

**ESPERANTA
BIBLIOTEKO INTERNACIA**

N-o 33

E. Coué

**La regado de si mem
per konscia aŭtosugesto**

Esperantigis
J. Borel



**Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel G.m.b.H.
Berlin kaj Dresden**

GERMANA ESPERANTISTO

Monata gazeto por la disvastigo de la lingvo
Esperanto kun instrua kaj literatura aldono

ESPERANTO-PRAKTIKO

Ĉefredaktoro: Friedrich Ellersiek

Respondeca redaktoro: Arnold Behrendt

La plej malnova el la nun ekzistantaj
E-gazetoj, redaktata ĉefe nur en Esperanto.
Ĝia ĉiam interesa enhavo konsistas el
originalaj aŭ tradukitaj artikoloj pri plej
diversaj temoj, propagando, kroniko, litera-
turo, ekzercoj por komencantoj kaj progres-
antoj, prilingvaj demandoj, konkursoj, bib-
liografio, korespondo ktp.

Pri abonprezo oni demandu la eldonejon.
Por specimena numero oni sendu 0,25 Gm.
aŭ 1 novan respond-kuponon, kiuj ĉe abono
estos repagataj laŭ deziro.

Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel

G. m. b. H.

Berlin SW 61, Wilmstraße 5

ESPERANTA BIBLIOTEKO INTERNACIA

N-o 33

E. Coué

La regado de si mem per konscia aŭtosugesto

Esperantigis
J. Borel



1924

Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel G. m. b. H.
Berlin kaj Dresden



159.962=922

Alle Rechte an dieser Bearbeitung vorbehalten.
Ĉiuj rajtoj rilate al ĉi tiu prilaboro estas rezervitaj.
Copyright 1924 by
Ellersiek & Borel G. m. b. H., Berlin.

Enkonduko

En ĉiuj tempoj filozofoj kaj multaj kuracistoj ekkonis la gravan influon de la spirito sur la korpon por kuracado de malsanoj.

Jam en la greka epoko Hipokrato montris, ke ne la medikamentoj solaj, sed ankaŭ la konfido al ili kuracas. — Antaŭ 1900 jaroj Jesuo instruis jene: Se vi kredas, vi estos kuracata; li eĉ diris: ĉio estas ebla por tiu, kiu kredas. — Inter la modernaj scienculoj ni citu nur du antaŭbatalantojn por la teorio de la potenco de l' penso en kuracado: la germanan filozofon Kant kaj la kuraciston Hufeland (18a jarcento), kies skriboj pri tiu temo estis tiam gravaj paŝoj antaŭen en tiu rilato.

Multnombraj estas la sciencaj kaj popularaj verkoj, kiuj pritraktas tiun interesan temon, kaj dum la lastaj 20 jaroj ili ekstreme plimultiĝis.

Tiurilate la Nord-Amerikanoj superis la ceterajn popolojn. De post la fino de la 19a jarcento ekfloris en Usono abunda literaturo, kiu pristudas la metodojn de flegado de la spirito, de la penso, por atingi korpan sanon. Tiuj metodoj, ĉu religiaj, ĉu sciencaj, ĉu duone

religiaj kaj sciencaj (mi mencias nur „Christian Science“ kaj „The New Thought“), transiris la limojn de la nova kontinento kaj ankaŭ rapide disvastiĝis en Eŭropo.

Ni ne miru pri la sukceso de tiuj tiel dirite novaj ideoj. La nuntempa homaro estas malsana, skuita de teruraj katastrofoj, devigita al ega streĉado de la nervoj per la batalo por la vivo; tia febra, nenormala vivmaniero, elĉerpante la nervoforton, kreis la ĉie regantan „neŭrozon“, turmentego de la moderna homaro.

Kiu en nia civilizita mondo ne pli aŭ malpli suferas de tiu insida multforma malsano? Kiu ne sopiras al pliboniĝo, al restarigo de la korpa sano kaj de la spirita egalpezo?

La rimedoj ne mankas: kuracistoj, farmaciistoj, edukistoj, filozofoj ĉiuj proponas al ni siajn kuracilojn kaj sistemojn, kiuj kalkuliĝas laŭ centoj.

