

EMILE COUÉ

**KUINKA PARANNAN ITSENI SUGGESTIOLLA**

*Ainoa Couén itsensä kirjoittama esitys  
maailmankuulusta parannustavastaan*

RANSKANKIELESTÄ SUOMENTANUT

*L. K.*

1927

Kieliasua nykyaikaistettu

[www.teosofia.net](http://www.teosofia.net)

e-kirjat

## SISÄLLYS:

I	Tietoinen itesesuggestio.....	3
	1. Tietoinen ja tiedoton minä .....	3
	2. Tahto ja mielikuvitus .....	4
	3. Suggestio ja itesesuggestio .....	7
	4. Itsesuggestion käyttäminen .....	8
	5. Kuinka itesesuggestiota on opetettava .....	12
	6. Kuinka tauteja parannetaan suggestiolla .....	15
	7. Menettelyn erinomaisuus .....	19
	8. Kuinka suggestio vaikuttaa.....	21
	9. Suggestion käyttäminen sielullisten sairauksien ja vikojen, synnynäisten tai hankittujen, parantamiseksi .....	22
	10. Eräitä paranemistapauksia .....	24
	11. Loppusanat .....	29
II	Mitä itesesuggestio saa aikaan.....	30
III	Otteita Couéille lähetetyistä kirjeistä .....	37
IV	Emile Couén ajatuksia ja ohjeita .....	51
V	Emile Couén oppilaillensa antamia neuvoja ja opetuksia. Kerännyt Emile Leon .....	60
VI	Yleiskatsaus Couén istuntoihin. Kirj. Emile Leon .....	75
VII	Muutamia muistiinpanoja Couén matkasta Pariisiin lokakuussa 1918. Kirj. Emile Léon .....	75
VIII	Kaikille. Kirj. Emile Léon .....	78
IX	Oikea kasvat. Kirj. Emile Coué .....	83

## I TIETOINEN ITSESUGGESTIO

Suggestio tai oikeammin sanoen itesesuggestio on aivan uusi aine, mutta kuitenkin samalla yhtä vanha kuin maailma.

Se on uusi siinä mielessä, että sitä tähän mennessä on huonosti tutkittu ja että, se niin muodoin on huonosti tunnettukin: se on vanha, koska se on lähtöisin aina niiltä ajoilta asti, jolloin ihminen ensin ilmaantui maan päälle. Itsesuggestio on itse asiassa ase, jonka olemme saaneet jo syntymässä, ja tuossa aseessa tai paremmin sanoen kyseessä olevassa voimassa on uskomaton ja suunnaton teho, joka aina olosuhteitten mukaan saa aikaan sangen hyviä tai sangen huonoja tuloksia. Tieto tästä voimasta on hyödyllinen meille kaikille, mutta erittäin tärkeä se on lääkäreille, virkamiehille, lakimiehille ja nuorison kasvattajille.

Kun tietää, kuinka sitä *tietoisesti* käytetään, niin voi estää lähimäisissään syntymästä, huonoja itsesuggestioita, joista voi olla tuhoisia seurauksia. Toisaalta voi tietoisesti esittää hyviä suggestioita ja siten lahjoittaa sairaille terveyttä, hermoheikoille, langenneille ja huonojen

itseysuggestion uhreille sielullista terveyttä, sekä johtaa hyvälle tielle niitä, joilla on taipumusta vaeltaa huonoja polkuja.

### 1. Tietoinen ja tiedoton minä

Jotta voisi oikein ymmärtää niitä ilmiöitä, joita sanotaan suggestioksi tai paremmin sanoen itsesuggestioksi, on tarpeen tietää, että meissä on kaksi aivan eri minää. Molemmat ovat ymmärryksellä varustettuja, mutta toinen niistä on tajuinen, toinen taas alitajuinen. Tästä, syystä jää jälkimmäinen meiltä tavallisesti huomaamatta.

On kuitenkin helppoa todistaa sen olemassaolo, jos vain vaivautuu tutkimaan eräitä ilmiöitä ja niitä jonkin verran mietiskelee. Seuraavassa joitakuita esimerkkejä.

Kaikki tietävät jotakin unissakävelemisestä (somniaambulismista). Jokainen tietää, että unissakävelijä, nousee yöllä, vuoteeltaan *heräämättä*, lähtee huoneestaan joko pukeutuneena tai ilman, menee alas portaita, kulkee pitkin käytäviä, toimittaa jonkun määrätyn tehtävän, palaa huoneeseensa, menee jälleen makuulle ja kummastelee suuresti seuraavana päivänä, kun huomaa toimittaneensa työn, jonka edellisellä päivänä, oli jättänyt keskeneräiseksi.

Kuitenkin hän itse on kaiken tuon tehnyt, vaikkakaan hän ei siitä mitään tiedä. Mitä muuta olisi hänen ruumiinsa totellut, ellei hänen alitajuista voimaansa, hänen omaa alitajuista itseään?

Ottakaamme nyt tarkasteltavaksemme eräs valitettavasti sangen usein esiintyvä tapaus — juoppohulluutta poteva juomari. Kun mielettömyyden valtaamana tempaa hän käteensä lähinnä saatavana olevan aseensa, veitsen, vasaran, kirveen ja iskee, iskee raivoisasti niitä, jotka onnettomuudekseen sattuvat olemaan hänen lähellään. Kun kohtausta on mennyt ohi, tulee hän taas tajuihinsa ja katselee kauhistuneena aiheuttamaansa verilöylyä, käsittämättä, että hän itse on sen pannut toimeen. Tässäkin taas on tapaus, jossa alitajuinen minä pani ihmisen toimimaan.

Jos vertaamme toisiinsa tajuista ja alitajuista minää, niin huomaamme, että tajuisella minällä, usein on sangen epäluotettava muisti, kun alitajuisella minällä, sen sijaan on ihmeellinen ja koskaan pettämätön muisti, joka meidän huomaamatta panee merkille meitä koskevat pienimmätkin tapaukset ja mitättömimmätkin teot. Edelleen se on herkäuskoinen ja hyväksyy järkeilemättä kaikki, mitä sille sanotaan. Kun alitajuinen minämme johtaa kaikkien elintemme toimintaa aivojen välityksellä, niin johtuu tästä seikka, joka meistä saattaa tuntua sangen kummalliselta. Se on seuraava: jos alitajunta uskoo, että joku elimemme toimii hyvin tai huonosti tai että koemme määrätynlaisia vaikutelmia, niin silloin todella kyseessä oleva elin toimii hyvin tai huonosti ja me todella koemme kyseessä olevia määrättyjä vaikutelmia.

Alitajuinen minämme ei ohjaa ainoastaan kaikkia elimistömme toimia vaan myöskin *kaikkia tekojamme, olkoot ne mitä tahansa*.

Se on juuri se, jota nimitämme mielikuvitukseksi ja joka — päinvastoin kuin yleensä ajatellaan — saattaa meidät *aina* toimimaan vastoin tahtoamme, etenkin juuri vastoin tahtoamme, jos nämä meissä ovat kaksi voimaa joutuvat taisteluun keskenään.

## 2. Tahto ja mielikuvitus

Jos avaamme jonkun tietosanakirjan ja etsimme siitä sanan ”tahto”, niin saamme siitä seuraavan määritelmän: ”Kyky vapaasti määrätä eräistä toimista”. Hyväksymme tämän määritelmän oikeana, vaikka mikään ei voi olla väärempi, sillä tämä tahto, josta olemme niin ylpeät, perääntyy *aina* mielikuvituksen tieltä. Tämä on *ehdottoman* varma sääntö, josta ei ole ainoatakaan poikkeusta.

Herjausta! Peräti mahdotonta! huudatte te. Ei suinkaan, vaan totuus, puhdas totuus, vastaan teille minä.

Tullaksenne siitä vakuutetuksi, avatkaa silmänne, katsokaa ympärillenne ja koettakaa ym märtää näkemänne. Silloin huomaatte, että väitteeni ei ole mikään tyhjä teoria eikä sairaiden aivojen keksintö, vaan yksinkertaisesti totuus.

Otaksukaamme, että asetamme maahan lankun, joka on noin 10 metriä pitkä ja 25 cm. leveä. On selvää, että jokainen kykenee kulkemaan laudan päästä päähän astumatta sen viereen. Muuttakaamme nyt ehdot ja otaksukaamme, että lankku on asetettu kirkontornin korkeuteen — kuka tällöin kykenisi kulkemaan edes metrin vertaa tuota kapeaa tietä? Tuskin olisitte ottanut kahta askelta, kun jo alkaisitte vapista ja *huolimatta kaikista tahtonne ponnistuksista* putoisitte epäilemättä maahan.

Mistä sitten johtuu, että ette putoa, jos lankku on maassa, ja miksi putoatte, jos se nostetaan ilmaan? Yksinkertaisesti siitä syystä, että ensimmäisessä tapauksessa *uskotte*, että on helppoa kulkea sen päästä päähän, kun taas jälkimmäisessä tapauksessa ajattelette sen olevan mahdotonta.

Huomatkaa, ettei tässä auta se, että *tahdotte* kulkea sen päähän. Jos uskotte, että ette voi, niin on teidän *aivan mahdotonta* tehdä se.

Kun katonkattajat ja kirvesmiehet kykenevät sen suorittamaan, johtuu se siitä, että he *uskovat* voivansa tehdä sen.

Huimaus johtuu yksistään siitä, että kuvittelemme putoavamme. Tämä mielikuvamme toteutuu heti *huolimatta kaikista tahtomme ponnistuksista*, ja mitä voimakkaammat ovat nämä ponnistuksemme, sitä nopeammin toteutuu toivomamme tuloksen vastakohta. Ajatelkaamme henkilöä, jota vaivaa unettomuus. Jos hän ei ponnistele saadaksansa unta, lepää hän rauhallisena vuoteellaan. Mutta jos hän *tahtoo*

nukkua, niin mitä enemmän hän siihen suuntaan ponnistelee sen rauhottomammaksi hän tulee.

Ettekö ole huomanneet, että mitä kiinteämmin haluatte muistaa henkilön nimen, jonka luulette unohtaneenne, sen pitemmälle se teiltä kaikkoo. Kun sitten ”olen sen unohtanut” ajatuksen tilalle asetatte ”pian se palaa muistiini”, niin todella hetken kuluttua sen muistattekin tekemättä pienintäkään ponnistusta.

Muistelkoot myös ne, jotka osaavat polkupyörällä ajaa, oppimiskautensa alkuvaiheita. He ajoivat tietä pitkin puristaen lujasti ohjaustankoa ja peläten kaatuvansa. Huomatessaan äkkiä tien keskellä hevosen tai vaikkapa pienen kiven he yrittivät väistää sitä, mutta mitä enemmän he yrittivät sen varmemmin he oikopäätä ohjasivat suoraan sitä kohti.

Kuka olisikaan ollut koskaan saamatta naurukohtausta, joka kävi sitä hillittömämmäksi mitä enemmän koetti sitä pidättää?

Minkälaisessa mielentilassa oli ihminen jokaisessa näistä mainituista tapauksista? Minä *en tahdo* pudota, mutta en voi sitä estää. Minä *tahdon* nukkua, mutta en voi. *Tahdon* muistaa rouva N:n nimen, mutta en voi. *Tahdon* ohjata esteen ohi, mutta en voi. *Tahdon* pidättää nauvuani, mutta en voi.

Kuten näistä tapauksista nähdään, voittaa *mielikuvitus* aina *tahdon* — ilman mitään poikkeusta.

Samaan ryhmään kuuluu tapaus, jossa j ohtaja ryntää eteenpäin joukkonsa etunenässä ja tempaa sen mukaansa, kun sitä vastoin huuto: ”Pelastakaa itsenne!” miltei ehdottoman varmasti johtaa tappioon. Mistä tämä johtuu? Siitä, että ensimmäisessä tapauksessa miehet *kuvittelevat*, että nyt todella on marssittava eteenpäin, ja samoin he jälkimäisessäkin tapauksessa *kuvittelevat*, että ovat voitettut ja että heidän on paettava välttääkseen kuolemaa.

Panurge tiesi, kuinka esimerkki so. mielikuvituksen toiminta helposti tarttuu. Kun hän tahtoi kostaa eräälle kauppiaille, joka matkusti samalla laivalla kuin hän, osti hän tämän suurimman lampaan ja heitti sen mereen, jo ennakolta varmana, että koko muu lammaslauuma syökisyisi sen perään — mikä myös tapahtui.

Me ihmiset muistutamme enemmän tai vähemmän lampaita ja vastoin tahtoammekin noudatamme toisten esimerkkiä, *kuvitellen*, ettemme voi toisin menetellä.

Voisin esittää tuhansia muita esimerkkejä, mutta pelkään, että se väsyttäisi. Vaieten en kuitenkaan voi sivuuttaa sitä tosiasiaa, että mielikuvituksella on suunnaton voima, toisin sanoen, että on erittäin tärkeä tietää tulos kiistasta, jossa *alitajunta* ja *tahto* mittelevät keskenään voimiaan.

On juoppoja, jotka mielellään luopuisivat pahasta tavastaan, mutta eivät voi. Kun kysytte heiltä tätä asiaa, niin he täysin vilpittöminä vastaavat, että haluaisivat olla raittiita, että juominen heitä, inhoittaa, mutta että, tästä huolimatta ovat vastustamattomasti pakotettuja juomaan huolimatta siitä, että tahtovat toista, huolimatta siitä turmiosta, jonka tietävät itsellensä juomisesta koituvan...

Samalla tavalla eräät rikokselliset suorittavat tihutyönsä, *vastoin tahtoansa*, ja kun heiltä kysyy, miksi ovat niin menetelleet, vastaavat he: ”En voinut sitä estää, joku pakotti minua ja se oli voimakkaampi kuin minä.”

Sekä juoppo että rikollinen puhuvat toden. He ovat pakotetut tekemään tekonsa siitä yksinkertaisesta syystä, että kuvittelevat, etteivät voi toisin menetellä.

Niin muodoin me, jotka olemme niin ylpeitä tahdostamme, jotka luulemme vapaasti määräävämme teoistamme, me olemmekin itse asiassa vain nukkeparkoja, joiden kaikkia liikkeellepanolankoja hallitsee mielikuvituksemme.

Emmekä ennen lakkaa olemasta nukkeja, ennen kuin olemme oppineet hallitsemaan mielikuvitustamme.

### 3. Suggestio ja itesesuggestio

Pitäen mielessämme edellä olevan esityksen, voimme verrata mielikuvitusta ryöppyävään virtaan, joka kohtalokkaasti tempaa pyörteihinsä siihen pudonneen onnettoman ihmisen, huolimatta hänen ponnistuksistaan pelastautua rannalle. Tuo virta näyttää voittamattomalta, mutta jos ymmärrätte sen luonnon, niin muutatte sen uoman, johdatte sen tehtaaseenne, jossa muunnatte sen voiman liikkeeksi, lämmöksi ja sähköksi.

Jos tämä vertaus ei tunnu olevan tyhjentävää, niin vertaamme mielikuvitusta meissä asuvaa huimapäätä, kuten sitä on sanottu — villiin hevoseen, jolla ei ole kuolaimia eikä ohjaksia. Mitä, voi ratsastaja muuta

tehdä kuin antaa sen mennä minne sitä miellyttää? Ja sangen usein päättyy sellainen retki ojaan. Jos taas ratsastajan onnistuu asettaa suitset hevoselle, Min osat vaihtuvat. Ratsu ei enää ohjaa, vaan ratsastaja panee hevosensa ravaamaan sitä tietä kuin itse haluaa.

Kun nyt olemme päässeet selville alitajunnan eli mielikuvituksemme tavattomasta voimasta, on seuraava tehtäväni osoittaa, kuinka tuota voittamattomaksi arvosteltua oliota voidaan vallita ja hallita yhtä helposti kuin tuhoavaa virtaa tai villiä hevosta.

Mutta ennen kuin menemme eteenpäin, on välttämätöntä huolellisesti määritellä kaksi sanaa, joita käytetään usein silti täysin niitä, ymmärtämättä. Nuo sanat ovat *suggestio* ja *itsesuggestio*.

Mitä sitten on suggestio? Se voidaan määritellä näin: ”Suggestio on toiminta, jolla henkilön aivoihin juurrutetaan jokin ajatus.” Onko tuollaista toimintaa itse asiassa olemassa? Oikeastaan ei. Suggestiota sinänsä ei oikeastaan ole. Sitä ei ole eikä voi olla paitsi sillä nimenomaisella edellytyksellä, että se kulloinkin kyseessä olevassa henkilössä muodostuu *itsesuggestioksi*. Tämän sanan ja käsitteen me taas määrittelemme näin: ”Itsesuggestio on jonkun ajatuksen juurruttaminen itseensä, siten, että kyseessä, oleva henkilö itse suorittaa juurruttamisen.” Voitte suggeroida jotakin jollekin, mutta jos tämän alitajunta ei hyväksy antamaanne suggestiota, jos se ei sitä niin sanoaksemme sulata, niin että siitä. muodostuu *itsesuggestio*, niin siitä ei ole mitään tulosta.

Olen itse joskus yrittänyt suggeroida jonkun jotenkin jokapäiväisen asian tavallisissa oloissa vaikutuksille sangen alttiille henkilöille ja olen epäonnistunut. Syy siihen on ollut se, että näiden henkilöiden alitajunta on kieltäytynyt hyväksymästä, esittämäni ajatusta, eikä se niin muodoin ole muuttunut *itsesuggestioksi*.

#### 4. Itsesuggestion käyttäminen

Palaan nyt kohtaan, jossa sanoin, että voimme hallita ja johtaa mielikuvitustamme aivan kuin johdamme tulvivaa jokea tai villiä hevosta. Sitä varten meidän ensiksikin täytyy tietää, että se on mahdollista (tosiasia, jota ei tiedä, juuri kukaan) ja toiseksi on tiedettävä, kuinka siinä on meneteltävä. No niin! Kyseessä oleva keino on sangen yksinkertainen ja se on se, jota me tahtomattamme, tietämättämme ja ehdottomasti itsetiedottomasti käytämme ja olemme käyttäneet joka



päivä, aina syntymästämme asti ja onnettomasti kylläkin usein käyttäneet vahingoksemme ja sängen suureksi turmioksemme. Tämä keino on *itsesuggestio*.

Sen sijaan että tähän saakka olemme suggeroineet itseämme tiedottomasti, on meidän tästä lähin tehtävä, se tietoisesti, ja koko menettely on tällainen: ensin on meidän tarkoin harkittava, mitä itsellemme suggeroimme ja sitten on meidän aina sen mukaan, onko suggestiomme kielteinen tai myönteinen, toistettava (samalla ei saa ajatella muita asioita): ”Tämä tapahtuu” tai ”Tämä ei tapahdu” jne. Jos alitajunta tällöin hyväksyy suggestio, niin siitä. tulee itse suggestio ja haluamamme asiat toteutuvat kohta kohdalta.

Näin käsitettynä itesuggestio ei ole minun ymmärrykseni mukaan mitään muuta kuin hypnotismia, jonka minä määrittelee seuraavin yksinkertaisin sanoin: *Hypnotismi on mielikuvituksen vaikutus ihmisen sielulliseen ja ruumiilliseen olemukseen.*

Kyseessä oleva vaikutus on kieltämätön, ja palaamatta edellä oleviin esimerkkeihin esitän muutamia uusia.

Jos olette vakuutettu, että voitte suorittaa jonkun tehtävän, edellytettynä että se on mahdollinen, niin suoritattekin sen, vaikka se olisi kuinka vaikea. Jos sitä vastoin *luulette*, että ette voi suorittaa mitä yksinkertaisinta asiaa, niin ette siihen kykenekään ja silloin myyrän multakasat tuntuvat teistä ylipääsemättömiltä vuorilta.

Näin on laita hermoheikkojen. Luulotellen, etteivät voi kestää pienintäkään ponnistusta, heidän on usein mahdotonta ottaa ainoatakaan askelta tuntematta mitä äärimmäistä väsymystä. Koettaessaan päästä vapaaksi raskasmielisyydestään nämä heikkohermoiset vaipuvat siihen yhä syvemmin, aivan kuin onneton suohon uponnut, jonka perikato niin ikään on sitä nopeampi mitä rajummin hän pelastuaksensa ponnistelee.

Samoin riittää kivun poistamiseksi ajatus, että se vähitellen vaimenee ja lopulta kokonaan lakkaa ja toisaalta tuntee heti kipua, jos ajattelee kärsivänsä.

Tunnen eräitä henkilöitä, jotka ennakoita sanovat sinä ja sinä päivänä sellaisissa ja sellaisissa oloissa saavansa päänsärkyä, mikä sitten todella tapahtuukin. He vetävät sairauden itse päälleen, aivan kuin toiset taas parantavat itsensä käyttämällä *tietoista itesuggestiota*.

Tiedän, että yleensä pidetään hassahtaneena sitä, joka esittää aatteita, joita ei ole totuttu kuulemaan. No niin, sillä uhallakin, että minuaikin pidetään hassahtaneena, väitän, että useat henkilöt ovat ruumiillisesti ja sielullisesti sairaita siksi, että *kuvittelevat* olevansa sairaita. Kun eräät henkilöt ovat halvaantuneita, vaikka heissä ei voida keksiä mitään vammaa, johtuu se siitä, että he *kuvittelevat* olevansa halvaantuneita, ja juuri näissä henkilöissä tapahtuu mitä ihmeellisimpiä parantumista.

Kun toiset ihmiset ovat onnellisia, toiset taas onnettomia, johtuu sekin kuvittelusta, sillä kahdesta aivan samanlaisissa oloissa elävästä henkilöstä voi toinen tuntea itsensä täysin onnelliseksi, toinen taas perin onnettomaksi.

Heikkohermoisuus, änkyttäminen, kauhusairaudet, varastamishimo, eräät halvaukset jne. eivät ole mitään muuta kuin alitajunnan aikaansaannoksia ihmisen ruumiissa tai sielussa.

Mutta jos alitajuntamme on syypää moniin sairauksiimme, niin se myös voi parantaa meidät sielullisista ja ruumiillisista vammoistamme. Se ei ainoastaan kykene korjaamaan aiheuttamansa tuhon, vaan voi parantaa todelliset sairaudetkin — niin suuri on sen valta elimistöömme.

Vetäytykää, rauhaan huoneeseenne, istukaa nojatuoliin, sulkekaa silmänne, jotta voisitte helpommin keskittyä ja ajatelkaa vain muutamia hetkiä: ”Se ja se asia on jo häviämäisillään”, ”Se ja se asia tulee tapahtumaan.”

Jos tällöin olette todella suggeroineet itsenne, so. jos alitajuntanne on hyväksynyt ajatuksen, jonka olette sille tarjonneet, tulette hämmästyämään nähdessänne ajattelemanne asian toteutuvan. On huomattava, että itsellemme suggeroimamme ajatukset ovat meissä, meidän sitä tietämättä, ja että tulemme tietoisiksi niiden olemassaolosta vasta havaitessamme niiden aikaansaamat tulokset. Ennen kaikkea on varsin tärkeää, *ettei itsesuggestiota harjoittaessoon käytä tahtoansa*, sillä jos ajattelemme: ”Tahdon että se ja se tapahtuu”, mutta mielikuvituksemme vastaa siihen: ”Sinä tosin tahdot niin, mutta se ei tapahdu”, niin silloin ei ainoastaan olla saamatta mitään, halutaan, vaan saadaan lisäksi täysin päinvastainen tulos.

Tämä huomautus on erittäin tärkeä ja selittää, miksi sielullisten sairauksien käsittelyssä, saavutetut tulokset ovat niin pienet, jos niitä parannettaessa on koetettu kasvattaa *tahtoo* lujaksi. Päinvastoin on

pyrittävä kasvattamaan *mielikuvitusta*, ja juuri tämän seikan vuoksi on minun menettelytapani usein voittanut sielläkin, missä muut — eivät — suinkaan väheksyttävät keinot — ovat epäonnistuneet.

Lukuisista kokemuksistani, joita olen tehnyt päivittäin 20 vuoden aikana ja joita olen huomionut mitä suurimmalla tarkkuudella, voin tehdä seuraavat johtopäätökset:

1. Kun tahto ja mielikuvitus kiistelevät, voittaa aina mielikuvitus. *Tästä laista ei ole yhtään ainoata poikkeusta.*

2. Tahdon ja mielikuvituksen välisessä kiistassa on mielikuvituksen voima suoraan verrannollinen tahdon neliöön.

3. Kun tahto ja mielikuvitus ovat samaa mieltä, niin toinen ei pelkästään liity toiseen, vaan toisen voima kertautuu toisella.

4. Mielikuvitusta voidaan johtaa.

Sanonnat ”suoraan verrannollinen tahdon neliöön” ja ”kertautuu” eivät ole täysin tarkat. Ne ovat vain vertauksia, joiden tarkoituksena on selittää ajatustani.

Kun nyt kaikki yllä oleva on tullut sanotuksi, voi tuntua, ettei kenenkään enää koskaan tarvitsisi olla sairas. Se onkin totta. Jokainen sairaus *miltei poikkeuksetta* saattaa perääntyä itsesuggestion tieltä. niin rohkealta ja epätodenmukaiselta kuin tämä väitteeni kuulostaneekin. En sano, että sairaus perääntyy *aina*, vaan että se *saattaa* perääntyä, mikä on jotakin muuta.

Mutta jotta saataisiin ihmiset harjoittamaan itsesuggestiota, on heille sitä opetettava, aivan samoin kuin opetetaan kirjoitusta, lukemista, soittoa jne.

Itsesuggestio on, kuten olen edellä sanonut, ase, joka meillä on jo syntyessämme ja jolla leikimme itse sitä tietämättämme koko elämämme, aivan kuin lapsi leikkii helistimellään. Mutta se on vaarallinen ase. Se voi haavoittaa teitä, jopa tappaakin teidät, jos käsittelette sitä epäviisaasti tai huolettomasti. Toisaalta se pelastaa teidät, jos käytätte sitä tietoisesti. Siitä voi sanoa kuin Aesopus kielestä: ”Se on samalla kertaa maailman paras ja huonoin kapine.”

