon. Azoknál a gyerekeknél, akik az iskolában nem mutatnak jó előmenetelt, kitűnő sikereket érhetünk el vele.

Így hozta hozzám egy édesanya tizenkét éves fiát, akinek latinból nagyon rossz jegyei voltak. Az alvás során végzett szuggeráció hatására ugyanez a fiú a rossz jegyek helyett jókat hozott. Más gyerekek esetében a matematikával kapcsolatban tudtam elérni hasonló sikereket. Azt is, amit lustaságnak nevezünk, azt a kedvetlenséget, amivel valaki az iskolába megy és iskolai kötelességeit teljesíti, alvás során végzett szuggerációval nagyon sikeresen megszüntethetjük.

Természetesen felnőtteknél is hasonló eredményeket érhetünk el e szuggeráció alkalmazásával, amelynek menete az ő esetükben is hasonló a fentiekhez.

Egyszer kaptam egy levelet egy úrtól, aki közölte velem, hogy a rólam szóló cikket tovább adta egy olyan családnak, amelyikben az apa ivott, azaz alkoholista volt. Ebben az újságban éppen az álom során végzett szuggerációt ismertették. A feleség jól megértette a cikket és az álom során végzett szuggerációhoz folyamodott. A siker tökéletes volt. A férj abbahagyta az ivást. A feldúlt családi élet harmonikus és szép lett. Az egész helység csodálkozott azon, hogy a férj ismét feleségével sétált, ami évek óta nem történt meg.

Itt szeretném megjegyezni, hogy egy pohár sör vagy bor alkalmankénti elfogyasztása még nem alkoholizmus. Csak a mértéktelen alkoholfogyasztás vezet súlyos károsodáshoz és ezért elvetendő.

Egy hölgy, aki társaságomat látogatta, elmesélte nekem, hogy férjénél alkalmazta az alvás során a szuggesztiót. Férje már évek óta bizonyos ételeket nem szeretett, ami számára nagyon sok kellemetlenséget okozott. Háromszori szuggesztió után már mindazokat az ételeket tudta fogyasztani, amelyeket korábban nem tudott anélkül, hogy ne okoztak volna neki panaszokat. Ezek ízlettek neki és jót tettek számára. Ez nagyon gyors siker volt, ha meggondoljuk, hogy csak háromszori, alvás során végzett szuggesztióra volt szükség az évek óta fennálló baj teljes gyógyításához.

Egy anya, akinek volt egy 21 éves fia, mesélte nekem, hogy az alvás során végzett szuggesztió segítségével jelentősen korlátozni tudta az általa fogyasztott dohány mennyiségét. Ilyen esetekről sokáig tudnék beszélni.

Az alvás során végzett szuggesztió kitűnő segítőtársunk, amivel nagyon sok jót tudunk tenni szeretteinknek, de kitartás kell hozzá, és 24 óra alatt egyszer meg kell történnie. 10-15 perc tökéletesen elegendő a valóban tartós eredmények eléréséhez. Olyan emberek esetében is javaslom használatát, akik nagyon kételkedő természetűek, és kétségeiket nem tudják leküzdeni, vagy éppen kishitűek. Az ilyen embernek biztosan van olyan rokona, aki meg tudja tenni neki azt a szívességet, hogy alvása során jó értelemben befolyásolja. E helyen még a következő körülményekre szeretnék utalni: Minél inkább szeretettel és segítő szándékkal áthatott a szuggesztió, amellyel segíteni szeretnénk az alvó emberen, annál jobb eredményeket hoz.

Az alvás során végzett szuggesztió segítségével jellembeli hibákat is ki lehet küszöbölni, megváltoztatni, eltüntetni, ha azokat nem kívánjuk. Az alvás során végzett ráhatás az illető számára kényelmesebb, mint az önszuggesztió, jóllehet az is ugyanilyen jó eredményekhez vezet.

Újból és újból alkalmam volt megfigyelni, önmagamon is megtapasztaltam, hogy az önszuggesztió bizonyos határok között meg tudja változtatni az ember jellemét. Jóllehet gyakran úgy vélik, hogy jellembeli sajátosságokon nem lehet változtatni. Ez nem mindig igaz. Ha az önszuggesztiót következetesen és kitartóan alkalmazzák, akkor ezen a területen is sok esetben sikereket lehet elérni. Ez a felismerés rendkívül fontos, amit annak az embernek, aki elgondolkodik felette, nem kell különösebben magyarázni. Meglepő, hogy az emberiség nagy része elzárkózik e tények elől, jóllehet már régóta tudjuk, hogy a jó adottságokkal és előnyös jellembeli adottságokkal rendelkező ember milyen mélyre süllyedhet, ha állandóan rossz társaságban forog. Addig fajulhat a dolog, hogy a korábban tisztességes ember az ellenkezőjére változik. Ezt a jellembeli változást a rossz példa által végzett szuggesztióra lehet visszavezetni, mivel a példa nagyon szuggesztíven hat. Jogosan állítják: "A rossz példa tönkreteszi a jó erkölcsöt."

Egyesek haragusznak erre vagy arra a jellembeli tulajdonságukra, de azt gondolják: semmit sem tudok tenni, én már csak ilyen vagyok. Ez nagyon kényelmes álláspont. De alapos tévedés. Az ember jól tudja, ha valamit tenni akar, az kétségtelenül kitartást igényel és kevés fáradtságba is kerül, de megvalósítható. Miért beszélünk különben önuralomról és önnevelésről. A Coué-módszer által egészen kitűnő eszköz áll rendelkezésünkre ehhez. Általa olyan dolgokat érhetünk el, amelyeket értelemmel nehéz megragadni. Tények bizonyítják, hogy mégis megtörténhetnek.

Az érintettek számára biztosan kényelmesebb megoldás az alvás során végzett szuggesztió, de a legjobb az ön- és alvás szuggesztió egyesítése.

Éppen a jellembeli hibák kijavítása rendkívüli kitartást igényel. Ez teljesen érthető. Emlékszem például egy gyerekre, akit édesanyja hozott egyik társaságomba. Ez a gyer-



mek öt-hatéves lehetett, és nagyon hirtelen haragú volt. Az alvásban történt szuggesztió által fokozatosan csökkent indulatossága, míg végül teljesen megszűnt.

Az ideg orvos Dr. von Gulat-Wellenburg írja: "Az ilyen szuggesztiókat bizonyos időn keresztül rendszeresen adjuk a gyermeknek, s oly hatásosan bevésődnek tudatalattijába, hogy felnőtt korában is úgy visszaretten a helytelen cselekedetekre történő kísértéstől, mintha arra belső kényszer hajtaná."

A szülőknek nem kell félniük attól, hogy az alvás során végzett szuggesztióval kárt okoznak, mert mindaz, ami szuggesztió által jött létre, magától értetődően minden további nélkül szuggesztió által feloldható. Ha valamilyen esetben túl messzire mennénk, ugyanazon az úton enyhíthetjük azt.

Azt tanácsolom olvasóimnak, hogy az alvás során végzett szuggesztiót gyakran alkalmazzák, ez rendkívül hatásos, és csupán 10-15 percet vesz igénybe. Előfordulhat, hogy kezdetben semmiféle siker nem mutatkozik. De ne engedjük elbátortalanodni magunkat, mert ez a jelenség csak azt bizonyítja, hogy még nem jött létre az alvóval a kapcsolat, azaz még nem hallgat ránk. E ritka esetekben azt tanácsolom, hogy e szavakat az alvó gyomorgödrébe mondjuk. Ha valakit egyszer meghallgattak, azt később mindig meghallgatják; mert az ellenállás megtört, és szavait teljesítik.

Mihelyt valaki meggyőződött szavai hatásáról, és azokat parancs formájába öltöztette, tehát pozitív módon beszél, és a szuggesztiót kitartóan folytatja, sikereket fog aratni. Itt nem szabad kérni, itt parancsolni kell, annak érdekében, akinek segíteni akarunk. Természetesen nem szabad túl hangosan beszélni, a beszéd erejét teljesen az alvás mélységéhez kell szabni. Egyesek mélyen alszanak, ilyenkor lehet valamivel hangosabban beszélni, de vannak, akik nagyon könnyen felébrednek, és minél éberebben alszik valaki, annál halkabban kell hozzá beszélni. Ilyen esetekben mormoló vagy egészen suttogó hangon kell szuggesztiót mondani, amit azonban nem zárja ki az, hogy teljesen pozitívan és parancsoló formában.

Téves az a felfogás, mely szerint az alvás során végzett szuggesztió alkalmazása idegerőt fogyaszt. Ellenkezőleg, gyakran megállapíthattam, hogy azok a pozitív szavak, amelyek az alvó felé irányultak, visszasugároztak a beszélőre, és neki magának nagy hasznára voltak.

*A szuggesztió alkalmazása során akár ön-, akár alvás során történő befolyásolásról van szó, lehetőleg kerülni kell a rossz néven nevezést. Tehát nem ezt mondjuk: "Neked többé nem fáj a fejed", hanem ezt: "Fejed ismét szabad és tiszta". Nem: "Étvágytalanságod elmúlt", hanem: "Örülsz az ételnek és jó étvágyad van." Így az önszuggesztió során nem ezt mondjuk: "Rosszkedvem elmúlt", hanem: "Mindig vidámabb és jókedvűbb leszek."*

Dr. Hauptmann professzor ezt tanácsolja: "Ne ezt mondjuk: A hajón nem fogok tengeri betegséget kapni, hanem: "Pompásan fogok utazni, mivel a tudatalatti csak a "tengeribetegség" szót tartja meg, és ezt az elképzelést valósítja meg."

Ha az alvás során történő szuggesztiót kitartóan alkalmazzuk, akkor az eredménnyel biztosan elégedettek leszünk.

Azonkívül annak az embernek a számára, akin végrehajtjuk, rendkívül kényelmes eljárást jelent. Azok a szavak, amelyeket szeretettel, hittel és pozitív beállítottsággal mondunk, hatásosak az alvó számára függetlenül attól, hogy gyerekről vagy felnőttről van-e szó.

Dr. med. Brauchle írja "Hipnózis és önszuggesztió" c. könyvében, hogy súlyos szívproblémákkal küzdő férjet gyógyított meg felesége ezzel a módszerrel, valamint éjszakai ágybavizelésből gyógyítottak ki segítségével egy kisgyereket.

## 18. Gyermeknevelés

Az alvás során végzett szuggeszióknak különösen nagy jelentőséges van gyermekkorban. Egy olyan gyerekkel például, aki téves szemléletmódjából kiindulva minden érzéket visszautasít, álmában el tudjuk fogadtatni azokat. Természetesen ennek előfeltétele, hogy mindez a szeretet szellemében történjen. Ha a szülőknek kétségük támad afelől, hogy vajon ez vagy az a tulajdonság kívánatos-e vagy sem, akkor egy jó tanárral folytatott megbeszélés alapján eldönthetik ezt a kérdést.

Végtelenül értékes, ha már a gyermekkel megértetik, hogy a jó gondolatok jó gyümölcsöt teremnek benne, de éppen így az is biztos, hogy a rossz gondolatok rossz gyümölcsöket teremtenek. A gyermek számára nagy jelentőségű, ha felfogja, hogy a gondolatok erőforrások, és ennek megfelelően hatásaik vannak. E tény magyarázatát nyugodtan kezdhethetjük az önzés oldaláról, azaz tegyük számukra világossá, hogy ha jó gondolatokat táplálnak magukban, akkor azokból jó is következik. Ha ez a felismerés a gyermekben "hússá-vérré" válik, akkor az nagy áldás lesz a számára, amelynek segítségével sok nyomorúságot és bánatot fog megtakarítani a maga számára. A gyermekkel való kapcsolatunkban legyünk pozitívak. Bár mindig azoknak kell lennünk, a gyermeknevelésben ezt az első helyre kell tennünk. "Pozitívnak lenni" azt jelenti, hogy határozottan, biztosan, magától értetődő formában lépünk fel. Ha egy fiúnak például azt mondjuk: "Ah, nem lennél szíves lemenni a pincébe és felhozni onnan az almát", akkor ne csodálkozunk, ha semmiféle kedvet nem érez ehhez, és megtagadja az engedelmességet, vagy legalább ellenkezni kezd. Éppen egy érdekes könyvet olvas, és egyáltalán nem tetszik neki, hogy most a pincébe kell mennie. A negatív kérdésfeltevés azonnal ellenállást vált ki belőle. Ha azonban teljes nyugalommal és biztonsággal azt mondjuk: "Légy oly szíves menj le a pincébe és hozd fel néhány szem almát", akkor minden további nélkül teljesíti a parancsot. Nagyon sok függ a mondatképzéstől és a hangsúlytól. Mennyi mérgeződést takaríthatnának meg a szülők, ha megszoknák, hogy gyermekükkel szemben mindig pozitívan és határozottan lépjenek fel. Egyébként a felnőttekkel szemben ugyanaz a helyzet.

Sajnos elég gyakran lehet hallani, hogy a szülők azt mondják gyermeküknek: "Belőled semmi sem lesz az életben, nagy naplopó vagy. Ügyetlen vagy és nem vagy használható semmire." Ha gyakran ismétlődnek az ilyenfajta vélemények, akkor azt fogja mondani a fiú: "Ha belőlem úgysem lesz semmi, akkor minek erőlködöm, semmi értelme." Nem szabad elmulasztani adandó alkalommal megdicsérni a gyermeket, és biztosítani arról, hogy ezt vagy azt jól tette, és biztosan az életben is el fog érni valamit stb., azaz más szavakkal kifejezve, mindig készen kell lenni arra, hogy felébresszük és megalapozzuk az önbizalmat és a becsületérzést a gyermekben.

Nagyon rossz szokás félelmet kelteni a gyermekben a fekete ember, vagy különösen a mumus emlegetésével. Ez gyakran kényelmi szempontok miatt történik, mert ettől a gyermek megszeppen és abbahagyja a rosszkodást. De így félelmetes támaszt benne ez a fegyelmezési mód. Az ellenkezője a helyes: *minél félelemmentesebb egy gyerek, annál jobban viselkedik.* Nem szabad elfelejtenünk, hogy a félelem a legnagyobb rossz.

Ellenkezőleg kell cselekednünk, és a gyermekben minden eszközzel erősítenünk kell az önbizalmat. A gyermeknek meg kell tanulni hinni abban, hogy el tudja érni azt, amit el akar érni, ha az értelmes dolog. Meg kell tanulnia így gondolkodni: "Akarom és tudom". Az alvás során végzett szuggeszióban mondhatjuk neki: "Meg tudod tenni amit akarsz, ha akaratod jó következményekkel jár."

*Sajnos elég gyakran megfigyelhető, hogy a felnőttek a gyerek előtt beszélgetnek, és ennek során a betegségekről is szó esik. Ezt feltétlenül abba kell hagyni, mert ne higgyük, hogy a gyerek nem hallgat erre a beszélgetésre, mivel látszólag a játékaival foglalkozik. Ellenkezőleg, általában rendkívül élénken érdeklődik az iránt, amiről a felnőttek beszélgetnek. Minél kevesebbet hall egy gyerek a betegségről és minél kevesebbet lát belőle, annál jobb.*

Abban a helyzetben vagyunk, hogy erősíthetjük a gyermekben a jószágban való hitet. Mivel tudjuk, hogy a hit a teremtő erő az emberben, ezért világos, hogy minél jobban hisz a gyerek a jóban, ez a hit annál intenzívebben megteremti számára a jót. Tehát rendkívüli értéket adunk gyermekeinknek, ha ezt a jóban való hitet kibontakoztatjuk bennük.

De a legjobb szuggesztió, amit egyáltalán adni tudunk, az a példamutatás. Semmi sem hat úgy a gyermekre, mint a pozitív példa.

De a jó példa mellett létezik egy jó, az önbizalmat megalapozó szuggesztió, mégpedig az alvás során végzett szuggesztió. A szülők rendkívül sok mérgelődést, fáradságot és munkát tudnak megtakarítani, és gyermekeiknek rendkívül sok jót és szeretetet tudnak nyújtani csupán 10-15 perces munkával, amit ez a módszer kíván.

## 19. Suttogási technika

Mielőtt a suttogásról szólnék, meg kell világítanom a "hogyan, mi célból és mi okból" kérdést. Szilárdan áll, hogy minden szuggesztív befolyásolás lényege az egy gondolattal való teltség. Emellett teljesen mellékes, hogy milyenfajta szuggeszióról van szó. *Mindegy, hogy idegen- vagy önszuggeszióról, alvásban vagy éber állapotban történő szuggeszióról van-e szó, a lényeg mindig egy gondolattal vagy elképzeléssel való telítettség.* Az önszuggeszió során az ember tudatosan betelik a kívánt gondolattal. Az idegen szuggesziónál ugyanezt teszi egy vagy több emberrel. Ha sikerül tudatosan feltöltenem pszichémet egy kívánt gondolattal, akkor a tudatos önszuggesziót sikerrel végzetem. "A "Teltséget" szó szerint kell érteni. Egy más, vagy ellentétes gondolat árnyéka sem maradhat meg, ami az egy gondolattal való "beteltség" érdekében történik. Coué első alapelve: *"Minden gondolat, ami betölt minket, megvalósul, amennyiben emberileg lehetséges"*, mély igazságot tartalmaz. Az élet maga tanít meg rá, hogyan kell ezt értenünk, ha a jóra akarjuk befolyásolni magunkat. Látjuk, hogy a világban átélt élmények és események minden lehetséges gondolattal és elképzeléssel megtöltenek minket. De felismerjük azt is, hogy ezeket a gondolatokat és elképzeléseket minden ellenállás és akarati erőfeszítés nélkül felvesszük magunkba. Ezt nevezzük *tudattalan* önszuggesziónak.

Azon kívül megállapíthatjuk - mivel az összes fajta szuggesziónak önszuggeszióvá kell változni, a hatékonyság érdekében -, hogy az olyan gondolatok és elképzelések, amelyek betöltenek minket, mindig érzelmileg hangsúlyosak, azaz megfelelő érzést váltanak ki; szomorú gondolatok - lehangoló érzést; vidám gondolatok - vidám érzéseket stb.

Itt is van egy próbakő annak megállapítására, hogy jól, helyesen alkalmaztuk-e a szuggeszió folyamán mondandó formulát: "Minden nappal, minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok". Mert ha valaki ezt a mondatot feltételes módban használta hónapokon keresztül reggel és este, és mégis csüggedten jár-ke, akkor ez annak a bizonyítéka, hogy tudatalattija nem fogadta be ezt a mondatot, azaz nem hitt. Mert ha ő hiszi, hogy egyre jobban és jobban érzi magát, az az "ő érzésévé" válik - és ez kifejeződik az arcán.