Hezitante pro la multeco, transirante de unu al la alia, la suferanta estaĵo avide serĉas la vojon al savo. Ĉiu devas scii elekti, kiu el la multaj procedoj plej bone konvenas al li persone, kiu plej taŭge respondas al liaj individuaj bezonoj. Por unuj la alta filozofio aŭ la religio helpas, por aliaj ia terapeŭtiko, higieno, sporto, distraĵo, por aliaj ankoraŭ drogoj kaj piloloj. Ne estas ĉiam facile, ekscii, kiu kuracrimedo plej bone efikas en tiu

ĉi aŭ tiu aparta cirkonstanco, sed unu afero estas certa, nome ke oni firme kredu al la bona efiko de la elektita kuracmetodo, kiu ajn ĝi estu. La kredo savas! Jen la granda, eterna vero.

Tiun veron neniu saĝa homo neas; ĉiuj rimedoj estas taŭgaj, kondiĉe ke ili estas raciaj kaj ne kontraŭaj al la atingota celo, sed ĉiam ĉefa kondiĉo estas la forta konfido al la efiko. Ĉiuj kuracistoj spertis, ke la pacientoj, kiuj sekvas iliajn ordonojn kun absoluta kredo al la sukceso, pli rapide resaniĝas ol tiuj, kiuj obeas sen la sama konfido.

*

En ĉiuj korpaj malsanoj oni devas konsideri du elementojn: la materialan (fizikan) difekton kaj la mensan (psikan) influon.

La fizika difekto estas ofte okulvidebla, palpebla, ĝi evidentiĝas per doloroj aŭ aliaj tuj rekoneblaj simptomoj. Sed la efektiva korpa malsano estas preskaŭ ĉiam akompanata de spika influo pli aŭ malpli sentebla laŭ la grado de imageco de la malsanulo.

Kiam ni sentas doloron, nia atento estas altirata al la dolora parto, kaj jen karakteriza fenomeno: la koncentriĝo de nia penso al tiu parto tuj emas pligrandigi la suferon. Ju pli longe, ju pli intense ni fiksas la atenton al la doloro, des pli akra ĝi emas fariĝi. Male, se

ni sukcesas deturni nian penson de la suferanta parto kaj direkti ĝin al tute alia afero, baldaŭ la doloro malgrandiĝos, kaj eĉ en kelkaj okazoj ĝi momente malaperos.

Tiun fenomenon oni ĉiutage konstatas, kaj ni mem tre ofte spertas ĝin: Ni vundas nin nerimarkite kaj sentas la doloron nur, kiam ni vidas la vundon. Infano komencas krii, kiam ĝi ekvidas la sangon. Hundo kriĝemas nur, aŭdante la vipon, kiu minacas ĝin. Pli stranga ankoraŭ estas la fakto, ke soldato sur la batalkampo povas resti iom da tempo post grava vundiĝo, eĉ perdo de membro, sentante nenion, ĝis li rimarkas la difekton.

Oni povus amasigi la pruvojn pri la gravega influo de la penso rilate al la sentebleco en la efektivaj malsanoj. Ni kapablas per la nura penso duobligi, triobligi niajn suferojn; el tute negrava malbono povas rezulti netolereblaj doloroj. Homoj eĉ povas krei en si mem per la imago ĉiujn simptomojn de malsanoj, kiujn ili ne havas, kaj suferi kruele, kvazaŭ ili estus reale atakitaj de la malsaneco. Kelkaj personoj estas virtuozoj en la arto, multobligi siajn suferojn kaj eĉ trudi al si senkaŭzajn turmentojn.

Sed — jen ni ektuŝas la gravan fakton, — la malo ankaŭ estas vera. Ni kapablas per la penso malgrandigi nian sentemon tigrade, ke

ni multe pli facile elportas niajn efektivajn malsanojn. Tiu scio estas la ŝlosilo, kiu kondukos nin al la resaniĝo.

La realan, fizikan parton de la malsano ĉiu devas kuraci laŭ la por li plej taŭga maniero; ĝi dependas precipe de la kuraca scienco, de la ĥirurgio, de la farmaceŭtiko. En la pli multaj okazoj sperta kuracisto estos la plej bona konsilanto por eviti pligravigon de la malsano kaj por plirapidigi la korpan resaniĝon.

Sed rilate al la imago, al la mensa flanko, ĉiu malsanulo estu sia propra kuracisto, ĉar tiam la memkuracado estos la plej agema rimedo; la paciento estos la plej bona helpanto de la profesia kuracisto kaj certigos la efikon de liaj kuraciloj.