Nyt osoitan teille, kuinka itsesuggestiota voidaan käyttää tietoisesti ja tavalla, josta kaikki voivat saada siunauksellisia tuloksia.

Kun sanon ”kaikki”, niin liioittelee vähän, sillä on olemassa kaksi ihmisluokkaa, joissa on vaikea herättää tietoista itsesuggestiota:

1. Sielullisesti kehittymättömät, jotka eivät kykene ymmärtämään, mitä heille sanotaan.
2. Ne, jotka eivät halua ymmärtää.

## 5. Kuinka itsesuggestiota on opetettava

Menettelytavan periaatteet voidaan esittää seuraavin harvoin sanoin:

On *mahdotonta ajatella useampaa kuin yhtä asiaa kerrallaan* so. kaksi ajatusta voi olla samanarvoista, mutta molemmat eivät voi yhtä aikaa olla ensi sijalla tajunnassamme.

Jokainen ajatus, joka kokonaan täyttää mielemme, esiintyy meille totuutena ja pyrkii ilmaantumaan tekona.

Jos siis saatte sairaan uskomaan, että hänen tautinsa katoaa, niin se todella sen tekeekin, jos onnistutte juurruttamaan kleptomaaniin (varkaushimoiseen) ajatuksen ettei hän enää varasta, niin hän siitä lakkaa-kin jne.

Tällainen kasvatus, joka teistä ehkä näyttää mahdottomalta, on kuitenkin maailman yksinkertaisin asia. Tällöin riittää, että eräiden soveltuvien ja asteittaisten kokeiden avulla oppii tietoisien ajatuksen niin sanoakseni aakkoset. Nämä kokeet ovat alempana mainitut ja jos ne tekee kirjaimellisen tarkasti, voi olla ehdottomasti varma hyvästä tuloksesta — poikkeuksena ovat tietysti edellä mainitut kaksi henkilöluokkaa.

*Ensimmäinen koe.* (Valmistava.) — Käskekää koehenkilön seisoa jalkaterät yhdessä ja kankeana kuin rautasauva, mutta nivelet taipuvina kuin saranat. Sanokaa, että hänen on oltava kuin lankku, jolla on alapäässä saranat ja joka on onnistuttu asettamaan pystyyn maahan. Sanokaa hänelle edelleen, että jos lankkua vähänkin työntää edestä tai takaa, kaatua mätkähtää se tekemättä pienintäkään vastusta sinne päin, mihin sitä on työnnetty. Sanokaa, että nykäisette häntä taaksepäin olkapäistä ja että hänen pitää antaa itsensä vaipua teidän syliinne ponnistamatta vähää, kään vastaan ja antaen ruumiinsa taipua polvista, ikään kuin ne olisivat saranat, ja että, jalkateriä ei saa liikuttaa, vaan niiden pitää, pysyä paikoillaan ja maassa kiinni. Nykäiskää häntä, sitten taaksepäin olkapäistä. Jos koe ei onnistu, niin uudistakaa se niin monesti, että se käy hyvin tai lähes hyvin.

*Toinen koe.* — Selittäkää sitten henkilölle, että te osoittaaksenne ajatuksen voimaa meihin, pyydätte häntä hetkeksi ajattelemaan: ”Kaadun taaksepäin, kaadun taaksepäin...”, että hänen mielessään ei saa olla kuin tämä ajatus, että hän ei saa tuumiskella kaatuuko vai ei, loukkaisiko ehkä itseänsä jne., että, hän ei saa kaatua teidän mieliksenne, vaan että jos hän todella tuntee jonkun pakottavan itseään kaatumaan taaksepäin, niin hän ei saa sitä vastustaa vaan antaa mennä, minne voima tuntuu vievän.

Pyytäkää häntä sitten kohottamaan päänsä ja sulkemaan silmänsä. Asettakaa oikea nyrkkinne hänen niskaansa, vasen kätenne hänen otsalleen ja sanokaa hänelle: ”Ajatelkaa: kaadun taaksepäin, kaadun taaksepäin... Ja te kaaduttekin taaksepäin, te kaadutte taaksepäin jne.” Antakaa samaan aikaan vasemman kätenne kevyesti liukua hänen otsaltaan hänen vasemmalle ohimolleen ja samaan aikaan vetäkää hitaasti, sangen hitaasti, oikean nyrkkinne hänen niskaltaan.

Tällöin tunnette heti, kuinka henkilö liikahuttaa taaksepäin estääkensä itseään kaatumasta tai sitten todella kaatuu kokonaan. Ensimmäisessä tapauksessa sanokaa hänelle, että hän on ponnistellut vastaan, että hän ei ole ajatellut kaatuvansa, vaan ajatellut loukkaantuvansa, jos kaatuisi. Tämä on totta, sillä jos hän ei olisi näin ajatellut, olisi hän kaatunut kuin tukki. Uudistakaa koe käyttäen käskevää ääntä, ikään kuin tahtoisitte pakottaa häntä, tottelemaan. Jatkakaa näin, kunnes onnistutte kokonaan tai osaksi. Kokeentekijän on otettava varteen, että seisoo jonkun matkan päässä koehenkilön takana, vasen jalka eteenpäin, oikea tanakasti taaksepäin ojennettuna, ettei koehenkilö kaatuessaan panisi häntäkin nurin. Ellei oteta tätä varovaisuustoimenpidettä, huomioon, voivat molemmat kaatua, jos koehenkilö on raskas.

*Kolmas koe.* — Asettakaa henkilö seisomaan kasvot teihin päin, ruumis edelleen jäykkänä, polvitaipet veltoina, jalkaterät yhdensuuntaisina ja kiinni toisissaan. Asettakaa molemmat kätenne hänen ohimoilleen kuitenkin painamatta niitä, silmiä räpyttämättä katsokaa häntä terävästi nenänjuureen ja käskekää hänen ajatella: ”Kaadun eteenpäin, kaadun eteenpäin...” ja toistakaa korostaen jokaista tavua: ”Te kaadutte eteenpäin, te kaadutte eteenpäin”, irrottamatta hetkeksiäkään silmiänne hänestä.

*Neljäs koe.* — Käskekää koehenkilön panna sormensa ristiin niin lujasti kuin mahdollista so. kunnes ne alkavat vähän vapista, katsokaa

häntä kuin edellisessäkin kokeessa ja painakaa lievästi hänen käsiänsä yhteen, ikään kuin tahtoisitte puristaa niitä vielä kovemmin toisiinsa kiinni. Sanokaa hänelle, ettei hän voi erottaa sormiaan toisistaan, että laskette kolmeen, ja kun sanotte: ”Kolme”, pitää hänen koettaa erottaa sormensa, kuitenkin koko ajan ajatellen: ”Minä en voi, en voi jne.” Tällöin hän huomaa tehtävän mahdottomaksi. Laskekaa sitten sangen hitaasti: ”Yksi, kaksi, kolme” ja lisääkää heti, lausuen joka tavun erikseen: ”Te ette voi, ette voi.” Jos koehenkilö ajattelee: ”Minä en voi”, niin hän ei ainoastaan ole saamatta sormiaan auki, vaan ne lisäksi puristautuvat sitä lujemmin yhteen mitä, enemmän hän koettaa niitä erottaa. Tulos on itse asiassa aivan päinvastainen, kuin mitä hän haluaa. Jonkun hetken kuluttua sanokaa hänelle: ”Nyt ajatelkaa: minä voin.” Tällöin aukenevat hänen sormensa heti.

Muistakaa aina pitää katseenne kiinteästi tähdättynä koehenkilön nenänjuureen älkääkää antako hänen hetkeksikään kääntää silmiään pois teistä.

Jos koehenkilö kykenee erottamaan sormensa toisistaan, niin älkää luulko, että se on teidän vikanne. Syy on hänen, sillä hän ei ole ajatellut: ”Minä en voi.” Sanokaa hänelle se ja aloittakaa koe uudestaan.

Käyttäkää aina käskevää äänensävyä, joka ei siedä vastaansanomista. En tahdo sanoa, että olisi tarpeen korottaa ääntä, — päinvastoin on parasta käyttää tavallista ääntä, mutta jokainen sana on korostettava kuivan käskevästi.

Kun tämä koe on onnistunut, onnistuvat muutkin yhtä hyvin, kunhan vain kirjaimellisen tarkasti seurataan yllä olevia ohjeita.

Eräät henkilöt ovat sangen herkkiä ja heidät on helppo tuntea siitä, että heidän sormensa ja jäsenensä helposti jännittyvät. Parin kolmen hyvin onnistuneen kokeen jälkeen ei heitä enää tarvitse käskää ajattelemaan näin tai noin, vaan heille on aivan yksinkertaisesti sanottava käskevällä äänellä, jota jokaisen hyvän suggeroijan on käytettävä: ”Sulkekaa kätenne. Nyt ette voi niitä avata” jne., jolloin nähdään, että koehenkilön on kaikista ponnistuksistaan huolimatta aivan mahdollonta avata nyrkkiänsä tai silmiänsä. Jonkun hetken kuluttua sanokaa hänelle sitten: ”Nyt voitte”, jolloin avautuminen heti tapahtuu.

Kokeita voi vaihdella loppumattomiin, esim.: käskekää henkilön panna sormensa ristiin ja suggeroikaa, että ne ovat yhteen punotut; asettakaa hänen kätensä pöydälle ja suggeroikaa, että se on siihen

juuttunut kiinni; sanokaa, että hän on leimautunut kiinni tuoliin eikä voi siitä irrottautua; käskekää hänen nousta ja sanokaa, ettei hän kykene kävelemään; asettakaa kynänvarsi pöydälle ja sanokaa, että se painaa 100 kiloa ja että hän ei voi sitä nostaa jne.

En voi kyllin usein toistaa sitä tosiseikkaa, että ilmiötä ei saa aikaan varsinainen *suggestio* vaan *itsesuggestio*, jonka kokeilija koehenkilössä herättää.

Huomautus. — Yllä olevat ohjeet ovat vain opettajaa varten.

On varottava itsekseen ryhtymästä näihin kokeisiin, sillä yleensä ei asetuta haluttuun mielentilaan eikä niin muodoin niissä onnistuta.

## 6. Kuinka tauteja parannetaan suggestiolla

Kun koehenkilö on suorittanut edellä olevat kokeet, joita ei kuitenkaan pidä ajatella ehdottomasti välttämättömiksi, ja kun hän on ne ymmärtänyt, niin hän on kypsä parantavalle suggestiolle.

Olkoon sairaus mikä hyvänsä, ruumiillista tai sielullista laatua, on tärkeitä aina menetellä samalla tavalla ja lausua samat sanat muuttaen niitä olosuhteiden mukaan vain vähän.

Sanokaa potilaalle: ”Istuutukaa ja sulkekaa silmänne. En aio nukkuttaa teitä, se on tarpeetonta. Pyydän teitä sulkemaan silmänne yksinkertaisesti vain siksi, etteivät silmiinne sattuvat esineet johtaisi huomiotanne pois pääasiasta. Sanokaa itsellenne, että kaikki sanat, jotka nyt lausun, piintyvät aivoihinne, painautuvat, piirtyvät, juurtuvat sinne ja että elimistönne ja te itse tottelette niitä tahtomattanne ja tietämättänne ja tavalla, josta itse ette ole tietoinen. Sanon teille ensiksi, että kolmasti joka päivä aamulla, keskipäivällä ja illalla ateriatuon aikana teillä on nälkä so. te tunnette itsessänne miellyttävän aistimuksen, joka saattaa teidät ajattelemaan ja sanomaan: ”Kuinka mieluista nyt onkaan syödä!” Te syöttekin mielellänne, sangen mielellänne, syömättä kuitenkaan liikaa. Te huolehditte siitä, että pureksitte ruokanne hitaasti, niin että se muokkaantuu pehmeän taikinan tapaiseksi, ennen kuin sen nielette. Tällaisena te sulatatte sen hyvin, ettekä tunne vatsassanne ettekä suolistossanne mitään epämieluista, mitään sairautta, mitään kipua. Elimistönne käyttää hyväksenne kaiken nauttimanne ravinnon muodostaakseen siitä verta, lihaksia, voimaa, tarmoa, sanalla sanoen elämää.

Kun olette hyvin sulattaneet ruokanne, tapahtuu ulostus täysin tyydyttävästi. Joka aamu noustessanne on teillä tarve tyhjentää suolistonne, mikä tapahtuu vaikeudetta ja teidän tarvitsematta milloinkaan turvautua minkään näköisiin huollutusaineisiin.

Edelleen te tulette joka yö, alkaen siitä hetkestä, jolloin haluatte nukkua, aina seuraavan aamun heräämishetkeen asti nukkumaan syvästi, rauhallisesti ja levollisesti eikä teillä ole kiusallisia unia ja herätessänne te tunnette voivanne oikein hyvin, olette iloinen ja kaikin puolin hyvässä kunnossa.

Jos kärsitte alakuloisuudesta, jos tunnette itsenne synkkämieliseksi ja taipuvaksi katsomaan kaikkea pahimmalta puolelta, niin tästä lähtien luovutte sellaisesta. Sen sijaan että olisitte huolissanne, ahdistuksensa ja surumielinen, tulette tästä lähtien tuntemaan itsenne iloiseksi, hyvin iloiseksi, ilman mitään erikoista syytäkään, aivan kuin aikaisemmin tunsitte surulliseksi ja onnettomaksi, vaikkei siihen ollut mitään suoranaista syytä.

Jos teillä on taipumusta kärsimättömyyteen ja vihanpurkauksiin, niin tällaiset mielentilat teissä lakkaavat ja te tulette tästä lähtien olemaan aina kärsivällinen, aina oman itsenne herra. Asioita, jotka teitä kiusasivat, suututtivat ja hermostuttivat, käsittelette tästä lähtien tasapuolisesti ja tyyneästi, täysin tyyneästi.

Jos teitä toisinaan kiusaavat ja vainoavat huonot ja sairaalloiset ajatukset, pelko, huolestuminen, kauhu, viettelykset, kauna jotakin henkilöä kohtaan, niin kaikki sellainen katoaa vähitellen teidän mielestänne ja häipyä jonnekin kauas. Kuten unennäkö herätessä katoaa, niin katoavat kaikki tuollaiset turhat mielikuvat.

Lisään vielä, että kaikki elimenne toimivat hyvin. Sydän lyö säännöllisesti ja verenkierto tapahtuu aivan kuin sen pitääkin. Keuhkot toimivat hyvin, vatsa, suolisto, maksa, sappirakko, munuaiset ja virtsarakko suorittavat säännöllisesti tehtävänsä. Jos joku näistä ei nyt toimi säännöllisesti, niin häiriö tulee pienemmäksi päivä päivältä, niin että se jonkun ajan kuluttua on kadonnut kokonaan ja elin toimii taas säännöllisesti.

Jos edelleen jossakin elimessä on vioittumia, niin ne eheytyvät päivä päivältä ja paranevat nopeasti. Tässä kohdassa minun on sanottava, ettei ole tarpeen tietää, mikä elin on sairas, sillä parantuminen tapahtuu siitä huolimatta. Itsesuggestion: ”*päivä päivältä ja joka suhteessa voin*



*paremmin ja paremmin*” vaikutuksesta alitajunta vaikuttaa kyseessä olevaan elimeen, joka sitten itse ymmärtää, mitä sen on tehtävä.

Vielä minun on lisättävä eräs asia, joka on erittäin tärkeä. Jos tähän mennessä, ette ole täysin luottanut itseenne, niin sanon, että tämä, luottamuksen puute vähitellen katoaa ja sen sijaan saatte täyden luottamuksen itseenne, mikä perustuu meidän jokaisen sisässä, olevaan tavattoman suureen mahtiin. Tämä luottamus on ehdottomasti tärkeä jokaiselle inhimilliselle olenolle. Ilman luottamusta omaan itseensä ei ihminen pääse mihinkään, mutta omiin voimiinsa luottaen hän voi saavuttaa kaikki — kunhan vain kyseessä on *mahdollisuuden rajoissa* olevat asiat. Luottakaa siis omaan itseenne. Tämä luottamus antaa teille varmuuden, että voitte suorittaa velvollisuutenne ja haluamanne tehtävät ei vain hyvin vaan vieläpä sangen hyvin, edellyttäen, että ne ovat ihmiselle mahdollisia.

Kun te siis haluatte suorittaa jonkun asian tai velvollisuuden, niin ajatelkaa aina, että, se on *helppo* toimittaa. Kunpa sellaiset sanat kuin *vaikea, mahdoton, en voi, se on minua voimakkaampi, en voi välttyä...* katoaisivat teidän sanastostanne. Ne eivät ole äidinkieltämme, vaan sitä ovat sen sijaan sellaiset sanat kuin: *se on helppoa ja minä voin sen tehdä*. Jos pidätte jotakin asiaa helppona, niin se siksi tuleeekin, vaikkapa muut sitä pitäisivätkin vaikeana. Sellaisen asian te suoritate nopeasti, hyvin ja tuntematta väsymystä, syystä että suoritate sen ponnistelematta. Jos te taas pitäisitte sitä vaikeana, niin se sitä olisikin, syystä että, luulette sitä vaikeaksi.”

Näihin yleisiin suggestioihin, jotka tuntuvat ehkä jonkun verran pitkäveteisiltä ja ehkä lapsellisiltakin, mutta jotka silti ovat *välttämättömät*, on lisättävä muutamia toisia, jotka soveltuvat kulloinkin kyseessä olevan henkilön erikoisiin tarpeisiin.

Kaikki nämä suggestiot on lausuttava yksitoikkoisella ja nukuttavalla äänensävyllä — kuitenkin aina korostaen tärkeitä sanoja — joka saattaa henkilön, jollei juuri nukkumaan, niin ainakin tuntemaan itsensä uneliaaksi ja vain oleilemaan eikä ajattelemaan mitään erikoista.

Kun kaikki nämä suggestiot on annettu, käännyttään potilaan puoleen seuraavin sanoin: ”Lyhyesti sanoen haluan, että te kaikissa suhteissa sekä ruumiillisesti että sielullisesti tulette nauttimaan erinomaisesta terveydestä, paremmasta terveydestä, kuin mitä teillä tähän asti on ollut. Nyt lasken kolmeen ja kun sanon kolme, niin te avaatte silmänne

ja heräätte tilasta, jossa nyt olette, ja heräätte siitä aivan rauhallisesti ettekä ole ollenkaan uninen, ettekä, vähintäkään väsynyt, vaan päinvastoin tunnette itsenne voimakkaaksi, virkeäksi ja elämänhaluiseksi, vieläpä iloiseksikin, sangen iloiseksi ja kaikin puolin hyvinvoivaksi. Yksi, kaksi, kolme!”

Sanoessanne ”kolme” henkilö avaa silmänsä ja hymyilee tyytyväisyyden ja hyvänolon ilme kasvoillaan.

Kun kaikki edellä oleva on sanottu, lisätäkää vielä seuraava:

Kuinka tietoista itesesuggestiota on harjoitettava.

”Joka aamu herätessänne ja joka ilta nukkumaan mennessänne sulkekaa silmänne ja koettamatta kiinnittää huomioltanne sanoihin, lausukaa juuri niin kovaa, että kuulette oman äänenne ja laskekaa samalla kertaa kahteenkymmeneen nauhan avulla, johon olette tehnyt 20 solmua: *’Päivä päivältä ja joka, suhteessa voin paremmin ja paremmin’*.” Kun sanat ”joka suhteessa” sisältävät kaiken, on tarpeetonta muodostaa ja lausua eri tapauksia varten sovellettuja itesesuggestioita.

Lausukaa mainittu itesesuggestio niin *yksinkertaisesti*, niin *lapsellisesti* ja niin *konemaisesti* kuin mahdollista, siis tekemättä *pienintäkään ponnistusta*. Kaavaa pitää sanalla sanoen lausua samalla tapaa kuin valitusrunoa.

Tällä tavalla lausuttuna se saadaan koneenomaisesti tunkeutumaan korvan kautta ala tajuntaan, ja kun se kerran sinne on päässyt, niin se ryhtyy toimimaan. *Tätä menettelytapaa on käytettävä koko elämän ajan, sillä se sekä estää taudit että parantaa ne.*

Jos päivällä tai yöllä tunnette ruumiillista tai sielullista kärsimystä, niin vakuuttakaa itsellenne, että se pian katoaa, sitten vetäytykää yksiksenne, sulkekaa silmänne, asettakaa kätenne otsallenne, jos kyseessä on sielullinen asia, tai kipeälle paikalle, jos vaiva on ruumiillista laatua, ja toistakaa huulillanne *äärettömän nopeasti*: *”Se poistuu, se poistuu jne.”* niin pitkälti kuin on tarpeen. Kun tässä on saavuttanut jonkun verran tottumusta, niin kykenee poistamaan sielullisen tai ruumiillisen vaivan noin 20 tai 25 sekunnissa. Turvautukaa tähän joka kerta, kun on tarpeellista.

Itsesuggestion harjoittaminen ei korvaa lääkärin hoitoa, mutta se on kallisarvoinen apu sekä sairaalle että lääkärille.

On helppo huomata, mitä osaa suggeroija, näyttelee. Hän ei ole määräyksiään antava herra, vaan ystävä ja opastaja, joka askel askeleel-

ta ohjaa sairasta parantumisen tiellä. Kun kaikki suggestiot annetaan sairaan hyväksi, niin tämän alitajunta ei muuta pyydä, kuin ottaa ne vastaan ja muodostaa ne itsesuggestioiksi. Kun tämä on tehty, niin tapahtuu parantuminen ennen pitkää.

## 7. Menettelyn viranomaisuus

Tämä menettely antaa ehdottomasti ihmeellisiä tuloksia, ja on helppo ymmärtää miksi. Jos toimitaan minun ohjeitteni mukaan, niin ei epäonnistuta koskaan, paitsi kun kyseessä on ne kaksi ihmisluokkaa, joista olen puhunut edellä ja jotka onneksi edustavat tuskin 3 % koko joukosta.

Jos yrittää vaikuttaa potilaihin aivan yhtäkkiä selittämättä heille mitään ja suorittamatta alkukokeita, joiden avulla saadaan ihmiset hyväksymään suggestiot ja muuttamaan ne itsesuggestioiksi, niin ei onnistuta, paitsi jos kyseessä ovat erittäin herkäät henkilöt, joita taas ei ole monta.

Kaikki voivat tulla herkiksi harjoittamalla, mutta erittäin harvat ovat sitä ilman edellä käyvää kasvatusta, minkä neuvon heille antamaan ja mikä vie aikaa vain muutamia minuutteja.

Aikaisemmin, jolloin kuvittelin, että suggestio onnistuu vain unessa, koetin aina saada potilaani ensin uneen. Kun sittemmin huomasin, ettei se ollut välttämätöntä, luovuin siitä säästääkseni heiltä pelon, jota he tunsivat miltei aina, kun sanoin, että heidät tultaisiin nukutta maan. Tämä pelko myös aiheutti, että he aina vastoin tahtoansakin jonkun verran vastustivat suggestiota. Jos sitä vastoin sanotte potilaille, että nukuttamisesta ei ole kysymystä, että se on ehdottomasti tarpeellonta, niin saavutatte heidän luottamuksensa, he kuuntelevat teitä ilman vähintäkään pelkoa tai sala-ajatusta, ja tapahtuu usein, ellei juuri ensi kerralla niin ainakin jollakin seuraavalla, että he yksitoikkoisen äänenne nukuttamana vaipuvat syvään uneen, josta heräävät ihmetellen, että kävi niin kuin kävi.

Jos epäilijöitä on joukossa, ja niitä aina on, niin sanon heille aivan yksinkertaisesti: ”Tulkaa minun luokseni ja ottakaa selvä, niin tosiasiat saavat teidät vakuutetuiksi.”

Ei kuitenkaan pidä luulla, että pitää menetellä ehdottomasti siten, kuin nyt olen teille selittänyt, toteuttaakseen käytännössä suggestiota

ja itesesuggestiota. On mahdollista suggeroida ihmisiä heidän tietämättään ja ilman minkäänlaisia valmistuksia. Kun esim. lääkäri, joka jo arvonimensä vuoksi vaikuttaa suggeroivasti potilaaseensa, sanoo, ettei voi mitään tehdä hänen hyväkseen, että sairaus on parantumaton, niin hän tällä menettelyllään herättää sairaassa itesesuggestion, jolla voi olla mitä tuhoisimmat seuraukset. Jos hän sitä vastoin sanoo, että sairaus tosin on vaikea, mutta että käyttämällä huolellista hoitoa, aikaa ja kärsivällisyyttä, parantuminen kyllä tapahtuu, niin hän voi joskus, jopa aika useinkin, saavuttaa hämmästyttäviä tuloksia.

Toinen esimerkki: Jos lääkäri tutkittuansa sairaan antaa tälle määräyksensä ilman minkäänlaisia selityksiä, niin parantumisesta on vain vähän toiveita. Mutta jos hän selittää potilaalle, että kulloinkin kyseessä olevia lääkkeitä on otettava silloin ja silloin ja että niillä on sellainen ja sellainen vaikutus, niin poikkeuksetta saavutetaan odotetut tulokset.

Toivon, että lääkärit ja apteekkaritoverini eivät pitäisi minua vihollisenansa. Olen päinvastoin heidän paras ystävänsä. Toivoisin kyllä, että kaikkialla, missä lääkärin opinnoita harjoitetaan, opiskeltaisiin myöskin suggestion teoriaa ja käytäntöä, josta olisi paljon hyötyä sairaille sekä lääkäreille itselleenkin. Toisaalta olen sitä mieltä, että joka kerta, kun sairas etsii lääkärin apua, on tämän annettava hänelle yhtä tai useampaa lääkettä, vaikeivät ne olisi tarpeellisiakaan, sillä itse asiassa sairas tulee lääkäriltä hakemaan terveeksi tekeviä lääkkeitä. Hän ei tiedä useinkaan, että parantumisen tärkeimmät tekijät ovat hänen saamansa terveydenhoito-, ruokajärjestys- ym. ohjeet. Niihin hän ei kiinnitä paljoakaan huomiota. Lääkettä hänen pitää saada.