*A nem tudatos önszuggeszió folyamán az életet, mint a szuggeszió végrehajtóját látjuk működés közben, és mi vagyunk azok, akik a szuggeszióban részesedünk.* De az élettől át tudjuk venni ezt a szerepet, és képesek vagyunk önmagunkat szuggerálni. Ez nagy előnyökkel jár, és *tudatos önszuggeszió*nak nevezzük. Ennek során a tudattalanul működő erőt tudatossal váltjuk fel. Ha ingatag módon átadjuk magunkat az élet sugallatainak, akkor ne panaszkodjunk, ha károkat szenvedünk. Az az ember, aki a szenvedés gondolatával szemben állandóan nyitva tart ajtót-ablakot, bizonyára nem fog a szerencsés és boldog emberek közé tartozni. Látjuk, hogy az élet nagyon kitűnően tud szuggerálni, és mi túlságosan könnyen és szívesen nyitjuk meg felé fülünket és szívünket.

Törekedjünk rá, hogy ne szolgáltatassuk ki magunkat az élet összes befolyásának. Sokkal jobb értelmesen válogatni az élet különböző hatásai között, és a nem megfelelőket tudatosan kikapcsolni, a kellemeseket pedig tudatosan és erősen támogatni. Éppen úgy, ahogy az élet minket szuggerál, azaz valamilyen gondolattal betölt minket, éppen úgy tudjuk mi magunk betölteni önmagunkat a kívánt és értelmes gondolatokkal, azaz szuggerálni tudjuk magunkat.

Most már tudjuk, mitől függ a szuggesztió hatása. Először is sűgásunknak teljesen szabadnak kell lenni az akarati erőfeszítésektől, tehát magától értetődőnek kell lennie, másodsor tele kell lennie örvendező várakozással, mely szerint biztosan meg fog valósulni, és harmadsor hangsűlyozottan érzelminek kell lennie, azaz ki kell váltania a hozzá tartozó érzést. A szép dolgoknak kellemes érzéseket kell kiváltaniuk, másként sem mire sem megyűnk. De a sikertelenségek esetén sem szabad kedvűnket veszíteni. Egy mester sem az égből pottyant a földre.

Tanácsos vas következetességgel és kitartással végezni a Coué-féle gyakorlatokat és naponta használni a suttogás módszerét. Kedves olvasó, suttogjon, hogy beteljen mindennel, ami jó. A "suttogást" nem kell szó szerint venni. Előadódhatnak olyan körűlmények, amelyekben hangosan és érthetően beszélhet önmagával. Éppen így az is lehetséges, hogy nem szól semmit, hanem csak gondolja azt, amit egyébként mondana. Minden esetben a monológ forma az, amire gondolok. Így elkerűljűk az akarati erőfeszítéseket. Nem esűnk abba a hibába, hogy akaratuskat megfeszítsenűnk.

Mindenki tudja, hogy a "rábeszélés" segít. Tehát teljes jószággal és szeretettel beszélűnk önmagunkhoz. Biztosítsuk magunkat, hogy hangulusatűnk egészen kitűnő. Igenelűk az letet, a világot csodálatosnak találűk. Biztosítsuk magunkat, hogy hangulusatűnk egészen kitűnő. Igenelűk az életet, a világot csodálatosnak találűk. Biztosítsuk magunkat e monológban *naiv magától értetődőszéggel*, hogy a legvidámabb és legboldogabb emberek vagyűnk, és senkivel sem cserélűnk. Minél boldogtalanabbnak érezzűk magunkat, annál inkább megvan minden okűnk az ellenkezőjének feltételezésére. A nagyszerű emellett az, hogy ez a mi - mondhatnám pimasz - vélekedésűnk igaz.

Valóban, minden kellemetlenség ellenére vidámak és boldogok leszűnk, anélkül, hogy annak látható, megfogható oka lenne. Ennek csak az a magyarázata, hogy az a gondolat, amely betölt minket teremtő, alakító erővel rendelkezik. A kellemetlenségek fennmaradása ellenére vidámságot és derűt fogűnk tapasztalni magunkban.

Az érzelem derűje pedig a legjobb táptalaj minden jó szuggesztió számára. Figyelemreméltó az a megállapítás, mely szerint szuggesztióink naiv, gyerekes és emellett lehetőleg szemléletes megformálása lehető legnagyobb sikert eredményezik. Egyszerű, szerény és emellett képszerű elképzelések segítségével jutűnk a leggyorsabban célba.

*Minél gyakrabban suttogűnk, annál nagyobb a siker.*

A különleges kívánságokat, amelyek minden emberben felmerűlnek, e suttogási technika segítségével könnyen lekűzdhetsűk. Nagyon fontos, hogy ugyanezen az úton a kétségeket el tudűk távolítani. A legfontosabb azonban az, hogy e sűgási technika segítségével a belső vezetést kifejlesszűk magunkban. E módszer alkalmazása által nem kell félűnk attól, hogy a világ szemében idővel nevetséges alakokká válűnk, mivel magunknak sűgdosűnk, mert megtanulhatűk úgy alkalmazni, hogy senki sem vesz észre belőle semmit. Ha az élet kellemetlen gondolatokkal akar betölteni minket, ne engedűk, hanem az önmagunkkal folytatott beszélgetés segítségével addig sűgűk magunknak a jót, amíg az nem uralja pszichénket. Ebben az esetben győztűnk, és ennek a veszélyesen fenyegető mumusnak, amit sorsnak nevezűnk, egy fricskát adtűnk! Mindennek, ami betölt minket, meg kell valósulnia, ha az emberileg lehetséges. Mi az, ami emberileg lehetetlen?

Biztatásul adok egy példát. De gondolűnk arra, hogy minden embernek megvan a maga módszere, amivel ezt az önmagával folytatott beszélgetést végzi.

Lássuk tehát az önmagunkkal folytatott beszélgetés példáját, amit sűgási technikával mondűnk:

"Kitűnően érzem magam; egyre több vidám gondolatom támad. Ezért boldognak és elégedettnek érzem magam. Semmi sem tudja elvenni jókedvemet. Jókedvű vagyok és

vidám. Minden szenvedésem úgy eltűnik, mint a hó a napsütés hatására. Gazdaságilag egyre jobban és jobban megy nekem. Semmi sem hiányzik, belső vezetés szerint élek. Tehát megfelelő időben meg is teszem a jót. Sikereimnek növekedni kell gazdaságilag, testileg, lelkileg. A legjobb úton vagyok annak érdekében, hogy a legboldogabb ember legyek e pompás világon. Az élet nagyszerű! Ha most nem is megy olyan jól nekem, mint ahogy szeretném, szerencsére tudom, hogy mindez úgy elmúlik, mint egy zivatar. Ezután biztosan minden sokkal nagyszerűbb lesz. Türelmes vagyok! Nehézségeim fokozatosan elmúlnak, majd teljesen megszűnnek" stb. Éppen szerencsétlenség idején kell a suttogási technikát az önmagunkkal folytatott beszélgetés formájában alkalmazni, minél gyakrabban, annál jobb. Éppen a szerencsétlenek és sikertelenek számára jelent nagy értéket a súgás. Ezen az egyszerű úton betöltjük magunkat mindazzal, ami jó, elkerülünk minden akarati erőfeszítést, és vidám gondtalansággal mint magától értetődő ténytet fenntartunk mindent, amit kívánunk.

Tehát kedves olvasóm: *Suttogjon!* Ne aggódjon amiatt a kétség miatt, ami el akarja árasztani Önt. Az nevet, aki utoljára nevet. A siker dönt. Aki komolyan akarja naponta ezer okot találhat minden zavaró körülmény kikapcsolására, például az öltözködés során, ha a rádió szépen szül, vagy a mosogatás során, hölgyeim, a sétálás alkalmával stb. Ezek csupán biztatások; céljuk az akarati erőfeszítések kikapcsolása.

De ki ne akarna komolyan foglalkozni a suttogás technikájával, ha biztosítom arról, hogy ezen a módon nagyon jól és sikeresen lehet megoldani a felmerülő nehézségeket?

## 20. Kitartás

A kitartás magától értetődő előfeltétele a sikernek, de egyes tényeket, melyeket ebben a könyvben leírtam, bár magától értetődőek, néha mégsem vesznek figyelembe. Az egész Coué-módszer annyira egyszerű, hogy egyesek azt gondolják: "Ilyen egyszerű eszközökkel semmit sem lehet elérni." Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy amit állítok, azt tanköreimben és tanfolyamaim során elért eredményekkel igazolni tudom. Mi emberek hajlamosak vagyunk annál hatásosabbnak tartani egy készüléket vagy berendezést, minél nagyobb és bonyolultabb. Ha az önszuggesztió alkalmazása során felmerülő nehézségről egyáltalán beszélni lehet, akkor az nem más, mint a kitartás. Csak ha megértette valaki, hogy milyen roppant hatalom rejtőzik az önszuggesztióban, akkor fogja megérteni, milyen rendkívüli segítséget, milyen nagyszerű eredményt lehet elérni a Coué-módszer állhatatos alkalmazásával. Ez az állhatatosság elengedhetetlen. Viszonylag gyakran tapasztaltam hallgatóimnál egy szempillantás alatt létrejött sikereket; de ne tévesszen meg minket, hogy ezek az esetek általában a kivételes jelenségek közé tartoznak. Legtöbbször kitartásra van szükségünk.

Aki nem ér el rövid időn belül sikert, az ne keseredjen el mások gyors sikerei láttán.

Ismét és ismét megállapíthattam, hogy azok, akik kitartóan alkalmazzák a Coué-módszert, végül mégis sikeresek lesznek. Ismételten láttunk ilyen eseteket, de még nem tudjuk biztosan, mitől függ az, hogy egyes esetekben gyors sikert ér el valaki, míg másoknak hosszabb időre van szüksége ehhez. Bár tudjuk, hogy minél intenzívebb, plasztikusabb és nagyobb a hit, annál gyorsabb a siker is; de a hit törvényeit még nem ismerjük annyira, hogy egy ilyen intenzív hitet biztonsággal létre tudjunk hozni.

A Coué-módszer eddig a legjobb módja a számunkra oly fontos jóban való hit kialakításának és kisugárzásának. E módszer alkalmazása által jutnak el egyesek az annyira kívánt hitre, míg másoknak hosszabb időre van szükségük ehhez. Mindenkiel együtt örülök, akik gyors sikereket érnek el, de emlékeztetek arra, hogy a siker kitartás által éppen úgy elérhető, amennyiben emberileg lehetséges. Hangsúlyoznom kell, hogy a lehetőségek határait nem lehet kitűzni. Nem fogunk továbbjutni, ha nem lesz bátorságunk feltörni azokat a határokat, amelyekről azt mondják, hogy lehetetlen túljutni rajtuk. A vállalkozó kedv ilyen bátorsága nélkül nem tudnánk ma sem repülni, sem telefonálni vagy rádiót hallgatni stb. Ebben az értelemben mondja Goethe: "Amit szeretek, az lehetlent kíván." Mindenesetre hallgatóimnál már láttam olyan dolgokat lehetővé válni, amelyek tudományosan lehetetlennek voltak minősítve. Ne vegyék ezt a tudomány elleni támadásnak. Csak azt állapítom meg, hogy tudományos ismereteket az értelem által lehet szerezni, és a tudományos utak értelmi megfontolások által közelítik meg a valóságot. A Coué-módszer sikerei azonban a szellem közvetlen hatása által jönnek létre. A mindenség szelleme, mint az értelem teremtője, magától értetődően többet tud teljesíteni, mint teremtménye. A két út közötti kapcsolat azonban nagyon tanácsos. Nem akarunk fanatikusok lenni, de mindent meg akarunk tenni, ami segíteni tud nekünk. Sajnos meg kell állapítanom, hogy akik tanfolyamaimra jönnek, valamiféle titokzatos erő működését tételezik fel rólam. Ezek az emberek azt hiszik, hogy lehetlent valamiféle csodálatos manipulációval lehetőségesség tudom tenni. Az ilyen beállítottságnak szükségszerűen csalódás az eredménye. Tapasztaltam, hogy sokan mihelyt felismerték, hogy a *Coué-módszer önnevelést jelent, komoly munkát kíván önmaguk alakításával kapcsolatban*, elhagyják a küzdőteret. A Coué-módszert folytatni annyit jelent, mint *megtanulni másként gondolkodni*. Bizonyára nincs kényelmesebb, egyszerűbb út a valódi sikerek

elérése felé. Éppen így biztos, hogy a Coué-módszer nagyon kevés időt vesz igénybe. A munkánk végzésével kapcsolatban semmiféle zavart nem okoz. Az a kényelmes álláspont, hogy valakinek nincs rá ideje, teljesen tarthatatlan. *Ezzel szemben alkalmazása törtetlen, szívós kitartást kíván.*

*Ezt a módszert addig kell alkalmazni, amíg az ember él, és nemcsak addig, amíg sikertelen vagy beteg.* Teljesen világos, ha ezzel a módszerrel súlyos bajokon lehet segíteni, akkor sokkal inkább *alkalmasnak kell lennie azok megelőzésére.* Ha az életben minden úgy kifizetődne, mint az a pár perc reggel és este, amit a Coué-módszer alkalmazása követel, akkor minden nagyszerűen működne körülöttünk.

Általában a szívósság bármiféle siker előfeltétele. Egyesek következetesen felépítenek egy vállalkozást, de amikor a siker nem elég gyorsan jelentkezik, leteszik a fegyvert. Pedig sok esetben a szívós kitartás mégis sikert hozna.

Ha a siker várat magára, ezt nem kell mindig az állhatatlan hit számlájára írni. De nem szabad elfelejteni, hogy vannak olyan dolgok, amelyek nem tűnnek el egy éjszaka alatt. Például képtelenség lenne azt várni, hogy egy gyerekfej nagyságú daganat egy éjszaka alatt megszűnjön. Világos, hogy a szellem mozgékonyabb, mint az anyag, következésképpen nem várható, hogy egy daganat eltűnésének elképzelése egy éjszaka gyógyulást hozzon. Az anyagnak időt kell adni a szellemi elképzelés követésére.

Mindenkit óvok a türelmetlenségtől, mert a türelmetlenség akarati erőfeszítéseket vált ki, és éppen ettől kell tartózkodni a tudatos önszugesztio alkalmazása során. Soha ne feledjük, a kitartásnak célhoz kell vezetnie. Minden reklámszakember pontosan tudja ezt. Sok esetben ezt mondják: "Egy hirdetés nem hirdetés." Itt is adódhatnak gyors sikerek. A reklámok szintén a szugesztion alapulnak. Előfordulhat, hogy százszor is olvassunk egy hírt anélkül, hogy befolyásolna minket. A kétszázadik olvasásnál ébred fel az érdeklődés. A háromszázadik esetenél talán felébred a kívánság, hogy kísérletet tegyünk, és csak az ötszázadik esetenél leszünk vásárlók. Ha az áru jó, megnyerték a vevőt. Másként nem lehetne elképzelni, hogy a cigarettaiipar, vagy a kozmetikai ipar reklámért pénzt adna. Ezek a cégek nagy összegeket fizetnek ki csupán reklámcélokra, azaz a közönség nagyfokú szuggerálására. A reklámszakember nagyon pontosan tudja, hogy a kitartásnak célhoz kell vezetnie, amennyiben az áru valamennyire használható. Az állhatatos állítás, mely szerint ez vagy az az áru a legjobb a világon, végül hitet ébreszt iránta, hogy valóban az. A már bevezetett cégeknek nem kell további nagyfokú reklámot kifejteniük. Más szavakkal: Ha egy árucikket már jól bevezettek, a készítőnek már csak arra kell ügyelni, hogy a cikkbe vetett bizalom ne csökkenjen. Egy általam ismert nagyiparos - aki az olvasók által általánosan használt ismert kozmetikai cikkeket állít elő - megerősítette, hogy a reklám csökkentése következtében azonnal visszaesés mutatkozott a vásárlásban.

Pontosan így kell viselkednünk a Coué-módszer alkalmazásával kapcsolatban is. Minden reggel és este szembe állítjuk magunkkal ezt az állítást, hogy minden nappal, minden szempontból, mindig jobban és jobban érezzük magunkat. Ha ezt kitartóan végezzük, be kell következnie annak a pillanatnak, amikor ezt magunk is hisszük. Mivel a hit a *teremtő erő*, nem maradhat el a hatása. Amikor ezt a célt elértük, pontosan úgy kell cselekednünk, mint annak a bevezetett cégnek, amelyik elfogadottsága ellenére nagyvonalúan tovább terjeszti hirdetésit azért, hogy vevőközönségének megnyert hite nehogy ismét meginogjon, azaz a Coué-módszert feltétlenül tovább kell folytatni, a siker elérés után is, mégpedig addig, amíg élünk. Ezt saját érdekünkben kell tennünk, hogy azt a drága hitet, mely szerint minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban vagyunk, nehogy ismét elveszítsük. A sikert, amelyet elértünk, meg is akarjuk őrizni.



Szokásaink kétségtelenül megszokott gondolatainkon alapulnak. Ha egy és ugyanazon gondolatot állandóan ismétljük, akkor az szokássá válik és neki megfelelő történetet eredményez. Tehát így elképzelhető, hogy az a gondolat, amelyet ismételten gondolunk, agyunkban szilárd utat készít, hasonlóan a kitaposott utakhoz. Az, hogy a gondolat jó vagy rossz, ebből a szempontból mellékes. Mihelyt önszuggesztiót végzünk, azaz mihelyt *tudatosan* befolyásoljuk magunkat, új, mégpedig *jó gondolatokat* hozunk létre. Ezeket a kívánt jó gondolatokat ismét és ismét addig kell gondolnunk, amíg utat nem vágnak maguknak, szilárd utat az agyunkban. Minél többet ismétlődik egy gondolat, annál mélyebben és járhatóbban vési bele nyomát az agyba, az elhagyott gondolatpályák ezzel szemben fokozatosan tönkremennek és használhatatlanokká válnak. Ha nincs kitartásunk, akkor kezdetben gondolataink szívesen térnének vissza a régis és kitaposott utakra. Az új utak ezzel szemben természetesen - mivel még nem elég mélyek -, nem szilárdak, nem olyan biztosak, szívesen válnak elhanyagolt, kikerült utakká. Tehát a jó gondolatokat kitartóan kell erősíteni a pozitív gondolatpályák kialakítása érdekében. Az elhanyagolt gondolatpályák viszont fokozatosan romlanak és megszűnnek.

