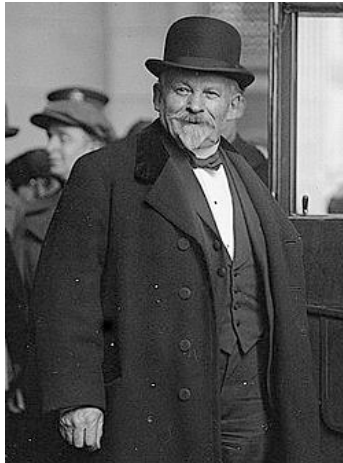


Emil Coué

Fritz Lambert – Emile Leon

ELMÉD GYÓGYÍTÓ HATALMA

Önszugesztio és szugesztio



ÉDITION HONGROISE

Kiadja az Egyensúlyért Bt. 2400 Dunaújváros, Dunasor 9.
e-mail: info@egyensulyert.hu
Honlap: www.egyensulyert.hu
www.lelkikulcs.hu

Fordította: Simonfalvy Ferenc[©]
Szakmailag szerkesztette: Simonfalvy Tamás
Nyomdai szerkesztés: Gál Attila

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

Figyelem!

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

2018.

ISBN 978-963-89061-0-6

Felelős kiadó: Gál Attila

Nyomda: Rózsadomb Contact Kft., Budapest

Felelős vezető: Messinger Miklós

A könyv megvásárolható: www.lelkikulcs.hu www.egyensulyert.hu

Fontos tudnivalók a könyvről

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

Ez a kötet Coué közvetlen írásai mellett tartalmazza a Coué-féle tanfolyamok és tréningek oktatóinak tapasztalatait és kutatási eredményeit is, valamint Fritz Lambert professzor és Emile Leon jegyzeteit.

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

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

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

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

Simonfalvy Tamás

A könyv megvásárolható: www.lelkikulcs.hu www.egyensulyert.hu

Tartalom

Szakmai bevezető	5
1. Filozófiai gondolatok a szellemről	6
2. A gondolaterő hatalma	9
3. A tudat és a tudatalatti	14
4. Értelmem és intuíció	18
5. A hit	21
6. Babona	30
7. A szuggesztió titka	33
8. A három törvény	41
9. Kísérletek I.	55
10. Kísérletek II. (a híres ingagyakorlat)	59
11. A tudatos autoszuggesztió alkalmazása	61
12. Szervgyógyító mondatok	70
13. Rosszindulatú folyamatok	73
14. Szuggesztió a gyógyításban	76
15. Szuggesztió alkalmazása konkrét betegségek gyógyítására	82
16. Az érzelmek jelentősége	84
17. Alvó ember szuggerálása	88
18. Gyermeknevelés	98
19. Suttogási technika	101
20. Kitartás	106
21. Hibaforrások	112
22. Alkalmazási lehetőségek	119
23. Feltételes szuggesztiók	122
24. Humor	127
25. Mindenféle fontos feltétel	133
26. A szellemi lazítás értéke	139
27. A betegek kérdései Emil Couéhoz	143
28. A bennünk lakó démon	147
29. Az orvos	151
30. A szellem lehetőségei	153
31. Emil Coué tanácsai	156
32. Összefoglalás.....	162
33. Hogyan kell a tudatos önszuggesztiót végezni?	164
34. Hogyan végezzük az alvás során alkalmazott szuggesztiót?	166
35. A „hogyha-ránc” a Coué-módszeren	167

Szakmai bevezető

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

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

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

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

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

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

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

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

Szabó Lajos atya, lazarista missziós pap

1.

Filozófiai gondolatok a szellemről

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

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

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

Nálunk, embereknél, a mi esetünkben sincs ez másként. Mi is alakot öltött szellemek vagyunk. Azt is mondhatjuk: A test a lélek ruhája.

Azt az alapelvet, hogy a szellem uralkodik az anyag felett, teljesen a magunkévá kell tennünk, ha meg akarunk tanulni gyógyító szellemi befolyást gyakorolni testünkre, sőt ezen túlmenően: uralkodni akarunk sorsunk felett.

A szellemi alakító erő elsődlegességét minden nagy gondolkodó megerősíti, de legtömörebben mégis Keyserling szemléletében fejeződik ki ez az igazság. Íme: „Az elképzelés teremti a valóságot”.