Se ni konas tiun fakton kaj aplikas ĝin racie, ni posedas netrompeblan forton de saniga potenco, kaj eĉ se la malsano estas danĝera kaj longedaŭra, ni suferos ĝin multe pli facile, dank' al la interna laboro de nia penso.

Jam estas multe, tion scii, sed plej grave estas, kapabli apliki praktike la teorion en ĉiuj okazoj, kaj ni nun pristudu tiun temon laŭ vidpunkto de la memsugesta metodo.

*

De longe la moderna kuracarto uzas kun sukceso precipe en psikaj aŭ nervaj malsanoj

la procedon desugesto per hipnotismo. Mesmer el Wien (1814), Braid (1841) en Anglujo, Charcot, Bernheim (1882) en Francujo kaj aliaj sinsekve kreis, spertis, progresigis tiun sciencon.

Ili okazigis la hipnotan dormon per diversaj rimedoj kaj konstatis, ke en tiu stato la paciento estas facile sugestebla kaj blinde obeas al la ordonoj.

Iom post iom kelkaj hipnotistoj emis forlasi la produkton de hipnota dormo kaj formulis la sugeston en maldorma stato, kaj ili atingis same kontentigajn rezultatojn en kuracado de funkciaj kaj organaj malsanoj.

La samajn spertojn faris la skolo de Nancy de post la jaro 1864 sub ĝia fondinto Liébaud, kaj liaj posteuloj Bernheim (1888), Levi (1898) kaj nun Coué.

Tiu ĉi lasta fariĝis post multjara eksperimentado la inicianto de memsugesta*) sistemo, kiu en la lastaj tempoj akiris tiel brilajn sukcesojn, ke ĝi nun forte altiras la atenton, ne nur de la sciencistoj kaj kuracistoj, sed ankaŭ de ĉiam kreskanta adeptaro en ĉiuj mondpartoj.

Al lia metodo ni dediĉas tiun ĉi kajeron de Esperanta Biblioteko Internacia, kun la espero,

*) La internacia vorto aŭtosugesto estas tradukebla per memsugesto aŭ sinsugesto.

ke ĝi interesos la Esperantistojn de diversaj landoj, kie la afero ankoraŭ ne estas konata*).

*

Naskiĝinta en Troyes (Francujo) en 1857, Emile Coué pasigis tie la plej grandan parton de sia vivo kiel farmaciisto. Jam de sia juneco li interesiĝis pri la kuracado de malsanoj per hipnozo kaj sugestado, kiam li en 1885 konatiĝis kun Liébaud, kiu en Nancy kuracadis per la samaj principoj. De tiam li dediĉis sin al tiu scienco, sed baldaŭ rimarkis la mankojn de la ĝis tiam uzitaj metodoj kaj ilin evoluigis sekve de siaj personaj spertoj.

Li unue konstatis, ke ne la volo, sed la imago estas la plej potenca forto en ĉiu homo, kaj se oni deziras influu personon en celo kuraca, oni devas zorge atenti, ne trudi volstreĉadon al la influoto. Li spertis, ke la plej granda parto de malsukcesoj en flegado precipe de mensaj malsanoj aŭ de moralaj mankoj devenas de tio, ke kuracantoj aŭ edukistoj faras alvokon al la volforto, aŭ ke la suferanto kredas, ke li prosperos per sia propra energio.

La vero estas mala. Ju pli pasiva la sintenado de la paciento en la kuracado sugesta, ju pli senpene li akceptas la sugestadon, des

*) Pri la sama temo aperis en la gazeto Esperanto (Novembro 1923) artikolo de P. J. Cameron, London, sub titolo „Aŭtosugesto kiel kuracrimedo“.

pli certe ĝi efikos. Tiun fenomenon Charles Baudouin en sia grava verko „Sugesto kaj aŭtosugesto“*) nomas la leĝo de renversita penado (l'effort converti), ĉar per penado oni ricevas ne nur nean, sed tute malan rezultaton.

Coué deiras de la principo, ke la senkonscio (aŭ subkonscio, kiel nomas ĝin Baudouin) estas la granda aganto en ĉiu homo, kaj ke tiu forto laboras tute sendepende de nia volo sub influo de la imago.

Sekve de tio la procedo estas simpla: oni faru al si imagon de la dezirita korpa plibonigo aŭ mensa progreso kaj lasu labori la subkonscion tute libere. Vespere antaŭ la ekdormo kaj matene post la vekiĝo oni faru la sinsugeston kaj ne plu pensu pri ĝi. Iom post iom, kelkafoje tre rapide, oni konstatas la prosperon.