Aki a Coué-módszer alkalmazása által elért siker után lazít a gyakorlatok végzésén, az könnyen megbánhatja ezt a lazítást. Aki azonban egyszer már megtapasztalta e lazítás rossz következményeit, az bizonyára nem engedi olyan könnyen előtérbe a kényelmet.

A tudatos önszuggesztió alkalmazása csodálatos fegyver az úgynevezett sors ellen, olyan fegyver, amelynél jobban el sem lehet képzelni. Csupán arról van szó, hogy vállaljuk azokat a szokásokat, amelyek Coué módszerét segítenek végrehajtani. Minden, ami szokásunkká vált, az könnyű számunkra. Ezen a ponton keménynek kell lennünk önmagunkkal szemben, és nem mondhatjuk: "Ma fáradt vagyok, és így nem is megy." Ahogy reggel felöltözünk, este levetkőzünk, éppen úgy kell mondanunk ezt a mondatot: "Minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban vagyok." Ennek szabályszerűen a felöltözéshez és levetkőzéshez kell tartoznia; ha ez megtörténik, győztünk.

## 21. Hibaforrások

Saját érdekükben kérem olvasóimat, ne keseredjenek el az esetleges visszaesések láttán. Tapasztalatom szerint a legtöbb embernél visszaesések következnek be, amelyek a tudatos önszuggesztiót szolgálják. Természetesen sikereket is tapasztaltam nagyon súlyos esetekben, amelyeknél nem következett be visszaesés, bár régi bajról volt szó.

Ha alaposabban szemügyre vesszük a dolgot, a visszaesés érthető. A Coué-módszert alkalmazni annyit jelent mint megtanulni megváltoztatni gondolkodásmódunkat.

Ha éveken át, vagy egy egész emberöltőn keresztül meghatározott irányban gondolkodtunk, akkor érthető, ha 14 nap alatt nem tudunk megtanulni éppen ellenkezően gondolkodni. Ebben az esetben a kitartás vezet célba. A jobb megértés kedvéért álljon itt a következő példa:

A kertben ültetünk egy ágyás őszirozását, és 14 nap, vagy három hét múlva felfedezük, hogy a virágok között felütötte a fejét a gyom. Aki ért a kertépítéshez, nem fog emiatt idegeskedni, hanem eltávolítja a gyomot. De további három hét múlva megint ez a kép tárul elénk, a gyom ismét mindenütt növekszik. A kép azonban már nem teljesen ugyanaz, mivel az őszirozsa közben erősebb lett. Tehát ismét kitépjük a gázt, és további három hét múlva meggyőződhetünk arról, hogy a gaz sem tétlenkedett, hanem megint arra kényszerített minket, hogy gyomláljunk. De egy szép napon, bár a fenti játék folytatódott, észrevesszük, hogy őszirozásaink úgy megerősödtek, hogy nincs már hely a gyom számára. Az őszirozásák uralják az egész ágyást.

Pontosan ez történik bennünk is. Jó gondolataink a nemes növények, mint ennél a példánál az őszirozsa. Az is logikus, hogy a gyom sem hiányozhat. Nagyon rossz kertészek lennének azonban, ha ezért engednék kihozni magunkat a sodrunkból. Tudjuk, hogy ez nem lehet másként, és szorgalmas gyomlálással a nemes növényt biztosan győzelemre segítjük. Aki jól megértett, az nem veszíti el türelmét, és mint jó kertész, lelkének kertjében állhatatosan eltávolítja a gyomokat és mérgező növényeket. Tehát ne kedvetlenedjünk el, ha ismét és ismét előtér a gyom, mert idővel a jó gondolatok olyan hatalmasak lesznek, hogy a rosszaknak nem jut többé hely. A Coué-módszer bizonyos mértékben a modern kerti szerszámokhoz hasonlít, amelyek megkönnyítik számunkra kertünk gondozását. Feltétlenül szükség van szívósságra és kitartásra. Mindenki, aki szereti a növényeket, tudja, hogy a növényeknek tartós, szeretetteljes ápolásra van szükségük, és minél nemesebb a növény, annál több ápolást kíván.

Gyakran volt alkalmam megfigyelni azt a törvényszerűséget, mely szerint a visszaesés után az illető jobban van, mint előtte. Ez érdekes megállapítás. A test, vagy a lélek betegségének minden esetben van egy belemagyarázott része, és ez a rész sokszorosan túltesz a valódi betegségen. Ha tehát a valódi betegség egy részt jelent, és a betegségnek a beképzelt részt jelent, és a betegségnek a beképzelt része kilencet, ebből érthető, miért lehet olyan mesés és gyors sikereket elérni. Világosan kell látnunk, milyen szörnyű hatása van életünkben a félelemnek. Mihelyt egy ember testileg vagy lelkileg megbetegszik, általában megragadja a félelem, és a félelem az, ami a szenvedést tízszeresére, gyakran még nagyobbra növeli. Minden kellemetlenséget, amit a baj magával hoz, tízszer olyan erősnek érzünk, mint tulajdonképpen szükséges lenne. Tehát ha egy ilyen ember jön hozzám, és sikerül félelmét megszüntetni, akkor abban a pillanatban kilenc tized résszel kisebbé válik szenvedése, úgy érzi magát, mint aki újjászületett, mivel csak egy tized része maradt meg testi vagy lelki panaszainak. Képzelnék bele magunkat egy ilyen ember lelkébe. Először természetesen teljes az öröme, mert eddigi szenvedéseinek egy ti-

zedét érzi. Ettől az egy tizedtől kezdetben könnyen és szívesen eltekint, mivel azt hiszi, hogy az éppen olyan könnyen és gyorsan elfog múlni, mint az előbb említett kilenc tized rész. Sajnos nem tudja, hogy ez az egy tized szervi vagy lelki feltételekhez kapcsolódik, tehát betegségének valódi részét alkotja, és emiatt egyáltalán nem tud olyan gyorsan eltűnni, mint a kilenc tized rész. A beteg tehát egyelőre esküszik a Coué-féle módszere, de gyakran ez nem tart soká. Rémülten fedezi fel ugyanis, hogy az óhajtott egy tized rész nem tűnik el olyan gyorsan, mint ahogy gondolta. Mi történik most?

A félelem, amelyet már egyszer leküzdött, elveszített, ismét visszatér. Ez a félelem azonban ismét a legkellemetlenebb képeket varázsolja a lelkébe, és egy szempillantás alatt tízszeresére növeli szenvedéseit, azaz bekövetkezik a visszaesés. Tapasztalatból tudjuk azonban, hogy a szuggesztiót, azaz a hitnek egy fajtáját, vagy arra irányuló törekvést, egy képet, ha csak egyszer mozgásba jött, azaz betöltött minket, nem lehet minden további nélkül kikapcsolni. Ez gyakran megállapítható a kényszerképzetekkel kapcsolatban. Tehát magától értetődően a jó képzeteket sem lehet minden további nélkül feladni. Ebből látjuk, miként lehetséges az, hogy egy szenvedő visszaesése után, gyakran nagyon súlyos visszaesés után jobban érzi magát, mint azelőtt. Persze ez csak akkor lehetséges, ha az illető nem ijed meg a visszaeséstől, hanem tovább folytatja a Coué-módszert. A visszaesések ellenére tovább kell folytatni az egyszer már mozgásba hozott jó szuggesztiókat vagy képzeletet, és ezért fogjuk jobban érezni magunkat, mint azelőtt. Természetesen, ha megijed valaki a visszaeséstől, és az kedvét szegi, akkor a rossz képzetek csakhamar a jók fölé kerekednek és elfojtják azt. A javulásról alkotott jó képeket a betegség és kételkedés félelemmel átszótt képei megfojtják. Ha azonban tovább folytatja a Coué-módszer gyakorlatait, akkor ezáltal támogatja és táplálja a jó képeket, és azok ismét felülkerekednek. A visszaesések mind ritkábbak lesznek és egyre gyengébbek, míg végül teljesen eltűnnek. Ekkor már kialakította a helyes gondolkodás szokását.

*A leggyakrabban elkövetett hiba kétségtelenül az akarati erőfeszítés.* Ez a betegségtől való megszabadulás vagy a sikertelenségek legyőzése utáni vágyból fakad. A tudatos önszuggesztió használata során minden erőfeszítést kerülnünk kell. Minél elengedettebbek és reménykedőbbek vagyunk bensőnkben, annál gyorsabban fog bekövetkezni a kívánt siker.

A relatíve gyorsan bekövetkező sikereket mindig kivételes jelenségeknek kell tekintenünk. Általában kitartásra van szükség. Ha azonban Ön, kedves olvasóm, kitartó, biztosan sikert fog aratni. A szuggesztió természeti erőt jelent, ami szükségszerűen hat - ok és okozat.

*A másik hiba az, hogy mi emberek gyakran szívesen analizálunk, azaz betegségünk fajtáján törjük a fejünket.* Ezt el kell kerülni. Menjünk orvoshoz, és bízzuk rá a betegség megállapítását és kezelését. Minél többet töpreng valaki állapotán, minél többet beszél róla, annál jobban betölti a betegség elképzelése, a betegség gondolata. Minden, ami bennünket eltölt, meg kell, hogy valósuljon.

*A következő hibaforrás a javulás állandó figyelése, azaz, a beteg megkísérli naponta megállapítani hogyan és milyen mértékben segít a Coué-módszer.* Minél inkább ezt teszi, annál tovább kell várni a sikerre. A szuggesztió hatás kibontakoztatásához éppen úgy nyugalomra és időre van szüksége, mint a csírázó magnak. Ki ne emlékezne gyerekkorára, amikor a csírázó babot kiásta a növekedés megállapítása érdekében? Ezek a babok nem tudtak növekedni. Ez az eljárás csak kételkedésünket bizonyítja, és a kételkedés zavarja a sikert. Ne felejtjük el, hogy nem minden szuggesztió tud kerülő út nélkül megvalósulni. Rossz lenn ilyen esetekben elveszíteni a kedvünket.

Dr. med. Mohr ezt mondja: "... a gyógyító szuggesztiók nem kevés esetben csak némileg később, gyakran akkor valósítják meg az általuk elérni kívánt eredményeket, amikor már az orvos és a beteg sem várja, néha napok vagy hetek múltán."

A következő példa azt mutatja be, miként akadályozhatja a kételkedés, vagy az önmegfigyelés a sikert:

Egy hölgy jött hozzám. Több éve szenvedett az arcán levő kiütés miatt. A siker az első három héten ingadozott, egyszer előre, egyszer hátra. Három hét múlva azt mondta nekem a fiatalasszony: "Lambert úr, milyen különös, most órákon át fájdalom és fáradtság nélkül tudok járni, amit három héttel ezelőtt még nem tudtam megtenni, akkor negyed óra múlva teljesen kész voltam. Eközben egyáltalán nem gondolok a lábamra." Akkor azt mondtam neki: "Ha ugyanezt teszi az arcán levő bőrkiütéssel, azaz ha nem fut állandóan a tükörhöz és nézegeti, vajon eltűnt-e, akkor meg fogja látni, milyen hamar meggyógyul." A hölgy követte tanácsomat, és nem is tartott sokáig amíg a bőrkiütés eltűnt. Ne feledje el, kedves olvasóm a két arany szót "minden szempontból"; ezeket szó szerint kell venni, azaz lelkileg, testileg és gazdaságilag. Megfigyelhető, hogy ennek az asszonynak a lába gyorsan meggyógyult, bár egyáltalán nem gondolt rá. A két szó: minden szempontból, ebben az esetben is beigazolódt, míg az arcon levő kiütések állandó aggódó vizsgálata pontosan az ellenkező hatást váltotta ki, és nem tette lehetővé a gyógyulást, amíg a hölgy abban nem hagyta. Aki gyors sikert akar elérni, az ne figyelje magát.

Sajnos mi emberek általában minden jót kétségbe vonunk és nagy bizalmatlansággal szemlélünk. Ha valakinek például szép sikerei vannak a Coué-módszer alkalmazása során, tehát jól érzi magát, akkor ennek nem örül zavartalanul, hanem ezt gondolja: "Na, remélhetőleg ez így marad!", vagy ezt gondolja: "Hol fog ez megint kiújulni?" A visszaesés a válasz erre a gondolkodásmódra. Ha jól érezzük magunkat, örülünk neki és gondoljunk arra, hogy még jobban fogunk lenni. Ez így helyes. Bizalmatlanság és kétely ne legyen bennünk, hanem támaszkodjunk erre a mondatra: "A szellem uralkodik az anyag felett."

Ismételtem, hogy e módszer alkalmazása során keménynek kell lennünk önmagunkkal szemben. Semmiféle fáradtságot nem szabad felhozni ürügyként. A mondatot: "Minden nappal, minden szempontból egyre jobban és jobban érzem magam", feltétlenül el kell mondani minden reggel és este.

*Ha ez megszakitás nélkül minden reggel és este megtörténik, akkor az állandóan lehulló vízcsepphez hasonlít, ami kivájjja a követ.*

Aki még nem alakította ki magában a hitet, annak ezt a módszert nagyon komolyan kell alkalmazni. Az önmagunkkal szembeni állandó állítás, mely szerint minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban vagyunk, végül kialakítja azt a hitet, amellyel ezt valóban el is fogadjuk. Egy hirdetés, ami első olvasásra hihetetlennek, talán nevetségesnek tűnik, állandó ismétlés segítségével hitet ébreszthet bennünk a reklámozott áru iránt, és vásárlásra határozzuk el magunkat. Pontosán ez történik a következő mondat esetében is: "Minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban érzem magam." Egyesek számára nem hitelt érdemlőek a szavak. De ha ezt az állítást állandóan fenntartjuk magunkkal szemben a módszer lelkiismeretes és pontos használata által, akkor feléled a hitünk. Ebben van a siker titka. *Tehát a nem-hinni-tudással szemben csak a kitartás segít, az állandó ismétlés, az állandó állítás.*

Hiba lenne ha azt hinnénk, hogy a Coué-módszer nehéz. Éppen így nem szabad engedni lábra kapni azt a hitet, mely szerint egy éveken át tartó betegségnek hosszú időre van szüksége a gyógyuláshoz. A hit teremtő erő, ezért ez a képzet szükségtelenül megnehezítené a Coué-módszer alkalmazását, vagy szükségtelenül sokáig kellene várni a

sikerre, ha azt gondolnánk, hogy a gyógyulás annál tovább tart, minél régebb óta fennállt a betegség.

Szeretném óvni a Coué-módszer tanulóját attól, hogy kételkedő vagy gúnyolódó embereknek elmondják azt, hogy ezzel a módszerrel foglalkoznak. Kezdetben minél jobban hallgat erről, annál jobb. Különben a másik gúnyolódása vagy kételkedése az ő hitét is alááshatja. Csak ha sikert tapasztalt magában, akkor tud bátran becsületet és tiszteletet szerezni az igazságnak. Sőt még többről lesz szó, erkölcsi kötelességévé válik másokat is bevezetni e módszer titkaiban. Aki sikereket ért el, azt semmiféle kételkedés vagy gúnyolódás nem tudja többé félrevezetni.

Gyakran lehet találkozni olyan emberekkel, akik bár vallják, hogy a Coué-módszer jó és segít, de a maguk szenvedéseit olyan bonyolultnak és réginek tartják, amelyen ez a módszer egyáltalán nem, vagy csak nehezen tud segíteni. Az ilyen beállítottság téves. Mi mindnyájan kivétel nélkül azonos törvényeknek vagyunk alárendelve. Ami az egyik embernek lehetséges, az lehetséges a másikonak is.

## 22.

### Alkalmazási lehetőségek

Amint már korábban kifejtettem, minden, ami bennünket lelkileg befolyásol az szuggesztió, érthető tehát, hogy a szuggesztió életünk minden folyamatánál döntő jelentőségű. Feladatunk ezt tudatosítani, hogy az ebben rejlő veszélyekkel szembe tudjunk szállni, és megtanuljuk tökéletesen kibontakoztatni képességeinket, a hiányokat kiegyenlíteni, a fennálló károkat lehetőleg megszüntetni, hogy az ilyenfajta önnevelés által uralni tudjuk életünket. Továbbá következik a fentiekből, hogy a szuggesztió életünk minden területét érinti. Ahol rossz vagy veszélyes szuggesztió kerített hatalmába minket, ott hitünk egészségtelen beállítottságáról beszélhetünk, teljesen mindegy, hogy lelki, testi vagy gazdasági vonatkozásokról van szó. *Az ilyen egészségtelen beállítódásokat sikeresen küzdhetjük le a tudatos önszuggesztióval.* Amilyen sokoldalú az élet, oly sokoldalúak az egészségtelen beállítódás lehetőségei is, de szerencsére a védekezési lehetőségek is a tudatos önszuggesztió által. Ez a legjobb fegyver az élet küzdelmeiben, és mindehütt alkalmazható.

A következő fejezetekben külön is foglalkozunk majd néhány főalkalmazási területével, itt csak néhány példát mutatunk be a tudatos önszuggesztió alkalmazási lehetőségeivel kapcsolatban. Tudjuk, hogy a Nap feltétlenül szükséges számunkra. Emberek, állatok, növények a Napra vannak utalva. Mindazonáltal a Nap életadó erejét sokkal jobban tudjuk hasznosítani, ha igénybe vesszük ehhez az önszuggesztiót. Ezzel azt akarom mondani, hogy éppen itt alkalmazhatjuk nagy sikerrel a tudatos önszuggesztiót. Az alkalmazás formája következő : Ülünk egy napsütötte helyre és engedjük besugározni általa magunkat. Most betölt minket az a gondolat, hogy milyen hallatlan erőforrás, milyen rendkívüli hatalmi tényező a Nap. Elképzeljük, amint a Nap sugarai belénk hatolnak és átadják életadó erejüket. Adjuk át testünket és lelkünket a Napnak, és teljünk be azzal a gondolattal, hogy a Nap ereje minden rosszat megsemmisít bennünk. Ezen az egyszerű úton összekapcsolódunk a nap erejének és az önszuggesztió hatásának roppant hatalmával. A Nap negyedóráig tartó tudatos élvezése sokkal értékesebb, mint a napon való pihenés, pozitív gondolatok nélkül.