Az emberi alkotótevékenységgel jól szemléltethetjük Keyserling mondatának lényegét: mindannak, amit az ember tesz vagy alkot, előbb meg kell születnie gondolatvilágában.

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

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

A szellem a létezőt, a valóságost képviseli, míg az anyag csupán a szellem megjelenési formáját. Már Platón felismerte, hogy a világ teremtő gondolata megelőzi megjelenését.

Mivel a „szellem” fogalmát nem lehet megmagyarázni, körül akarom írni, mit értek ezen: A szellem az a hatalom, amely mindazt, ami létezik, megteremtette az egész világmindenséget, földünket, az utolsó atomig. Ennek a teremtő szellemnek kis részecskéjét jelenti mindegyikünk. Eredetünk a szellemből fakad; testünk csak a szellem megjelenési formája. Ha tehát egészségügyi vagy anyagi valóságunkban változtatni akarunk a tényeken, akkor a bennünk élő szellemi erőforrásokhoz kell

fordulunk. Ehhez gondolatokra van szükség, hiszen a gondolatok közvetítenek a szellem és az anyag között.

Gondolataim az olvasottakról:

4. Értelem és intuíció

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

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

Az értelem a legjobb szolgálja, amit az ember birtokol. A szolgának azonban sohasem szabad uralomra jutni. A tiszta értelmi beállítottság nem tudja boldogsághoz vezetni az embert, mivel ebben az esetben legjobb erői parlagon hevernek. A legnagyobb kárunk az, ha megfélemlünk, vagy eltekintünk a szellem értelem feletti helyzetéről. Fel kell ismernünk, hogy vannak bennünk más, különleges lehetőségek, amelyek az értelmet messze felülmúlják. Ezek a lehetőségek azok, amelyeket az intuíció, sejtés, lelkiismeret, sugallat és hasonló más kifejezésekkel, fogalmakkal szoktunk jelölni. A legélesebb értelem sincs abban a helyzetben, hogy azt, amit intuíciónak nevezünk, megértse, kikutassa vagy pótolja. Ezek a belső hangok, ez a belső tudás, nekünk embereknek a sajátosságunk, de

értelmünk számára gyakran idegen mindez. Az intuíciót mindenki birtokolja kisebb-nagyobb mértékben aszerint, ahogy ezeket a képességeket figyelembe veszi és ápolja, vagy elhanyagolja. Ez embert rádióállomáshoz lehet hasonlítani. Szüntelenül adunk és átveszünk. Kétségtelenül **átvesszük embertársaink gondolatait...**

8. A három törvény

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

Az első törvény így hangzik: minden elképzelés, minden gondolat, ami betölt minket, meg fog valósulni, amennyiben ennek az elképzelésnek, ennek a gondolatnak a megvalósulása emberileg lehetséges.

....

10.

Kísérletek II. (a híres ingagyakorlat)

Ingával végzett egyszerű kísérletek segítségével játékos módon, nagyon könnyen meggyőződhetünk a törvények hatásáról, amennyire az ilyen dolgokat egzakt, tudományos módon bizonyítani lehet. Rajzoljunk keresztet egy fehér papírlapra! A vízszintes vonalat nevezzük „a-b,” a függőleget „c-d” vonalnak. Most készítsünk ingát úgy, hogy egy gyűrűt, vagy valamilyen kis tárgyat egy darab cérnára kötünk! Vegyük most a cérnaszálat a kezünkbe, és tartsuk úgy, hogy a gyűrű pontosan a keresztződési pont fölött legyen! Kezünket egészen nyugodtan tartsuk, oly nyugodtan, amint csak egy szabadon függő kart lehet. Egyidejűleg gondoljuk azt, hogy ez az inga az „a-b” vonalon leng! Intenzíven gondoljuk, hogy a gyűrű valóban a vonalon mozog!

...

15.

Szuggesztió alkalmazása konkrét betegségek gyógyítására

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

Hogyan alkalmazzuk a módszert?

...

...

Kérdés: Hogyan vegyünk rá egy beteget arra, hogy önmagát jótékony önszuggesztióval kezelje?

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

...