Mielipiteeni on, että jos lääkäri antaa potilaalleen vain hoito-ohjeita mutta ei mitään lääkkeitä, niin tämä on tyytymätön, sanoo, että vai vasi itseään turhanpäiten, kun hänelle ei mitään annettu sisäänotettavaksi, ja etsii useimmin itselleen toisen lääkärin. Minusta siis näyttää, että lääkärin on aina määrättävä potilaalleen lääkkeitä ja mieluummin omia lääkkeitään kuin erikoislääkkeitä, joista pidetään niin suurta häilyä, mutta joista ei mitään apua lähde. Lääkärin itse kokoonpanemat lääkkeet taas herättävät sairaassa paljon enemmän luottamusta kuin X-pillerit tai Y-pulverit, joita jokainen voi helposti hankkia lähimmästä apteekista ilman minkään lääkärin määräystä.

## 8. Kuinka suggestio vaikuttaa

Oikein ymmärtääkseen suggestiota tai oikeammin sanoen itesesuggestiota, pitää tietää että alitajunta on *kaikkien toimintojemme* ohjaaja. Saakaamme se siis uskomaan, kuten olen jo aikaisemmin neuvonut, että huonosti toimivan elimen pitää toimia hyvin. Tällöin se heti lähettää käskyn elimelle, joka nöyrästi totellen alkaa toimia oikein joko aivan heti tai vähitellen.

Tämä selittää yhtä yksinkertaisesti kuin selvästi, kuinka suggestion avulla voidaan pysähdyttää verenvuoto, parantaa ummetus, hävittää kasvannaiset, parantaa halvaukset, tuberkkelien aiheuttamat vauriot, haavat jne.

Asian valaisemiseksi esitän erään verenvuodon ikenistä, jota tapausta minulla oli tilaisuus seurata hammaslääkäri Gauthon luona Troyes's. Eräs nuori tyttö, jota olin auttanut parantumaan häntä 8 vuotta vaivanneesta hengenahdistuksesta, sanoi minulle eräänä päivänä, että häneltä piti vetää pois hammas. Kun tunsin hänet hyvin araksi, niin tarjosin apuani, jotta hampaanveto tapahtuisi kivuttomasti. Hän tietysti hyväksyi mielellään tarjoukseni ja me sovimme hammaslääkärin kanssa ajasta. Sovittuna päivänä menimme lääkäriin. Asetuin nuoren tytön eteen ja sanoin: ”Te ette tunne mitään, te ette tunne mitään, te ette tunne mitään jne.” ja samalla annoin merkin lääkärille. Hetki sen jälkeen oli hammas nyhdetty neiti D:n rypistämättä edes otsaansa. Kuten usein tapahtuu, ilmaantui nytkin kova verenvuoto. Sen sijaan, että olisi käytetty verta asettavaa lääkettä, sanoin lääkärille, että yrittäisin sitä vastaan suggestiota, ennakolta itsekkään tietämättä, mitä tapahtuisi. Pyysin neiti D:tä katsomaan minuun ja suggeroin, että kahden minuutin kuluttua verenvuoto pysähtyisi itsestään. Odotimme. Nuori tyttö sylki vielä muutaman kerran verta, mutta sitten ei enää. Pyysin häntä avaamaan suunsa, tarkastimme ja totesimme, että veri oli hyytynyt hammaskoloon.

Kuinka on tämä ilmiö selitettävä? Mitä, yksinkertaisesti. Ajatuksen: ”Verenvuodon pitää tyrehtyä,” vaikuttamana oli alitajunta antanut valtimoille ja laskimoille käskyn, ettei verta saa enää laskea tulemaan, ja tottelevina ne olivat *luonnollisella* tavallansa vetäytyneet kokoon aivan samoin kuin ne olisi saatu tekemään keinotekoisestikin, jos olisi käytetty jotakin verta asettavaa ainetta esim. adrenaliinia.

Samalla tavalla selitämme kasvannaisen katoamisen. Kun alitajunta on hyväksynyt ajatuksen: ”Kasvannaisen pitää kadota”, niin aivot määräävät, että sitä ravitsevien valtimoiden on supistuttava, minkä ne silloin tekevätkin, eivätkä siis enää anna ravintoa kasvaimelle, joka kuolee, kuivuu ja lopulta katoaa.

## **9. Suggestion käyttäminen sielullisten sairauksien ja vikojen, synnynnäisten tai hankittujen, parantamiseksi**

Meidän päivinämmme niin tavallinen heikkohermoisuus voidaan parantaa jatkuvasti käyttämällä suggestiota minun neuvomallani tavalla. Minulla on ollut onni parantaa monilukuisia heikkohermoisia, joihin mitkään muut hoitokeinot eivät olleet tehonneet. Eräs heistä oli ollut eräässä Luxemburgin erikoishoitolassakin tulematta siellä paremmaksi. Hän parantui kuudessa viikossa ja hän on nyt maailman onnellisin ihminen, sen sijaan että aikaisemmin piti itseään mitä onnettomimpana. Eikä hän enää koskaan sairastu vanhaan tautiinsa, sillä minä olen opettanut häntä käyttämään tietoista itsesuggestiota, ja hän ymmärtää käyttäen sitä aivan ihmeellisellä, tavalla.

Mutta jos suggestio on hyödyllinen sielullisten ja ruumiillisten kipujen parantamiseksi, niin eikö se voi tehdä vielä suurempia palveluksia yhteiskunnalle muuttamalla kunniallisiksi ihmisiksi ne onnettomat lapset, jotka täyttävät kasvatuslaitokset ja päästessään niistä pois liittyvät suoraa päätä rikollisten riveihin.

Älköön sanottako, että se on mahdotonta. Se *on* mahdollista ja siitä, voin antaa teille todistuksia.

Esitän kaksi tapausta, jotka ovat sangen luonteenomaiset. Mutta ensin minun on tehtävä eräs huomautus. Tehdäkseni ymmärrettäväksi, miten suggestio toimii parantaessaan sielullisia vajavaisuuksia, käytän seuraavaa vertausta. Olettakaamme, että aivomme ovat lauta, johon lyödyt naulat esittävät ajatuksiamme, tottumuksiamme ja vaistojamme, jotka puolestaan määräävät tekomme. Jos toteamme, että yksilöllä on jokin huono ajatus, huono tapa, huono vaisto, toisin sanoen huono naula, niin otamme esille toisen naulan, joka edustaa hyvää ajatusta, hyvää tapaa, hyvää vaistoa, asetamme sen huonon naulan kärkeä vastaan ja iskemme vasarallamme hyvän naulan kantaan so. annamme potilaalle hyvän suggestion. Uusi naula tunkeutuu lautaan esim. yhden

millimetrin ja vanha naula työntyy siitä ulos vastaavasti yhtä paljon. Jokaisen uuden lyönnin vaikutuksesta so. joka kerta kun uusi suggestio annetaan, naula työntyy vielä, millimetrin laudan sisään ja vastaavasti vanha työntyy ulos, niin että määrättyjen lyöntien jälkeen vanha naula putoaa kokonaan pois ja uusi on tullut sen tilalle. Kun uusi aate näin on juurrutettu tajuntaan, niin ihminen tottelee sitä.

Palaan jälleen tapauksiini. Nuori 11-vuotias M., joka asui Troyes'ssa kärsi vahingoista, jotka kuuluvat varhaisimpaan lapsuuteen, mutta jotka sitten lakkaavat kokonaan. Lisäksi hän poti varastamishimoa ja tietysti hän valehtelikin. Hänen äitinsä pyynnöstä suggeroin häntä. Ensimmäisen suggestion jälkeen pikku vahingot lakkasivat päivällä, mutta jatkuivat öisin. Vähitellen ne tulivat yhä harvemmiksi, ja lopulta joidenkuiden kuukausien jälkeen lapsi parantui kokonaan. Samaan aikaan varastamishimo heikentyi ja kuuden kuukauden jälkeen hän ei enää varastanut.

Tämän lapsen 18-vuotiaassa veljessä oli herännyt kiihkeä viha erästä veljeensä vastaan. Joka kerta kun hän oli juonut tavallista runsaammin, hänessä esiintyi halu vetää esiin veitsensä ja iskeä sillä, veljeensä. Hän tunsi, että se tapahtuisi jonakin päivänä, mutta tunsi samalla, että jos suorittaisi rikoksensa, niin katuen nyhkyttäisi uhrinsa ruumiin vieressä.

Suggeroin häntäkin. Tulos oli ihmeellinen. Heti ensi suggeroimistilaisuudessa hän parantui. Hänen vihansa veljeensä katosi ja sen jälkeen heistä tuli hyvät ystävät, jotka koettivat aina olla mieliksi toisilleen.

Seurasin tätä tapausta kauan. Parantuminen oli pysyvä.

Kun suggestiolla saavutetaan tällaisia tuloksia, niin eikö tunnu hyödylliseltä, tahdonpa sanoa *välttämättömältä*, hyväksyä tämä menetelmä ja ryhtyä sitä käyttämään pahantapaisten kasvatuslaitoksissa? Olen ehdottomasti vakuutettu, että jos pahantapaisille lapsille annettaisiin yksi suggestio päivittäin, niin heistä enemmän kuin 50 % ohjattaisiin oikealle tielle. Eikö yhteiskunnalle olisi tavatonta etua siitä, että sille palautettaisiin terveinä ja kunnollisina jäseninä ihmiset, jotka aikaisemmin olivat siveellisesti langenneita?

Minulle ehkä väitetään vastaan, että suggestio on vaarallinen asia ja että sitä voidaan käyttää huonoihin tarkoituksiin. Tällä väitteellä ei ole mitään arvoa, sillä ensiksi sen käyttö tietenkin olisi uskottava vaka-ville ja kunniallisille henkilöille, esim. laitosten lääkäreille, ja toiseksi

ainekset, jotka koettavat käyttää sitä huonoihin tarkoituksiin, eivät pyydä siihen keneltäkään lupaa.

Mutta vaikka myönnettäisiinkin, että siihen sisältyy vaaraa, mikä ei ole totta, niin kysyn vastaväittäjäältäni, mikä käyttämämme asia tai esine ei olisi vaarallinen? Höyrykö? Ruutiko? Rautatiet, laivat, sähkö, autot, lentokoneet? Vai myrkytkö, joita me, lääkärit ja apteekkarit, käytämme joka päivä pienissä erin ja jotka voivat tappaa sairaan, jos me jonakin varomattomana hetkenä onnettomuudeksi erehtyisimme punnitsemisessa?

## 10. Eräitä paranemistapauksia

Tämä pikku teos olisi epätäydellinen, ellei siihen sisältyisi muutamia paranemistapauksia. En esitä kaikkia, jotka ovat tiedossani, sillä se kävisi liian pitkäksi ja ehkä väsyttäväksi. Tyydyn siis esittämään eräitä kaikista huomattavimpia.

Neiti M. D., Troyes, oli 8 vuotta kärsinyt hengenahdistuksesta, joka oli pakottanut hänet suurimman osan öistä istumaan vuoteellaan ja koettamaan saada keuhkoihinsa ilmaa. Ensi kokeet osoittivat hänet sangen herkäksi, uni tuli heti ja sitten annettiin suggestio. Ensi päiväästä alkaen tavaton käänne parempaan päin. Neiti D. viettää hyvin yön, jonka keskeyttää vain neljännestunnin kestävä hengenahdistuskohtaus. Lyhyen ajan kuluttua sairaus kokonaan paranee eikä ole myöhemmin uudistunut.

M. Sainte-Savine, lähellä Troyes'ta asuva kutoja, oli kaksi vuotta ollut halvautunut sen johdosta, että oli saanut vamman selkärangan ja lantion liitoskohtaan. Halvautuneet ovat ainoastaan alaraajat, joiden verenkierro on miltei pysähtynyt ja jotka ovat ajettuneet ja miltei sinipunertavat. Eri hoitotapoja, jopa syfiliksenvastaistakin, on koetettu, mutta tuloksetta. Alkukokeet onnistuvat hyvin, jonka jälkeen minä annan suggestion ja potilas itse harjoittaa itsesuggestionia 8 päivän aikana.

Sanotun ajan kuluttua huomataan vasemmassa jalassa vähän liikehtimistä, joka on heikon heikkooa, mutta liikehtimistä kuitenkin. Uusi suggestio. Kahdeksan päivän kuluttua melkoista paranemista. Viikko viikolta yhä suurempaa paranemista ja ajettumisen vähentymistä. Yhdentoista kuukauden kuluttua 1. marraskuuta 1906 sairas omin avuin



laskeutuu portaita alas ja kävelee noin 800 metriä. Heinäkuussa 1907 hän ryhtyy jälleen työhönsä, jossa ollut jatkuvasti siitä asti. Halvauksesta ei ole mitään jälkiä.

Herra A. G., Troyes, oli kauan kärsinyt suolitulehduksesta, jota eri hoidot eivät olleet voineet parantaa. Hänen mielialansa oli sangen synkkä, hän oli ihmisarka ja häntä vaivasivat itsemurhan ajatukset.

Alkukokeet onnistuivat hyvin. Sitten annettiin suggestio. iosta io ensi päivästä lähtien oli huomattava tulos. Kolmen kuukauden aikana päivittäisiä suggestioita, mutta sitten yhä harvemmin. Sanotun ajan kuluttua on parantuminen täydellinen, suolitulehdus on kokonaan poissa ja mielentila on erinomainen. Kun tämä paraneminen tapahtui jo 12 vuotta sitten eikä tauti ole pienimmälläkään tavalla uudistunut, niin onnistumista voidaan pitää täydellisenä. Herra G. on erinomainen esimerkki siitä, mitä suggestio tai paremmin sanoen itsesuggestio voi saada aikaan. Samalla kuin annoin hänelle ruumista koskevia suggestioita, suggeroin häntä myös sielullisesti, ja hän otti vastaan molemmat yhtä helposti. Hänen itseluottamuksensa kasvoi päivä päivältä. Kun hän oli erinomainen työntekijä, koetti hän enemmän ansaitakseen saada itselleen koneen, jotta voisi työskennellä kotona työnantajan laskuun. Joku aika tämän jälkeen eräs tehtailija, joka oli nähnyt hänen työssä, antoikin hänelle halutun koneen. Taitavuutensa vuoksi hän hyötyi ammatistaan paljon enemmän kuin tavalliset työmiehet. Tuloksista ihastuneena sanottu tehtailija uskoi hänelle vähitellen yhä useampia koneita, niin että G., joka ilman suggestion apua olisi jäänyt vain tavalliseksi työmieheksi, nyt omistaa kuusi konetta, jotka tuottavat hänelle sangen hyvän ansion.

Rouva D., Troyes, noin 30-vuotias, sairasti tuberkuloosia. Laihtui päivä päivältä huolimatta voimakkaasta ravinnosta. Yskii, on vaikea hengittää, sylkee verta. Näyttää siltä, ettei elinaikaa olisi kuin muutamia kuukausia jäljellä. Alkukokeet osoittavat suurta herkkyyttä, annetaan suggestio, paranemista havaitaan heti. Jo seuraavana päivänä alkavat taudin oireet lieventyä. Parantuminen edistyy päivä, päivältä, paino lisääntyy, vaikka sairas ei noudata mitään ruokavalintaa. Muutaman kuukauden kuluttua parantuminen näyttää täydelliseltä. Kyseessä oleva henkilö kirjoitti minulle 1. tammikuuta 1911 so. 8 kuukautta lähtöni jälkeen Troyes'sta ja kiitti minua. Hän kirjoitti, että vaikka olikin raskaana, tunsu hän itsensä sangen hyvinvoivaksi.

Näihin tapauksiin, jotka ehdoin tahdoin olen valinnut vanhempien tapausten joukosta osoittaakseni, että parantumiset ovat olleet kestäviä, lisäksi muutamia myöhemmältä ajalta.

Herra X., sähköttäjä, Luneville, menettää lapsensa tammikuussa 1910. Tämän aiheuttamasta surusta hän sai aivohäiriön, mikä ilmeni hermoista johtuvana vapistuksena, jota hänen oli mahdoton hallita. Hänen enonsa toi hänet luokseni kesäkuussa. Ensimmäin suoritettiin alkukokeet ja sitten annettiin suggestio. Neljä päivää myöhemmin sairas tulee jälleen luokseni ja sanoo vapistuksen kadonneen. Annoin uuden suggestion ja pyysin häntä palaamaan uudelleen viikon kuluttua. Kuluu viikko, sitten kaksi, sitten kolme, sitten kuukausi minun saamatta hänestä mitään tietoja.

Vähän tämän jälkeen tulee hänen enonsa luokseni sanomaan, että on saanut kirjeen sisarenpojalta. Tämä, jaksaa aivan hyvin. Hän on jälleen ryhtynyt sähköttäjän toimeensa, mistä hänen aikaisemmin oli pitänyt erota, ja edellisenä päivänä hän oli ilman pienintäkään vaivaa lähettänyt sähkösanoman, joka sisälsi 170 sanaa. Hän olisi voinut, kirjoitti hän, lähettää vielä pitemmän, jos olisi ollut tarpeen.

Tauti ei ole jälkeensä uudistunut.

Herra Y., Nancy, on kärsinyt jo useamman vuoden hermoheikkoudesta, hänellä, on pakkotiloja, vatsa ja suolisto toimivat huonosti, uni on kehoa, hänen mielentilansa on synkkä ja häntä, vaivaavat itsemurhan ajatukset. Kulkiessaan hän hoipertelee kuin juopunut ja aina hän ajattelee vain tautiansa. Mistään hoidosta ei ole ollut hyötyä ja hänen tilansa vain pahentui. Yhden kuukauden oleskelu erikoishoitolassa ei vaikuttanut niin mitään. Herra Y. tuli luokseni lokakuussa 1910. Alkukokeet onnistuivat verrattain helposti. Selitin sairaalle itse suggestion toiminnan ja että meissä on tietoinen ja alitajuinen minä. Sitten annoin suggestion. Parin kolmen päivän aikana herra Y. oli vähän vaivaantunut hänelle antamistani selityksistä. Jonkin ajan kuluttua asia hänelle valkeni. Suggestio häntä ja samaa teki hän itse itselleen joka päivä. Parantuminen, joka ensin oli sangen hidasta, alkoi tapahtua yhä nopeammin ja puolentoista kuukauden perästä se oli täydellinen. Entinen sairas, joka aikaisemmin piti itseään ihmisistä onnettomimpana, on nyt mitä, onnellisin. Taudin uusintaa ei ole tapahtunut eikä, voidaan tapahtua, sillä, herra Y. on vakuutettu, ettei hän voi enää koskaan joutua entiseen surulliseen tilaansa.

Herra E., Troyes. Kihtikohtaus. Oikean jalan nilkka on tulehtunut ja kipeä, käynti on mahdotonta. Alkukokeet osoittavat, että, hän on sangen herkkä. Ensi suggestion jälkeen hän pääsee ilman keppinsä apua ajoneuvoihin, joilla tuli luokseni. Hän ei enää kärsi. Seuraavana päivänä hän ei enää tule luokseni, kuten olin käskenyt. Hänen vaimonsa tulee yksin ja kertoo, että aamulla hänen miehensä oli noussut, vetänyt kengät jalkoihinsa ja polkupyörällä lähtenyt ajamaan työpaikkaansa. (Hän on maalari.) Tarpeetonta sanoa, että olin hämmästyksen lyömä. Tämän sairaan kohtaloita en ole sittemmin seurannut, sillä hän ei ole välittänyt tulla luokseni kertomaan niistä. Tiedän, että tauti ei pitkään aikaan uusiintunut, mutta mitä sitten on tapahtunut, sitä en tiedä.

Rouva T., Nancy. Kärsi heikkohermoisuudesta, mahahäiriöistä, sydänalakivuista, vatsurista ja eri ruumiinosissa esiintyvistä, kivuisista. Hän oli jo useita vuosia hoitanut itseään mutta kielteisillä tuloksilla. Suggestioin hänet ja hän itse ryhtyi harjoittamaan itesuggestiota joka päivä. Tilan parantumista havaittiin heti ensi päivänä ja se jatkui keskeytyksittä. Henkilö on sittemmin täysin parantunut sekä mielentilaltaan että ruumiillisesti. Hän ei enää noudata mitään ruokajärjestelmää. Hänestä tuntuu, että vatsuria on vielä jonkun verran jäljellä, mutta hän ei ole siitä varma.

Rouva X., rouva T:n sisar. Kärsii erittäin suuresta heikkohermoisuudesta. Kuukausittain hän on kaksi viikkoa vuoteeseen sidottu, ei voi liikkua eikä tehdä työtä. Hänellä ei ole ruokahalua, tuntee itsensä alakuloiseksi, ruuansulatuskoneisto toimii kehnosti. Paraneminen yhden ainoan istunnon jälkeen. Paraneminen näyttää pysyvältä, sillä tähän mennessä ei ole esiintynyt pienintäkään taudin uudistumisoiretta.

Rouva H., Maxeville. Yleinen rohtuma. Etenkin vasemmassa jalassa se on kiusallinen. Molemmat jalat ovat tulehtuneet, etenkin nivelkohdista, käynti on vaikeaa ja aiheuttaa kipua. Suggestio. Jo samana iltana rouva H. saattaa kulkea useita satoja metrejä tuntematta väsymystä. Seuraavana päivänä jalat ja nivelkohdat eivät enää ole tulehtuneet. Rohtuma katosi nopeasti.

Rouva P., Laneuveville. Tuskia nivuksissa ja polvissa. Tauti on kestänyt 10 vuotta ja tulee päivä päivältä pahemmaksi. Suggestioin hänet ja hän itse suggestoi itsensä joka päivä. Käänte parempaan tapahtuu heti

ja tila käy asteittain paremmaksi. Terveeksi tulo tapahtui nopeasti ja on pysyvä.

Rouva Z., Nancy, sairastui tammikuussa 1910 keuhkotulehdukseen, josta ei ollut parantunut vielä kahden kuukauden kuluttuakaan. Kärssi yleisestä heikkoudesta, ruokahalua puutteesta, huonosta ruuansulatuksesta, ulostaa harvoin ja silloinkin vaikeasti, häntä vaivaa unettomuus ja runsas yöllinen hikoileminen. Heti ensi suggestion jälkeen sairas tuntee itsensä paljon paremmaksi ja kahden päivän kuluttua hän tulee luokseni kertomaan, että voi aivan hyvin. Kaikki taudin oireet ovat kadonneet, kaikki ruumiin toiminnat tapahtuvat säännöllisesti. Kolme tai neljä kertaa hän on ollut vähällä taas hikoilla, mutta on sen estänyt käyttämällä itsesuggestiota. Tästä ajasta lähtien rouva Z. jaksaa erittäin hyvin.

Herra X., Belfort. Ei voi puhua kauempaa kuin noin 10-15 minuuttia, jonka jälkeen ei saa sanaakaan suustaan. Eri lääkärit eivät äänijänteissä löydä mitään vikaa. Eräs heistä sanoi hänelle, että tauti johtui kurkunpään vanhuudenheikkoudesta, ja tämä väite sai potilaan vakuutetuksi, ettei paranemisesta voinut olla toivoa. Sitten sattui, että hän tuli Nancyyn lomalleen. Eräs nainen, jonka tunsin, neuvoi häntä tulemaan luokseni. Hän ensin kieltäytyi, mutta myöntyi sitten huolimatta siitä, että ehdottomasti oli uskomatta suggestion vaikutuksiin. Tästä huolimatta suggeroin häntä ja pyysin tulemaan uudelleen parin päivän kuluttua. Hän tuli sanottuna päivänä ja kertoi, että oli edellisenä päivänä puhellut koko iltapäivän menettämättä ääntänsä. Kaksi päivää tämän jälkeen hän tuli taas luokseni. Puhekykyänsä hän ei ollut menettänyt, vaikka oli edellisenä päivänä ei ainoastaan paljon puhunut vaan vieläpä laulanutkin. Paraneminen on ollut pysyvä.

Ennen kuin lopetan, haluan sanoa muutamia sanoja siitä, kuinka vanhemmat voisivat käyttää tätä erinomaista menetelmää kasvattaesansa lapsiansa ja totuttaessansa heitä pois heidän vioistaan.

Käsittelyä varten on heidän odotettava, kunnes lapsi on nukkunut. Toinen vanhemmista menee varovasti huoneeseen, jossa lapsi nukkuu, pysähtyy metrin päähän tämän vuoteesta ja toistaa 15 tai 20 kertaa *puoliääneen* kaikki ne asiat, joita haluaa lapselle, kuten terveyttä, unta, ahkeruutta, hyvää käytöstä jne. Sitten hän lähteköön kuten oli tullutkin, varoen huolellisesti herättämästä lasta.

Tämä menettely antaa parhaimmat tulokset, ja syy on helppo ymmärtää. Kun lapsi nukkuu, niin sen ruumis ja tajuinen minä lepäävät, ovat ikään kuin olemattomissa. Tämän sijaan valvoo lapsen alitajuinen minä, jonka puoleen juuri ja yksinomaan käännytään, ja kun se on herkkäuskoinen, hyväksyy se vastaväitteitä, mitä sille sanotaan, ja niinpä, lapsi vähitellen itsestään alkaa toimia, niin kuin vanhemmat toivovat.

## 11. Loppusanat

Mikä johtopäätös on vedettävä kaikesta tästä?

Tämä johtopäätös on sängen yksinkertainen ja sen saattaa esittää muutamain harvoin sanoin: Meillä on itsessämme tavattoman mahtava voima, joka meille useinkin on vahingoksi, syystä, että emme toistaiseksi ohjaa sitä. Jos me sen sijaan hallitsemme sitä tietoisesti ja viisaasti, niin sen avulla saavutamme vallan omaan itseemme, ja se auttaa sekä itseämme että muita välttämään ruumiillisia ja sielullisia sairauksia sekä elämään suhteellisen onnellisina, vaikka olosuhteet, joissa elämme, olisivat minkälaiset tahansa.