Azt is tudjuk, hogy evés és ivás nélkül nem tudunk élni. A tudatos önszuggesztió a nagyobb haszonnal járó étkezésben és ivásban is segítségünkre siet. Minél tudatosabban eszünk, tehát minél világosabb számunkra az étkezésnél, hogy a magunkhoz vett táplálék új életerőt és életáramot hoz létre bennünk, annál jobban tudjuk hasznosítani a táplálékot. Nagyon kívánatos lenne, ha az étkezés alatt az olvasás rossz szokását abba hagynánk. A legapróbb részletekig világossá tették már számunkra, mit is jelent tulajdonképpen az evés. Önmagában csodálatos ez a folyamat. Például eszünk egy krumplit és az erővé változik bennünk. Minél tudatosabban étkezünk, annál több erőt fog adni nekünk ez a krumpli. Emellett töltsön be minket az az elképzelés, hogy az így magunkba fogadott életerők testünk védekező erejét is erősen megnövelik, és ezáltal ismét minden rosszat meg tudunk semmisíteni és vissza tudunk utasítani. Táplálékunkból sokkal nagyobb hasznunk lesz, mintha gondolatok nélkül fogyasztanánk és utolsó példaként a lélegzést említem. Tudjuk, hogy a jó légzési technika segítségével több oxigén jut a szervezetünkbe, mint a rossz légzés által. Továbbá tudjuk, hogy evés és ivás nélkül néhány napig tudunk élni, de levegő nélkül 10 percig sem. Ennek ellenére nagyon kevés figyelmet fordítunk a légzésre. Ha kint tartózkodunk a szabad levegőn, gondoljuk el minden belégzéskor, hogy ez az erő az egész testünket

betölti. Kilégzéskor ellenben teljünk el azzal a gondolattal, hogy minden rossz eltávozik tőlünk.

Látjuk, hogy kitűnően össze lehet kapcsolni az önszuggesztió a legfontosabb életfolyamatokkal. Ennek az összekapcsolásnak a segítségével nagyon megnövelhető e folyamatok haszna. Ezt a feltételes szuggesztióval érhetjük el, amiről a következő fejezetben lesz szó.

## 23.

### Feltételes szuggesztiók

A feltételes szuggesztiók sokkal nagyobb szerepet játszanak az ember életében, mint gondolnánk. Sajnos gyakran hátrányosan számunkra. Ha azonban felismerjük lényegüket, akkor javunkra tudjuk fordítani hatásukat. A feltételes szuggesztiók lényegét a következő mondatban szeretném összefoglalni: *"Ha ez és ez történik, akkor annak ilyen és ilyen hatása lesz rám."* Tehát az életből vett példával szemlélítve: "Ha elmegyek a bálba, akkor migrén tör rám.", vagy pedig: "Ha ezt vagy azt eszem, akkor az ártani fog nekem." E "ha-akkor-szuggesztió"-val két történetet kapcsolok össze szorosán. Az egyik a másikat vonja maga után. Az ilyen szuggesztiók végtelenül gyakoriak. De ezeket a feltételes szuggesztiókat tudatosítva, jóra tudjuk használni. Például: "Ha az orvos által felírt gyógyszereket beveszem, akkor meggyógyulok." Ebben az esetben a szuggesztió hatalma által felerősítjük a gyógyszer hatását. Az ellenkezője értelmetlen lenne, bevenénk a gyógyszert, és ugyanakkor azt hinnénk, hogy: "Teljesen értelmetlen, hogy én ezt beveszem." E negatív beállítottság által könnyen leronthatjuk a gyógyszer kedvező hatását. Hiszen megtörténhet, ha a beteg azt hiszi, hogy a gyógyszer kárt okoz neki, akkor valóban kárára lesz. Nem mintha a gyógyszer káros lenne, de mivel a beteg azt hiszi, azért válik ártalmassá.

Vannak emberek, akiknek nehezebb esik hinni a szellemi megismerés útjában. Ezeknek könnyebb, ha a feltételes szuggesztiót alkalmazzák. Az ilyen esetekben a feltételes szuggesztiót "sorvezetőként" használjuk, és ily módon nagyon figyelemreméltó eredményeket érhetünk el.

A feltételes szuggesztiók hatásáról beszél Dr. med. Erwin Liek "A csoda a gyógyításban" c. könyvében: "Kilenc vagy tíz éves koromban nagyon sok szemölcs volt a kezemen. Amikor a szünetben ellátogattam vidékre, ottani rokonom egyik szolgálója egy szimpátia kúrát javasolt, azaz vett egy cérnaszálat, közvetlenül a szemölcsök fölött egy-egy csomót kötött, úgy, hogy végül a cérnaszálon húsz csomó volt. Most elásta a cérnaszálat a cseppek alatt, azaz ott, ahol a tetőről lecsepegő víz földet ér. "Ha a szál elkorhad", így mondta a szolgáló, "akkor a szemölcsök is eltűnnek." Valóban így történt, hat hét múlva minden további nélkül az összes szemölcs nyomtalanul eltűnt."

Tanköreimben éltem át a következő furcsa esetet:

Tanfolyamaim eleinte a saját termemben működtek. A jobb szellőzés érdekében átörtem a mennyezetet, és egy ventilátort szereltem oda. Ezt szabályozni lehetett, azaz gyorsabban vagy lassabban forgott, tetszés szerint. gyorsabb működés esetén természetesen nagyobb zajt csapott, és így magától értetődő volt, hogy amikor elkezdtem az előadásomat, akkor a legkisebb sebességre állítottam, hogy a zaj ne zavarja beszédemet. Hallgatóim között volt egy úr, aki nagyon jól megfigyelte, hogy sok gondot okoz nekem a ventilátor beállítása, és aki jól megállapította a különféle erős zajokat is. Most feltételezte, hogy ott fenn a mennyezetre egy energia sugárzó gyógyító készülék van felszerelve, és hitte, hogy ez a készülék meg tudja szüntetni fájdalmait, amit közölt velem. Valóban, fájdalmai megszűntek, így a belemagyarozott képesség által a ventilátor kitűnően hatott. Csak ezáltal tudtam meg, milyen "értékes" ventilátorom van.

Gyakran megesik, hogy hallgatóim nem értenek meg, és azt gondolják, hogy valahol házi gyógyító készüléket szereltem fel, mert csak ezzel magyarázhatók a néha bámulatba ejtő sikerek. Ez sajnálatos feltételezés. Elvárom, és megkívánom hallgatóimtól, hogy megtanulják helyesen kezelni a bennük működő erőket. Gyógyító készülékekkel, gyógyszerekkel stb. a legkevésbé sem akarok foglalkozni, csupán nevelő vagyok.



A feltételes szuggesztiót például a következő formában alkalmazhatjuk: "Ha minden nap egy órát sétálok, akkor egészségi állapotom egyre jobb és jobb lesz, amíg teljesen egészséges nem leszek." Egy ilyen fajta alkalmazásánál a séta önmagában is meglévő jó hatását még lényegesen alátámasztja a hit, azaz a szuggesztió hatalma. Vagy: "Ha orvosom rendelkezéseit lelkiismeretesen követem, akkor biztosan meggyógyulok." Ilyen módon a beteg lényegesen támogatja az orvos munkáját. Természetesen ennek előfeltétele a beteg teljes bizalma orvosával szemben. Olvasóimra bízom hasonló utak keresését, ha közvetlen úton nem tudták elismerni, azaz elfogadni azt a tényt, hogy a szellem uralkodik az anyagon, és a feltétlen bizalom a szellemben teljes sikerre vezet. Ilyen alapon nem sajnálom senki apró babonáit, amíg azok e feltételes szuggesztió kedvező hatását fejtik ki. Például: Törött edény szerencsét hoz, a zsebbe tett vadgesztenyék gyógyítják a reumát, a bal tenyér viszketése azt jelenti, hogy pénzt kap az illető stb. A negatív babonát azonban kerülni kell.

Ha a feltételes szuggesztiók tartalma rossz, akkor mindenkit óvok azoktól. Az ilyen szuggesztiókat azonnal abba kell hagyni. Nyugodtan tartózkodhat valaki a huzatban, anélkül, hogy megbetegedne. Ha valaki egy bál, színház, vagy mozilátogatáskor fejfájást kapott, az nem annyit jelent, hogy ez mindig így lesz. Nyugodtan vállalkozhat az ember arra, amit értelmesnek tart, anélkül, hogy ezáltal hátrányos eseményeket idézne elő. Helyes beállítottság esetén ez magától értetődő. Nagyon általánosan elterjedt feltételes szuggesztió az, ami szerint az idős kor szükségszerűen betegségeket hoz magával. Az emberek sokszorosan elkeserednek koruk miatt, mivel úgy vélik, hogy koruk következtében védtelenül ki vannak szolgáltatva a betegségeknek. Az ilyen vélemény erősen csökkenti a test védekező erejét. Emiatt arra kell nevelnünk magunkat - mégpedig a legkönnyebben a Coué-módszer segítségével történhet ez - hogy idős korunkban is megőrizzük testünk teljesítőképességébe vetett bizalmunkat.

Biztosan nem a természet, vagy Isten által akart dolog, hogy az ember ha idős lesz, akkor betegnek is kell lennie. Ne féljük az idős kortól, és őrizzük meg azt a hitet, amely szerint utolsó napunkig jó erőben levők és vidámak leszünk. Ha ezt nehezen tudjuk ébren tartani magunkban, a Coué-módszer szorgalmas alkalmazása segítségünkre siet. Tartsuk mindig szemünk előtt azt a tényt, hogy a szellem uralkodik az anyag felett. Így az öregkor sem válik akadállyá egészségünk és vidámságuk fenntartásában. Tanfolyamaimat sok idős hölgy és úr látogatja, és minduntalan tapasztalhatom, hogy a legidősebb embereknél, például 90 éveseknél is ragyogó sikereket érhetünk el. Tehát el az öregkortól való félelemmel. Nagyon igaz a mondás: "Az ember olyan öreg, amilyen öregnek érzi magát." Az érzést azonban befolyásolni tudjuk az önszuggesztió által.

Az összes fajta szembetegség esetén a következő feltételes szuggesztiót javaslom: A beteg csukott szemhéját simítsa végig kezével. A siker attól függ, vajon gyermeki módon hiszi-e, hogy szemei egyre jobban és jobban gyógyulnak, látása erősödik stb., tehát ne azon töprengjen miként lehetséges ez. A szem e simogatását reggel, délben és este kell végezni, *melynek során mindenféle akarati erőfeszítést kerülni kell*. Ehhez elég két perc minden alkalommal. E feltételes szuggesztió által kitűnő eredményeket értek el azok, akik használták. Ugyanez érvényes a fülre. Természetesen a szuggesztió itt így hangzik: "Egyre jobban és jobban hallok."

Egy másik feltételes szuggesztió, amelynek alkalmazása során egyes hallgatóim nagy sikereket értek el, és már az előzőekben utaltam is rá, az úgynevezett "üvegfal". Ezt elsősorban azoknak ajánlom, akik nagyon érzékenyek, vagy olyan helyzetben vannak, ahol a következő megállapítás érvényesül: "A legjobb ember sem tud békében élni, ha a gonosz szomszédnak ez nem tetszik."

Az említett szuggesztiót így alkalmazzuk: Mindennap egy pár percet arra fordítunk, hogy elképzeljük, vagy elhitetjük magunkkal, hogy egy napon vastag kristálytisza üvegfal vesz körül bennünket. Ezen az üvegfalon csak a jó tud áthatolni, minden negatívum, gonoszság és közönséges dolog lecsúszik róla. Minden ember, akinek egy kevés képzelőereje van, alkalmazni tudja ezt a szuggesztiót: "Ha ez az üvegfal vesz körül, semmiféle rossz nem tud elérni". Amint mondtam, ez a sorvezető már néhányszor igen értékes szolgálatot teljesített.

Aki egy kicsit elgondolkodik a feltételes szuggesztióról, annak számára világossá válnak az életben előforduló történések alapvető okai és következményei.

## 24. Humor

"Ami pedig bennünket a legközvetlenebbül boldogít, az az értelem derűje: mert ez a jó tulajdonság azonnal kifizetődik. Aki éppen vidám, annak van oka annak lenni: tudniillik éppen az, hogy vidám. Semmi sem tud oly tökéletesen pótolni minden más jót, mint ez a tulajdonság, miközben ezt semmi sem pótolhatja. Legyen valaki fiatal, szép, gazdag és tisztelt személyiség, ha boldogságáról akarunk véleményt mondani, meg kell vizsgálnunk, vajon mindezek mellet vidám-e; ha igen, akkor mindegy, hogy fiatal-e vagy öreg, egyenes tartású vagy púpos, szegény vagy gazdag, ő boldog.

Kora ifjúságomban egyszer kinyitottam egy könyvet, és ez állt benne: "Aki sokat nevet, az boldog, aki sokat sír, az boldogtalan" - ez nagyon együgyű megállapítás, de éppen egyszerű igazsága miatt mégsem tudtam elfelejteni... Emiatt tehát a vidámságnak mindig nyissunk ajtót-ablakot, ha kopogtat; mert sohasem jön alkalmatlan időben. A helyett, hogy kételkednénk, és előbb tudni akarnánk, vajon megvan-e minden okunk az elégedettségre, vagy attól félnénk, hogy komoly gondolataink közben és fontos dolgainkban megzavar minket. Amit kizárólag komoly tevékenységgel értünk el, az nagyon bizonytalan kimenetelű, viszont a vidámság közvetlen nyereség. Egyedül ez jelenti hasonlaltalva a boldogság készpénzét, minden más csak bankjegy." (Arthur Schopenhauer írja ezeket "Aphorismen zur Lebensweisheit" c. művében)

Amíg van humorunk, addig életünk tényeire bizonyos megfontoltsággal, fölénytel nézhetünk. Ez a fölény a szellemiekből fakad, mindegy, hogy tudatosan vagy tudattalanul. Aki elveszíti a humort, az többé nem a teremtő szellemben él, hanem elismerte az anyag uralmát. Már az az egyszerű tény, hogy élünk, valami pompás dolog. De még döntőbb az a felismerés, hogy: *életünk örök*.

Oly találóan mondta Luther: "Ha a szerető Isten nem értené a humort, akkor nem szeretné a mennybe jutni." Látjuk, Luthernek volt humora, bár nem volt könnyű élete. A humort elveszíteni annyit jelent, mint kapitulálni a sors előtt, letenni a fegyvert. Szükséges ez? Ezerszer is nem. Aki elkeseredik, az nem értette meg a teremtő szellemet, nem fogta fel azt a feladatot, amelyet az élet adott számára. Minden szenvedés arany magot zár magában. Bizony nem mindig egyszerű kihámozni azt, de kifizetődő. Senki sem kap nagyobb terheket annál, mint amelyeket hordozni képes. Ha sok szenvedés szakad ránk, akkor ez annak a jele, hogy sok erőnek is kell lenni bennünk. Csak ennek föl nem ismerése az, ami gyakran kétségbe ejti és összetöri az embert. Fogadjuk el a vagyon elvesztését, - nem furcsa, hogy emiatt kétségbeesünk? Ilyen esetben nem ahhoz a fiúhoz hasonlítunk, aki szívtettősen sír, mert elvették tőle a mindennél jobban szeretett üveggolyóját? Vigasztalhatatlan, és mi " felnőttek " mégsem találjuk állapotát tragikusnak. Nos - a pénz és értéktárgyak jelentik számunkra, nagy gyerekek számára a tarka, csillogó aranygolyókat. Miért sírunk, vagy esünk kétségbe miattuk? - Van még több üveggolyó, és azon kívül egyáltalán nem olyan fontosak, ha mégoly szépek is. Mégis számtalan ember van, aki egészen kétségbeesett elveszített tarka üveggolyói miatt. Nem több az élet ezeknél? Ha megőrizzük humorunkat, akkor megőrizzük fölényünket is, és ezáltal több lehetőségünk lesz ismét megszerezni ilyen szép, tarka dolgokat, sőt talán még többet is, mint amennyit valaha birtokoltunk. Csak nem szabad a szívünket túlságosan is ezektől függeni, - nem ok nélkül szól így a felszólítás: "Más isteneid ne legyenek rajtam kívül." Mégis hallatlan bálványimádást folytatunk a tarka üveggolyókkal szemben, táncolunk az aranyborjú körül. Nem komikus ez? Akinek van érzéke a humor iránt, annak nevetni kell ezen. A példátlan komolyság, mellyel e tarka limlomokat kezelik, mégis megrendí-

tően hat. Mintha ezek jelentenék az élet értelmét. Ha így lenne, az szomorú lenne. Meglesz mindenünk, amire szükségünk lesz, sőt még fölöslegünk is lesz, ha e szálnalmas bálványimádást abbahagyjuk. "Ő" legyen a mi urunk, azaz a szellem, és ne a pénz. Bizonyára nem kell szükséget szenvednünk, és nyomorognunk, de ez csak akkor lehetséges, ha követjük törvényeit. Kinek van bátorsága kijelenteni, hogy ezt megtehetjük? A pénzkérdésen kívül még elég sok más dolog is van, amelyek komolyabbak és nekünk embereknek szenvedést okoznak.

Mindig könnyű megokolni egy cselekvésmódot. Szeretnék elmesélni egy kis történetet, ami sok évvel ezelőtt Bukarestben történt meg velem (önmagában ez nem volt nevetéses, mégis ott lebegett körülötte a nevetés).

Hármasban mentünk át Bukarest egyik terén. Egyikünk, B. úr, aki egyébként drezdai volt, vasár- és hétköznap egyaránt cilindert viselt. Egy román láthatóan megbotránkozott a cilinderen, és amikor elhaladt mellettünk, azt mondta németül: "piperkóc". Hallgatva mentünk tovább. Hirtelen felrezzent B. úr és azt kérdezte: Mit mondott ez az úr? Ekkor jutott el e szép szó jelentése a tudatáig. Természetesen nem volt okunk a hallottak eltitkolására. B. úr megfordult, utolérte a román, megérintette a vállát, amire az természetesen megfordult, és abban a pillanatban egy hatalmas pofont kapott B. úrtól. Erre a román gondolkodva megemelte kalapját, B. úr is meglengette cilinderét, és mindketten mentek tovább útjukon. Az egész esemény alatt egy szót sem szóltak, nagyon komoly ügy volt, becsületbeli ügy, senki sem nevetett - de a levegőben mégis ott volt, ott bujkált a nevetés.

Végtelenül sok dolog van, amely kívülről nagyon komolynak tűnik, de nem az. Nagyon gyakran voltam peches az életben, mert akkor kellett nevetnem, amikor mások nagyon komolyak voltak. Hogyan mondja Busch: "Aki akkor örül, ha más szomorú - az többnyire ellenszenvet vált ki maga iránt." Egyébként Lhotzky sokkal többet panaszkodik nevetési kényszerére. De nem szeretné elveszíteni e tulajdonságát - én sem, bár néha az ember tiszteletlennek tűnik, de még kell engednünk azt a véleményt, amit a bécsiek oly szépen mondanak: "Nem tesz semmit." Csak egy kívánságom van, hogy itt-ott felnyithassam egyesek szemét: Miért sírsz, amikor nevethetsz és nevetnek kell. Ne mondják, hogy ez lehetetlen. Ezt a kis szót "lehetetlen", jobb, ha kitöröljük a szótárunkból.

Sokan egyáltalán nem értik a humor jelentését, - biztos azonban, hogy humorral mindent sokkal könnyebb elviselni. Biztosan jobb sikertelenségeinkből viccet csinálni, mint lógatni az orrunkat. A cinizmusnak persze semmi köze a szent nevetéshez. Mindig valódi öröm olyan emberekkel találkozni, akik tele vannak ragyogó humorral. Van azonban éppen elég tréfacsináló is, akik az idegeinkre mennek, ez azonban megint más dolog. Az idétlenkedéseknek kevés közük van a humorhoz. Ezért általában a nagy humoristák között komoly embereket találunk, mint például Wilhelm Buscht.

Aki helyesen érti Coué tanítását, az visszanyeri humorát, akkor is, ha el kellett veszítenie. Coué-nak magának is remek humora volt. "Igen", mondta Coué, "ha rendszerezem bonyolult és nehéz lenne, akkor Önök kétségtelenül jobban értenék, - vagy azt hinnék, hogy jobban értenek engem." Nem jól mondta? Vagy szép kijelentése: "Illúzió azt hinni, hogy az embernek nincsenek illúziói." Mindenesetre Coué-nak olyan szeretetreméltó humora volt, amelyet mindig előadhatott anélkül, hogy megbántott volna vele bárkit is. Jelenlétben mondta egy hölgy tapintatlanul az idős mesternek: "Amit Ön mesél, *azt nem hiszem el.*" Ez a hölgy a túl okosok közé tartozott, és mindenekelőtt a hangsúlya volt sértő. Coué mosolyogva állt(a jelente az ő tankörében elhangzott körkérdés alatt játszódtott le) és azt mondta neki: "Hölgyem, tudja Ön, mi a revolver? Azt gondolom, nem tudja. Egy töltött revolvvert adok a kezébe, és egyúttal figyelmeztetem, nehogy megérintse azt a kis darab vasat (a ravaszt) ott alul. Ha mégis megteszi, kétségtelenül löni

fog, amivel önmagát vagy mást súlyosan meg tudna sebesíteni - *hiszi vagy nem*, teljesen jelentéktelen." Ezzel Coué nyugodtan továbbment, és a hölgy ebben a pillanatban nem valami szellemesen nézett ki. Couénak ez a revolveres hasonlata könyveiből is ismerős. E váratlan támadás során sem veszítette el humorát. Az a mód, ahogy elmesélte e hölgynek a revolverről szóló történetet, egyszerűen pompás volt. Olyan hangzása volt, mint amilyet a zene kelt.

Mindenkinek közre kellene működni abban, hogy egy kissé több valódi nevetés töltse be a világot, mivel már túl sok a hízelgő ember. *A nevetés, ami az ember erejéből fakad*, olyan mint a napsütés. Szilárdan tartunk ki e napba vetett hitünkben, és nekünk is sütni fog. Ezért: "Csak ne veszítsük el a humorunkat." Sokkal komolyabb háttere van, mint egyesek gondolnák, és a mi legjobb útítársunk.

Jóllehet ami akar, nekünk megvan a megszabadító, szívélyes nevetésünk, a humor. Ez felszabadít és friss erőt ad a küzdelemhez. Természetesen nem hamis, mérgező és keserű nevetésre gondolok. Ez erő- és célnélküli, és gyengeségünket mutatja. Kitűnően írt erről Lhotzky "A szent nevetés" c. könyvében. Igaza van, valóban létezik a szent nevetés, de abban is igaza van, hogy morcos, nyárspolgár és hasonló emberek semmit sem tudnak a szent nevetésről. Éppen ilyen kevésbé örökölhető a pénzzel együtt, de nem is hamisítható, ez a csodálatos szent nevetés. Természetesen bizonyos embereknek az idegeire megy. A szent nevetés számára az emberi intézmények, címek és méltóságok nem szentek. Teljesen megvesztegethetetlen. Boldog az az ember, akinek osztályrészül jut a szent nevetés, az a dolgok felett állás, ami természetesen nem önmagának a túlértékelését jelenti. Minél inkább egyek vagyunk a szellemmel, annál inkább az anyag felett állunk, valamint a történések felett, és annál több okunk van a felszabadult nevetésre.

Egyébként az ember az egyetlen létező, aki nevetni tud. Előfordul, hogy egy kutya, ha sokáig él az emberek társaságában, nevetni tud, de ez nem nevetés, hanem nevetséges vigyorgás. Valójában csak az ember tud nevetni. Ebben egyetlen állat sem tud utánozni minket. Lhotzky arra is utal, hogy embertársainkat nagyon jól meg tudjuk ítélni nevetésük alapján. A nevetés segítségével éppen úgy megismerhetjük a balgát, mint a bölcsét - a gazembert és a becsületes embert. Ő mondja, hogy a szent nevetés forrása a szemben van, az nevet először, nem a száj. Aki helyesen tudja értékelni embertársai nevetését, az sokat tud. Jó azonban, ha nem mindig szolgáltatja ki ismereteit.

Amikor a humorról beszélek ugyanarra gondolok, amit Lhotzky szent nevetésnek mondott. Végül mindegy, hogyan nevezzük "azt". Lényeg, hogy olvasóm megértsen. A pesszimizták mellett elmegy a szent nevetés. Akinek van humora, az türelmes másokkal szemben, mert arra gondol: "Mindenkinek van bogara, neked is. Ezért a másik bogarát békében hagyom." Csak ne veszítsük el a humorunkat, még ha az akasztófahumor is, mint az a betörő, aki mikor zuhogó esőben vitték a veszthelyre, így szólt: "Valódi szerencse, hogy ilyen időben nem kell még egyszer jönnöm." A szent nevetés sok mindent körüllebeg, amit a nyárspolgár és farizeus nem ért. De sok olyan dolog is van, amit komolynak tartanak, és éppen ezért sok komikumot is magában rejt. Bátorság kell ilyen esetekben a komikum kimutatásához. Akik ismerik e szent nevetést, azoknak nem szükséges erről beszélnem, akik azonban nem, azoknak tiszta szívből kívánom, hogy megismerjék.

Befejezésül adjunk szót a humor német mesterének, Wilhelm Buschnak.

"Egy madár lépre ment, nagyon csapkodott, de nem tudott szabadulni; egy fekete kandúr lopódzott hozzá, a fán felfelé, és mind magasabbra mászott a szegény madárhoz. A madár azt gondolta: Mivel ez így van és mivel a kandúr meg fog enni, ezért nem szabad vesztegetnem az időt, és még egy kicsit énekelnem kell. Vidámabban füttyült, mint valaha. A madárnak, úgy gondolom - volt humora.

## 25.

### Mindenféle fontos feltétel

Minél inkább engedem, hogy elkésérítsen szenvedésem, annál kevesebb kilátása van önszugesztiómnak a sikerre. Mivel ebben az esetben a szenvedésemben vetett hitem olyan erős, hogy nehéz azt a javulásba és gyógyulásba vetett hit által megváltoztatni. Szükségünk van belső higgadtságra akkor is, ha nagyon rossz állapotban vagyunk, a szenvedésből történő megszabadulás érdekében. Ne akarjunk hasonlónak válni a hálóba keveredett halhoz, ami rendkívüli erőfeszítéseivel egyre jobban a hálóba gabalyodik, ahelyett, hogy kiszabadulna onnan. Ennél a képnél maradva: inkább akarjuk megőrizni belső nyugalmunkat, ami elég az egyik csomó megoldásához, amin azután áthaladhatunk, és kiszabadulhatunk.

*A belső higgadtság, ami a szellem megfontoltságának megismeréséből fakad, a legjobb talaj az alkalmazott önszugesztió számára.* Ha fájdalmaim miatt belsőleg elkéséredem, és tele vagyok lázadással, akkor világos, hogy ebben az állapotban a szugesztió megvalósulásának: "Minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban vagyok!" akadályokat állítok. A teljesen elkéséredett embernek gúnyolódásként hat ez a mondat. Mihelyt azonban elismerjük a szellem fölényét, a belső higgadtságra is tudjuk nevelni magunkat - legjobban a sűgási technika segítségével -, és akkor abban a helyzetben leszünk, hogy az önszugesztiót sikerrel tudjuk alkalmazni.

Ne panaszkodjon kedves olvasó sem üzleti, sem lelki, sem testi szenvedései miatt. Minél többet beszél azokról, annál inkább betelik olyan gondolatmenetekkel, amelyek soha nem tudnak áldást hozni életére. Mert mindaz, ami gondolatilag betölt minket, az valósággá kell, hogy váljon, amennyiben emberileg lehetséges. Sokkal jobb erre a kérdésre: "Hogy érzi magát?" nyugodtan így válaszolni: "Köszönöm jól!", és ha ezt nem tudja mondani, legalább ennyit válaszolni: "Elégedett vagyok."

Érdekes módon gyakran halljuk ezt az ellenvetést: "Akkor ezek a gyógyulások az időtartamtól is függenek?" Ehhez tegyük még hozzá, hogy számtalan esetben bizonyult a siker tartósnak. Azon kívül szeretnék még utalni arra, hogy nagyon sok függ az illető személy magatartásától. Aki például az elért siker után elhanyagolja a módszer alkalmazását, annak nincs joga, a bekövetkező visszaeséskor panaszkodni. E módszerrel tartós sikereket lehet elérni. Ennek bizonyítására álljanak itt Baudouin professzor szavai, aki sok sikeres eset ismertetése után zárszóként a következőket írja:

"Éppen ezeket a példákat választottuk, mivel különösen feltűnőek. Van azonban sok régi dátum, amelynek felsorolása túl messzire vezetne, de amelyek bizonyítják a gyógyulások tartósságát."

*Nagyon fontos a tudatos önszugesztió módszere iránti szeretet.* Tudjuk, hogy a szeretet az egyetlen hatalom, ami át tudja hidalni a legnagyobb ellentéteket is. A szeretet mindig megtalálja a jóság felé vezető utat. Szeretettel szemlélve ezt a világot, ezeket az embereket és körülményeket, egészen másnak látjuk, mintha ugyanezeket a dolgokat gyűlölettel néznék. A szeretet kiváltja bennünk azt a hitet, hogy ilyen vagy olyan kellemtelen eseményeknek mégis a megértés és a jóság útjára kell találniuk. A szeretet igyekszik mindent összhangba hozni. Mindig a jóban való hitet váltja ki. Ebben van végtelen ereje. Tudjuk, hogy számunkra, emberek számára a jóságba vetett hit rendkívüli jelentőségű. Az egyetlen valódi harmóniához, azaz valódi boldogsághoz vezető út a szeretet. Az emberek általában kétféle mértékkel mérnek. A legkevésbé fogják azt kívánni, hogy nekik is úgy mérjenek, mint ahogy ők mérnek embertársaiknak. Pedig egyenlő jogot kellene birtokolnia mindenkinek. Még tovább megyek, és úgy vélem, a szeretet az

egyetlen igazság és egyetlen lehetőség, ami az embert megmenti a gonosztól. Az igazi szeretet sohasem ítélkezik, hanem megbocsát, áthidal és segít. Ha minden ember szeretettel lenne telve, akkor a föld Paradicsom lenne. A valódi boldogságot az ember csak a szeretet útján tudja elérni. A szeretetnek sokkal nagyobb az ereje, mint a gyűlöletnek. Hitünk teremtő, alakító erejét a szeretet vezeti jó útra. Különben ez nem jelent mást, mint: "Amit vetettél, azt fogod learatni." Aki gyűlöletet vet, az ne várjon a szeretet gyümölcseire. Mi emberek azonban gyakran olyan balgák vagyunk, hogy rosszat vetünk és naiv módon a jóra várunk. Lhotzky mondja: "Aki a szeretetnek szolgál, az Istennek szolgál, és aki az önzésnek szolgál, az az ördögnek szolgál." Ebben a rövid mondásban minden benne van. Egy másik mondásra is emlékeztetek, ami így hangzik: "Mindent tudni azt jelenti, mint mindent megbocsátani."

Önteltséggel és felfuvalkodottsággal semmit sem tudunk elérni. Mivel a végtelen szellem maga a szeretet, nekünk, mint az ő részeinek, akik tőle származunk, a szeretetre kell törekednünk. Saját magunkat alázzuk ilyenné félelmünk, gyűlöletünk, irigységünk, haragunk, mohóságunk stb. által. Csak a szeretet hatalma tud megváltani minket, mivel éppen a szeretet az, ami a jóságban való hitet felébreszti bennünk. A hit pedig teremtő, alakító erő. Közülünk mindenki boldog akar lenni, ez azonban csak akkor sikerül, ha harmóniában élünk. Úgy viselkedj embertársaiddal szemben, ahogy önmagaddal szemben elvárod. Úgy gondolkodj embertársadról, ahogy szeretnéd, hogy ő is gondolkodjon rólad. A gondolatok nem vámmentesek. Gondolataikért felelősek vagyunk.

Ez a néhány sor a szeretetről a belátóknak elegendő lesz; meg fogják érteni azokat.

Nem szeretnék megfélemlíteni arról, hogy azok, akiknek jó szokásuk az imádság, természetesen előbb végezzék el azt, és csak utána térjenek át a Coué-módszer gyakorlatainak végzésére.

*Végül a hálát szeretném még említeni.* Ezen a szellemmel szembeni hálát értem. Ha a teremtő szellem segítségével súlyos bajt küzdöttünk le, ne legyünk hálátlanok. Azok az eszközök, amelyeket a szellem használt, mellékesekek. Tehát látszólag egy ember által is tud segíteni nekünk. Ne feledjük el azonban, hogy ebben az esetben ez az embertársunk csak a szellem eszköze volt. Nemcsak az embernek tartozunk hálával, hanem elsősorban a szellemmel szembeni hálátlanosság megbosszulja magát. E hálához tartozik az is, hogyha súlyos bajtól szabadultunk, kötelességünk másoknak is megmutatni a szabadulás útját. Magától értetődő, hogy kiállunk a tapasztaltak igazsága, valódisága mellett, az az tanúságot teszünk a szellem hatalmáról és jóságáról. Sajnos túl sok ember fél sikereinek nyilvánosságra hozatalától. A szellem iránti hála alapvető kötelessége annak, aki sikert aratott általa. Gondoskodjunk arról, hogy higgadt belső nyugalomra neveljük magunkat, ezt a teremtést a szeretet szemével nézzük, és a szellem iránti hálára törekedjünk.

Összefoglalva azt szeretném mondani, hogy mindenki, aki a Coué-módszert lelkiismeretesen és helyesen alkalmazza, annak törvénytörően sikere lesz, amennyire az emberileg lehetséges. A lényeg, hogy megtanulja létrehozni önmagában a szükséges egyszerű hitet.

A legtöbb gyógyult beteg felfogása szerint a különleges szuggesztiók mellett mindig ismételd az alapmondatot is. Az általános formula: "Minden nappal, minden szempontból mindig jobban és jobban vagyok", tartalmazza a két arany szót: "minden szempontból". E két szóban benne van az össze elgondolható különleges szuggesztió.

Fontos megtanulnunk a kellemetlen dolgokról történő figyelem elfordításának művészetét.

Annak bemutatására, hogy ez milyen kívánatos, álljon itt a következő kép: Nagyon komoly helyzetben találjuk magunkat, egy nagy teremben, körülveve nekünk parancso-

kat adó személyekkel. Ekkor heves viszketést érzünk lapockáink között. Elhárító intézkedést legjobb szándékunk ellenére sem tehetünk. Ennek szükségszerű következménye, hogy az aggasztóan fokozódik, és elviselhetetlenné válik. Alig tudunk kitartani és ennek ellenére mégis meg kell őriznünk méltóságteljes tartásunkat. Ekkor megtörténik az a véletlen, hogy csodák csodája, a viszketés nyomtalanul eltűnt. Az eddig teljesen a viszketéssel elfoglal figyelmünk szempillantás alatt a mellettünk történt esemény felé fordul. Mivel nem áll mindig rendelkezésünkre egy hölgy, aki ájultan fekszik mellettünk, hogy figyelmünket elterelje, nekünk magunknak kell megtanulnunk figyelmünk elterelését a nem kívánt dologról, mégpedig a képzelőerőnkön való uralkodás művészete által, azaz tudatos önszuggesztió segítségével. Az említett eset leírása által szerettem volna annak, aki tartós viszketéstől szenved, jó szempontot adni azzal kapcsolatban, hogy miként tud megszabadulni attól.

Már nagy filozófusunk Kant is utal arra, hogy a figyelem elterelése által megszűnnek a fájdalmak.

Ha az életben valamilyen feladatot meg kell oldanunk, akkor előbb vizsgáljuk meg, vajon az értelmes-e, és a belső hang jóváhagyja-e. Ha ez a helyzet, akkor gondoljuk el, hogy a győzelem könnyű.

Coué mondja: "Ha Ön, a saját maga által készített tervet könnyűnek tekinti, akkor az valóban könnyű lesz az Ön számára, és megvalósításához éppen csak a megkívánt mennyiségű erőt fogja igénybe venni. Ha ehhez például 10 egységnyi erőre van szükség, nem fog tizenegyet igénybe venni. Ha ellenben tervét hússzor, vagy akár negyvenszer nehezebbnek tekinti, mint amilyen az valójában, akkor az energiák sokszorosát kell befektetnie, nemcsak a tíz egységnyit. Ebből következik: Ha azt, amit tennie kell, nehéznek tartja, akkor csakhamar túlerőlteti magát. Tekintse feladatát könnyűnek, és akkor estére nem sokkal kevésbé lesz friss, mint reggel volt."

Az idegroham megismétlődésétől való félelem például gyakran újabb rohamokat válthat ki. A félelem hit, azaz teremtő erő, mégpedig a legrosszabban való hit. A nehéz feladattól való félelem megteremti a valódi nehézségeket.

Csak azt tanácsolhatom olvasóimnak, hogy minden félelmet vessenek le, ami az önismeret által lehetséges, azaz annak a felismerése által, hogy lényünk szellemi természetű, és a szellem uralkodik az anyag felett. Emiatt a jóban való hitre kell nevelni magunkat. Ehhez nincs szükség személyre szóló külön eljárásokra, csupán az eddig elmondottak végrehajtására, mert e módszer mindenki számára egyformán érvényes.