Lopuksi ja ennen kaikkea, tuota voimaa voidaan ja sitä tulee käyttää sielullisesti uudestaan synnyttämään niitä, jotka ovat poikenneet pois hyveen tieltä.

## II MITÄ ITSESUGGESTIO SAA AIKAAN

Nuori 13-vuotias B. otetaan sairaalaan tammikuussa 1912. Hänellä on hyvin vaikea sydäntauti, jota luonteistaa alituinen huohottaminen. Hän ei saa hengitettyä eikä voi kävellä kuin erittäin lyhyin ja hitain askelin. Lääkäri, joka ottaa hänet vastaan ja joka sivumennen sanoen on meidän parhaitamme, ennustaa kohtalokasta ja nopeaa loppua.

Potilas jättää sairaalan helmikuussa eikä ole tällöin tullut paremmaksi. Eräs hänen omaistensa ystävä tuo hänet luokseni, ja kun saan hänet nähdä, niin ajattelen, ettei pelastusta ole. Tästä, huolimatta suoritan esikokeet, jotka onnistuvat ihmeellisen hyvin, ja kun olen suggeroinut hänet sekä kehottanut häntä suorittamaan suggestion myös itse, pyydän häntä palaamaan parin päivän perästä. Kun näen hänet jälleen, totean että, hänen hengityksessään ja käynnissään on tapahtunut *melko huomattava* käänne parempaan. Annan uuden suggestion. Kun hän pari päivää, myöhemmin palaa luokseni, on paraneminen taas jonkun verran edistynyt, ja näin tapahtuu istunto istunnolta.

Paraneminen on niin nopeaa, että 3 viikkoa ensimmäisen istunnon jälkeen pikku sairaani menee äitinsä kanssa *jalan* käymään Villers'in mälle!

Hän hengittää vapaasti, melkein säännöllisesti. Hän kävelee hengästyttä ja kykenee nousemaan portaita, mikä aikaisemmin oli hänelle aivan mahdotonta. Kun paraneminen yhä edistyy, pyytää nuori B. toukokuun loppupuolella saada käydä isoäitinsä luona Carignanissa. Kun hän mielestäni voi hyvin, neuvon häntä sinne menemään. Hän siis lähtee ja antaa aika ajoin tietoja itsestään. Hänen terveytensä yhä vain paranee, hän syö halukkaasti, sulattaa ruokansa, ahdistus on kokonaan kadonnut. Hän ei ainoastaan kykene kävelemään kuten kaikki muut, vaan hän jopa juokseekin ja ajaa takaa perhosia.

Hän palaa takaisin lokakuussa, jolloin tuskin voin häntä tuntea. Käyräselkäinen ja kurja raukka, joka lähti luotani toukokuussa, on nyt

iso suora poika, jonka kasvot säteilevät terveyttä. Hän on kasvanut 12 cm. ja hänen painonsa on lisääntynyt 8,5 kilolla! Tuosta ajasta lähtien hänen elämänsä on ollut täysin säännöllistä, juosten hän nousee ja laskeutuu rappuja, ajaa polkupyörää ja pelaa potkupalloa toveriensa kanssa.

Nuori tyttö X. Genevestä, 13-vuotias. Hänellä on ohimolla haava, jota useimmat lääkärit pitävät tuberkuloottisena. Puolentoista vuoden ajan sitä on koetettu eri tavoilla hoitaa, mutta turhaan. Tyttö viedään herra Baudouin'in, Couén geneveläisen oppilaan luo. Tämä suggeroi hänet ja käskee palaamaan viikon kuluttua. Kun tyttö tulee, on haava parantunut!

Neiti Z. M. myöskin Genevestä. Hänellä on 17 vuotta oikea jalka ollut jäykkänä, syystä että siinä polven yläpuolella oli ollut paise, joka oli pitänyt leikkaamalla poistaa. Hän pyytää herra Baudouin'ia suggeroimaan, ja tämä on tuskin alkanut, kun jalka taipuu ja ojentuu säännöllisesti. (Tässä tapauksessa jalan jäykkyys johtui tietysti sielullisesta syystä.)

Rouva U., 55-vuotias, kotoisin Maxevillestä. Hänellä oli yli puolentoista vuoden vanha märkivä haava. Ensimmäinen suggestio syyskuussa 1915, toinen viikko myöhemmin. Kahden viikon kuluessa haava parantui täydellisesti.

E. C., 10-vuotias, Grande Rue 19. (Metzin pakolaisia.) Tuntematon sydänvamma, kasvannaisia. Sylki verta joka yö. Tulee luokseni heinäkuussa 1915.

Muutamien istuntojen jälkeen veren sylkeminen alkaa vähentyä. Paraneminen jatkuu yhä ja marraskuun lopussa on vuoto kokonaan poissa. Kasvannaisia ei enää näytä olevan.

Taudin uusintaa ei ole tapahtunut elokuuhun 1916 mennessä.

Herra H., 48-vuotias, asuva Brinissä. Sairastunut 15 p. tammikuuta 1915 krooniseen keuhkoputkien tulehdukseen. Sairaus pahenee päivä, päivältä. Tulee luokseni lokakuussa 1915. Käännöksi parempaan tapahtuu heti ja on sen jälkeen jatkunut. Vaikka hän ei olekaan täysin parantunut, jaksaa hän tätä nykyä paljon paremmin.

*Kaksikymmentä neljä vuotta* on herra B. sairastanut otsalokerojen tulehduksesta, mikä on vaatinut 11 leikkausta! Huolimatta kaikista

ponnistuksista tulehdus ei anna peräksi ja tuskat ovat sietämättömät. Sairaana tila oli mitä kurjin: kiihkeät ja miltei keskeytymättömät tuskat, ruokahalua puuttui, hän oli äärimmäisen heikko, ei voinut kävellä, ei lukea, ei saanut unta jne. Hänen mielentilansa ei ollut parempi kuin hänen ruumiillinen tilansakaan, ja huolimatta hoidosta, jota hänelle oli antanut Bernheim Nancyssa, D6jerine Pariisissa, Dubois Bernissä, X. Strassburgissa, sairaus ei ainoastaan jatkunut, vaan vieläpä paheni päivä, päivältä. — Hän tulee luokseni syyskuussa 1915 erään potilaani neuvosta. Tuosta hetkestä lähtien on edistys parempaan päin ollut nopea ja nykyään (1925) kyseessä oleva henkilö voi *täysin hyvin*. Hänessä on tapahtunut täydellinen uudestaan syntyminen.

Herra N., 18-vuotias, Rue Sellier, kärsii teräväkulmaisesta kyttyräselästä. Tulee luokseni vuoden 1914 alussa. On 6 kuukautta käyttänyt kipsikorsettia. Hän käy säännöllisesti kaksi kertaa viikossa istunnoissa ja suggeroi itse itseään aamuin ja illoin. Parantumisoireet ilmaantuvat sangen nopeasti, ja potilas saattaa jättää korsettinsa pienen ajan kuluksi. Näin hänet jälleen huhtikuussa 1916. Hän oli täysin parantunut ja toimi nyt kirjeenkantajana, oltuaan sitä ennen sairaanhoitajana eräässä Nancyntä kenttäsairaalassa, jossa oli palvellut aina sen sulkemiseen asti.

Herra D. Jarvillesta. Vasemman ylemmän silmäluomen halvaus. Menee sairaalaan, jossa ruiskutusten avulla saadaan silmäluomi kohtaan, mutta kun vasen silmä oli enemmän kuin 45 astetta ulospäin kääntynyt, näytti leikkaus olevan välttämätön. Juuri tällöin hän tuli luokseni, ja itsesuggestion vaikutuksesta hänen silmänsä vähitellen kääntyi takaisin oikealle paikalleen.

Rouva L. Nancysta. Hänellä on kasvojen oikealla puolella keskeytymättömiä tuskia, jotka ovat jatkuneet enemmän kuin 10 vuotta. Hän on käynyt useiden lääkärien luona, joiden ohjeet eivät kuitenkaan ole tuottaneet toivottua tulosta. Leikkausta on pidetty välttämättömänä. Sairas tulee luokseni 25:nä heinäkuuta 1916. Paraneminen alkaa heti, ja noin 10 päivän perästä ovat tuskat täysin kadonneet. Uusiintumista ei ole tapahtunut 20:nteen joulukuuta 1916 mennessä.

Maurice T., 8,5-vuotias, Nancysta. Kampurajalat. Ensimmäinen leikkaus parantaa miltei kokonaan vasemman jalan, mutta oikeaa ei. Kahdella seuraavalla leikkauksella ei ole sen parempaa onnea. Lapsi



tuodaan luokseni ensi kertaa helmikuussa 1915. Hän kävelee kuta-kuinkin hyvin, syystä että kaksi kojetta pitävät hänen jalkansa suorassa. Ensimmäinen suggestio tuo heti huojennusta ja toisen suggestion jälkeen lapsi alkaa käyttää tavallisia kenkiä. Parantuminen yhä edistyy. Oikea jalka ei kuitenkaan ole vielä yhtä, tukeva, syystä että hän nyrjäytti sen 20:nä helmikuuta 1916.

Neiti X. Blainvillestä. Haava vasemmassa jalassa. Lievä nyrjähdys on saanut jalan ajettumaan ja siinä on ankaria kipuja. Eri hoidoista ei ole ollut muita kuin kielteisiä tuloksia. Jonkun ajan kuluttua ilmaantuu märkivä haava, joka tuntuu viittaavan luumätään. Käynti tulee yhä vaikeammaksi saadusta hoidosta huolimatta. Erään parantuneen potilaani neuvosta hän tulee luokseni. Ensi suggestioiden jälkeen huomataan paranemista. Ajetus laskeutuu vähitellen, tuskat heikkenevät, märkiminen yhä vähenee ja vihdoin haava alkaa arpeutua. Tämä kaikki vaatii muutamia kuukausia. Tällä hetkellä jalka on melkein terve. Kivut ja ajetus ovat täysin hävinneet, mutta jalka ei vielä ole oikein taipuisa, josta johtuu, että potilas jonkun verran ontuu.

Rouva R. Chavignysta. Kymmenen vuotta kestänyt emän tulehdus. Hän tulee luokseni heinäkuun lopulla 1916. Käänte parempaan tapahtuu heti, verenvuoto ja tuskat vähenevät nopeasti. Seuraavan syyskuun 29. pnä ei enää ole ollenkaan tuskia eikä, verenvuotoa. Kuukautiset, jotka aikaisemmin olivat kestäneet 8 tai 10 päivää, tapahtuvat nyt neljässä päivässä.

Rouva H., Rue GuilbertdePixer6court Nancy. 40-vuotias. Hänellä, on ollut aina syyskuusta 1914 lähtien märkivä haava, jota hän on hoitanut lääkäriensä ohjeitten mukaan. Säären alaosa on paisunut tavattoman suureksi. Haava, joka on kahden markan rahan suuruinen ulottuu aina luuhun asti ja on juuri jalkataipeen yläpuolella. Tulehdus on sangen suuri, märkiminen runsasta ja kivut äärimmäisen kiivaat. Sairas tulee luokseni ensi kerran huhtikuussa 1916. Käänte parempaan, joka alkaa heti ensi istunnossa, jatkuu keskeytymättä. 18. helmikuuta 1917 tulehdus on täysin kadonnut, kivut ja kutka jäljettömissä, haava on vielä olemassa, mutta se on vain pienen herneen kokoinen ja syvyydeltään vain kaksi tai kolme millimetriä. Se vielä märkiikin, mutta sangen heikosti. Vuonna 1920 on se jo aikoja sitten täydellisesti parantunut.

Neiti D. Mirecourtista, 16-vuotias. Hermokohtauksia 3 vuoden aikana. Kohtaukset, jotka aluksi tapahtuivat vain harvoin, ovat tulleet yhä tiheämmiksi. Kun hän 1. huhtikuuta 1917 tulee luokseni, on hänellä ollut 3 kohtausta juuri kuluneen kahden viikon aikana. 18. päivään huhtikuuta ei kohtauksia ilmaannu. Voimme lisätä, että kohta sen jälkeen, kun suggestiot alettiin, hän myös pääsi päänkivistyksestä, joka oli vaivannut miltei alinomaan.

Rouva M., 43-vuotias, Malzevillestä. Tulee luokseni vuoden 1916 lopulla saamaan lievitystä vihlovalle päänkivistykselle, jota on kärsinyt koko elämänsä. Muutamien istuntojen jälkeen katoavat kivut täysin. Kahden kuukauden kuluttua hän totesi, että parantunut oli myöskin emän kallistuma, josta hän ei ollut puhunut minulle mitään ja jota hän ei itsekään suggeroidessaan ollut ajatellut. Tämä tulos johtuu sanoista ”joka suhteessa”, jotka sisältyivät hänen aamuin ja illoin lausumaansa suggestioon.

Rouva J., Choisy-le-Roi. Suggestoin hänet yhden ainoan kerran heinäkuussa 1916. Hän itse suggestoi itseänsä aamuin ja illoin. Saman vuoden lokakuussa hän ilmoitti minulle parantuneensa emän laskeumasta, joka hänellä oli ollut yli 20 vuotta. Huhtikuussa 1920 hän on yhä edelleen terve. Tästä paranemisesta on sanottava sama huomautus kuin edellisestä tapauksesta.

Rouva J., 60-vuotias. Rue des Dominacains. Tulee luokseni 20. heinäkuuta 1917 syystä että hänellä on ankaria kipuja oikeassa jalassa, joka myös on kauttaaltaan tulehtunut. Hänen on erittäin vaikea kävellä ja hän huohottaa. Suggestoimisen jälkeen hän suureksi kummastuksekseni voi kävellä tuntematta pienintäkään kipua. Kun hän 4 päivää myöhemmin taas tulee luokseni, ovat tuskat edelleen poissa ja tulehdus on hävinnyt. Kotiinsa palattuaan hän kirjoittaa minulle, että on myöskin parantunut valkovuodosta ja suolitulehduksesta, joista oli kärsinyt sängen pitkän ajan. Sama huomautus kuin edellisistä tapauksista. Marraskuussa hän on yhä terve.

Neiti G. L., 15-vuotias, Rue du Montet. On änkyttänyt aina lapsuudesta asti. Tulee luokseni 20. heinäkuuta 1917. Hänen änkytyksensä lakkaa heti. Kuukausi myöhemmin näin hänet jälleen. Paraneminen on pysyvää.

Herra F., 60-vuotias, Rue de la Cote. Viiden vuoden aikana reumaattisia kipuja olkapäissä ja vasemmassa jalassa. Hän kävelee vaivalloisesti keppiin nojautuen eikä voi nostaa käsivarsiaan olkapäitä korkeammalle. Tulee luokseni 17. syyskuuta 1917. Heti ensimmäisen suggestion jälkeen kivut katoavat ja sairastunut kykenee ei ainoastaan kävelemään vaan vieläpä *juoksemaan*. Käsivarsiaan hän myös voi heiluttaa kuin myllyn siipiä. Vielä marraskuussa parantunut tila jatkuu.

Herra S., 48-vuotias, Bouxieres-aux-Dames. Tulee luokseni 20. huhtikuuta 1917. Vasemmassa jalassa hänellä on märkivä haava, joka on jo 15 vuotta vanha ja sangen suuri. 27. p:nä huhtikuuta se on *parantunut*. 4. toukokuuta mennessä ei tauti ole uudistunut. Sen jälkeen en ole häntä nähnyt.

Rouva L., 63-vuotias, Chemin des Sables. Kipuja kasvoissa 10 vuoden aikana. Kaikki hoitokeinot ovat olleet turhia. Lääkäri tahtoo tehdä leikkauksen, mutta potilas kieltäytyy. Tulee luokseni ensi kerran 25. heinäkuuta 1916. Neljä päivää tämän jälkeen ei kipuja enää ole. Parantuminen on ollut pysyvä aina tähän päivään asti.

Rouva M., Grande-Rue, Ville-Vieille. 13 vuotta kestänyt emäntälehdus vuotoineen ja kipuineen. Hyvin tuskalliset kuukautiset tapahtuvat joka 22. tai 23. päivä ja kestävät 10-12 päivään. Tulee luokseni ensi kerran 15. marraskuuta 1917 ja käy sitten säännöllisesti joka kuukausi. Huomattava käänne parempaan ensi istunnon jälkeen. Se jatkuu nopeasti, ja tammikuun alussa 1918 tauti on täysin kadonnut. Kuukautiset tapahtuvat nyt säännöllisemmin eivätkä ole hituistakaan tuskalliset. Samalla on hävinnyt potilaan polvea 13 vuotta vaivannut kipu.

Rouva C., asuva Einvillessä. 13 vuotta kestäneitä vuoroaikaisia reumaattisia kipuja oi keassa polvessa. Viisi vuotta sitten tavallista tuskallisempi taudinpuuska, jalka ja polvi tulehtuvat, sitten jäsenen alapuoli näivetty ja potilas pääsee vain vaivoin kepin tai kainalosauvan avulla liikkumaan. Tulee luokseni ensi kerran 5. marraskuuta 1917. Lähtee luotan *kepittä ja kainalosauvoita*. Sen jälkeen hän ei enää käytä jälkimäisiä, mutta keppiä kyllä joskus. Toisinaan kipua vielä ilmaantuu polveen, mutta se on hyvin heikkoa.

Rouva M., Einville. On 6 kuukautta kärsinyt kipuja oikeassa polvessa, se on myös tulehtunut eikä sitä käy taivuttaminen. Tulee ensi

kerran luokseni 7. joulukuuta 1917. Tulee uudelleen 4. tammikuuta 1918 sanomaan, ettei kipuja ole juuri ollenkaan ja että alkaa päästä hyvin kävelemään. Tällä kertaa annetun suggestion jälkeen kipu katoaa, ja potilas pääsee hyvin kävelemään.

### III OTTEITA COUËLLE LÄHETETYISTÄ KIRJEISTÄ

Tulokset englanninkielen tutkinnosta on ilmoitettu kaksi tuntia sitten, ja kiiruhdan ilmoittamaan teille oman osani niissä. Olen suorittanut suullisen tutkinnon loistavasti enkä, ole juuri ollenkaan tuntenut sitä sydämentykytystä, joka aikaisemmissa tutkinnoissa teki oloni sietämättömäksi.

Tutkinnon kestäessä ihmettelin omaa tyyneyttäni, joka teki kuulijoihini sen vaikutuksen, että, hallitsen itseni täydellisesti. Ja kuitenkin olin juuri tätä tutkintoa pelännyt enin ja nyt olen siinä onnistunut parhaiten.

Tutkijat ovat asettaneet minut toiselle sijalle, ja olen teille äärettömän kiitollinen avustanne, jonka tukemana pääsin muista tutkittavista edelle.

(Edellä oleva koskee nuorta neitiä, joka sairauden vuoksi oli kokeissa epäonnistunut vuonna 1915. Sairaus hävisi itesuggestion avulla, ja hän onnistui tutkinnossa tullen 200 oppilaasta toiselle sijalle.)

Neiti V., oppikoulun opettajatar.

\*

Mielihyvänäni on erittäin suuri saadessani kirjoittaa teille ja kiittää teitä koko sydämestäni siitä suuresta hyvästä, jonka menettelytapanne on minulle tuonut. Ennen kuin tutustuin teihin, tuotti minulle suurta vaivaa hengästymättä kulkea sata metriä. Nyt voin kulkea kokonaisia kilometrejä tuntematta väsymystä. Monta kertaa päivässä ja sangen helposti kävelen 40 minuutissa Rue du Bord-de-l'Eau kadulta Rue des Glacis kadulle, jota matkaa on noin 4 kilometriä. Hengenahdistus, josta olen kärsinyt, on kokonaan katoamaisillaan.

Pyydän vastaanottamaan kiitollisuuteni siitä suuresta hyvästä, minä olette minulle tehnyt.

Paul C., Rue de Strasbourg, Nancy.

\*

En tiedä, kuinka teitä kiittäisin. Teidän avullanne olen miltei kokonaan parantunut ja olen vain odottanut täydellistä terveeksi tulemistä esittääkseni teille kiitokseni, mutta nyt en tahdo odottaa kauempaa. Kärsin kahdesta märkivästä haavasta, joista toinen oli toisessa, toinen toisessa jalassani. Oikean jalan haava, joka oli kämmenen suuruinen, on täysin parantunut. Kun loihdittuna se on kadonnut. Viikkokausia olen maannut vuoteella. Joku aika sen jälkeen, kun aloin seurata teidän menettelytapanne, haava meni umpeen, jolloin saatoin nousta. Vasemman jalan haava ei ole vielä täysin parantunut, mutta se kyllä tapahtuu aikanaan. Joka aamu ja ilta toistan kaavaa ja tulen niin tekemäänkin, sillä minulla on siihen täydellinen luottamus. Minun on myös sanottava teille, että en voinut edes koskea jalkoihini. Ne olivat kovat kuin kivi. Nyt voin puristella niitä tuntematta pienintäkään kipua. Mikä onni!

Rouva L., Mailleroncourt-Charette.  
(Haute-Saône.)

\*

Kiitän teitä suuresti. Teidän väliintulonne vuoksi olen välttänyt leikkauksen, joka aina on sangen vaarallinen. Sanon vielä, enemmän, sanon, että olette pelastanut henkeni, sillä teidän itsesuggestiomenettelyenne on yksin tehnyt sen, mitä eivät saaneet aikaan lääkkeet eikä mikään muu hoito, jota minulle oli määrätty 19 päivää kestänyttä hirveää ummetusta vastaan. Siitä hetkestä, alkaen, jolloin aloin noudattaa teidän ohjeitanne ja erinomaisia periaatteitanne, ovat ruumiintoimintani tapahtuneet hyvin säännöllisesti.

Rouva S., Pont-A-Mousson.

\*

En tiedä, kuinka teitä kiittäisin kaikesta siitä, ilosta, jota tunnen parantumiseni vuoksi. Enemmän kuin 15 vuotta olen kärsinyt hengenahdistuskohtauksista. Joka yö minulla oli sangen tuskallisia tukehtumiskohtauksia. Kiitos teidän erinomaisen menettelyenne ja etenkin erään suggeroimistilaisuutenne, jossa olin mukana, ovat kohtaukset nyt kadonneet kuin taikaiskusta. Asia on todellinen ihme, sillä useimmat minua hoitaneet lääkärit ovat sanoneet, ettei hengenahdistusta voi parantaa.

Rouva V., Saint-Di6.

\*

Kirjoitan teille tavattuani mieheni sedän, professori M:n, Tenonin sairaalan ylilääkärin. Hänen hämmästyksensä oli suuri nähdesssä, terveenä veljenpoikansa, joka 15 vuoteen ei ole viettänyt ainoatakaan yötä, saamatta tukehtumiskohtauksia. Olimme koettaneet kaikkea, olimme käyneet koko lääketieteen alusta loppuun, mutta mikään ei ollut voinut auttaa. Vain te olette onnistunut siinä, missä kaikki muut ovat olleet voimattomia. Niin, mieheni voi nyt hyvin. Hän ei ole vielä perin pohjin parantunut, mutta onkin pidettävä mielessä, että hän on ollut 15 vuotta sairaana.

Saavutettujen tulosten hämmästyttämänä aikoo tohtori J. kirjoittaa teille, ja tohtori M., joka on ollut lääketieteellisen tiedekunnan professorina 20 vuotta, haluaa kovin tehdä teidän tuttavuuttanne. Hän on niin iloinen, kun on saanut nähdä veljenpoikansa miltei terveenä. Kun taas tulette Pariisiin, on hän oleva hyvin hyvillään, jos saa tavata teitä.

Tohtori B. käy myöskin tavan takaa tervehtimässä entistä potilastansa. Vasta kaikkea koeteltuani, turvauduin teihin.

Rouva M., Sens.

\*

Kiitän teitä koko sydämestäni, että olette tutustuttanut minut uuteen hoitotapaan, uuteen aseeseen, joka tuntuu haltijattaren loihutausauvalta, koska se niin yksinkertaisin keinoin saa aikaan mitä erinomaisimmat tulokset. Teidän kokemuksenne kiinnittivät ensin kovin mieltäni ja hyödyttyäni teidän menettelytavastanne henkilökohtaisesti, olen alkanut sitä innokkaasti käyttää ja minusta on tullut sen kiihkeä puoltaja.

Tohtori X.

\*

Kahdeksan vuotta minua on vaivannut emän kallistuma. Viiden kuukauden aikana olen sovelluttanut teidän itsesuggestiomenettelyänne, olen nyt täysin parantunut enkä tiedä, kuinka teitä kiittäisin.

Rouva S., Toul.

\*

Olen kärsinyt julmasti 11 vuotta yhteen menoon. Minulla oli joka yö hengenahdistuskohtauksia, kärsin unettomuudesta ja suuresta

yleisestä heikkoudesta, mikä esti minua tekemästä mitään työtä. Mielentilaltani olin alakuloinen, rauhaton, kiusaantunut, ja elämän pienimmätkin tapaukset suurentelin paljon pahemmiksi kuin mitä ne olivat. Olin ottanut monenlaista hoitoa saamatta mitään hyötyä niistä. Sveitsissä olin antanut leikata nenäni saamatta siitä kuitenkaan pienintäkään huojennusta. Marraskuussa 1918 tilaani pahensi minua kohdannut onnettomuus. Mieheni ollessa Korfussa — hän on laivaston upseeri — menetin kuuden päivän sairauden jälkeen 10-vuotiaan ainoan poikamme, joka oli hyvin suloinen lapsi ja jota suuresti rakastimme. Kun olin yksin ja epätoivoinen, moitin itseäni katkerasti, etten ollut osannut suojella ja kuoleman kourista pelastaa aarrettamme. Toivoin, että olisin menettänyt järkeni, kuollut... Kun mieheni vasta helmikuussa palasi, vei hän minut uuden lääkärin luo, joka määräsi paljon lääkkeitä ja kylpylähoitoa Mont-Doressa. Siellä vietin elokuun. Kotiin palatessani totesin epätoivoisena, että ”kaikissa suhteissa” tulin yhä sairaammaksi ja sairaammaksi.