Ha az ember az e a könyvben adott tanácsokat lelkiismeretesen követi, és a betegségével kapcsolatban pontosan betartja az orvos utasításait, akkor mindent megtett, ami erejéből telik. Ennek szellemében kívánok olvasóimnak mielőbbi sikereket minden szempontból!



## 26.

### A szellemi lazítás értéke

Működésem során tapasztaltam, hogy legvilágosabb magyarázataim ellenére itt-ott félreértetek. Mivel e terület három legkitűnőbb ismerőjének - Trine, Mulford és Coué - eltérő a véleménye azzal kapcsolatban, hogy mi a siker és boldogulás útja, egy másik oldalról próbálom megvilágítani azt.

Szeretnék utalni arra, hogy amit Trine "csendben járásnak" nevez, és Mulford az "álmodozás"-nak, az valójában a szellemi ellazultság állapotának felel meg. Különösen érdekes az a megállapítás, mely szerint idős, tisztelt mesterünk, Coué az önszuggesztió végzési módjával kapcsolatos előírásai által ugyanezt éri el. Szigorúan megtiltotta nekünk akaratumk kényszerítését, és megkövetelte az általa előírt mondat teljesen egyhangú és lassú mondását. Ez a szellemi ellazultság állapotához vezetett, az úgynevezett alfa-állapot átéléséhez.

Trine arra a kérdésre, hogy melyik az a módszer, ami kívánságaink teljesüléséhez vezet, a következőket válaszolta: "Minden nap néhány pillanatra vonulj vissza a csendbe, a hallgatásba, ahol nem izgatnak téged a zavarok, amik az érzékek kapuján lépnek be. Ott a csendben, egyedül Istennel találkozáva helyezd magad befogadó alapállásba. Nyugodtan, de szilárd várakozással kívánd, hogy ez a felismerés (egység a végtelen élettel és végtelen hatalommal) megszülessék benned, és birtokba vegye lelkedet. Ha ez megtörtént, értesíti szellemedet, de hatását egész testedben érezni fogod. Amennyire megnyílsz e hatásokkal szemben, olyan mértékben fogsz nyugodt, békés és megvilágosító erőt tapasztalni magadban, ami testedet, lelkedet és szellemedet összhangba hozza egymással és az egész világgal. Most a hegy csúcsán vagy, és Isten hangja szól hozzád. Amikor leereszkedsz, vidd magaddal ezt a tapasztalatot. Éljen benne növekedve, dolgozva, gondolkodva, változva, alva. Így fogsz, ha nem is mindig csúcson, de mégis szüntelenül annak megvalósulásában élni, ami szépség, sugallat és erő, amit ott fent tapasztaltál, és ami betöltött téged." Trine azt javasolja, hogy békés szellemmel és szeretettel teli szívvel járjunk minden létező bensejében levő csendhez, és azzal a gondolattal, hogy: *"Egy vagyok az élet végtelen szellemével."* Ebben az érzelmi alapállásban adjuk át magunkat teljesen az egészség gondolatának. Továbbá azt mondja: "Aki egy ilyen szemléletnek, felismerésnek, kezelésnek, vagy nevezzük aminek akarjuk, meghatározott ideig olyan gyakran, ahogy akarja, átadja magát, és kitart szellemének ebben a magatartásában, s ezáltal lehetővé teszi ennek az erőnek, hogy tartósan hatást gyakoroljon rá, az meg fog lepődni, milyen gyorsan megy át teste a betegség és diszharmónia állapotából az egészség és harmónia állapotába."

Látjuk tehát milyen erős a megegyezés e felfogás és a mi véleményünk között, ha az más szavakkal van kifejezve.

Most lássuk Mulford véleményét. Pompás fejezetet szentel művében az álmodozás gyakorlati értékének bemutatására.

Így ír: "Az ébrenlét idején szakadatlanul gondolkodni fölösleges, kimerítő szokás, aminek következtében a gondolatok egész sorát ismétljük a kimerülésig. - Minden hatalom és üdvösség legkiemelkedőbb forrása az a képesség, amellyel kikapcsoljuk még a pozitív gondolatokat is, tökéletes fizikai nyugalomban maradunk, átadjuk magunkat az álmodozásnak. Csak egy előttünk elúszó táj részeit szemléljük, vagy csendben, felhőszerű képeket engedünk átvonulni tudatunkon. Az álmodozás hatvan másodperce a test és lélek számára hatvan másodperc eleven nyugalmat jelent. Az álmodozni is tudó ember tartja az élet gyeplőjét, mert az elmélyedés pillanataiban új gondolatok, tervek és vállal-

kozások számára nyit ajtót, amelyek azután a tudat éber állapotában megvalósulnak. A mai emberek lélekszakadva rohannak az örökké egyforma gondolatok ringlispiljének halott körversenyé! Hogyan tudnának ebben az izgatott állapotban olyan alkalmakat észrevenni, amelyek útjukba kerülnek; és ha észre is veszik azokat, hiányzik a bátorságuk azok megragadásához." - "A kontemplatív hangulat (szemlélődő hangulat) a gondolatok erődítményének kipihent őrségét jelenti. - Izgatott, ideges, állandóan fáradt emberek ezért ritkán fognak valamiben kitűnni, nem mágnesek, amelyek nyugodtan dolgoznak és minden tettük által erősebbek lesznek, ahelyett, hogy gyengülneek." ..."Az itt levő lehetőségek határtalanok. A test képes lesz minden anyagi befolyással szemben dacolni minden szerv tízszer olyan ellenálló erőt kap, mint amilyet most birtokol."

Mulford figyelmeztet is azonban, amikor ezt mondja: "Az álmodozást azonban, mint minden más képességet túlzott mértékben is ki lehet fejleszteni... Egyensúlyt kell teremteni a pozitív és negatív erők komplexumában. Az embernek meg kell tanulnia szabadon dönteni arról, hogy mikor, hol és meddig marad meg ebben vagy abban az állapotban." - Másutt ezt írja: "A hit a kívánságok lényege. Ha lélekben magunkban hordjuk önmagunk eszményképét, ami virágzónak, alakíthatónak, erősnek és jónak mutatkozik belső szemünkben, akkor olyan erőket mozgósítunk, amelyek ilyenné is alakítanak bennünket... Az álmodozás sokkal többet valósít meg, mint azt a világ gyanítja... Minden imagináció (elképzelés) láthatatlan valóságot jelent; és minél hosszabb ideig, és minél intenzívebben létezik, annál több válik valóra belőle, amit azután érezni, látni, tapintani, röviden a külső érzékszerveinkkel tapasztalni lehet... Naponta álmodozz az egészségről és erőről."

Most forduljon Couéhoz, aki nagy mestere e gondolatok megvalósításának. Mondatához: "Minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban vagyok" hozzáteszi: "Ezt az önszuggesztíót lehetőleg *egyszerű, gyerekes, mechanikus* formában és módon végezzük, tehát *minden erőfeszítés nélkül*."

Tudjuk, hogy minden rendelkezésével az akarati erőfeszítések kikapcsolására törekedett. Világosan és érthetően mondja módszeréről: "Ha jól alkalmazzuk, azaz ha minden akarati erőfeszítést kerülünk, akkor mindent elérhetünk, ami emberileg lehetséges. Hozzá kell tennem, hogy gyakran nem tudom, hol van a lehetőségek határa." - Ha azonban minden akarati erőfeszítést, természetesen a tiszta gondolatiakat is elkerülünk, akkor *magától a teljes ellazulás állapotába jutunk*.

Az akarati erőfeszítés elkerülése érdekében azt kívánja Coué, hogy az általa előírt mondatot: "Minden nappal, minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok" teljesen egyhangúan, nagyon lassan, litániaszerűen mondjuk. Éppen emiatt a mondatot elég hangosan kell mondani, anélkül, hogy figyelmünket a mondottaknál tartanánk, mivel kimondott szavaink automatikusan, azaz minden akarati erőfeszítés nélkül be tudnak hatolni lelkünkbe. Mint tudjuk a "tudatos önszuggesztíót" a legalkalmasabb időpontban reggel a felébredés után, és este közvetlenül elalvás előtt kell végezni, mivel ekkor kerülünk legkönnyebben érzékeny állapotba.

Meg kell mondanunk, hogy ennek az állapotnak két fajtája van. Az egyik, amit Trine "a csendben járás" kifejezéssel jelöl. Ez az álmodozás, amelynek során semmit határozott dolgot nem akarunk, semmiféle tervet nem követünk, hanem a szellemmel való egységünket tudatosítjuk személyiségünk legmélyén. Ebben a csodálatos álmodozásban Isten beszél hozzánk. ekkor érezzük vezetését, azt, amit intuíciónak nevezünk, vagy belső vezetésnek is. Ez a legmagasabb és legnagyobb jó bennünk, és mindig a jóságához vezet minket. Így jutunk az új, jó és teremtő gondolatokhoz.

Az állapot másik fajtája, amit alakítónak nevezünk. Ennek során egy tervet követünk, amelyet talán intuitív módon az első állapotban kaptunk, vagy a kívánt célt világít-

juk meg a magunk számára, például a sikert vagy az egészséget. Ennek során a tudatlanunkban egy modellt készítünk, amit az anyag követ. A belátó olvasó minden további nélkül meg fogja érteni, hogy a lazítás mindkét fajtájára szükségünk van. Különben megtörténhet velünk, hogy valami olyasmit formálunk ki a szellemünkben, ami később ha megvalósult, káros lesz számunkra. *Szükségünk van a belső vezetésre.* Azon kívül a két állapot határai gyakran összefolynak. A Coué-módszer e két irányvonal közepén fekszik. Létrehozuk a szuggesziót, "hogyminden szempontból egyre jobban és jobban vagyunk". Ez tehát, tudniillik az ellazultság egy terv alapján történik, de ez a terv *nem akart utat* jelent, hanem ezt az utat teljesen a belső vezetésre történő ráhagyatkozás hozza létre. Couének igaza van, amikor azt állítja, hogy a legtöbb hiba, amit módszerével kapcsolatban elkövetnek, az az akarati erőfeszítések következménye.

Kövessük bármelyik lazítási módot a fentiekben ismertettek közül, a lényeg, hogy megérezzük egységünket a végtelen szellemmel. Ez az "egynek-levés" feltétlenül békés érzelmi állapotot jelent, az elrejtettség érzését. A belső meghasonlottság, akarati erőfeszítés, kétség, elégedetlenség stb. egyszóval mindaz, ami akadályt gördít mondatunk: "Minden nappal, jobban vagyok..." elé, feltétlenül el kell, hogy tűnjön; eltűnni pedig csak azáltal fog, ha tudatosítjuk létünk legmélyén Istennek, az örök szellemmel fennálló egységünket.

*Aki egynek érzi magát Vele, és ebben általa létrehozott érzelmi állapotban mondatunkat: "minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban vagyok", a Coué által tanított módon elmondja, az többé nem fog érezni magában semmi okot a panaszkodásra.*

## 27.

### A betegek kérdései Emil Couéhoz

Ezekkel a sorokkal Coué párizsi látogatására szeretnénk emlékezni, melynek során nagyon sok szenvedő betegen segített szuggesztiókkal és tanácsadással.

Egy beteg emberben számos kérdés megfogalmazódhat az autoszuggesztió alkalmazása közben. Ezekből a kérdésekből mutatunk be néhányat, és természetesen Coué válaszait is közöljük.

*Kérdés:* Miért nem értem el eddig semmiféle eredményt annak ellenére, hogy módszerét ismerem és alkalmazom?

*Válasz:* Ennek két alapvető oka lehet. Az egyik, hogy mélytudatában kételyeket és ellenérzéseket hordoz az autoszuggesztióval kapcsolatban. A másik ok a kudarcból való félelem lehet, amely akarati erőfeszítést és görcsös önmegfigyelést von maga után.

Alapmondatomhoz ezután kapcsolja hozzá a következőket: lelkem mélyén is hiszek az autoszuggesztió gyógyító erejében.

*Kérdés:* A bevezető kísérletek mindenképpen szükségesek?

*Válasz:* Nem, nem okvetlenül szükségesek, de szemléletesek, és felejthetetlen élményt nyújtanak. Aki a kísérleteket sikeresen elvégzi, lelkileg érettebbé válik a gyógyító önszuggesztió alkalmazására, vagy a szuggerálásra, mint az a személy, aki nem tapasztalta meg képzelőereje hatalmát.

*Kérdés:* Kikapcsolható-e a fájdalom gondolata, akkor amikor valóban fájdalmat érzünk.

*Válasz:* Ha egy idegen udvarba lépünk, és a kutya ugatva ránk támad, nézzünk erősen a szemébe, akkor nem fog harapni. Ha azonban félelmet mutatunk és futásnak eredünk, biztosan megmar. Így áll a kérdés a fájdalom gondolatával is.

Maga a fájdalom érzése, tehát nem csupán a gondolat az "Elmúlik" formula gyors ismétlésével szüntethető meg. Testi fájdalom esetén kezeinket helyezzük a fájó részre, és úgy ismétljük: elmúlik, elmúlik.

Lelki fájdalom esetén kezünket simítsuk a homlokunkra, és úgy végezzük autoszuggesztiót.

*Kérdés:* Hogyan lehet egy kívánságot megvalósítani?

*Válasz:* Ha pillanatnyilag sikertelennek érezzük magunkat, akkor is ezt szuggeráljuk magunknak: biztos fellépésem van, vagy: gondolataimat megbízhatóan rendezni tudom.

A fogyókúrázó ne azt mondja, hogy le szeretnék fogyni, hanem azt, hogy pompás lakom van. Mindig olyannak ítéljük meg magunkat szuggesztiókkal, amilyenek lenni szeretnénk és akkor biztos sikerre számíthatunk.

Ez talán önbecsapásnak tűnik?

A szenvedő ember azonban tisztában van vele, hogy ez nem egy erkölcsi kérdés, hanem gyógyító és önbizalom-fejlesztő eljárás.

Ha az autoszuggesztiót úgy alkalmazzuk, hogy "egészséges leszek", "fájdalmaim csökkenni fognak" az nem olyan hatásos, mintha azt mondanánk: "egészséges vagy, fájdalmam elmúlik" - és nyugodtan hozzátehetjük a most szócskát.

Feltételes szuggesztiók esetében viszont használhatjuk pl. hogy szemölcsseim elfognak múlni, mert rögtön hozzá is tesszük: akkor ha ..... tehát egy időpontot vagy

eseményt kapcsolunk a formulához, amely megkönnyíti elménk számára a feladat végrehajtását, és hatékonyabbá teszi a gyógyító gondolatot.

*Kérdés:* Milyen jellegű problémákra alkalmazhatók egyébként a feltételes szuggesztió?

*Válasz:* Például allergiás megbetegedések esetén, amelyek egy-egy évszak beköszön-tével jelentkeznek ismételten.

Tavaszi allergia várható felbukkanásának tudatában már tél végén kezdjük el ismételgetni: akkor, ha beköszönt a tavasz, nagyszerű egészségnek fogok örüdni, csakúgy mint egész évben. Így tökéletes biztonsággal meg is előzhetjük az allergia elhatalmaso-dását, és ez előnyösebb, mintha a kialakult problémával kellene megküzdenünk.

*Egy hívő kérdése:* Keresztény szempontból kiindulva úgy gondolom, a tudatos ön-szuggesztió mesterséges, mechanikus folyamat. Nem mond ez ellent a Szentírás paran-csolatainak és üzenetének?

*Válasz:* Képzelőerőnket helye útra kell vezetnünk, és tudatalattinkat mentesítenünk kell a nem tudatos önszuggesztió káros hatásaitól. Ezért alkalmazzuk ezt a mechanikus-nak mondott módszert.

A tudatos önszuggesztió segít abban, hogy megszabaduljunk az önmagunk teremtet-te hátrányoktól, amelyek Isten képét nap mint nap eltakarják előlünk.

*Kérdés:* Hogyan vegyünk rá egy beteget arra, hogy önmagát jótékony önszuggeszti-óval kezelje?

*Válasz:* Senkit nem szabad kényszerítenünk és erkölcsi nyomást sem gyakorolhatunk ennek érdekében egy másik emberre. A kitartó alkalmazáshoz szilárd meggyőződésre van szükség. Ennek birtokába akkor jut egy másik személy, ha Ön saját eredményeivel kézzelfogható, meggyőző példát mutat.

*Kérdés:* Hogyan kell olyan erős hatást kiváltanunk, hogy a gyógyulás biztosan bekö-vetkezzen?

*Válasz:* A gyógyító szuggesztiók folyamatos ismétlését intenzíven támogassuk kép-zelőerőnkkel! Ha gyógyítjuk szürekéfényünket, akkor a formulák mellett képzeljük is el, hogy a hályog napról napra kisebb lesz és eltűnik. Ha mindezt megtesszük, pszichénk valósággá alakítja önszuggesztiókat. Ez a törvény: az elképzelés teremti a valóságot.

*Kérdés:* Hogyan alakítsunk ki hatalmat önmagunk felett?

*Válasz:* Ehhez nincs szükség másra, mint ennek a szituációnak részletes elképzelésé-re akaratunk erőltetése nélkül.

*Kérdés:* Miben különbözik az Ön módszere mások módszereitől?

*Válasz:* A megkülönböztető vonás az, hogy minket nem az akaratérőnk vezérel, ha-nem képzelőerőnk! Ez alapvetően fontos.

Így érthetővé válik, hogy a lelki betegségek orvosi kezelésénél, ahol néha minden-áron a páciens akaratát igyekeznek újjáénevelni, milyen siralmas eredmények születnek.

Az általános véleményekkel szemben cselekedeteink hajtóereje tehát nem az akarat, hanem a tudatalattiban kiteljesedő képzelőerő.

Ha egyes céljainkat sikerül megvalósítanunk, akkor ennek oka, hogy akaratunk mel-lett el is tudtuk képzelni azok teljesülését.

Más esetben pontosan az ellenkezőjét tesszük annak, amit akarunk.

Ha valaki nem tud elaludni, minél jobban próbálkozik, annál izgatottabb lesz.

Képzelőerőnket annak tudatában kell irányítanunk, hogy később ez az elképzelés hat majd vissza tudatalattinkból, és automatikusan vezérelni fogja cselekedeteinket.

## 28.

### A bennünk lakó démon

Békésen fekszik az erdei tó a napsütésben. A tavirózsák nyílnak, csendesen mozog a víztükör a kis halak, bogarak és egyéb vízi állatok játéka következtében. Valóban békés kép, legalábbis úgy tűnik a szemünkben. A látszólag oly békés tükör alatt azonban egészen másként zajlik az élet. Élet-halál harc folyik a létért, a fennmaradásért.

Bizonyos párhuzamosságot mutat ezzel a mi lelkünk élete is, természetesen némi korlátozással. Bennünk is folyik a küzdelem, gyakran éppen élet-halál harc. Különösen így van ez az úgynevezett kedélybetegeknél, akiket igen megráznak e belső küzdelmek. Lényegében az ő számukra íródott e fejezet, és ha jól megértene, akkor jó útmutatást kaphatnak ebből. Az ilyen érzelmileg betegeknek többnyire az a szerencsétlenségük, hogy környezetük nem érti meg őket. Gyakran kívülről nézve boldogoknak látszanak, mindenesetre úgy tűnik, kapcsolataik rendezettek. Belsőleg azonban egészen másként áll a helyzet. Az ellenség, ami elrabolja boldogságukat, nyugalmukat és belső elégedettségüket, bennük, magukban lakik. Saját elképzeléseik vádolják, gyakran kínozzák őket. Ezek a szegények gyakran egészen különös elképzelések miatt szenvednek, például, hogy súlyos bűnöket kell magukra vállalni és hordozni - és ez teljesen alaptalan vád ellenük. Ha megfelelő időben nem lép közbe a külvilágból valaki, és az ilyen betegek ráadásul olyan környezetben élnek, amelyik semmiféle megértést nem tanúsít velük szemben, elképzeléseik rögeszmévé változhatnak. Sőt az az állapot is bekövetkezhet, amit régebben megszállottságnak nevezetek. Valóban létezik a megszállottságnak egy olyan fajtája, amelyet többé vagy kevésbé meg lehet állapítani az érzelmileg betegnél. Semmi sem olyan rossz, mint az ilyen kedélybetegségeket egy kézlegyintéssel elintézni, mondván: "Ah, ez, vagy az, szenvedjen csak buta képzelődései miatt." Olvasóm már tudja, hogy a képzelődések valóságok, és biztos lehet benne, hogy az ilyen betegek - ha csupán képzelődésről van is szó - nagyon szenvednek azoktól, s ezért megérdemlik együttérzésünket, és nem közönyünket, vagy gúnyolódásunkat. Sajnos kívülről nem sokat lehet tenni e szenvedések ellen.

Ha az ilyen betegeknek állandóan ellentmondanak, akkor csakhamar elfordulnak, és még jobban egészségtelen elképzeléseikbe kapaszkodnak. Ha azonban beleegyeznek valaki elképzeléseik helytálló voltába, ismét csak megerősíti őket abban. Ezért csak egy út adódik. Meg kell mutatni nekik, miként tudnak segíteni magukon saját erejükből. Be kell bizonyítanunk nekik, ki kell mutatni számukra, hogy nem saját énjük kínozza őket, hanem valami idegen, ellenséges, röviden kifejezve "démoni erő". Csak ha ezt belátta, akkor van lehetősége az ellene való védekezésre.

Még valami fontos dolog. Ez a "démon" - ha a jobb megértés kedvéért ehhez az elnevezéshez ragaszkodunk - úgy adja ki magát, mintha saját énjünk egy darabja lenne. Emiatt hiszi a kedélybeteg azt, hogy minden sötét, gonosz és rettenetes gondolat önmagából, bensejéből származik. Emiatt szenvednek gyakran a legsúlyosabb önmegvetéstől. Éppen emiatt, mivel a "démon" oly ügyesen maszkírozza magát, nem könnyű védekezni ellene. Ha meg akarjuk ragadni, a levegőbe markolunk. Emiatt jó, ha az ellenfelet megszemélyesítjük. Az ember számára, ha van némi fantáziája, ez nem nehéz feladat. Például gondoljon a legrosszabb fajta csavargóra, egy veszélyes, visszataszító fickóra. Ha úgy érzi, hogy a rossz képzetek támadják, rögtön gondoljon e fickóra, képzelje maga elé, és energikusan utasítsa el magától. A "démoni" hatások e megtestesítése által sikeresen küzdhetünk ellenük. Jelentéktelen, hogy milyen figurát választunk, de ezáltal az a nagy előnyünk támad, hogy valamilyen kézzelfogható kép ellen tudunk küzdeni. Ez a fantázia

kifizetődik, és már sokszor örülhettem annak, hogy ilyen módon segíteni tudtam a kedélybeteg embereknek. Nem csupán az érzelmi betegek számára jelent előnyt e csavargó elképzelése, hanem azok számára is, akik nem akarnak ilyen betegségben szenvedni. Sajnos nagyon sok olyan ember van, akit gyakran nagyon terhes elképzelések kínoznak. A fenti recept számukra is használható.

Mert ez a "démon" semmiféle hatalommal sem rendelkezik bennünk, *hatalma a benne való hitünkben gyökerezik*. Ha ezt felismerjük, akkor sikeresen harcolhatunk ellene. Minél inkább tért hódított bennünk a "démon", annál nehezebb küzdeni ellen, és kiűzni.

Tehát vigyázzunk! Mindig a jóban való hitet ápoljuk, és a rosszat tartósan utasítsuk el! "Ha az ördögnek a kisujjadat mutatod, az egész karodat elveszi." Sajnos gyakran az egész embert. Ne engedjük megtéveszteni magunkat. Ez ellenfelünk fő ereje. Mivel nincs valódi hatalma, többé-kevésbé cselhez kell folyamodnia. Sajnos nagyon jól ismeri gyengéinket, és ki tudja használni azokat. Az egészséges ember is tesz néha olyan dolgokat, amelyeken később csodálkozik.

Egy kis példával próbálom megértetni az eddig elmondottakat: Kiszállok az elektromos vonatból és átszállok a sínautóba. Mivel az utca másik oldalára akarok átjutni, megvárom, amíg a villamos elhalad. A sínautó továbbmegy, követi az utánfutó - most megszólal bennem egy hang egészen energikusan: "Nyugodtan mehetsz utána, amikor elhaladt, minden rendben van, menj csak!" Már mozdulok is, amikor észreveszem, hogy jön a következő utánfutó, s az utolsó pillanatban menekülök meg a balesettől. Mi volt az, ami olyan energikusan tanácsolta, hogy az első pótkocsi után átmehetek az utca másik oldalára? Egy ellenőrizetlen gondoltsor. Ebből is látszik, milyen fontos őrizkedni ettől. Ha elképzeljük azokat a következményeket, amelyek az ilyen figyelmetlenségéből adódhatnak, akkor itt is valamilyen "démoni" erőre gondolhatunk.

De ez a "démoni" erő nem birtokol bennünk semmiféle hatalmat. Teljesen a mi hitünktől függ és ez a szerencsénk. A kedélybetegségeknél ez a "démon" nyert, legalábbis így értem ezt a jelenséget. Ennek az ellenséges erőnek nem szabad a sűgásaira hallgatni, nem szabad értékelni vagy követni. Mihelyt megvonjuk tőle hitünket, megszűnik hatalma. Ne felejtsük el, hogy ez az ellenfél saját fegyverünkkel támad ellenünk, mégpedig értelmünkkel, saját logikánkkal. Ha például a tudatos önszugesztio segítségével meg- ragadjuk, azaz kitartóan és módszeresen jó gondolatokkal és elképzelésekkel töltjük meg értelmünket, akkor elég gyakran megállapíthatjuk, hogy az is éppen úgy módszeresen és keményen dolgozik ellenünk. Nevetségessé akarja tenni fáradozásainkat, vagy látszólag logikus gondolkodásunkat el akarja erőtleníteni. Azt sűgja, hogy szenvedéseink már túl régiiek, vagy esetünk olyan bonyolult, hogy a kimondott szó által ne várjunk segítséget stb. De tudja, hogy uralma véget ér, ha kitartunk, nem veszítjük el bátorságunkat, ragaszkodunk a jóhoz, hiszünk megvalósulásában. Ez ellen nem tehet semmit. de sajnos gyakran sikerül becsapnia az illetőt, és az feladja a küzdelmet. Így megint győzött bennünk a "démon". A tudatos önszugesztio alkalmazása által irtóhadjáratot indítunk ellenségünkkel szemben. Megerősödik a hitünk, és ezzel elveszítette befolyását felettünk. A kedélybetegek számára a segítség technikákon túl a szűgálatot is tanácsára utalok:

" A lelki betegek csak olyan gondolatokat írjanak le naplójukba, amelyek vigaszt nyújtanak nekik, és barátságos képeket jelenítenek meg, hogy sötét óráikban jelen legyenek. Így a könyv barát lehet, ami az ilyen betegek számára éppen olyan fontos, mint az orvos."



## 29. Az orvos

*Mindenkinek aki betegnek érzi magát, önmagával szembeni kötelessége felkeresni egy megbízható orvost. Elvárom - és minden tankörömben és tanfolyamon utalok arra -, hogy minden látogatóm és olvasóm is, ha valamilyen betegsége van, orvosi kezelésre menjen. Nekem is van állandó házi orvosom.*

Ha betegség esetén orvost hívunk, és lelkiismeretesen követjük, amit tanácsolt nekünk, és ehhez még a Coué-módszert is segítségül hívjuk, akkor bizonyára megtettük mindazt, ami emberi erőnkéből telik. A szuggesztió kiemelkedő jelentőségű a gyógyításban. Minden tapasztalt orvos tudja, hogy sikere nagyban függ betege bizalmától. Minél jobban bízik a beteg orvosában, annál jobban tud segíteni az orvos. Nagy hiba, ha a beteg orvostól orvosig fut, sokkal jobb, ha hűséges marad orvosához és lelkiismeretesen teljesíti, amit az rendel. A szuggesztió vagy a hit minden gyógymód alkotó része. Az emberek különféle gyógymódokra esküsznek. Amelyiket nem fogadják el, az valószínű nem is fog segíteni rajtuk.

E helyen szeretnék még óvni mindenkit az úgynevezett orvosi könyvektől. Különösen a diagnózisok készítése veszélyes, mert a téves diagnózis alapján a beteg beképzelteti az általa kitalált betegségek tüneteit. El tehát az orvosi könyvekkel! Ha valaki betegnek érzi magát, az egyetlen helyes dolog, amit tehet, hogy felkeresi orvosát.

A tudatos önszuggesztió módszere éppen ezért nem akar az orvos rendelkezéseivel szembeszállni, hanem támogatni kívánja azokat. A relatíve gyakori eseteket, amelyek során reménytelen helyzetben levő betegek gyógyultak meg, nem akarom a magam eredményeinek tekinteni, hanem a következő megállapítás bizonyítékainak: "A szellem uralkodik az anyag felett", másképp kifejezve: "Minden lehetséges annak, aki hisz."

## 30.

### A szellem lehetőségei

Megrázó és felfoghatatlan, de nagyon vigasztaló a szellem diadalútja az emberi szenvedésekkel szemben. Egyre inkább megérlelődik bennünk az a vélemény, hogy szellemi alapállásból kiindulva semmi sem lehetetlen. A szellem érthetetlen hatásainak tanúja vagyok, amelyek ismét és ismét bizonyítják, hogy a szellem uralkodik az anyag felett.

Egy nagyon általánosan elterjedt tévedést szeretnék itt kiigazítani. Azt tudniillik, amely szerint ezek a hatások csak a testi betegségek területére korlátozódnak. Ha a Coué-módszer szerint végzett önszugesztióról beszélek, akkor a betegség szót a legtágabb értelemben használom. E felfogás szerint a betegség a szellemmel való diszharmónia, elfordulás az istenségtől, ami nemcsak testi, hanem gyakran lelki és gazdasági zavarokban is megmutatkozik.

Elég gyakran megfigyelhettük, hogy külső gazdasági széthullás lelki zavarokat és végül testi betegségeket okozott. Többnyire nem veszik figyelembe, hogy a gazdasági hanyatlás csak a rossz szellemi beállítottság jel, amit lelki zavarokhoz, és végül a test betegségéhez vezet.

A rossz belső beállítottság természetesen más területeken is károkat okozhat, első jelei nem csupán gazdasági területen jelentkezhetnek. Csak példaként említettem, hogy kimutassam, az ok a szellemi beállítottság van.

Az említett tévedést az okozhatja, hogy éppen a testi betegségeknél a szellem hatása oly szembetűnő. De emiatt nem szabad tagadni, hogy a testi jelenségek csak egy részterületet érintenek, ami jéghegyhez hasonlít, melynek csak egytized része látható. A testi hatások érzékelhetősége az, amire szükségem van, mikor a szellem lehetőségeiről beszélek. Ezek a sikerek is csupán a lelki beállítottság megváltozása által következtek be, amit a tudomány számos képviselője megerősít.

Csupán szugesztióval sikerült különböző testi folyamatokat elindítani: A meleg elképzelése hatására izzadni kezdett a kísérleti személy, vizsgák idején a hallgatók 43%-a magas vérnyomásra panaszkodik. Csupán a megnyugtató hatására, egy ember vérnyomása 280 mm-ről 150-re, majd 130-ra esett vissza. Szugesztióval sikerül megszüntetni orrvérzést, befolyásolni a szívverés sebességét, leállítani meleg időben az izzadást. Példákból is látszik, milyen fontos szerepe van életünkben a gondolkodásnak. Tehát nem mindegy, hogy miként gondolkodunk. A gondolatok éppen úgy árthatnak, mint használhatnak, sőt az álomban befolyásolhatnak minket.

Charles Baudouin professzor a következő esetekről ad hírt, amelyekben segített a szugesztió:

D. asszony tüdősorvadásából gyógyult meg. Egy 15 éves fiú karján TBC-s eredetű fekély keletkezett, 9 cm hosszú, 5 cm széles és 2,5 cm mély. Négy hónap alatt meggyógyult a szugesztió hatására. De meggyógyultak bélhurutban, ekcémában, homloküreg bajokban, emésztési rendellenességekben szenvedő betegek is.

Dr. Delius írja: "Mivel a legtöbb ember, ha megbetegszik, hajlamos a hipochondriás önszugesztióra, és nincs abban a helyzetben, hogy hajánál fogva kihúzza magát a mocsárból, azért éppen az önszugesztiónak kell e pesszimista önbefolyásolást optimistára változtatni."

Dr. med. Haase írja: "Ha valaki bizonyos változásokat vár, akkor azok már elindultak a megvalósulás útján. A tudattalan célratörően dolgozik azok megvalósításában. Tudjuk, hogy sok periodikusan fellépő tünet oka az, hogy a beteg várja e betegségstünetek visszatérését, tudattalanul előkészíti és kiváltja azokat."

Tehát sok tünet pusztán szellemi, gondolati beképzelés miatt jelentkezik.

Egy ismert orvos megoperált egy gyomorpanaszokkal küszködő asszonyt, de amikor kinyitotta a gyomrát, semmiféle elváltozást nem talált. A mikroszkópos vizsgálat sem tudott kimutatni elváltozásokat. Másik 21 esetben szintén ezt tapasztalta. A betegség tehát lelki, szellemi oldalról indult ki. De ilyen alapon keletkezett krónikus petefészekgyulladás, méhelőreesés, vándorvese, gyomor- és bélsüllyedés, krónikus vakbélgyulladás, krónikus székrekedés stb. Az orvosi beavatkozás és műtét fölösleges volt valamennyi esetben, mivel e bajok oka szellemi természetű volt.

Az asztma, sőt Dr. med. E. Liek szerint a sklerosis multiplex is megközelíthető és kezelhető szuggesztióval. Sok esetben még leprások is meggyógyultak hatására. Megfigyelései alapján megállapítja, hogy nincs olyan betegség a szervezetben, ami ne lenne megközelíthető szuggesztióval, akár működésbeli, akár szervi elváltozásokról legyen is szó. Még a rákos megbetegedések is éveken keresztül tartós javulást mutatnak hatására. De meggyógyultak bénák, különféle bőrkiütésekben, basedovban szenvedő betegek is.

E példákban is látjuk milyen csodálatos hatalmuk van a gondolatoknak. Tulajdonképpen nem is tudjuk megmondani, meddig terjed a szellem hatalma.

## 31. Emil Coué tanácsai

1. Az ember energiaháztartása egy hordóhoz hasonlítható, melynek tetején egy csap van. Ezen a csapon át a hordó feltölthető.  
A hordó alsó részén szintén van egy csap, amely - aszerint, hogy nyitva, vagy zárva van - leereszti és megtartja a hordó tartalmát.  
Mi történik, ha egyidejűleg mindkét csap nyitva van?  
Az emberen átáramlik az energia, de nem tölti fel. És mi történik, ha csak a felső csap van nyitva, az alsó viszont zárt?  
Az ember energiaháztartása feltöltődik, és annyi energiát fog áramoltatni, amellyel teljesítőképességét optimális szinten tarthatja.  
Tartsuk az alsó csapot gyakran zárva, és csak feszültség esetén nyissuk meg - akkor nem fecséreljük el energiánkat.  
Mindig csak egy mozdulatot tegyünk, ha ez elegendő célunk eléréséhez, és ne húszat vagy negyvenet helyette. A feladatainkat ne "terheljük túl" a nehézsége elképzelésével, hanem lehetőség szerint "vegyük könnyűnek". Ha így járunk el, erőtartalékunk mindig teljes lesz.
2. A rosszindulat, de a jótétemény is erőteljesen visszasugárzik megcselekvőjére.
3. Az altruista keresés nélkül is rátalál arra, amit az egoista hiába keres.
4. Aki nagy vagyonnal rendelkezik, legyen nagy a jótettben is.
5. Aki nem szeret unatkozni, lovagoljon több lovon. Ha az egyik elfárad, szálljon át egy másokra.
6. Az örökölhetőség mindenekelőtt abból az elképzelésből ered, hogy az egy megismételhetetlen sorsszerű valóság.
7. Jobb előre nem tudni, ha valami rossz következik, mint előre tudni és közben képtelenné válni arra, hogy szabaduljunk tőle.
8. Egyszerűsíteni kell mindent komplikálás helyett.
9. A sztoikusok a képzelőerőre alapoznak, amikor nem azt mondják, hogy "nem akarok szenvedni", hanem azt, hogy "nem szenvedek".
10. Az elménkben mindig csak egy gondolat lehet jelen. A gondolatok ott egymást követik, anélkül, hogy összetorlódnának.
11. Senkit sem kényszeríték a gyógyulásra. Egyszerűen csak abban segíték az embereket, amit szeretnének elérni, de amire nem tartják magukat képesnek.  
Közöttük nem küzdelem, hanem együttműködés folyik.  
A gyógyítás közben nem én hatok, hanem egy erő, amely Önökben működik, és amelynek alkalmazására tanítok. Ez nemcsak az autoszugesztióra érvényes, hanem a szugesztióra is.  
Szugesztióm az Önök tudatalattijában autoszugesztióvá alakulnak.
12. Ne töprengjünk a szenvedés okain, hanem állapítsuk meg a hatását, és azután tüntessük el. A tudatalatti az okot is el fogja tüntetni a lehetőség határain belül.
13. Pszichénk egyedüli korlátja az emberi lehetőség határa, de ha ezt a határt pszichénk hatalmas ereje folyamatosan kitolja, akkor ez a határ valójában nem is létezik. Nincs határ, hanem lehetőség van. És minden lehet annak, aki hisz.
14. A szavak: "én valóban szeretném" - mindig oda vezetnek: "de képtelen vagyok rá".
15. Ha szenvedünk, ne azt mondjuk: "Megpróbálom - ezt vagy azt - megszüntetni", hanem : "Megszüntetem!" Ahol a kétely uralkodik, ott nincs eredmény.