Tällöin oli minulla ilo kohdata teidät. Odottamatta suuriakaan — tämä minun pitää sanoa — seurasin teidän lokakuun luentojanne, ja minulla on ilo ilmoittaa, että marraskuun lopussa olin parantunut. Unettomuus, painostava tunne ja mustat ajatukset ovat kadonneet kuin lumouksesta. Olen vahva, terve ja rohkea. Ruumiillisen terveyden mukana olen saanut sielullisen tasapainon ja voisin sanoa jaksavani täysin hyvin, ellei parantumaton haava äidinsydämässäni vuotaisi verta.

Miksi en tavannut teitä aikaisemmin! Lapsellani olisi silloin ollut iloinen ja rohkea Aid. Kiitos, herra Cou6, tuhat kertaa kiitos! Vastaanottakaa syvän kiitollisuuteni vakuutus.

E. I., Pariisi

\*

Voin taas jatkaa taistelua, jota on kestänyt 30 vuotta ja joka oli minut murtanut.

Teistä löysin viime elokuussa arvokkaan, kohtalon suoman avun. Kun muutamiksi päiviksi tulin rakkaaseen Lorraineen, tulin sinne alakuloinena ja sairaana ja pelkäsin nähdä raunioita ja kurjuutta. Kaikesta tästä huolimatta sain lähteä sieltä vahvistuneena ja terveenä. Olin aivan murtunut enkä onnettomuudekseni ole uskonnollinen. Etsin henkilöä, jolta saisin apua. Sattumalta kohtasin teidät serkkuni luona, ja teistä tuli minulle se turva, jota olin kaivannut.



Työskentelen nyt toisin voimin ja mielialoin ja suggeroin alitajuntaani saattamaan ruumiini tasapainoon. En epäile, etten saavuttaisi entistä terveyttäni. Sangen huomattava käänne parempaan on jo tapahtunut, ja te ymmärrätte kiitollisuuteni, kun sanon että, olen kauan kärsinyt viherkaihista, että silmäni nyt ovat paremmat, näköni miltei normaalin ja että yleinen tilani parantunut.

Neiti Th., Ch... s-S.

\*

Tutkimukseni on hyvin onnistunut, olen saanut korkeimman arvolauseen ja lautakunnan onnittelut. Näistä kunnianosoituksista tulee suuri osa teille, enkä suinkaan unohda sitä. Pahoittelen vain, että, ette ollut tilaisuudessa läsnä. Arvostelijakunta on lausunut nimenne myötätuntoisesti, niin, enemmän kuin myötätuntoisesti. Yliopiston ovet on avattu sepposen selälleen teidän opillenne. Älkää kiittäkö minua siitä, sillä minä olen teille enemmän velkaa kuin te minulle.

Ch. Baudouin.

J.-J. Rousseau Instituutin professori, Geneve.

\*

Ihailen teidän rohkeuttanne ja olen vakuutettu, että se puolestaan johtaa monia mieliä järjelliseen ja hyödylliseen suuntaan.

Tunnustan, että henkilökohtaisesti olen saanut hyötyä teidän opetuksistanne, joita puolestani olen edelleen antanut potilailleni. Hoito-lassamme koetamme käyttää joukkosuggestiota ja olemme sillä tähän mennessä jo saaneetkin joitakuuta huomattavia tuloksia.

Tohtori Berillon, Pariisi.

\*

Mitähän ajattelette minusta? Ettäkö olisin unohtanut teidät! En toki, olkaa varma siitä. Ajattelen teitä mitä kiitollisimmin tuntein ja toistan, että opetuksenne tehoavat minuun yhä paremmin. En kulu ta päivääkään, etten mitä parhain tuloksini käyttäisi itsesuggestiota, ja siunaan teitä joka päivä, sillä teidän menetelmänne on *oikea*. Kiitos sille, että hallitsen itseäni päivä päivältä paremmin. Yhä täydellisemmin ymmärrän myös ohjeenne ja tunnen, että voin *yhä paremmin*. Luulen, että vain vaivoin tuntisitte minut, joka 66 ikävuodestani huolimatta olen sangen virkeä — ette tuntisi minua henkilöksi, joka ennen niin usein sairasti ja joka ilman teitä ja teidän ohjeitanne ei olisi voinut tulla

terveeksi. Olkaa siis siunattu, sillä ihanin asia on tehdä hyvää lähimmäisilleen. Te sitä teette paljon, minä vain vähän, mutta siitä vähästäkin kiitän Jumalaa.

Rouva M., Cesson-Saint-Brieuc.

\*

Ryhdyttyäni käyttämään itsesuggestiota tunnen voivani yhä paremmin ja siitä haluaisin sydämellisesti kiittää teitä. Keuhkovika on kadonnut, sydän on parempi, munanvalkuaista ei enää esiinny, sanalla sanoen: tunnen itseni sängen hyvinvoivaksi.

Rouva L., Richemont.

\*

Kirjanne ja luentonne ovat meitä suuresti kiinnostaneet. Ihmiskunnan menestymiseksi olisi toivottavaa, että julkaisunne ilmestyisi useammalla kielillä, jotta se tulisi tunnetuksi kaikille rodulle ja kaikille kansoille ja kaikille onnettomille, jotka kärsivät siitä, että käyttävät väärin tuota kaikkivoipaa, miltei jumalallista kykyä, ihmiskyvyistä ensimmäistä, josta te niin selvästi ja viisaasti kerrotte ja joka on mielikuvitus. Ennen teihin tutustumistani olin jo lukenut useita teoksia tahdosta ja minulla oli kokonainen varasto kaavoja, ajatuksia, mietelmiä. Teidän lausuntonne ovat lopullisesti ratkaisevia. Minun mielestäni ei ole koskaan esitetty ytimekkäämpää lausumaa kuin teidän itseluottamus- ja itseparantamiskaavanne.

Don Enrique C., Madrid.

\*

Kuten tiedätte, olin tullut tänne Itä-Afrikasta saamaan parannusta suureen hermostuneisuudesta johtuneeseen alakuloisuuteeni. Lisäksi oli minulla korvan takana haava, joka on märkinnyt 25 vuotta huolimatta kaikista lääkärien hoidoista. Eräs heistä käytti sitä vastaan sähköä, mutta tuloksetta.

Nyt olen ollut täällä viisi viikkoa, ja tänä aikana ei vain hermostuneisuuteni ole suuresti lieventynyt, vaan haavakin on miltei parantunut, ja jos näin jatkuu, on se tuota pikaa täysin poissa.

E. B., Nancy.

\*

Kiitän teitä sydämestäni siitä, suuresta hyvästä, jonka sain osakseni niinä kalliina kymmenenä minuuttina, jotka myönsitte minulle viime lauantaina.

Jo monta vuotta olen kärsinyt noidannuolesta ja suuresta synkkämielisyydestä, joita alituisen hoidettiin ja aina tuloksetta. Lauantaisen käyntini jälkeen kipuni ovat täysin kadonneet ja samoin synkkämielisyyteni. Tunnen itseni täysin toiseksi naiseksi, ja kiitokseni ja kiitollisuuteni seuraavat teitä.

L. H., New York.

\*

En salli teidän jättävän tätä, maata, jossa teidän nimeänne siunataan, liittämättä kiitoksiani niiden lukuisten henkilöiden kiitoksiin, joita te olette auttanut, sillä minäkin ”tulen päivä päivältä paremmaksi”. Kuten tiedätte, olemme me lääkärit sangen hitaita hyväksymään uusia keksintöjä, mutta kun sen kerran teemme, niin kokeilemme asian loppuun asti. Olen saanut suurta innoitusta siitä, että joka päivä näin hoitolasanne sairaiden saavan terveytensä, rohkeutta ja elämänhalua. Ennen kaikkea on minua hämmästyttänyt tapa, millä käsitelitte änkyttäjiä, sillä olin heitä hoitanut kuukausimääriä ja enimmäkseen tuloksetta, ja nyt sain nähdä, kuinka he kuin ihmeen kautta äänsivät selvästi ilman minkäänlaista vaivaa. Ja parantumiset ovat olleet kestäviä, sillä olen puhutellut potilaita lähtönne jälkeen ajatellen, että he taas alkaisivat änkyttää, mutta he ovat kyenneet puhumaan hyvin.

Kiitän teitä vielä kerran, toivon teidän kauan elävän ja pian käyvän meitä taas katsomassa.

Tohtori C., New York.

\*

Kiitän teitä sydämellisesti, että annoitte minun viime maanantaina olla mukana kiintoisassa itesesuggestiotilaisuudessa, joka ehkä lääkärille oli vielä mieltäkiinnostavampi kuin muille, syystä että hän niin usein saa nähdä alitajunnan vastustavan hänen määräyksiään. Olen vakuutettu, että keksinnöllänne on suuri tulevaisuus huolimatta totunnaistoista ja tietämättömyydestä.

Tohtori T., Remiremont.

\*

Olen kärsinyt sangen vaikeasta heikkohermoisuudesta kaksi vuotta. Kiitos erinomaisen menettelyenne, olen parantunut ja vieläpä sangen nopeasti, sillä jo ensi istunnon jälkeen tapahtui tilassani käänne parempaan päin.

Ruumiillinen tilani on myöskin parantunut ja tätä nykyä jaksan joka suhteessa sangen hyvin.

Neiti R., Issy-les-Moulineaux.

\*

Sallikaa minun kirjoittaa teille muutamia kiitoksen sanoja niistä hyvistä tuloksista, joita olen saanut luettuani teidän kirjanne ”Kuinka parannan itseni suggestiolla”. Useita vuosia olen kärsinyt korvataudista sekä useista muista hermostuneisuudesta johtuvista taudeista, jotka saattoivat minut suunnittelemaan itsemurhaa. Kuultuani puhuttavan teidän menettelystänne kiiruhdin hankkimaan sitä koskevan kirjanne. Kun kovin kärsin hermoistani, en sitä ensin käsittänyt, mutta se ei estänyt minua aamuin ja illoin sanelemasta lausetta: ”Päivä päivältä ja joka suhteessa voin paremmin ja paremmin.” Heti tunsin itseni tyyntemmäksi, mielentilani tuli valoisammaksi ja oli kuin ilmestys, kun eräänä päivänä ymmärsin menettelyenne täydellisesti. Olen sitä tutkinut ja niin hyvin ymmärtänyt, että nyt olen parantunut ruumiillisesti ja ennen kaikkea sielullisesti. Olen siitä saanut niin suurta onnea, etten voi vastustaa haluani ilmoittaa teille siitä.

Rouva E. de R., New York.

\*

Nyt olen suorittanut tutkintoni. Kiiruhdan ilmoittamaan teille, että olen onnistunut täysin — kiitos siitä teidän menettelyllenne ja myös teille. En ollut ollenkaan hermostunut, kuten tapani on ollut, ja vastaukseni olivat selvät ja täsmälliset.

C., Marseille.

\*

Minulla on mielihyvä ilmoittaa teille, että alkaen syyskuusta 1922, jolloin neuvottelin kanssanne, ei pojallani ole enää ollut hengenahdistuskohtauksia, kuten aikaisemmin. Hän jaksaa ihmeteltävän hyvin ja nukkuu oivallisesti. Rouva L., Lille.

Kiitän teitä siitä suuresta hyvästä, minkä kirjanne on minulle tehnyt. Olin suuren alakuloisuuden rasittama, joka johtui vaikeasta

hermoheikkoudesta. Olin jo tullut kykenemättömäksi ohjaamaan elämäni, kun näin erään revyyän, jossa puhuttiin teidän kirjastanne. Ostin sen silloin itselleni. Luin sen ja ryhdyin soveltamaan sen opetuksia käytäntöön, jolloin sain siitä, heti hyötyä. Nyt olen aivan virkeä, toimintatarmoinen ja iloinen ja minusta on tullut hyväänuskoja.

Olen puhunut menettelystäni useille henkilöille, joista suurin osa on saanut siitä suurta hyötyä. Mitä enemmän sitä mietiskelen sitä enemmän ihmettelen sen tehoa ja yksinkertaisuutta. Meissä itsessämme oleva miltei rajaton voima todella tekee meidät oman kohtalomme herroiksi.

P. F., Canley Vale, Australia.

\*

Jo palatessamme Nancysta tapahtui pienessä työssäni käänne parempaan päin, mutta myöhemmin on sairaus muutamia kertoja esiintynyt uudelleen lievässä muodossa. Jokaisen taudin uusimisen jälkeen on tyttärenti rohkaissut itsensä. Hän on sanonut: ”Alitajuntani sen aiheuttaa, mutta tauti kyllä häviää.”

Parantuminen itse asiassa onkin todellinen ja kestävä. Jo yhden kuukauden on tyttöni ollut yhtä terve kuin aikaisemmin. Käymme arkailematta tuttaviamme tapaamassa. Hän käy myös hammaslääkärin luona, jossa on saanut useita kertoja odottaa vuoroansa eikä ole siitä ollut millänsäkään, sillä hän luottaa ehdottomasti teidän erinomaiseen menettelyynne, joka myös vaimolleni ja minulle itselleni on tehnyt suuria palveluksia.

F., Auxerre.

\*

Kärsin 3 vuoden aikana hirveistä, hengenahdistuskohtauksista, jotka uudistuivat joka kuukausi ja pakottivat minut vuoteeseen kahdeksi viikoksi. Silloin en voinut tehdä, pienintäkään liikettä tuntematta suurta tuskaa. Viime syyskuussa minulla oli viimeinen kohtaaminen. Kivut eivät tällä kertaa olleet niin ankaria, mutta miltei lakkaamattomia ja siitä syystä sängen tuskallisia. Toisinaan tällöin melkein kaipasin kiihkeitä kohtauksia, jotka edes olisivat antaneet minulle joitakuuta päiviä hengittämisen aikaa. Kaikki ravinto vain enesi tukehtumisen tunnetta. Tässä tilassa olin ollut jo yli neljän kuukauden, kun noin 15. tammi-kuuta sain kuulla menettelystäni. Muutamien päivien epäroimisen ja

epäilyn jälkeen sanoin itselleni, että koska muutkin olivat parantuneet taudista, jota podin, niin minäkin parantuisin. Aloin innokkaasti ja luottamuksellisesti aamuin ja illoin 20 kertaa toistaa lausettanne: ”Päivä päivältä ja joka suhteessa tulen paremmaksi ja paremmaksi.” Usein päivisinkin edestakaisin kävellessäni toistelin: ”Tulen paremmaksi, tulen paremmaksi...”

Tuskin oli menettelyn käytäntöön sovittamisesta kulunut 10 päivää, kun hengitykseni huomattavasti parani. Hengitin paljon vapaammin.

Olen jatkanut menettelyn noudattamista innokkaammin ja luottamuksellisemmin kuin milloinkaan aikaisemmin. Parantuminen on tammikuusta lähtien yhä edistynyt eikä taudinuusintaa ole kertaakaan tapahtunut. Nyt olen miltei täysin parantunut. Vain erittäin harvoin tunnen lievää ahdistusta noustessani mäkeä tai portaita, mutta toivon pian pääseväni vapaaksi näistä tautini viimeisistä ikävistä muistoista.

Vietän jälleen tavallista elämää, teen hengästymättä 10-15 kilometrin pituisia kävelyretkiä maaseudulle, otan osaa kaikkiin sukulaisteni ja ystävieni seurustelutilaisuuksiin ja voin matkustaa niin kuin mieleni tekee — kaikki asioita, joita en ole voinut tehdä miltei neljään vuoteen. Minusta tuntuu, että olen alkanut elää uutta elämää.

Neiti M. C., Bergues.

\*

Keväällä 1916 sain Loosin juoksuhaudoissa kylkeeni kranaatin-sirun, joka miltei kokonaan halpaannutti oikean kylkeni. En voinut tehdä yhtään liikettä oikealla jalallani enkä oikealla käsivarrellani. Maku- ja hajuaistini tylsistyivät ja painoni putosi 49 kiloon. Muistini heikkeni, ja puhua saatoin vain vaivoin. Seuraavina kuutena vuotena minua hoidettiin eri sairaaloissa, mutta ei hierontaa, eivät kylvyt, ei sähkö, ei lämpö eikä valo mahtaneet mitään halvaukselle. Tänä aikana painoni kuitenkin nousi 63 kiloon. Marraskuussa 1921 luin Charles Baudouin'in teoksen itsesuggestiosta ja tunsin heti vetoa Nancyn koulukuntaan. Vaimoni toi minut sanottuun kaupunkiin pyörätuolissa, joka oli minun tavallinen kulkuneuvoni, sillä kävellä en voinut kuin sangen vaivalloisesti kepin avulla, vetäen toista jalkaa perässäni ja oikea käsi kannatinsiteessä. Ensi käynnilläni herra Coué sanoi, että paranimiseni, jos se ollenkaan oli mahdollinen, tulisi olemaan sangen pitkälistä. Vaikkakaan hän ei mitään sanonut, piti hän sitä mahdottona. Hän kehotti vaimoani suggeroimaan minua öisin nukkuessani.

Heti sain takaisin ruokahaluni ja sulatin kaiken ravintoni. Haavoittumiseni jälkeen olin syönyt sangen vähän ja kärsin hermoistani. Aloin nukkua 8 tuntia joka yö, kun sairaaloissa olin voinut nukkua vain 2 tuntia. Ensimmäisten kolmen kuukauden aikana painoni lisääntyi noin 14 kilolla. Maku- ja hajuaistimeni alkoivat toimia, ja vaimoni huomasi, että unissani vähän sormiani ja jalkaani. Vasta marraskuussa 1922 ilmaantuivat ensimmäiset näkyvät parantumisen oireet. Saatoin nostaa jalkaani, liikutella sormiani ja kohottaa käsivarttani.

Paraneminen edistyi päivä päivältä ja nyt pidän itseäni terveenä. Olen onnellisempi kuin mitä voin sanoa, että olen löytänyt terveyteni siellä, missä sen menetinkin, nimittäin Ranskassa ja että olen saanut sen ranskalaisen avulla.

R., New York.

*Huomautus.* — Sen jälkeen kuin tämä kirje kirjoitettiin, on paraneminen täysin tapahtunut: entinen potilas voi nyt tanssia ja pelata golfia ja tennistä.

\*

Tulin Nancyyn viime lokakuussa ja olen ottanut osaa noin 10 istuntoon. Kärsin äärimmäisestä, heikkoudesta, joka johtui kilpirauhasvaihasta. Edelleen oli minussa verenvähyyttä.

Tunsin itseni liian sairaaksi ja liian välinpitämättömäksi edes halukseni terveyttä. Tästä huolimatta aloin sovelluttaa käytäntöön teidän menettelyänne. Minun on tunnustettava, että ensin en saanut minikäänmoista tuntuva huojennusta. Mutta kahden kuukauden kuluttua, tunsin itseni äkkiä paljon paremmaksi, ja siitä ajasta on paraneminen edistynyt hitaasti, mutta tasaisesti. Heikkohermoisuuteni on miltei kadonnut ja äärimmäinen väsymys, joka teki elämän minulle taakaksi, on niin ikään miltei hävinnyt. Olen nyt 32-vuotias ja voin sanoa, että tunnen voivani paremmin kuin milloinkaan viidennentoista ikävuoteni jälkeen. Mielentilassani tapahtunut huojennus on melkoinen. Minulla ei ole enää noita sisäisiä taisteluita, joiden aikana olin epätoivoisena tutkistellut ja arvostellut itseäni. Näen selvästi, että teidän menettelyenne on oikea menestykseen johtava keino.

Vanha ristiriita mielikuvitukseni ja tahtoni välillä on nyt olematon. Ne työskentelevät nyt sopusointuisasti yhdessä, ja tuntemani huojennus on suurempi, kuin olisin voinut luulla.

L. C., Heckmondwike.

\*

Uskon velvollisuuteni olevan kirjoittaa teille kiittäkseni teitä siitä suuresta hyvästä, jonka olette minulle tehnyt. Kolmen vuoden aikana olin kärsinyt niin suuresti virtsarakon ja kohdun taudeista, että elämä oli tullut minulle taakaksi. Olin neuvotellut useiden lääkärien kanssa, mutta mitään huojennusta en ollut saanut. Eräänä päivänä sain teidän kirjanne eräältä ystävältäni, joka oli ihmeellisesti kostunut teidän hoidostanne, ja minä siunaan tuota päivää, jona tutustuin teidän menettelyynne, sillä, aloin heti tuntea itseni paremmaksi. Nyt on kulunut 5 kuukautta, kun aloin noudattaa teidän neuvojanne, olen nyt miltei terve ja elämä, näyttää taas elämisen arvoiselta. En koskaan voi kyllin kiittää teitä. Ainoa, minkä voin tehdä, on se, että kerron kärsiville tuloista, jotka olen saavuttanut teidän menettelyänne seuraamalla.

S. G., Lontoo.

\*

Neljä vuotta sairastin silmän sidekalvon tulehdusta. Sain hoito-ohjeita useilta lääkäreiltä, mutta tulosta niistä ei ollut. Viimeinen heistä sanoi, että sairauteni oli parantumaton. Kuitenkin olen nyt tullut terveeksi — kiitos siitä, teidän menettelyllenne, josta yksin on hyötyä ollut siinä, missä kaikki muut hoidot ovat epäonnistuneet.

Rouva S. R., Lun&Hie.

\*

Olin pyytänyt yhden kuukauden loman voidakseni ottaa osaa teidän istuntoihinne. Koko ruuansulatuskoneistoni oli sairas, samoin hermostoni. Heti alusta asti tapahtui käänne parempaan, joka saattoi minut epäviisaasti kylläkin kokonaan luopumaan ruokajärjestelmästäni, jolloin uudestaan sain kärsiä vatsa- ja suolistokipuja. Juuri tällöin lähdin Nancysta ja menin neiti Villeneuveen istuntoihin, joihin olette minua neuvoneet. Jatkoin itsesuggestion käyttöä ja nyt olen täysin parantunut 15-18 vuotta kestäneestä suolitulehduksesta ja myös vatsakivuista. Hermostoni on myöskin jonkin verran parantunut ja huolimatta vuoden loppuun kasaantuneesta työstä, voin nyt paljon paremmin kuin vuosikausiin.

Tietysti kerron menettelystänne niille ihmisille, jotka kykenevät sitä käsittämään. Olen puhunut siitä innokkaasti eräälle veljelleni, joka on lääkäri ja epäilee menettelyänne, syystä että ei sitä ollenkaan tunne.



Hän on hyvin hämmästynyt tuloksista, sillä minut hän on nähnyt sängen sairaana useiden vuosien aikana, on ottanut minusta radiokuvia ja tuntee elinteni huonon toiminnan.

E. Ch., Pariisi.

\*

Minulle henkilökohtaisesti on itesuggestiotiede — pidän sitä kokonaan tieteenä, — suorittanut suuria palveluksia, mutta totuus pakottaa minua sanomaan, että syy, miksi minä erikoisesti olen siitä innostunut, on se, että siitä löydän tilaisuuden harjoittaa todellista hyvän-  
tekeväisyyttä.

Tunnustan, että olin täydellinen epäilijä, kun v. 1915 ensi kerran otin osaa erääseen herra Couén istuntoon.

Tosiasioiden edessä, jotka minun läsnäollessani ovat toistuneet sa-  
toja kertoja, on minun kuitenkin antauduttava ja tunnustettava, että itesuggestio vaikuttaa aina, eri voimakkaasti tietenkin, elimellisiin sairauksiin. Ainoat kerrat ja ne ovat sängen harvat, jolloin olen nähnyt sen olevan tehoamatta, ovat olleet heikkohermoisuuden ja luulotaudin tapauksia.

Tässä minun ei tarvitse toistaa, että herra Coué aina samoin kuin tekin, mutta vielä suuremmassa mitassa, aina vakuuttaa, että ei tee mitään ihmeitä eikä paranna ketään, vaan opettaa ihmisiä parantamaan itse itsensä. Tunnustan, että tässä suhteessa olen jonkun verran eri mieltä, sillä vaikka herra Coué ei parantaisikaan, niin hän kuitenkin väkevästi edistää paranemista, antaen sairaalle rohkeutta, opettaen, että eivät saa milloinkaan joutua epätoivoon, kohottaen heitä ja johtaen heitä siveelliselle tasolle, johon suurin osa karkeaan aineellisuuteen vajonneesta ihmiskunnasta ei itse kykenisi itseään nostamaan.

Mitä enemmän syvennyn itesuggestioon sitä paremmin ymmärän luottamuksen ja rakkauden lakia, jota Kristus on meille saarnannut: ”Rakastakaa veljeänne!” On annettava lähimmäisellemme sydäntämme ja siveellistä voimaamme, nostettava häntä, jos hän on langennut, parannettava hänet, jos hän on sairas. Kas siinä on se Jumalan lahja, josta Jeesus puhui samarialaisvaimolle. Siinä myös, minun kristilliseltä näkökannaltani ajatellen, on paras sovelluttamistapa itesuggestiolle, jota minä pidän siunauksellisena ja lohduttavana tieteenä, joka saattaa meidät ymmärtämään, että Jumalan lapsina meillä kaikilla on itsessämme ennen aavistamattomia voimia, jotka hyvin ohjattuina

ovat omiaan kohottamaan meitä sielullisesti ja parantamaan meitä ruumiillisesti.

Kunpa ne, jotka eivät tunne tai huonosti tuntevat teidän tiedettänne, eivät tuomitsisi sitä, näkemättä sillä saavutettuja tuloksia ja sen aikaansaamaa hyvää.

Teidän uskollinen ihailijanne

Rouva D., Nancy.

## IV EMILE COUÉN AJATUKSIA JA OHJEITA

Ihmistä voidaan verrata vesisäiliöön, jonka yläpäässä on astian täyttämiseksi tarvittava hana ja alapäässä toinen samanlainen tyhjentämistä ja täysinäisenä pitämistä varten.

Mitä tapahtuu, kun molemmat hanat ovat yhtä aikaa auki? Ilmeisesti se, että astia on aina tyhjä. Entä mitä tapahtuu, jos alahana on suljettu? Säiliö täyttyy vähitellen, ja vesimäärä joka ei siihen mahdu, vuotaa yli.

Pitäköön siis jokainen huolta siitä, että alahana on suljettu so. että emme tuhlaisi voimiamme, kuten niin usein tapahtuu, että emme tekisi 20 tai 40 liikettä siinä, missä yksi ainoa riittää, että emme koskaan toimisi harkitsematta ja että pitäisimme kaikkia asioita *helppoina* siitä hetkestä lähtien, kuin havaitsemme ne mahdollisiksi. Kun näin menetellemme, niin säiliömme on aina täynnä ja yli valuva määrä on enemmän kuin kylliksi tarpeittemme tyydyttämiseksi.

\*

Eivät vuodet tuo vanhuutta, vaan *ajatus*, että vanhenemme. On ihmisiä, jotka ovat nuoria 80-vuotiaina ja toisia, jotka ovat vanhoja 40-vuotiaina.

\*

Ihmisyystävä löytää etsimättä sen, jota egoisti hakee turhaan.

Mitä enemmän teette hyvää muille, sitä enemmän teette sitä itsellenne.

\*

Rikas on se, joka uskoo itsensä rakkaaksi, köyhä se, joka uskoo itsensä köyhäksi.

\*

Sen, jolla on suuria rikkauksia, pitäisi niistä uhrata suuri osa hyvän-  
tekeväisyyteen.

\*

Kun kaksi henkilöä elää yhdessä, niin myönnytykset, joita sanotaan molemminpuolisiksi, lähtevät tavallisesti vain toisesta.

\*

Haluatteko, että ette koskaan kyllästyisi? Hankkikaa silloin itsellenne useampia keppihevosiä. Kun olette väsynyt yhteen, niin ryhtykää puuhailemaan toisen kanssa.

\*

Perinnöllisyys on olemassa ennen kaikkea sen ajatuksen vuoksi, että se on kohtalokas.

\*

Se, joka on syntynyt rikkaaksi, ei tiedä, mitä rikkaus on. Se, joka aina on saanut nauttia hyvästä terveydestä, ei tunne aarretta, jonka omistaa.

\*

On parempi olla tietämättä, mistä sairaus tulee, ja antaa sen mennä menojaan, kuin tietää, mistä se on johtunut ja kärsiä siitä.

\*

Tehkää asiat aina yksinkertaisemmiksi, ei koskaan monimutkaisemmiksi.

\*

Stoalaiset turvautuivat mielikuvitukseen, kun eivät sanoneet: ”En tahdo kärsiä,” vaan: ”Minä en kärsi.”

\*

Tajunnassamme ei voi olla kuin yksi ajatus kerrallaan. Ajatukset eivät ole rinnakkain, vaan seuraavat toisiaan.

\*

En vaadi keneltäkään mitään. Minä vain yksinkertaisesti autan ihmisiä, tekemään sitä, mitä he haluaisivat tehdä, mutta johon eivät luule kykenevänsä. Heidän ja minun välilläni ei ole taistelua, vaan yhteistyötä. Minä en toimi, vaan ihmisissä oleva voima, jonka käyttöä heille opetan.

\*

Älkää vaivatko itseänne taudin syyllä, todetkaa vain yksinkertaisesti sen seuraus ja toimikaa sitten niin, että se häviää. Vähitellen teidän alitajuntanne saa myöskin syyn häviämään, jos se on tarpeen.

\*

Sanat: ”Haluaisin mielelläni” tuovat aina mukanaan sanat: ”mutta en voi”.

\*

Jos kärsitte, niin älkää koskaan sanoko: ”Tahdon koettaa saada tämän paranemaan”, vaan: ”Minä *saan* tämän paranemaan”, sillä jos mielessänne on epäilyä, niin ette onnistu.

\*

Menettelyni avain on tieto siitä, että mielikuvitus on voimakkaampi kuin tahto.

*Jos ne ovat samaa mieltä, jos ihminen sanoo: ”Minä voin ja minä tahdon”, niin se on erinomaista.* Mutta jos ne ovat eri mieltä, niin mielikuvitus aina voittaa tahdon.

\*

Oppikaamme muovailemaan luonnettamme, oppikaamme lausumaan mielipiteemme nopeasti, selvästi, yksinkertaisesti ja tyyneen päätävästi; *puhukaamme vähän, mutta selvästi, älkäämme puhuko muuta kuin juuri sen, mikä on tarpeen.*

\*

Oppikaamme hallitsemaan itseämme. Välttäkäämme kiivastumista, sillä se kuluttaa hermovoimaamme ja heikontaa meitä. Se ei koskaan tee mitään hyvää,. Se vain hävittää ja aina se on menestyksen este.

\*

Olkaamme tyyneet, lempeät, hyväntahtoiset, varmat itsestämme ja vielä enemmän, koettakaamme olla itse itsellemme tarpeeksi.

\*

Alitajunta hallitsee meissä, kaikkea, sekä ruumista että mielentilaa. Se ohjaa kaikkien elintemme toimintaa ja hermojen välityksellä, se hallitsee olemuksemme pienintäkin solua.

\*

Jos pelkää sairautta, niin vetää, sen päälleen.

\*

Harhaluuloon hairahtuu se, joka kuvittelee, ettei hänellä enää ole mitään harhaluuloja.

\*

Älkää kuluttako aikaanne pohtimalla tauteja, joita teillä mahdollisesti voisi olla, sillä jos teillä ei ole todellisia tauteja, niin voitte ajatuksillanne luoda itsellenne keinotekoisia sairauksia.

\*

Kun tajuisesti suggeroitte itseänne, niin tehkää se aivan luonnollisesti, aivan yksinkertaisesti, luottamuksellisesti ja ennen kaikkea *ilman minkäänlaista ponnistusta*. Kun itesuggestio, joka on itsetiedottomasti suoritettu ja joka usein on huono, toteutuu niin helposti, niin se johtuu juuri siitä, että se on tehty ponnistuksetta.

\*

Olkaa varma siitä, että, saatte mitä haluatte, sillä silloin sen saatte, edellyttäen, että kulloinkin kyseessä oleva asia on mahdollisuuden rajoissa.

\*

Jotta tulisi oman itsensä herraksi, riittää ajatus, että siksi tulee. Jos kätenne vapisevat, jos askeleenne ovat epävarmat, niin sanokaa itsellenne, että nuo ilmiöt ovat jo katoamaisillaan — silloin ne vähitellen katoavatkin.

\*

Minä en ole se, jossa pitää olla luottamusta, vaan sen pitää olla teissä itsessänne, sillä yksistään teissä itsessänne on voima, joka tekee teidät terveeksi. Minun osani on vain se, että opetan teitä käyttämään tätä voimaa.

\*

Älkää koskaan väitelkö asioista, joita ette tunne, sillä muuten sanotte pelkkiä tyhmyyksiä.

\*

Asioilla, jotka teistä näyttävät tavattomilta, on aivan luonnolliset syynsä. Jos ne näyttävät teistä tavattomilta, niin ette vain älyä niiden

syytä. Kun ne olette oppinut ymmärtämään, niin edessänne ovat vain pelkät luonnolliset asiat.

\*

Kun tahto ja mielikuvitus kiistelevät, niin mielikuvitus aina voittaa. Näissä valitettavasti liian useissa tapauksissa me emme ainoastaan jätä tekemättä sitä, mitä tahdomme, vaan lisäksi teemme sitä, mitä emme tahdo. Esimerkiksi: Mitä enemmän tahdomme nukkua, muistaa jonkun henkilön nimen, estää itseämme nauramasta, välttää ajautumasta esteeseen, *ajatellen samalla, että emme voi*, sitä enemmän tulemme levottomiksi, sitä kauemmaksi poistuu muistostamme nimi, sitä riehakkaammin nauramme, sitä suuremmin ajamme oikopäätä esteeseen.

Ei siis tahto vaan mielikuvitus on ihmisen ensimmäinen kyky. On myöskin suuri erehdys kehottaa ihmisiä kasvattamaan tahtoansa, kun heidän päinvastoin pitäisi kasvattaa mielikuvitustansa.

\*

Asiat ja esineet eivät meille ole sitä, mitä ne ovat, vaan sitä, mitä me luulemme niiden olevan. Näin saavat selityksensä myös todistajien ristiriitaiset lausunnot, todistajien, joista jokainen on puhunut hyvässä uskossa.

\*

Kun uskoo olevansa ajatuksiensa herra, niin tuleekin siksi.

\*

Jokainen meidän ajatuksemme, hyvä tai huono, tiivistyy, aineellistuu, sanalla sanoen tulee todellisuudeksi, edellyttäen, että ajatuksemme ovat mahdollisuuden rajoissa liikkuvia.

\*

Olemme sitä, miksi olemme itsemme tehneet, emmekä sitä, miksi muka olosuhteet ovat meidät tehneet.

\*

Kuka tahansa aloittaa elämänsä ajatellen ”Minä onnistun”, onnistuu itse asiassakin, sillä hänessä on sitä, jota tarvitaan onnistumiseen. Jos vain yksikin tilaisuus tarjoutuu hänelle, niin hän tarttuu siihen, vaikkei sillä, olisi päässään kuin yksi hius, josta sitä pidellä. Samoin aiheuttaa hän itse tietoisesti tai tiedottomasti suotuisia tilaisuuksia.

Se taas, joka alituisen epäilee itseään, ei koskaan saavuta mitään. Hänellä voi olla koko valtamerellinen tilaisuuksia ja niillä hiuksia kuin Absalomilla, eikä hän kuitenkaan näe niitä eikä osaa tarttua yhteenkään niistä, vaikka hänen ei tarvitsisi muuta tehdä kuin ojentaa kätensä. Ja jos hän itse aiheuttaa tilaisuuksia, niin ne ovat epäsuotuisia. Älkää siis syyttäkö kohtaloa, vaan vain omaa itseänne.

\*

Saarnataan aina, että pitää ponnistaa, mutta niin ei pidä tehdä, sillä ponnistus on samaa kuin tahto, joka tällöin joutuu kiistaan mielikuvituksen kanssa ja jolloin siis saavutetaan aivan päinvastainen tulos, kuin mitä haluttiin.

\*

Pitäkää suoritettavana olevaa asiaa aina helppona, jos se yleensä on sellainen, että se on mahdollinen suorittaa. Jos olemme tässä mielentilassa, niin emme käytä voimaa enemmän kuin mitä juuri on tarpeen. Jos taas pidämme suoritettavaa asiaa vaikeana, niin kulutamme kymmenen, kaksikymmentä kertaa enemmän voimia kuin mitä on tarpeen — toisin sanoen: me tuhlaamme niitä.

\*

Itsesuggestio on ase, jota meidän on opittava käyttämään kuten kaikkia muitakin aseita. Hyvä ase tottumattomissa käsissä antaa vain keuhkoja tuloksia, mutta mitä taitavammiksi kädet tulevat, sitä helpommin ne ampuvat kuulun maaliin.

\*

Tietoinen itsesuggestio, jota harjoitetaan luottamuksellisesti, kestävästi ja uskollisesti, toteutuu matemaattisen täsmällisesti, mikäli kyseessä, ovat mahdolliset asiat.

\*

Kun eräät henkilöt eivät saavuta itsesuggestion avulla tuloksia, niin se johtuu joko siitä, ettei heillä, ole luottamusta asiaan, tai siitä, että suggeroidessaan ponnistelevat, mikä jälkimäinen on sangen tavallista. Kun suggeroi itseään, on ehdottomasti välttämätöntä, *ettei tee mitään ponnistuksia*. Ponnistukseen sisältyy *tahdon* käyttämistä, mikä juuri on jätettävä täysin syrjään. On siis *yksinomaan* turvauduttava mielikuvitukseen.



\*

Lukuisat henkilöt, jotka koko elämänsä ovat turhaan hoitaneet itseään, kuvittelevat suggestion parantavan heidät aivan heti. Se on erehdys, ei ole järjellistä ajatella niin. Ei saa suggestiolta odottaa enemmän, kuin mitä se luonteensa mukaisesti kykenee aikaan saamaan, so. asteittaista parantumista, josta vähitellen tulee täydellinen parantuminen, silloin kuin se on mahdollista.

\*

Mikään tauti ei ole yksinkertainen, vaan niillä kaikilla on kaksi puolta — mikäli ne eivät ole yksinomaan sielullisia. Itse asiassa liittyy jokaiseen ruumiilliseen tautiin sielullinen tauti. Jos annamme ruumiilliselle taudille koeffisientin 1, niin sielullisille taudeille on silloin annettava vastaavasti 1, 2, 10, 20, 50, 100 ja jopa enemmänkin. Useissa tapauksissa sielullinen sairaus voi hävitä heti, ja jos sen koeffisientti on hyvin korkea, esim. 100, ja ruumiillisen taudin koeffisientti esim. 1, niin molemmista sairauksista jää jällelle vain ruumiillinen so. sadasyhdes osa koko sairaudesta. Tätä juuri sanotaan ihmeeksi, ja kuitenkin siinä ei ole mitään ihmeellistä.

\*

Vastoin yleistä luuloa ovat ruumiilliset sairaudet helpommin parannettavissa kuin sielulliset.

\*

Buffon on sanonut: ”Tyyli on ihminen.” Me sanomme: ”Ihminen on sitä, mitä hän ajattelee.” Epäonnistumisen pelko saa hänet miltei varmasti epäonnistumaan, samaten kuin onnistumisen ajatus tuo hänelle onnistumisen: kohtaamansa esteet hän aina voittaa.

\*

Vakaumus, että asia on oikea, on yhtä välttämätön suggeroijalle kuin suggeroitavalle. Tämä vakaumus ja usko tekevät hänelle mahdolliseksi päästä tuloksiin silloinkin, kun kaikki muut keinot ovat osoittautuneet erehdyksiksi.

\*

Vaikuttavana tekijänä ei ole henkilö, vaan *menettelytapa*.

\*

Voimme itse suggeroida itseämme paljon voimakkaammin kuin kukaan muu.

\*

Vastoin yleistä, luuloa voi suggestio tai paremmin sanoen itesuggestio parantaa myös elimellisiä vammoja.

\*

Aikaisemmin luultiin, ettei hypnotismi voisi parantaa kuin hermosairauksia, mutta sen vaikutusalue on paljon laajempi. Itse asiassa hypnotismi toimii hermoston välityksellä ja hermosto puolestaan hallitsee koko elimistöä. Hermot panevat lihakset toimimaan, hermot ohjaavat verenkiertoa vaikuttamalla sydämeen ja verisuoniin, jotka laajenevat ja supistuvat. Hermot siis vaikuttavat kaikkiin elimiin, ja niiden välityksellä toimimalla voidaan vaikuttaa sairaisiin elimiin.

Tohtori Paul Joire.

Psykyllisen Tutkimuksen Seuran presidentti.

\*

Parantamisesta on sielullisella vaikutuksella huomattava arvo ja asema. Se on ensiluokkainen tekijä, jota olisi väärin jättää huomioon ottamatta, sillä lääketieteessä, kuten kaikilla inhimillisen toiminnan aloilla, ovat *henkiset voimat* ne, jotka maailmaa johtavat.

Tohtori Louis Rénon

Pariisin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan professori, Necker-sairaalan lääkäri

\*

*Kärsivällisyys ja kestävyys* ovat voimia, joita on käytettävä.

Älkää koskaan kadottako näköpiiristänne itesuggestion suurta periaatetta: *Aina on oltava optimisteja, aina on uskottava hyvään, silloinkin, kun olosuhteet näyttävät toista.*

Ch. Baudouin

\*

Uskoon pohjautuvalla suggestiolla on tavaton mahti.

\*

Jotta voisi itse omata ja toisiin tartuttaa järkähtämättömän vakauksen, pitää kulkea tietään täysin vakuutettuna ja rehellisenä, ja jotta

voisi omata tämän vakaumuksen ja rehellisyyden, pitää nähdä, että kyseessä oleva asia koituu ei vain omaksi vaan *kaikkien* hyödyksi.

Ch. Baudoin

## V EMILE COUÉN OPPILAILLENSA ANTAMIA

### NEUVOJA JA OPETUKSIA

Kerännyt *Emile Leon*

Ohjeet, joita on noudatettava, jotta sairassa herätettäisiin hyviä it-sesuggestioita, ovat lyhyet, mutta riittävät, kun niitä tarkasti seurataan. On *oltava varma* omasta itsestään, ja osoitettava se äänen sävyllä. On oltava sangen yksinkertainen käyttäytymisessä ja puhettavassa, mutta samalla on oltava luja ja ikään kuin komennettava sairasta.

\*

Minun yleinen suggestioni, joka lausutaan yksitoikkoisella äänellä, aiheuttaa sairassa lievää uneliaisuutta, minkä johdosta sanani helpommin tunkeutuvat heidän alitajuntaansa.

\*

Toimikaa niin, että sananne sairaassa herättävät ystävällisen yhteisymmärryksen tunteen ja täydellisen luottamuksen. Kun näin on asianlaita, niin hän pitää kokeista ja kohdistaa kaiken tarpeellisen huomion teihin. Kun aiheutatte hänessä tilan, jossa hän tuntee itsensä tyytyväiseksi ja virkeäksi ja pitää teitä ystävänänne, niin onnistutte helposti.

\*

Olkoon käsiteltävänänne oleva henkilö kuka tahansa, teidän on tehtävä jotakin hänen hyväksensä ja oltava vakuutettu, että voitte jotakin tehdä.

\*

Sanokaa itsellenne, että kaikki tehtävät, jctka haluatte suorittaa, te kykenette suorittamaan ei ainoastaan auttavasti vaan erinomaisesti, edellyttäen tietysti, että ne ovat mahdollisuuden rajoissa olevia.

\*

Kun teihin luodaan kylmä, tai tyytymätön katse tai kun tunnette, että ette ole potilaalle mieluinen, niin ette saa menettää tavallista mielenmalttianne. Tämän asianlaidan pitää, päinvastoin tehdä, se kaksin, jopa kolminkerroin suuremmaksi, kiihottaa teitä, ja saada teidät sanomaan: ”Tämä henkilö, jolle en ole mieluinen, tulee tuntemaan vetoa minua kohtaan, minä, tulen hänelle sympaattiseksi.” Ellei näin tapahdu, niin kaikki vihamielisyys kilpistyy teistä ja teille asia on oleva yhdentekevä.

\*

Perintätieto kertoo, että eräät marttyyrit ovat kuolleet hymy huulilla. Nämä marttyyrit eivät kärsineet vaikka heitä julmasti kidutettiin. Kun heillä oli sielunsa silmien edessä kruunu, joka odotti heitä taivaassa, niin he jo ennakolta kokivat osakseen lankeavia taivaan riemuja eivätkä siksi kärsineet mitään.

\*

En puhu hyödyttömiä sanoja enkä salli niitä puhuttavan. Te olette heikkohermoinen: minä tiedän paremmin kuin te itse, mikä teitä vaivaa, ja että kärsitte kovin (heikkohermoiset ovat tyytyväiset, kun heille sanoo, että he kärsivät) ja minä pidän huolen siitä, että pääsette kärsimyksistänne.

\*

Asettukaa sielullisesti sellaiseen vireeseen, että onnistutte saamaan tuloksia: jos näin menettelette, niin löydätte tarpeelliset keinot *etsimättä* — mikä on asiassa kaikista ihmeellisintä. Jos pidätte *velvollisuutenanne* tuoda henkilöitä istuntoihini, niin löydätte sanat, jotka saavat heidät tulemaan, vieläpä tulemaan mielellään.

\*

Mitä pitemmälle edistyn sitä paremmin huomaan, ettei saa edes huomiokykyäkään pakottaa. Koetan jäljitellä luontoa seuraamalla sen menettelyä. Mitä yksinkertaisempi ja lyhyempi jokin ohje on, sitä parempi. Älkää antako itsellenne useita suggestioita. ”Päivä päivältä ja joka suhteessa voin yhä paremmin ja paremmin” kelpaa joka tapaukseen.

Eräällä henkilöllä oli kaksi vuotta käsi ollut nyrkkiin puristuneena eikä kaikista lääkärien hoidoista huolimatta ottanut auetaksensa.

Tohtori X. sai sen aukenemaan heti antamalla henkilölle suggestion: ”Minä voin.”

\*

Älkää koskaan surkutelko sairasta! Minulle sanotaan: ”Oi, kuinka kova sydän teillä on!” — Mutta olen ohjeeni antanut sairaan vuoksi, sillä hänen tilansa pahenee, jos häntä surkutellaan.

\*

Käytän tarkoituksellisesti en juuri rahvaanomaisia sanontatapoja, mutta kylläkin kansantajuisia, syystä että niissä on enemmän voimaa.

\*

Puhukaa hiljaisella äänellä sille, joka on tottunut siihen, että häntä totellaan.

\*

Minä väitän, että äänemme on sitä, miksi sen teemme, että sitä voidaan hienostaa, että meidän on sitä hienostettava ja että jokainen, joka tahtoo nähdä vaivaa, voi hankkia itselleen kauniin äänen.

\*

Joku tahtoo suorittaa jonkun asian, mutta ajatellen, ettei voi sitä suorittaa, hän tekeekin aivan päinvastoin kuin ajatteli.

Pyöritys on erinomainen esimerkki tälle väitteelleni. Henkilö kävelee kapeaa polkua jyrkänteen reunalla. Äkkiä hänelle juolahtaa mieleen, että voi pudota syvyyteen. Jos hän onnettomuudekseen katsoo sivulleen, *on hän hukassa*. Hän näkee putoamisen mielessään, hän tuntee itseänsä vetävän jonkun näkymättömän voiman, joka vain lisääntyy, mikäli hän koettaa sitä vastustaa, vihdoin hän antautuu sen valtaan ja syöksyy syvyyteen. Sellainen on useimpien vuorionnettomuuksien syy.

Se mikä tapahtuu fyysisessä maailmassa, tapahtuu myöskin sielullisessa, ja sairaut ajatukset ovat kuin kuilu, joka vetää uumeniinsa sen, joka ei ymmärrä pelastaa itseään.

\*

Sielun vaikutus ruumiiseen on olemassa, lisäksi vielä, että se on äärettömän paljon suurempi, kuin mitä yleensä luullaankaan. Se on tavaton, *mittaamaton*: näemme, miten se toisinaan aiheuttaa jäsenien jäykkyyttä tai halvaantumista, jotka voivat olla ohimeneviä, mutta

jotka toisaalta voivat kestää koko elämän, elleivät erikoiset olosuhteet muuta sairaan sielullista tilaa.

Esimerkki: Eräs pariisilainen nainen, joka 11 vuotta oli ollut huoneeseensa suljettu, mutta jonka minä sain nousemaan vuoteesta, kävelemään ja juoksemaan.

\*

En tahdo väittää, että tahto ei olisi voima. Päinvastoin se on sangen suuri voima, mutta se kääntyy miltei aina meitä vastaan. Pitää asettaa itsensä tällaiseen mielentilaan: ”Minä haluan sellaista asiaa ja olen sen jo saamaisillani.” Jos ette tällöin tee ponnistuksia, niin onnistutte.

\*

Te luotte oireet, jotka *kuvittelette* johtuvan taudista, jonka *luulette* itseänne vaivaavan. Sanokaa taudillenne:

”Olet vallinnut minua, mutta nyt et enää vallitse.”

\*

Toistakaa 20 kertaa aamuin ja illoin: ”Päivä päivältä ja joka suhteessa voin yhä paremmin ja paremmin.” Se on lääkettä koko maailmalle, niin yksinkertainen ja helppo. *Liian helppo*, eikö niin? ja kuitenkin on seuraava asia sangen tärkeä: jos *ajattelette*, että olette sairas, tulette siksi, jos *ajattelette*, että tulette terveeksi, niin se tapahtuu.

Ja varmuus — eikä suinkaan toivomus — se on, joka täyttää, mitä haluamme tapahtuvaksi.

\*

Vanhempien on hyvin helppo poistaa lastensa vikoja ja saada niiden tilalle päinvastaisia ominaisuuksia. Siinä he onnistuvat, jos joka yö 20 tai 25 kertaa toistavat toiveensa lapsillensa näiden nukkuessa. Kunpa isät ja äidit pitäisivät tätä velvollisuutenaan lapsiaan kohtaan. Se on lasten sieluille ruokaa ja se on yhtä tarpeen kuin ruumiinkin ruoka.

\*

Kiitos vaikuttaa virkistävästi, mutta ei silloin, kun se on liioiteltua. Myöskin moite virkistää, mutta jatkettuna se *vahingoittaa*. Minä puolestani käytän lauseparsia, jotka eivät voi haavoittaa, ja moitteen minä kätken sanojen verhoon. Ihmiset eivät tällöin loukkaannu, sillä heistä ei tunnu, että moitin heitä. Moitteita tekee kukin itselleen. Kun muut niitä tekevät, niin ne suututtavat. Minä en moiti, vaan *totean* asian.

27. 2. 1917. Eilen menin kuusikymmenluvun rajan yli ja lähden vaeltamaan kohti 70-vuotiasta, mutta jos ei pommi satu tielleni, niin en pysähdy siihenkään, ja vuodet tulevat minulle olemaan keveitä.

Tämä ajatus minua elähdyttää ja se tulee toteutumaan.



## VI YLEISKATSAUS COUÉN ISTUNTOIHIN

Kirjoittanut *Emile Léon*

Koko kaupunki värähtää kuullessaan Couén nimen, sillä kaikista yhteiskuntakerroksista tulee ihmisiä hänen luoksensa ja kaikki lausutaan tervetulleiksi yhtä ystävällisesti, mikä seikka jo sinänsä merkitsee paljon. Mutta merkellisintä on, että istunnon jälkeen kaikki, jotka tulivat taloon synkkinä, kumaraisina ja miltei vihamielisinä (hehän kärsivät) lähtevät sieltä kuin kaikki muutkin, vapautuneina, iloisina, toisinaan oikein säteilevinä (nyt heillä ei enää ollut kipuja). — Hyväntahtoisena, hymyilevillä ja voimakkaana Coué ikään kuin pitää potilaittensa sydämiä käsissään — ja kuinka hän sen tekee, on hänen salaisuutensa. Vuoron mukaan hän kääntyy puhuttelemaan henkilöitä, jotka ovat tulleet istuntoon, ja puhelee heille tähän tapaan:

”Entä te, mikä meitä vaivaa?”