16. Tanuljunk meg személyiségünk fejlesztését! Döntéseinket még a kritikus helyzetekben is nyugodtan, hideg fejjel hozzuk meg. Szavainkat tisztán, egyszerűen mondjuk ki! Beszéljünk keveset, de világosan! Csak azt mondjuk ki, ami szükséges!
17. Tanuljunk önuralmat! Képzelőerőnk ebbe is segít!  
 Kerüljük a hirtelen haragot, mert az elhasználja energiataralékainkat és gyengít mindet! Jó következménye soha nincsen, hatása egyértelműen romboló és korlátozza az eredményt.
18. A tudatalatti éppúgy valóság bennünk, mint a testi és lelki létezés. Ellenőrzi szervezetünk minden funkcióját és szöveteink és szervrendszereink működését és egész életvitelünket.
19. Aki a betegségtől fél, előidézti azt. A félelem a rosszban való hitet jelenti, és a hit minden irányban teremtő erő.
20. Illúzió azt hinni, hogy nincsenek illúzióink.
21. Ne azzal töltsük időnket, hogy olyan betegségek között kutassunk, amelyeket magunkra nézve gyanítunk, mert ha valójában nem is ál fenn ez a betegség, ezen az úton hosszú távon mi magunk idézhetjük elő.
22. Ha tudatos autoszugesztiót alkalmazunk, tekintjük azt egy egészen természetes, egyszerű dolognak, amelynek hatásáról szilárdan meg vagyunk győződve.  
 Eközben természetesen kerülnünk kell a feszültséget és a megerőltetést. A nem tudatos, gyakran káros önszugesztió gyakran azért valósul meg, mert minden megerőltetés nélkül megy végbe.
23. Mindig legyünk szilárdan meggyőződve arról, hogy elérjük a célunkat, és akkor el is érjük, még ha látszólag hihetetlen elképzelésekről van is szó.
24. Ahhoz, hogy teljesen urai legyünk testünknek, elegendő a elképzelés: pl. kézre-megés, szédülés esetén mondjuk hangosan és mélyrehatóan: elmúlik, elmúlik, elmúlik.
25. Sem az öngyógyítás kapcsán, sem más vonatkozásban ne beszéljünk olyan összefüggésekről, melyekhez nem értünk. Az ilyen beszélgetések nevetségessé tesznek bennünket és tudatlannak tüntetnek fel.
26. A megszokottal ellentétben álló tények egészen természetes alapokon nyugszanak. Csupán azért tűnnek különlegesnek, mert nem ismerjük okaikat, és nem tapasztaltuk meg működésüket. Amint ezeket megismerjük és átéljük, teljesen természetessé válnak. A híre ingagyakorlat egy kezdő számára valóságos varázslatnak tűnik. A gyakorlott, autoszugesztiót alkalmazó embernek mindez természetes, hiszen tudja: ezt a gyakorlatot az univerzum törvényei támasztják alá, csakúgy mit a gravitációt.
27. A tények számunkra nem mutatják meg valós arcukat, pontosabban: szubjektív véleményünk és állandó ítélkezésünk eltakarja azokat tudatunk elől. Így magyarázhatók az emberek egymással ellentétes megállapításai, amelyek mind nagyon jóhízeműen hangzanak.
28. Ha arra gondolunk, hogy gondolataink urai leszünk, akkor azzá is válunk.
29. Sokan, akik egész életünkben sikertelenül gyógyították magukat, úgy gondolják, hogy a szugesztió azonnali megkönnyebbülést hozhat. Ez tévedés és ellentmond a tényeknek. A szugesztiótól annyit várhatunk el, amennyit normál körülmények között teljesíthet: nemcsak a teljes gyógyuláshoz, de még a fájdalmak enyhüléséhez is bizonyos időre van szükség.

30. Az ún. csodadoktorok tapasztalatai mindig az autoszugesztióra vezethetők vissza. Hanghordozásuk, különleges, esetleg színpadias effektusaik azt a célt szolgálják, hogy a betegnél felszabadítsák a gyógyító hatású önszugesztiót.
31. Minden betegségnek kétféle természete van. Ugyanis minden betegséget - amely testi síkon mutatkozik meg - egy lelki károsodás is kíséri.  
Valótlanságot állít az a gyomorbeteg, vagy rövidlátó, esetleg daganatos beteg, aki azt mondja: ugyan, a lelkemnek semmi baja.
32. Ha a testi síkon megmutatózó betegséget 1-es számjeggyel jelöljük, a tudat alatt meghúzódó lelki konfliktus 1, 2, 50, 100 vagy még ennél is nagyobb értéknek felel meg.
33. Az általános véleménnyel szemben azok a problémák, amelyek testi síkon mutatkoznak meg, de lelki okaik is vannak, pl. rövidlátás könnyebben gyógyíthatók, mint mondjuk a depresszió, amely lelki síkon nyilvánul meg elsődlegesen.
34. Buffon ismert mondása: "Az ember az, aki". Mi azonban azt mondjuk: az ember az, amit gondol.
35. A pozitív és tudatos autoszugesztió alkalmazása elvezethet a teljes gyógyuláshoz, hiszen nem csupán egy lélekgyógyászati módszerről van szó, hanem olyan eljárásról, amely energiaháztartásunkat normalizálja. Éppen ezért ügyelnünk kell a helyes táplálkozásra is, mert ugyanezzel a jótékony erővel bír. Különösen a nyers zöldségek, gyümölcsök, amelyek az élet fáklyái.

Szabó Lajos atya

36. Az autoszugesztióban bízó ember kezébe a szugesztiós mondatok félelmetes hatalmat adnak.

Dr. A. L. Párizs

37. A megingathatatlan önbizalom eléréséhez minden lépésünkönél azt az elképzelést kell rögzítenünk, amelyet valóban gondolunk is: Saját boldogulásunkon át embertársainknak is segítünk!

Prof. Charles Baudouin

38. A lelki ráhatás mint gyógyítási faktor, igen nagy jelentőségű, és semmilyen körülmények között nem szabad elhanyagolni, mivel befolyásolja az ember összes tevékenységét és szerveinek működését. Türelem és kitartás - ezekkel az erőmotívumokkal kell dolgoznunk gondolataink megvalósulása érdekében.

Soha nem szabad szem elől téveszteni az autoszugesztió vezérelvét: maradjunk bátrak akkor is, ha minden tény ellene is mond ennek a viselkedésünknek. sőt ekkor van csak igazán szükség a bátorságra.

René de Brabois

39. A szuggerálónak mindig szilárd meggyőződéssel kell rendelkeznie és természetesen annak is, akit szuggerálnak.

A sziklaszilárd meggyőződés magában hordozza a gyógyulás tényét még akkor is, ha más gyógymódok eddig teljesen hatástalanok voltak. Nem a személy, hanem a módszer határozza meg a gyógyulást. Önmagunkat hatásosabban szuggerálhatjuk, mint bárki más.

A közhiedelemmel ellentétben az autoszugesztió a szervi károsodások gyógyítására is alkalmas. Régebben azt gondolták, hogy ezzel a módszerrel csak az idegrendszer megbetegedései kezelhetők. A hatóköre azonban sokkal tágabb. A szugesztió a

gyógyhatást természetesen az idegrendszeren keresztül gyakorolja, ám az idegrendszer az egész szervezetet uralja. Az izmok mozgását az idegek irányítják. Az idegrendszer szabályozza továbbá a vérkeringést, a szív működését, a véredények kitágulását vagy beszűkülését.

Tehát minden szervi funkció az idegrendszer hatása alatt áll, ezért szuggesztíóval az egész test befolyásolható.

Dr. Paul Joire, a Societé universelle  
d'Etudes Psychiques elnöke

40. Az önszuggesztíó egy eszköz, amelynek helyes alkalmazását éppen úgy meg kell tanulni mint bármely szerszámét. A legjobb fegyver sem ér semmit, ha tapasztalatlan katonára kerül. Minél gyakorlottabb ember használja, annál biztosabban célba talál.
41. Ne tekintjük nehézkesnek, amit tenni szándékozunk! Ilyen hozzáállással ugyanis csak annyi erőt használunk fel, amennyi okvetlenül szükséges. Ha az említett feladatot elképzelésünkben nehéznek festjük le, akkor pszichénk több energiát bocsát ugyan rendelkezésünkre, de a felesleg elvész.
42. Erős hittel és kitartással a tudatos önszuggesztíó célja matematikai pontossággal valósul meg.

## Összefoglalás

Értsd meg, hogy léted szellemi természetű, és a szellem uralkodik az anyag felett!  
Ismerd fel, hogy gondolataidnak van hatalmuk és döntő befolyást gyakorolnak életedre!

Tanulj meg befelé hallgatni, és engedd, hogy a belső hangok vezessenek! Ne engedj értelmeknek vezető helyet szerezni! Az szolgád legyen, ne az urad!

Ismerd fel, hogy hited teremtő, alakító erő. Ha rosszul megy a sorod, akkor annál jobban higgy a jóban, hogy átalakítson!

Értsd meg, hogy mindegy, hogyan alakul ki a hited! A lényeg: Hiszel a jóban.

Emlékezz arra, hogy a szuggesztió ugyanaz, mint: hited hatása!

Tarts ki szilárdan amellet, hogy a téged betöltő gondolat megvalósul, ha emberileg lehetséges - akkor is ha jó, de sajnos akkor is, ha rossz!

Értsd meg, hogy képzelőerőd vagy hited fölényben van akaraterőddel szemben, ha e kettő szembekerül egymással.

Óvakodj az akarati erőfeszítésektől, amíg a félelem szikrája él benned, mert a félelem a rosszban való hitet jelenti. Az akaratnak és hitnek egynek kell lennie. Tanulj meg így gondolkodni: akarom és tudom.

Küzdj a félelem ellen, mert a félelem a negatívumban való hitet jelenti, a hit viszont teremtő, alakító erő. Aki fél, az a rosszat valószínűsíti meg.

Ne felejtse el a sugási technika által is megtölteni értelmét jó gondolatokkal!

Alakítsd önszuggesztiódat gyerekesen - naivra -, de lehetőleg képszerűen, és ne engedj zavartatni magad, ha az logikátlan!

Ahogy az anya beszél gyermekéhez, telve szeretettel, jósággal és fölényel, úgy beszélj te is magadhoz.

Ne légy türelmetlen; a türelmetlenség akarati erőlködést hoz létre, és ez megakadályozza a sikert. Inkább állandó örömteli várakozásban élj!

Ismerd fel, hogy kitartásod döntő jelentőségű sikered megvalósulása szempontjából! Nevelj magad önszuggesztióval kitartásra!

Kerülj minden kételkedő önmegfigyelést, és ne légy bizalmatlan a jóval szemben!

Ne beszélj a betegségekről!

Értsd meg a feltételes "akkor-ha" szuggesztió értékét! Ezzel nagyon sok jót tudsz elérni és sok rosszat elkerülni!

Légy erősebb, mint a sorsod és mindig őrizd meg humorodat!

Légy önmagaddal, másokkal és a gyerekekkel szemben is mindig pozitív!

Kíméld meg a gyermekfűleket a betegségekről való beszédétől, ne kelts bennük féltelmes gondolatokat! Győzd meg a gyerekeket arról, hogy a rossz gondolatok rossz gyümölcsöket, a jó gondolatok jó gyümölcsöket kell, hogy teremjenek!

Szilárdan higgy anyagi felemelkedésedben és engedd magad ebben belsődtől vezetetté!

Nevelj magad elégedettségre, és minden iránti szeretetre, mert ezen az úton éri el önszuggesztiód a legnagyobb sikereket!

Tanulj: csendben járni, és egynek érezni magad a mindenség szellemével!

Ne felejtse el, hogy a Coué-módszer alkalmazása nem helyettesíti az orvost, hanem csak kiegészíti!

Soha ne feledd el, hogy szuggesztióid sikere érzéseidtől függ!

Ezt mondd: érzem, hogy egészséges vagyok! Érzem, hogy mindenben előre jutok stb.



Ismerd fel: az új gondolatok új tényeket hoznak létre!  
Légy hű hitedhez!  
Vedd figyelembe, és kövesd Coué utasításait!

### *Hogyan kell a tudatos önszugesztiót végezni?*

Minden reggel ébredéskor, és minden este lefekvés után csukjuk be a szemünket, és anélkül, hogy törekednénk figyelmünket erővel arra irányítani, amit mondunk, nyelvünket mozgatva, és olyan hangosan, hogy halljuk (ez elengedhetetlen), a zsinóron levő 20 csomót számolva mondjuk a következő mondatot: "Minden nappal, minden szempontból mindig jobban és jobban érzem magam." Ezt a szugesztiót lehetőleg egyszerűen, gyermeki módon, mechanikusan, minden erőlködés nélkül mondjuk. E formulát tehát litániaszerűen kell alkalmazni. Így egészen mechanikusan a tudatalattiba hatolhat, és ha oda jutott, akkor hatni is fog. Egész életünk során gyakorolni kell és alkalmazni kell e formulát, ami éppen úgy megelőző, mint gyógyító hatású. Emellett szükség esetén a szervgyógyító mondatokat is alkalmazzuk.

Mihelyt a nap vagy az éjszaka folyamán valaki testi, vagy lelki szenvedést érez, biztosítsa magát azonnal, hogy annak semmiféle tudatos támogatást nem ad, és el fogja tüntetni; ezután, ha lehet, vonuljon magányba, csukja be a szemét, simogassa a homlokát, ha lelki természetű szenvedésről van szó, vagy a fájó helyet simogassa, ha valamilyen testi panasza van, és ismétlje olyan gyorsan, ahogy csak tudja, nyelvét mozgatva a következő szavakat: "Elmúlik, elmúlik stb.", amíg szükséges. Rövid gyakorlás után lelki vagy testi fájdalmakat 20-25 másodperc alatt meg tud szüntetni. Olyan gyakran ismétlje e szavakat, ahogy szükséges.

*Az önszugesztió használat nem helyettesíti az orvosi kezelést, de mind a beteg, mind az orvos számára értékes segéderőt jelent.* A legfontosabb, amit az ember tehet, ha követi az orvos utasításait, és az előbbieken ismertetett módszert rendszeresen használja. Ha ezt jól végzi, azaz minden akarati erőfeszítés nélkül, akkor mindent elért, ami emberileg lehetséges. Hozzá kell még tennem, hogy gyakran nem tudom, hol vannak a lehetőségek határai.

### *Hogyan végezzük az alvás során alkalmazott szugesztiót?*

(Elsősorban gyerekek számára alkalmas a nevelés segítésére és betegségek esetén.)

Csendben közeledjünk az alvóhoz, hogy ne ébresszük fel, maradjunk tőle körülbelül egy méter távolságban állva, és ismétljük 15-20-szor nagyon halk hangon (mormolva) ezt vagy azt a kívánságot, ami éppen a fejlődés vagy betegség szempontjából fontos. Mindenesetre hasznos, ha ezt a mondatot: "Minden nappal, minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok." 20-szor elmondjuk, mielőtt a különleges szugesztióra áttérnénk. Naponta, kitaróan alkalmazva a legjobb eredményeket hozza ez az eljárás.

## A "hogyha-ránc" a Coué-módszeren

Minden bennünket betöltő gondolatnak meg kell valósulnia. Ez Coué tanításának alapgondolata. Gondolatainkban (vagy elképzelésünkben) lakik egy erő, ami befolyásolja életünk körülményeit és történéseit. Minél erősebb az ok, annál erősebb a hatás. Tehát minél világosabban belénk vésődik a cél elképzelése, és minél jobban betölti gondolatvilágunkat, annál valóságosabb és jelentősebb lesz annak megvalósulása, annál rövidebb idő alatt válik valóra elképzelésünk. Ezért meg kell tanulnunk beleélni magunkat abba a gondolatvilágba, mely szerint az általunk kívánt cél már meg is valósult. Ez a állapot az, amelyről elmondhatjuk, hogy a legteljesebb mértékben "betölt" minket egy gondolat. A szuggesztiónál is ezt az állapotot kell létrehozni. Aki például mértéktelen alkoholfogyasztás és dohányzás által tönkretette magát, ahhoz így kell szólni, amikor alszik.: Te már nem vágyódsz ezek után ... több nem hatnak rád... Magunknak pedig naponta gyakran kell mondanunk: vidám vagyok ... munkámat elégedetten végzem stb.

A Coué-módszer miatt néha kritizálják az embert, mivel elgondolja azt az állapotot, "mintha" jól menne a sora. Pedig éppen ez a "mintha" jelleg alapozza meg a Coué-módszer hatékonyságát. Éppen azért, hogy más körülmények közé képzeljük magunkat, ezért más elképzelésektől függünk, mint amilyen körülmények között élünk, sikerül megváltoztatni az adott rossz helyzetet.

Hans Vaihinger professzor az ilyen gondolkodást "fikciós" gondolkodásnak nevezi, és megállapítja, hogy ez szabályszerű módszer. A tudományban, világnézetben, de a hétköznapi életben is rendkívül fontos szerepet játszik. Az élet ezen területein is használunk feltételezéseket, amelyekből kiindulunk. Ezek jelentik a támpontot munkánkhoz. De azért különbség is van a Vaihinger professzor és a Coué által használt "mintha" elképzelése között. Vaihinger teljesen világosan látja "mintha fikciójánál" annak valótlan-ságát. Sohasem gondol feltételezése megvalósulására, az csupán segédfogalom számára.

Couénál egészen más a helyzet. A "mintha-gondolatot" szellemi modellként használja hitünk teremtő erejének érdekében, és tudatosan törekszik megvalósulására. Általános ismert, és nem igényel különösebb bizonyítást, hogy útja nagy sikerekhez vezetett. Mégis fontos volt Coué és Vaihinger szemléletmódjának szembeállítás, mert ebből világosan kitűnik, hogy a "mintha-gondolkodást" nem szabad olyan egyszerűen megmólyogni.