\*

”Te etsitte liian paljon syitä ja aiheita. Mitä teitä hyödyttää taudin syyn tunteminen? Te kärsitte ja se on tarpeeksi. Opetan teitä, kuinka pääsette siitä.”

\*

Ja te, herraseni, teidän märkivä haavanne on jo parempi. Se on hyvä, sangen hyvä, kun otamme huomioon, että olette ollut täällä vasta kaksi kertaa. Onnittelten teitä tuloksesta. Jos edelleen suggeroitte itseänne, niin pian paranette. Sanotte, että haava on ollut teillä, jo 10 vuotta. Mitäpä se merkitsisi Vaikkapa se olisi ollut 20 vuotta ja vielä kauemmin, niin se sittenkin paranee.

\*

Ja te, te ette ole tullut yhtään paremmaksi. Tiedättekö, miksi ette? Yksinkertaisesti siksi, että teillä ei ole luottamusta itseenne. Kun sanon, että se tulee paremmaksi, niin se tulee paremmaksi. Kuinka niin?

Siksi, että te uskotte minuun. Uskokaa toki omaan itseenne, silloin saatte saman tuloksen.

\*

Rouva, ei niin monia yksityiskohtia! Esittäessänne sairauksien yksityiskohtia, te niitä luotte, ja pitäisi olla metrejä pitkä lista, että siihen mahtuisivat kaikki teidän kipunne. Sielunne, kerta kaikkiaan, on sairas. Asettukaa siis siihen mielentilaan, että se paranee, jolloin se kyllä paraneekin. Opetan teille, kuinka siinä on meneteltävä. Se on niin yksinkertaista kuin evankeliumi.

\*

Teillä on hermokohtauksia joka viikko. Tästä päivästä lähtien te teette niin kuin teille sanon. Siten pääsette kivuistanne.

\*

Teillä on ollut ummetus pitkän aikaa? Mitäpä aika merkitsisi? Se on ollut 40 vuotta, sanotte te. Mutta siitä huolimatta te voitte parantua huomenna. Kuulkaahan, kun sanon, huomenna parannutte, mutta tietystikin sillä ehdolla, että tarkasti teette, mitä käsken ja siten kuin käsken.

\*

Teillä on viherkaihi, rouva. Sen paranemista en voi luvata, sillä en ole siitä varma. Mutta se ei merkitse sitä, että se ei paranisi, sillä olen nähnyt siitä paranevan erään naisen, joka asuu Chalon-sur-Saônnessa ja vielä erään toisenkin, joka asuu Toulissa.

\*

No niin, neiti, kun teillä ei ole ollut jokapäiväisiä, hermokohtauksia sen jälkeen kuin tulitte tänne, niin olette siis parantunut. Tulkaa kuitenkin vielä joskus, että saisin teitä edelleen johdattaa hyvällä tiellä.

\*

Painostava mielentilanne katoaa ja samoin kipunne, kun alatte sulattaa ruokanne hyvin. Kaikki tulee käymään hyvin, mutta ei saa menettellä nurinkurisesti ja asettaa ajoneuvoja hevosten eteen. Painostavan mielentilan ja sydänvikojen laita on sama: ne poistuvat yleensä sängen nopeasti.

\*

Suggestio ei estä, teitä seuraamasta tavallista hoitoanne. Ja mitä tulee silmässänne olevaan pilkkuun, niin se paranee vähitellen. Sen sameus ja koko vähenevät päivä, päivältä.

\*

Eräälle lapselle (selvällä ja käskevällä äänellä): Sulje silmäsi, en puhu sinulle kivuista enkä muista asioista, joita et ymmärrä. Rinnassasi oleva kipu katoaa eikä sinun enää tarvitse yskiä.

*Huomautus:* On ihmeellistä todeta, että kaikki pitkäaikaiset katarrit lieventyvät heti ja että niiden oireet katoavat nopeasti.

Lapset ovat sangen helposti käsiteltäviä ja tottelevia potilaita. Heidän elimistönsä tottelee melkein heti suggestiota.

\*

Eräälle henkilölle, joka valittaa väsymystään:

Minäkin olen toisinaan väsynyt. On päiviä, jolloin minua väsyttää ottaa vastaan sairaita, ja kuitenkin teen sitä koko päivän. Älkää sanoko: ”En voi sitä auttaa”. Aina voi voittaa oman itsensä.

*Huomautus:* Väsymyksen ajatus tuo ehdottomasti mukanaan itse väsymyksen, ja toisaalta velvollisuuden täyttämisen ajatus antaa aina sen täyttämiseksi tarpeellisen voiman. Henki voi ja sen pitää olla meissä olevan eläimen herra.

\*

Syyn, olkoon se mikä tahansa, joka estää teitä kävelemästä, pitää vähitellen hävitä. Te tunnette sananlaskun: *auta itseäsi, niin Jumala sinua auttaa*. Nouskaa pari kolme kertaa päivässä jaloillenne parin henkilön avustamana ja sanokaa, että *munuaisenne eivät ole niin heikot, että ette voisi kävellä, vaan että te päinvastoin voitte*.

\*

Kun olette sanoneet: ”Päivä päivältä ja joka suhteessa tulen paremmaksi ja paremmaksi”, niin lisätkää: ”Henkilöt, jotka vainoavat minua, *eivät voi* sitä enää tehdä eivätkä he teekään.

\*

Se, mitä sanoin teille, on totta. Riitti, kun ajattelitte, että teillä ei ollut enää sairautta, että se hävisi. Älkää nyt siis ajatelko, että se voisi palata, sillä jos niin teette, niin se palaakin.

(Eräs nainen sanoo puoliääneen: ”Hänellä on kärsivällisyyttä! Kuinka uhrautuvainen hän on!” )

\*

Kaikki, mitä ajattelemme, toteutuu. Siksi emme saa ajatella mitään pahaa.

\*

Ajatelkaa: ”Sairauteni häviää”, aivan samoin kuin ajattelette, että ette voi avata käsiänne.

\*

Mitä useammin sanotte: ”Minä en tahdo”, sitä pikemmin tapahtuu asia, jota ette tahdo. Pitää sanoa: ”Se kyllä häviää” ja myös niin ajatella. Sulkekaa nyrkkinne ja ajatelkaa: ”En voi enää avata kättäni.” Koettakaa. (Asianomainen ei voi.) Siinä näette, mitä uskonne saa aikaan!

*Huomautus:* Tämä on menettelyn ydinkohta: Kun suggeroitte itsenne, niin teidän on kokonaan jätettävä *tahto* huomioonottamatta ja käännytävä yksinomaan *mielikuvituksen* puoleen, jotta siten välttäisitte näiden kahden voiman välisen kiistan, jossa tahto aina voittaa.

\*

Väite, että vanhetessa voimat karttuisivat, voi tuntua nurinkuriselta, mutta se on siitä huolimatta totta.

\*

Sokeritautia vastaan on teidän käytettävä tavallista hoitoa. Minä kyllä suggeroin teidät, mutta en lupaa, että se teidät parantaa.

*Huomautus:* Olen monta kertaa nähnyt sokeritaudin täysin paranevan ja mikä vielä erikoisempaa: munanvalkuaisaine on vähentynyt, jopa kokonaan hävinnytkin, eräiden sairaiden virtsasta.

\*

Tämä tuttavallinen seurustelumme on oikea velho. Ihmiset, joita inhositte, tulevat ystäviksenne, te rakastatte heitä ja he teitä.

\*

*Tahtominen ja toivominen* eivät ole samoja asioita.

\*

Pyydettyään sairaita sulkemaan silmänsä Coué pitää heille pienen suggestiopuheen, joka on painettu tässä kirjassa. Sitten hän kääntyy jokaisen puoleen erikseen ja lausuu jokaiselle muutamia sanoja seuraavaan tapaan:

1. Teille, herraseni, jolla on kipuja, sanon, että tästä päivästä alkaen — olkoon taudin aihe mikä tahansa, sanottakoon sitä niveltulehdukseksi tai joksikin aivan toiseksi — teidän alitajuntanne toimii niin, että ne vähitellen katoavat, syyt häviävät, kivut käyvät asteittain lievemmiksi ja ennen pitkää ei taudista ole muuta kuin muisto jäljellä.

\*

2. Vatsanne toimii huonosti, se on enemmän tai vähemmän laajentunut. No niin, kuten teille äsken sanoin, alkaa ruuansulatuskanavanne toimia yhä paremmin, ja lisäksi, että vatsan laajennus katoaa vähitellen. Asteittain elimistönne antaa jälleen vatsallenne jänteveyden, jonka se on menettänyt, ja sikäli kuin tämä tapahtuu, vatsanne saa alkuperäisen muotonsa ja toimittaa yhä helpommin ne liikkeet, mitkä ovat tarpeen, että ruoka suolissa liikkuisi. Samaan aikaan veltostuneen vatsan muodostama tasku pienenee, josta johtuu, että ravinto ei enää pysähdy siihen, että käymistä ei enää tapahdu ja että se lopulta katoaa kokonaan.

\*

3. Teille, neiti, sanon, että mitä vikoja teillä onkaan maksassa, niin elimistönne päivä päivältä vähentää niitä, ja sikäli kuin ne paranevat, lievenevät myös oireet, joista kärsitte, ja lopuksi ne kokonaan katoavat. Maksanne alkaa toimia yhä säännöllisemmin, se ei enää eritä hapanta sappea, vaan alkaalista, niin runsasta ja niin hyvää kuin on tarpeen, se vuotaa luonnollista tiehyttänsä suolistoon ja auttaa siellä ruuansulatusta.

\*

4. Kuulehan lapseni mitä, sanon: Joka kerta kun kohtaaminen tuntuu tulevan, sinä kuulet minun ääneni, joka sanoo sinulle nopeasti ja selvästi: ”Ei, ei, ystäväni, sinä et saa kohtausta”, ja niin se häviää, ennen kuin on ehtinyt tulla.

\*

5. Olen sanonut teille, herraseni, ja todistan sen taas, että teidän märkivä haavanne kyllä paranee. Tästä päivästä lähtien muodostuu haavan pohjaan osasia, jotka suuretessaan täyttävät koko haavan. Samaan aikaan haavan reunat lähenevät toisiaan. Tällöin tulee hetki, jolloin reunat koskettavat toisiinsa, muodostavat viivan, joka sitten arpeutuu, ja samalla on terveeksi tulo tapahtunut.

\*

6. Sanotte, että teillä on kohju. No niin, se voi ja sen pitää parantua. Teidän alitajuntanne tulee toimimaan niin, että vatsakalvossanne oleva repeytymä, kasvaa vähitellen umpeen. Aukko pienenee päivä, päivältä ja lopuksi se sulkeutuu kokonaan, ja silloin teillä ei enää ole kohjuja.

\*

7. Mitä tulee teihin, jolla on silmäsairaus, niin uskon sen paranevan. Sanon, että tästä päivästä lähtien, silmät alkavat parantua, ja sikäli kuin paraneminen edistyy, te toteatte silmienne käyvän yhä paremmiksi, että näette yhä kauemmaksi ja yhä selvemmin.

\*

8. Te sanotte, että teillä on rohtuma. Sen pitää kadota nopeasti, sanon minä. Tämän taudin syy tulee häviämään vähitellen ja samalla kuin se tapahtuu, katoaa tietysti itse tautikin. Jos kipeässä paikassa tuntuu polttoa tai syyhyä, niin toteatte, että ne lievenevät päivä päivältä. Jos se märkii, niin sekin vähenee päivä, päivältä, ja vähitellen paikalle kasvaa terve iho, jonka värikin on luonnollinen.

\*

9. Liikkuvan munuaisen ja paikoiltaan siirtyneen emän pidentyneet jänteet saavat vähitellen alkuperäisen kokonsa takaisin.

\*

10. Suolitulehdus, josta te kärsitte, lievenee vähitellen, kunnes se eräänä päivänä on kokonaan parantunut.

\*

11. Verenne tulee päivä päivältä rikkaammaksi ja punaisemmaksi ja alkaa yhä enemmän muistuttaa terveen ihmisen verta. Näin ollen veren vähyys häviää ja sen mukana sitä seuraavat haitat.

\*

12. Joka kerta kun alatte tuntea kipuja, sanokaa heti, aivan heti: ”Se poistuu” ja tehkää, se nopeasti, sangen nopeasti. Teidän pitää oppia käyttämään hyväksenne itesesuggestiota ja kun olette käyneet useammilla luennoilla, niin ette sen jälkeen enää tarvitse minua. Ainakaan ette saa *uskoa*, että minua tarvitsisitte.

\*

13. Kokeet ovat onnistuneet sängen hyvin. Jos ette voi nukkua, joh-  
tuu se siitä, että teette ponnistuksia. Riittää kun sanotte: ”Minä nukun,  
minä nukun...” antaen sanojen tulla yhtenä surinana ikään kuin me-  
hiläinen lentäisi. Jos menettely ei onnistu, on syy siinä, että ette käytä,  
sitä oikein.

\*

14. Esimerkki tartuttaa: erääseen aikaan kaikilla naisilla oli hystee-  
risiä kohtauksia. Jo lapsuudesta alkaen he olivat kuulleet sanottavan:  
Täti Gertrudella tai serkku Germainella on hysteerinen kohtaus. Siitä  
lähtien hekin sanoivat: ”Minullakin on niitä.”

\*

15. Jos sanotte: ”Edellyttäen, että en saa päänsärkyä”, on se samaa  
kuin jos sanoisitte: ”Minä saan päänsärkyä.”

\*

16. Te kärsitte ummetuksesta, syystä että ajattelette asian niin ole-  
van. Jos ajattelette päinvastoin, niin tulos on oleva, että ette enää, siitä  
kärsi.

\*

17. Teidän pelkonne ja teidän lapsellisen kauhunne pitää hävitä. Pa-  
rantumisen väline on teissä itsessänne, ajakaa ne tiehensä, pyyhkäiskää  
ne menemään kuin leivänmurut pöydältänne. Ei yksikään ihminen  
maailmassa voi vaikuttaa teihin, jos ette itse *salli*.

Älkää sanoko minulle seuraavalla kerralla, että tauti ei lievenny, sil-  
lä, sen pitää lieventyä.

Älkää liioin milloinkaan käyttäkö tahtoanne älkääkä lausuko sano-  
ja: ”Minä tahdon.” Kiellän teitä niitä lausumasta — jos minulla on mi-  
tään kieltämisvaltaa.

\*

18. Jos olette taittanut jalkanne, niin menkää nopeasti sairaalaan,  
sillä suggestio ei paranna luunmurtumaa, mutta se vaikuttaa elimiin,  
lihaksiin jne.

\*

19. Coué: ”Noudatatteko sokeritautinne vuoksi teille määrättyä  
ruokajärjestelmää?”

Potilas: ”Minä en pidä maitoruuista.”

Coué: ”Siispä kuvitelkaa, että niistä pidätte!”

\*

20. Mitä tulee syyhyyn (potilas on kolmannella käynnillä), niin iskekää tajuntaanne, että se ei enää uudistu. Jos alatte sitä *pelätä*, niin se tulee takaisin. Siinäkin tapauksessa, että jaksaisitte hyvin, tulkaa kuitenkin silloin tällöin luokseni, että antaisin teille sysäyksen pysytellä oikealla tiellä.

\*

21. Potilas: ”Voiko pakottaa itseään ajattelemaan määrätyllä tavalla?”

Coué: ”Ei ole tarvis pakottaa itseään, kun elää *menettelytavan* mukaan. Asia tapahtuu itsestään. Olen sen itse kokenut.”

\*

22. Potilas: ”En voi sanoa, etten voi, syystä että tiedän voivani.”

Coué: ”Tehkää kuten sanon. Minä teitä opetan, ettekä te minua!”

\*

23. Teillä on katarria ja nautitte sitä vastaan Valdan pastilleja. Siinä teette oikein. Suggestio parantaa vamman.

\*

24. Oletteko käynyt lääkärin luona? Noudattakaa tarkasti saamianne ohjeita. Samanaikaisesti suggeroikaa itseänne. Toinen ei ole haitaksi toiselle — *päinvastoin*.

\*

25. Minä en ole mikään parantaja, vaan opettaja, joka neuvoa, mitä teidän on parantuaksenne tehtävä.

\*

26. Olkoon syy päänsärkyynne mikä tahansa, elimistönne tulee kaikesta huolimatta järjestämään niin, että aiheuttaja vähitellen häviää ja samalla kuin se tapahtuu, te tietenkin huomaatte päänsärryn käyvän yhä harvinaisemmaksi ja lievemmäksi, kunnes se eräänä päivänä on kokonaan poissa.

Sitä paitsi te tunnette, että joka kerta kun minun käteni sivelee otsaanne, ottaa se osan särkyä pois ja sinä hetkenä, jolloin avaatte silmänne, toteatte, että se on kokonaan kadonnut.



27. Potilas: ”Tunnen tukehtuvani, etenkin jos on kuuma.”

Coué: ”Oletteko neuvotellut lääkärin kanssa?”

Potilas: ”Kymmenen lääkärin! He sanovat: Se johtuu hermoista. Ja siinä kaikki. Parantunut en ole.”

Coué: ”Totta on, että hermoista se johtuu; minä autan teitä pääsemään siitä.”

Kun kaikki ovat saaneet osansa, käskee Coué läsnäolevia avaamaan silmänsä ja lisää: ”Olette kuulleet neuvot, jotka olen teille antanut. Että ne muuttuisivat todellisuudeksi, on tehtävä vielä seuraavaa:

Joka aamu herätessänne ja joka ilta nukkumaan mennessänne sulkekaa silmänne ja kiinnittämättä huomiota sanoihin, lausukaa niin kovaa, että juuri ja juuri kuulette oman äänenne ja laskekaa samalla kertaa kahteenkymmeneen nauhan avulla, johon olette tehnyt 20 solmua: ”*Päivä päivältä ja joka suhteessa voin paremmin ja paremmin.*” Kun sanat ”joka suhteessa” sisältävät kaiken, on tarpeetonta muodostaa ja lausua eri tapauksia varten sovellettuja suggestioita.

Lausukaa mainittu suggestio niin *yksinkertaisesti*, niin *lapsellisesti* ja niin *konemaisesti* kuin mahdollista, siis tekemättä *pienintäkään ponnistusta*. Kaavaa pitää sanalla sanoen lausua samalla tapaa kuin valitusrunoa.

Tällä tavalla lausuttuna se saadaan koneenomaisesti tunkeutumaan korvan kautta alitajuntaan, ja kun se kerran sinne on päässyt, ryhtyy se toimimaan.

*Tätä menettelytapaa on käytettävä koko elämän ajan, sillä se sekä estää taudit että parantaa ne.*

Jos päivällä tai yöllä tunnette ruumiillista tai sielullista kärsimystä, niin vakuuttakaa itsellenne, että se pian katoaa, sitten vetääntykää yksiksenne, sulkekaa silmänne, asettakaa kätenne otsallenne, jos kyseessä on jokin sielullinen asia, tai kipeälle paikalle, jos vaiva on ruumiillista laatua, ja toistakaa huulillanne *äärettömän nopeasti*: ”*Se poistuu, se poistuu jne.*”, niin pitkälti kuin on tarpeen. Kun tässä on saavuttanut jonkun verran tottumusta, niin kykenee poistamaan sielullisen tai ruumiillisen vaivan noin 20 tai 25 sekunnissa. Turvautukaa tähän joka kerta, kun on tarpeellista.”

Sitten Coué vielä, lisää: ”Jos aikaisemmin olette antaneet itsellenne huonoja suggestioita, syystä että teitte sen tiedottomasti, niin nyt, kun olen teitä opettanut, ette saa enää niin tehdä. Ja jos kaikesta huolimatta vielä niin menettelette, niin älkää syyttäkö ketään muuta kuin itseänne, lyökää rintaanne ja sanokaa: Minun vikani tämä on, minun suuri vikani.”

Ja nyt sallittakoon menettelytavan keksijän kiitollisen ihailijattaren lausua ajatuksensa:

Kun Couén mukaan mielikuviutus saa meidät toimimaan ja kun se on hänen menettelytapansa perusta, niin tuhannet parantumistapaukset ovat itse rakennus ja sen torni, sen suurenmoinen torni, on vakaus siitä, että, tämä *ihmeellinen voima on meissä itsessämme*. Jokaisessa meistä!

Tämän jälkeen jokainen voi käyttää hyväksensä tätä erinomaista menettelytapaa. Jos olemme uskonnollismielisiä, niin se auttaa meitä hävittämään niitä esteitä, joita itse tiedottomasti rakennamme jumalan ja itsemme väliin. Jos olemme uskovaisia, epäilijöitä, vapaa-ajattelijoita tai kieltäjiä, niin innoittajamme opettaa meitä vapautumaan ruumiillisista ja sielullisista kärsimyksistä yksinkertaisesti toistamalla: ”Se poistuu!”

Mitä taas niihin tulee, joilla ei ole luottamusta menetelmään, niin pyydän kysyä heiltä: ”Oletteko käyttämättä sähkövaloa siksi, että, ette vielä tiedä — eivät sitä muuten tiedä suurimmat oppineetkaan — mikä virtaa pitkin lankoja?”

Te ette tiedä ettekä voi tietää, kuinka tämä siunattu menetelmä rakentaa meidät uudelleen sekä ruumiillisesti että sielullisesti.

*Mutta jos elätte sen mukaan, niin saatte sen tietää.*

Se johtaa teidät voittoon.

## VII MUUTAMIA MUISTIINPANOJA COUÉN MATKASTA PARIISIIN LOKAKUUSSA 1918

Kirjoittanut *Emile Léon*

Halu säilyttää unohduksiin joutumasta Couén Pariisissa lokakuussa 1918 antamat opetukset on aiheuttanut minut kirjoittamaan ne muistiin.

Jätän tällä kertaa kertomatta lukuisista ruumiillisesti ja sielullisesti sairaista, jotka Coan siunatun toiminnan vuoksi ovat saaneet nähdä kipujensa lievenevän ja häviävän, ja esitän vain muutamia hänen opetuksiansa.

Kysymys: — Mistä johtuu, että vaikka käytän teidän menettelyänne ja rukousta, niin en sittenkään saa tyydyttäviä tuloksia?

Coué: — Luultavasti siksi, että sisässänne on sittenkin *itsetiedotonta epäilyä* tai ehkä, siksi, että teette *ponnistuksia*. Muistakaa, että tahto aiheuttaa ponnistukset. Jos laskette tahdon mukaan peliin, niin on se vaara, että se joutuu kiistaan mielikuvituksen kanssa, jolloin tulos on päinvastainen kuin toivotte.

Kysymys: — Mitä on tehtävä, kun joku asia meitä huolestuttaa?

C. — Jos joku asia teitä huolestuttaa, niin alkakaa heti *toistaa*: ”Se ei minua huolestuta, ei ollenkaan, ei vähääkään, se on pikemminkin miellyttävä.” Meidän on siis, sanalla sanoen, työskenneltävä itsemme asian suhteen hyvään mielentilaan, sen sijaan, että suggeroisimme itsemme huonoon.

Kysymys: — Ovatko esikokeet välttämättömät silloinkin, kun tuntee vastenmielisyyttä niitä kohtaan?

C. — Ne eivät ole välttämättömiä, mutta ne ovat sängen hyödylliset, sillä vaikka ne voivatkin tuntua eräistä henkilöistä jonkun verran lapsellisilta, ovat ne silti erittäin vakava asia. Niistä käy selville kolme asiaa, nimittäin:

1. että, kaikki tajunnassamme olevat ajatukset ovat meistä *todellisia* ja pyrkivät toteutumaan tekoina.

2. että, kun mielikuvitus ja tahto kiistelevät, niin mielikuvitus aina voittaa, ja että tässä tapauksessa teemme aivan *päinvastoin* kuin tahdomme.

3. että, meidän on helppo *ilman mitään ponnistusta* juurruttaa ta-  
juntaamme ajatus, jonka sinne haluamme saada. Tämä, on ilmeistä,  
koska me ponnistamatta saatamme ajatella vuorotellen: ”Minä en voi”,  
ja sitten: ”Minä voin.”

Alkukokeita ei saa toistaa itseksensä, syystä että useinkaan ei silloin  
pääse haluamaansa mielentilaan, eikä siis onnistu, josta taas on seu-  
rauksena, että luottamus asiaan häviää.

Kysymys: — Kun kärsii, niin ei voi olla ajattelematta sairauttaan!

C. — Älkää pelätkö ajatella sairauttanne. Päinvastoin voitte sitä aja-  
tella, mutta samalla teidän on itsellenne sanottava:

”Minä en sinua pelkää.”

Jos haukkuva koira hyökkää kimppuunne, niin katsokaa sitä silmiin  
— silloin se ei teitä pure. Mutta jos pelkäätte sitä ja lähдете pakoon,  
niin se pian iskee hampaansa sääreenne.

Kysymys: — Mutta jos pitää lähteä?

C. — Lähtekää takaperin!

Kysymys: — Kuinka on toteutettava se, jota haluaa?

C. — Toistakaa usein itseksenne sitä, mitä haluatte, esim.: ”Alan  
tuntea itseni levolliseksi?” — silloin tulette levolliseksi. ”Muistini pa-  
ranee”, — silloin se paraneekin. ”Minä tulen oman itseni herraksi”, —  
silloin siksi tulletekin.

Jos sanotte päinvastoin, niin saatte päinvastaisia tuloksia.

Se mitä toistatte jatkuvasti ja sangen nopeaan, toteutuu — edellytet-  
tynä, että kyseessä ovat mahdollisuuden rajoissa olevat asiat.

– Eräs nuori nainen sanoo toiselle naiselle: ”Kuinka yksinkertaista  
se on! Siihen ei ole mitään lisättävää.”

– Eräs etevä Pariisilainen tohtori sanoo lukuisille ympärillä oleville  
lääkäreille: ”Kannatan täysin herra Couén ajatuksia.”

– Eräs polyteknikko, ankara arvostelija, luonteistaa Couéta näin:  
”Hän on voima.”

– Niin, hänessä on todella hyvän mahtia. Hän on armoton huonoil-  
le itesesuggestioille, mutta väsymättömän altis, puuhakas ja hymyilevä,

kun on kyseessä auttaa muita, kehittää heidän henkilöisyyttään ja opettaa heitä parantamaan itseänsä. Nämä ovat hänen siunauksellisen menettelytapansa tunnusmerkit.

Kuinka voisi olla hartaasti toivomatta, että kaikki käsittäisivät Emile Couén tuoman ”hyvän sanoman”! Jokaisen on mahdollista herätä huomaamaan, että hänessä on voima olla onnellinen ja terve.

Jos haluamme olla tässä mukana, niin tämän voiman täydellinen kehkeytyminen muuttaa kokonaan meidän elämämme.

Asiaan vihittyjen ehdoton velvollisuus — ja onni! — on, että kaikin voimin levittävät sanomaa tästä ihmeellisestä menettelystä, jonka tuloksista *tuhannet* henkilöt antavat takuun, levittävät sitä kaikille kärsiville, itkeville ja surun ahdistamille ja auttavat heitä toteuttamaan sitä käytännössä.

Kun ajattelemme voittoa, mutta samalla runneltua Ranskaa, sen raajarikkoisia puolustajia, kaikkia sodan tuomia sielullisia ja ruumiillisia kärsimyksiä, niin huolehtikoot ne, joilla siihen on mahdollisuus — Sokrates on sanonut, että kyyyistä suurin on tehdä hyvää — siitä, että Couén menettelytavan tavattomat ruumiilliset ja henkiset voimat tulevat käytetyiksi isänmaamme ja sitä tietä koko ihmiskunnan siunaukseksi.

## VIII KAIKILLE

Kirjoittanut *Emile Léon*

Kun on saanut hyötyä jostakin suuresta hyvästä ja kun siitä voisivat hyötyä muutkin, jos tietäisivät siitä, niin eikö asiantuntijain ehdoton velvollisuus ole tehdä se tunnetuksi ympäristössään? Kaikki voivat nimittäin käyttää hyväkseen Emile Couén menettelyn aikaansaamia hämmästyttäviä tuloksia.

Poistaa tuskaa on jo paljon, mutta kuinka paljon suurempaa onkaan johtaa uuteen elämään kaikki kärsivät!

Huhtikuussa 1920 Emile Coué kävi luonamme Pariisissa, ja tältä ajalta ovat hänen seuraavat opetuksensa:

Kysymys. — Eräs uskonnollinen henkilö tiedusteli: Uskonnolliselta kannalta katsottuna ei ole Jumalan arvon mukaista, että panee meidät tottelemaan tahtoansa koneenomaisesti so. tietoisien itsesuggestion avulla. Mitä tähän sanotte?

Coué. — Joko tahdomme tai emme, niin mielikuvituksemme voittaa aina tahtoamme, kun nuo kaksi kiistelevät. Me johdamme mielikuvituksemme järkemme osoittamalle hyvälle tielle, kun *tietoisesti* käytämme hyväksemme kyseessä olevaa koneellista toimintaa — mikä on paljon parempi kuin jos *tietämättämme* käyttäisimme sitä ja siten useinkin joutuisimme huonolle tielle. — Kysymyksen tekijä sanokoon itselleen: ”Tällä ylevällä alalla tietoinen itsesuggestio kykenee vapauttamaan meidät esteistä, jotka olemme itse luoneet itsemme ja Jumalan väliin ja jotka estävät meitä hänen yhteydestään, aivan kuin verho estää auringon paistamasta huoneeseemme.”

Kysymys. — Kuinka on saatava rakkaansa, jotka kärsivät, käyttämään hyväksensä kiviusta vapauttavaa itsesuggestiota?

Coué. — Ei ole pakotettava heitä mihinkään eikä saarnattava heille mitään. Johtakaa yksinkertaisesti heidän mieleensä, että kehotan

kaikkia suggeroimaan itseänsä siinä varmassa vakaumuksessa, että toivotut tulokset saavutetaan.

Kysymys. — Kuinka on selitettävä itsellensä ja muille, että sellaisilla toistetuilla kuin ”Minä nukun”, ”Se poistuu” jne. on voima saada aikaan tuloksia ja ennen kaikkea varmoja tuloksia?

Coué. — Samojen sanojen toistaminen pakottaa meidät ajattelemaan niitä ja kun niitä ajattelemme, niin alamme uskoa niihin ja ne muuttuvat todellisuudeksi.

Kysymys. — Kuinka on sisäisesti säilytettävä herruus oman itsensä yli?

Coué. — Ollaksemme oman itsemme herra riittää, kun niin ajattelemme. Ja jotta voisimme niin ajatella, on meidän usein ja ilman minikäänlaista ponnistusta toistettava tuota ajatusta itsellemme.

Kysymys. — Entä kuinka on ulkonaisesti säilyttävä täysin vapaina?

Coué. — Oman itsensä herruus koskee sekä sisäisiä että ulkonaisia asioita.

Kysymys. — Ihminen ei voi säilyä vaikeuksilta ja suruilta, jos hän ei tee sitä, mikä on oikein. Jos asia olisi päinvastoin, niin se ei olisi oikein. Itsesuggestio ei voi eikä saa estää *oikeudenmukaista* kärsimystä.

Coué (erittäin vakavana ja varmana) . — Ehdottomasti ei saa niin olla, mutta usein se sentään tapahtuu pieneksi aikaa.

Kysymys. — Miksi tällä sairaalla, joka nyt on parantunut, oli noita lakkaamattomia ja kauheita kohtauksia?

Coué. — Hän odotti niitä ja pelkäsi niitä ja siis aiheutti ne. Jos tämä sairas saa itsellensä täysin selväksi, ettei hän enää milloinkaan niitä saa, niin ne pysyvät poissa. Jos hän taas ajattelee, että hän saa niitä edelleenkin, niin hän todella saakin.

Kysymys. — Missä eroo teidän menettelyenne muista?

Coué. — Erotus on siinä, että opetan mielikuvituksen — ei tahdon — ohjaavan meitä. Tämä on menettelyni perusta.

Kysymys. — Tahtoisitteko antaa minulle lyhyen esityksen menettelystänne rouva R:ä varten, jolla on tekeillä eräs tärkeä teos.

Coué. — Muutamin sanoin lausuttuna on menettelyni tämä:

Vastoin yleistä otaksumaa ei meitä ohjaa tahtomme vaan mielikuvituksemme (alitajuinen minämme). Kun usein onnistumme suorittamaan sen, mitä, *tahdomme*, johtuu se vain siitä, että samalla ajattelemme kivenvämmä siihen.

Päinvastaisessa tapauksessa menettelemme täysin vastoin tahtomme. Esimerkiksi: mitä enemmän unettomuudesta kärsivä henkilö *tahtoo* nukkua, sitä rauhattommaksi hän tulee, mitä kiihkeämmin *tahtoo* muistaa unohtamansa nimen, sen kauemmaksi se häipyä — se palautuu muistiin vasta sitten, kun mielessämme olemme sanat ”Olen sen unohtanut” vaihtaneet sanoihin ”Muistan sen kohta” — mitä enemmän *tahtoo* pidättyä nauramasta, sen riehakkaammin siihen purskauttaa, mitä, enemmän polkupyörällä ajava aloittelija *tahtoo* välttää estetä, sen varmemmin hän ohjaa suoraa päätä sitä kohti.

Meidän on siis ensi sijassa opittava ohjaamaan *mielikuvitustamme*, joka määrää tekomme. Tällä tavalla tulemme oman itsemme herroiksi sekä ruumiillisesti että sielullisesti.

Kuinka saavutamme tämän päämäärän? Käyttämällä *tietoista itse-suggestiota*.

Tietoinen itesuggestio rakentuu periaatteelle: kaikki ajatukset, jotka pidämme mielessämme, tulevat meille tosiksi ja ne pyrkivät aineellistumaan todellisessa elämässä.

Kun siis *haluaa* jotakin asiaa, niin riittää, että hautoo sitä mielessään lyhyemmän tai pitemmän ajan, toistaa usein, että asia pian tapahtuu tai häviää aina sen mukaan, haluaako jotakin saada tai jostakin päästä, olkoon se sitten ruumiillista tai sielullista.

Kaikkiin tapauksiin riittää seuraava aamuin ja illoin toistettava kaava: Päivä päivältä ja *joka suhteessa* voin paremmin ja paremmin.

Kysymys. — Entä mitä on tehtävä niiden, jotka ovat alakuloisia tai kärsivät kipuja?

Coué. — Niin kauan kuin ajattelette: ”Minä olen alakuloinen”, ette voi olla iloinen, ja jotta saisitte itsenne ajattelemaan jotakin haluaanne asiaa, riittää, kun ilman ponnistusta ajattelette: ”Minä voin ajatella tuota miellyttävää asiaa.” Mitä, taas kipuihin tulee, niin ne kaatoavat, olkoot ne kuinka kiihkeät tahansa — sen voin teille vakuuttaa.

Eräs mies saapuu kumaraena ja laahustavana ja tukien itseään kahteen keppiin. Hänen kasvoillaan asuvat tylsyyt ja kärsimys. Sali myös täyttyy ja Coué itsekkin saapuu. Tehtyään miehelle erditä, kysymyksiä hän sanoo: ”Teillä on siis ollut reumatismia 32 vuotta ettekä voi kävellä. Älkää pelätkö, sillä niin monta vuotta se ei enää tule kestäämään.”

Kun alkukokeet on suoritettu, sanoo Coué: ”Sulkekaa silmänne ja toistakaa huulillanne nopeasti, sangen nopeasti: Se poistuu, se poistuu.”



Samalla Coué siveli 20–25 sekunnin ajan kädellensä sairaan jalkoja. ”Nyt ette enää kärsi, nousee ja kävelkää (sairas nousee) nopeasti, nopeammin! Kun nyt kävelette noin hyvin, niin lähtekää juoksemaan! Juoskaa, juoskaa!” Sairas juoksee iloisena ja miltei poikamaisena omaksi ja muiden läsnäolevien suureksi kummastukseksi. Tämä tapahtui 27. huhtikuuta 1920 tohtori Berillonin hoitolassa.

– Eräs nainen kertoo: ”Mieheni oli jo useampien vuosien aikana kärsinyt hengenahdistusta. Hän sai niin vaikeita tukehtumiskohtauksia, että pelkäsimme pahinta. Hänen lääkärinsä tohtori X. oli hänet jo hylännyt. Kun hän yhden ainoan kerran kävi herra Couén luona, parani hän miltei täydellisesti.”

– Eräs nuori henkilö tulee liikutettuna kiittämään Couéta. Hänen lääkärinsä, joka myöskin oli paikalla, kertoi potilaan sairastaneen pitkän aikaa aivojen vähäverisyyttä, jota tavalliset hoitokeinot eivät olleet voineet poistaa. Kun oli ryhtytty käyttämään tietoista itsesuggestiota, oli se parantunut kuin loihdimalla.

– Eräs toinen henkilö, joka oli taittanut jalkansa eikä kivutta ja ontumatta kyennyt kävelemään, saattoi käsittelyn jälkeen kävellä aivan säännöllisesti. Hän ei enää tuntenut jalassaan vaivoja eikä myöskään ontunut.

– Salissa saadaan kuulla yhä useampien henkilöiden iloisia todistuksia, henkilöiden, jotka ovat saaneet lievitystä tai kokonaan parantuneet.

– Eräs herra, entinen virkamies, jota eräs nainen pyytää tuomaan esiin kiitollisuutensa, huudahtaa liikutettuna: ”En osaa sepittää mitään kiitoslauseita. Tämä on niin ihmeellistä!”

– Eräs hienoston nainen, joka oli päässyt kärsimyksistään, huudahtaa ihastuneena: ”Oh, herra Coué, tahtoisin langeta polvilleni teidän eteenne!”

– Eräs vanha nainen sanoo: ”Kun on vanha ja heikko, niin on ihaana, kun yleisen huonovointisuuden tilalle astuu virkeyden ja hyvänolon tunne. Couén menettely kykenee saamaan sen aikaan — minä vakuutan sen, sillä olen sen itse kokenut — ja tämä onnellinen tulos on täydellinen ja kestävä, sillä se perustuu meissä itsessämme olevaan mahtavaan voimaan.”

– Eräs nuori asialle kokonaan voitettu nainen: ”Herra Coué mene suoraan asiaan ja vapauttaessaan sairaansa hän osoittaa täyden

suuruutensa antaessaan potilaalle itselleen ansion parantumisesta ja tämän ihmeellisen voiman käyttämisestä.”

– Eräs nainen pyytää erästä korkeasti oppinutta kirjoittamaan pienen esityksen menetelmän erinomaisuudesta, mutta tämä kieltäytyy sanoen, että menettelyn mukaan nuo yksinkertaiset sanat ”Se poistuu” riittävät parantamaan kaiken kärsimyksen, ja sisältyy siis noihin sanoihin menetelmän esitys.

– Ja tuhannet sairaat, jotka ovat saaneet lievitystä tai ovat parantuneet, eivät väitä häntä vastaan!

Eräs nainen, joka on paljon kärsinyt, sanoo: ”Mitä enemmän minä tutkin menettelyä, sitä suuremmoisempuna pidän sitä. Todellakaan ei siitä voi mitään ottaa pois eikä mitään lisätä — siitä on vain levitettävä tietoa. Ja sitä teen minäkin niin paljon kuin suinkin mahdollista.”

Ja nyt viime sanat.

Coué vaatimattomuudessaan aina sanoo: ”Minulla ei ole mitään magneettista voimaa.”

”Minulla ei ole mitään vaikutusta.”

”En ole koskaan parantanut ketään.” ”Oppilaani saavat aikaan samoja tuloksia kuin minä.”

Tähän voin täydestä sydämeistäni sanoa:

”Hänen oppilaansa, jotka ovat oppineet käyttämään menetelmää, koettavat parhaimman kykynsä mukaan sitä sovelluttaa, ja kun joskus kaukaisessa tulevaisuudessa sen keksijän värähtävä ääni ei enää voi opettaa sitä täällä alhaalla, niin se yhä edelleen auttaa, lohduttaa ja parantaa tuhansia ja taas tuhansia ihmisiä. Se on *kuolematon* ja aulis Ranska tiedottaa sen koko maailmalle.

Pariisi 6. kesäkuuta 1920

## IX OIKEA KASVATUS

Kirjoittanut *Emile Coué*

Ensi kuulemalta voi tuntua nurinkuriselta väite, että lapsen kasvatuksen pitää alkaa jo ennen sen syntymää. Tosiasia kuitenkin on, että jos jo joitakuuta viikkoja raskaana ollut nainen mielessään kuvittelee lapsensa sukupuolen ja niitä ruumiillisia ja sielullisia ominaisuuksia, jotka hän haluaa sille, ja näin jatkaa koko sikiön kehityksen ajan, niin lapsi todennäköisesti saa sen sukupuolen ja ne ominaisuudet, jotka hän on sille kuvitellut.

Spartan naiset synnyttivät vain rotevia lapsia, joista myöhemmin tuli pelottavaa sotilaita, syystä että heidän suurin halunsa oli antaa isänmaalle juuri tuollaisia miehiä. Atenan naisilla taas oli älykkäitä lapsia, joiden henkiset ominaisuudet olivat sata kertaa suuremmat kuin heidän ruumiilliset ominaisuutensa.

Lapsi, joka näin muovataan, tulee aikoinaan helposti hyväksymään sille tehdyt hyvät suggestiot ja muodostamaan ne itesuggestioiksi, jotka puolestaan määräävät hänen elämänsä kulun. Meidän on oltava selvillä siitä, että kaikki meidän sanamme ja tekomme eivät ole mitään muuta kuin seurauksia itesuggestioista, jotka olemme omaksuneet näkemistämme esimerkeistä ja kuulemistamme sanoista.

Mitä on siis vanhempien ja opettajien tehtävä estääksensä huonojen suggestioiden esille pääsyn ja tartuttaaksensa lapseen vain hyviä suggestioita? Olkaa heille aina tasaisia, puhukaa heille lempeällä, mutta kuitenkin varmallalla äänellä. Näin opetetaan lapsia tottelemaan heillä olematta edes halua vastustaa.

Ennen kaikkea ei saa kohdella lapsia pahoin, sillä silloin on se vaara tarjolla, että heissä syntyy pelon itesuggestio, jota seuraa viha.

Välttäkää myös heidän läsnäollessaan puhumasta kenestäkään pahaa, kuten niin usein tapahtuu vierashuoneissa, joissa viattomin ilmeinen mustataan poissaolevia ystäviä. Onnettomuudekseen seuraavat

lapset tätä huonoa esimerkkiä, josta myöhemmin voi heille koitua haaksirikko.

Herättäkää heissä halu oppia tuntemaan luonnon ilmiöitä ja antaa siinä tarkoituksessa sangen selvät selitykset kaikkeen ja käyttäkää koko ajan iloista ja ystävällistä äänensävyä. Vastatkaa siis kaikkiin heidän kysymyksiinsä ystävällisesti, sen sijaan että lamauttaisitte heitä sanomalla: ”Sinä häiritset minua, jätä minut rauhaan, myöhemmin saat tietää tuon asian.”

Millään ehdolla en sano koskaan lapselle: ”Sinä olet niin laiska, sinä et kelpaa mihinkään jne.” sillä tällaiset puheet kasvattavat häneen juuri niitä vikoja, joista häntä moititaan.

Jos lapsi on laiska, niin pitää sanoa hänelle jonakin päivänä, vaikka se ei olisi tottakaan: ”Tänään olet käyttäytynyt paremmin kuin tavallisesti. Se on oikein hyvin, lapseni.” Mielissään kiitoksesta, johon ei ole tottunut, hän varmasti tekee seuraavalla kerralla tehtävänsä paremmin, ja vähitellen näiden taitavasti annettujen rohkaisujen kannustamana hänestä todella tulee ahkera.

Välttäkää joka tapauksessa puhumasta taudeista lasten kuullen, sillä sellaisen puheen kuuleminen voi niitä heissä synnyttää. Opettakaa heille, että terveys on ihmisen luonnollinen tila ja että sairaus on jotakin luonnotonta, jota voi välttää, elämällä kohtuullisesti ja säännöllisesti.

Älkää aiheuttako heissä vikoja opettamalla heitä pelkäämään sitä tai tätä, kylmää, kuumaa, sadetta, tuulta jne. Ihminen on luotu sietämään niitä kaikkia, kärsimättä, niistä ja valittamatta niitä.

Älkää tehkö lasta pelokkaaksi kertomalla hänelle kummituksista ja ihmissusista, sillä lapsuudessa istutettu pelko jää, tavallisesti myöhäiseen ikään asti.

Niiden, jotka eivät itse kasvata lapsiansa, pitää huolellisesti valita kasvattajat. Ei riitä, että he rakastavat lapsia, vaan heillä, pitää lisäksi olla ne ominaisuudet, joita halutaan lapsiin istuttaa.

Herättäkää lapsissanne rakkautta työhön ja opintoihin tekemällä ne helpoiksi. Kun selitätte heille asioita, niin selittäkää ne, kuten yllä olen neuvonut, selvästi ja miellyttävästi ja kertokaa heille niiden yhteydessä jokin juttu, joka saattaa heidän ilolla odottamaan seuraavaa opetushetkeä.

Juurruttakaa heihin ennen kaikkea se totuus, että ihmisen on tehtävä työtä, että se, joka ei tee työtä, on hyödytön, että työnteko tuottaa

suorittajalleen tervettä. ja syvää tyydytystä., kun taas toimettomuus, jota eräät niin haluavat, johtaa ikävystymiseen, heikkohermoisuuteen, elämänkyllästymiseen, rappeutumiseen, jopa rikoksiinkin sen, joka ei voi toimettomuudessa syntyneitä, intohimojansa tyydyttää.

Opettakaa lapsia olemaan aina kohteliaita ja rakastettavia kaikkia kohtaan, mutta etenkin niitä kohtaan, jotka syntyperältään ovat heitä, alempana, opettakaa heitä kunnioittamaan vanhuutta ja olemaan pilkkaamatta sitä useinkin seuraavia ruumiillisia ja sielullisia heikkouksia.

Opettakaa heille, että, säätyyn katsomatta on rakastettava kaikkia ihmisiä, että on aina oltava valmiita auttamaan tarvitsevia ja ettei ole pelättävä, antamasta aikaansa ja rahaansa niiden hyväksi, että siis sanalla sanoen on ajateltava enemmän muita kuin itseä, ja lopuksi, että jos näin menettelee, niin etsimättä saa tuntea syvällistä tyydytystä, jota itsekäs ihminen aina hakee, mutta ei koskaan löydä.

Kehittäkää heissä itseluottamusta, opettakaa heille, että ennen mihinkään työhön ryhtymistä on sitä tutkittava järjen valossa, että on välitettävä toimimasta hetkellisestä mielijohhteesta, että sitten kun asiaa on ajateltu ja päätös tehty, on siinä pysyttävä, ellei huomaa erehtyneensä.

Opettakaa heille ennen kaikkea, että jokaisen on astuttava elämään varmoin onnistumisen päätöksin. Kun on tämän ajatuksen hallitsemana, niin silloin todella onnistuukin. Ei siten, että, mihinkään ryhtymättä, odottaa tapausten kulkua, vaan siten, että onnistumisen ajatuksen hallitsemana tekee kaikkensa saavuttaaksensa suotuisan lopputuloksen. Jos näin menettelee, niin osaa käyttää tilaisuuksia hyväksensä, vaikkei niitä olisi kuin yksi ainoa ja sen päässä ei olisi kuin yksi ainoa hius, johon voi tarttua. Se taas, joka epäilee omia kykyjäänsä, ei onnistu, syystä, että tekee kaikkea, joka johtaa epäonnistumiseen. Tällainen henkilö voi kuvaannollisesti puhuen uida tilaisuuksien valtamerellä eikä sittenkään osaa tarttua. yhteenkään niistä. Hän useinkin itse luo tapaukset, jotka johtavat epäonnistumiseen, kun taas se, jolla mielessään on onnistumisen aate, luo, usein tietämättänsäkin, tilaisuuksia, jotka johtavat onnistumiseen.

Ennen kaikkea on vanhempien ja opettajien näytettävä hyvää, esimerkkiä,. Lapsi on äärimmäisen herkkä ja vastaanottavainen. Se tekee kaikkea, mitä näkee muiden tekevän. Tämän vuoksi vanhempien on annettava vain hyviä esimerkkejä lapsillensa.

Siitä, alkaen kun lapset osaavat puhua, saattakaa heidän aamuin ja illoin toistamaan 20 kertaa lausetta: ”Päivä päivältä ja joka suhteessa

*tulen paremmaksi ja paremmaksi.”* Tämä, tuo heille erinomaisen ruumiillisen ja sielullisen terveyden.

Lasta autetaan suuresti pääsemään vioistansa ja kehittämään itsensä päivittäisiä ominaisuuksia, jos sitä. suggeroidaan seuraavalla tavalla:

Joka yö kun lapsi on nukkunut, menkää hiljaa herättämättä häntä hänen vuoteensa luo. noin metrin päähän siitä, ja toistakaa 15 tai 20 kertaa sangen hiljaisella äänellä mumisten — sen asian tai ne asiat, jotka haluatte häneen juurruttaa.

Vihdoin on toivottavaa, että opettajat joka aamu suggeroivat oppilaitaan seuraavaan tapaan:

Kun oppilaat ovat sulkeneet silmänsä, sanottakoon heille: ”Ystäväni, odotan teiltä, että olette aina kohteliaita ja ystävällisiä kaikille ihmisille ja tottelevaisia vanhemmillenne ja opettajillenne, ja kun nämä käskevät teitä tekemään jotakin tai huomauttavat teille jostakin, niin te aina tottelette käskyä ja otatte varteen huomautuksen ilman että se teistä tuntuu vastenmieliseltä. Ennen ajattelitte, kun teitä jostakin huomautettiin, että niin tehtiin teidän kiusaksenne, mutta nyt ymmärrätte sangen hyvin, että näin menetellään teidän omaksi eduksenne. Tämän vuoksi ette harmistu muistuttajaan, vaan päivästoin olette hänelle kiitollisia.

Edelleen tulette rakastamaan työtä, olkoon se mitä laatua hyvänsä, ja kun työnne nyt on pääasiassa läksyenlukua, niin pidätte kaikista oppiaineista, etenkin niistä, joista ette aikaisemmin välittäneet. Kun siis olette tunnilla ja opettaja teitä opettaa, niin kiinnitätte koko huomionne yksinomaan siihen, mitä hän puhuu. ettekä välitä vähääkään niistä tuhmuuksista, mitä toverinne voivat sanoa tai tehdä, ja ennen kaikkea ette itse sano tai tee mitään sellaista.

Asioiden näin ollen ja kun olette älykkäitä lapsia, sillä te olette älykkäitä, ymmärrätte te helposti eri oppiaineet ja säilytätte ne muistissanne. Oppianne aineet pysyvät päässä, ja sieltä voitte ne ottaa esille aina, kun tarve vaatii.

Kun työskentelette yksin joko koulussa tai kotona, niin te aivan samalla tavalla keskitätte huomionne tehtävänä olevaan työhön ja siten saatte aina hyviä arvosanoja osaamisestanne.”

Tällaiset ovat ne neuvot, jotka, jos niitä tarkoin seurataan, antavat teidän lapsillenne mitä parhaimmat ruumiilliset ja henkiset ominaisuudet.