*) Ch. Baudouin „Suggestion et Autosuggestion“, Neuchâtel kaj Paris, Delachaux & Niestlé.

Baudouin estas la scienca interpretanto de Coué. Dum tiu ĉi aplikis praktike siajn eltrovojn, Baudouin formulis ilin teorie kaj montris per scienca metodo ilian realan valoron kaj la kialon de ilia sukceso. Pro tio ĉiuj, kiuj deziras fundamente ekkoni la sistemon de sinsugesto, nepre devas studi la verkon de Baudouin. Ĝi estas tradukita en lingvoj:

angla:	Eldonisto Allen & Unwin, London,
germana:	„ Sibyllen-Verlag, Dresden,
sveda:	„ Natur och Kultur, Stockholm,
hispana:	„ F. Beltrán, Madrid.

Por komenci, sugestado per alia persono (heterosugesto) estas dezirinda, eble eĉ necesa por montri la vojon, sed per iom da kutimo oni sukcesos fariĝi sendependa de la helpo de iu alia.

Kiel preparan ekzercadon Coué uzas serion da antaŭaj eksperimentoj destinitaj pruvi la efikon de la imago. (Vidu ĉi sube la ĉapitron: „Kiel oni instruas la praktikon de la konscia memsugesto“). Baudouin konsilas la konatan eksperimenton de la pendolo de Chevreul. Post tiuj eksperimentoj la paciento estas preparita por efika sugesto aŭ sinsugesto.

Laŭ la spertoj de la skolo de Nancy ne ekzistas esenca diferenco inter sugesto kaj sinsugesto. Coué asertas, ke sugesto povas efiki nur, se ĝi fariĝas sinsugesto, do se la paciento akceptas ĝin kaj aliformigas ĝin en sinsugeston. La aliformigo povas okazi ankaŭ senkonscie en dorma stato, kaj sen tia akcepto neniu sugesto povas prosperi.

Post tio, kion ni diris pri la necesa evito de volstreĉado dum la memsugesta praktiko, oni eble konkludos, ke tia sistemo malfortigas la energion. Jen grava eraro, kaj al tiu kritiko Baudouin respondas jenon en sia supre citita verko:

... „La memsugesto estas ankaŭ kapablo aktiva kaj kreanta, pli potenca en multaj okazoj

ol la ordinara volo; ĝi estas kvazaŭ alia speco de volo tute malsimila, forto, kiu dormas en la „malfortaj temperamentoj“. Certaj personoj ŝajnas al ni havi „malfortan temperamenton“, ĉar ili estas facile memsugestebraj kaj konstantaj viktimoj de danĝeraj memsugestoj; sed de post la tago, kiam ili ricevis la ŝlosilon al la sugesto, la forto, kiu kontraŭbatalis ilin, fariĝas ilia plej bona kunlaboranto, kaj ni vidas la samajn personojn farantaj mirindaĵojn de energio. La ekkono de la sugesto montras al ni, ke en la temperamentoj, kie ni suspektis senpotencon, sin kaŝas la malo: nome potenco, kun kiu en multaj okazoj ne povas konkuri la volo, pri kiu ni tiel fieras. Cetere, kiam ni sukcesos pli kaj pli perfekte atingi la statojn de malstreĉiĝo kaj de revado, ni ne kredu, ke nia volo kaj nia atento malfortiĝos. Estus kvazaŭ ni dirus, ke la dormado malfortigas nian muskolan energion, dum ke precize dank' al la malstreĉado ĝi restarigas ĝin. Resume la volo estas unu forto, kaj la sugesto estas alia, sed ni ne kredu, ke laborante por atingi la sugeston, ni riskas perdi la volon kaj abandoni la kaptitaĵon por ĝia ombro. Male, la sin-sugesto, kiam ni ĝin posedas, fariĝos rimedo por malvolvigigi ĉiujn niajn kapablojn kune kun la volo.“

*

Se oni deziras dormi, oni ne sugestu al si „mi volas dormi“, sed nur „mi dormos“, ĉar tio ne implikas voladon. Oni ankaŭ atentu, ne diri al si neveraĵojn kiel: „mi ne suferas“, dum oni havas dolorojn, ĉar tuj ekvekiĝus interna protesto, kiu nuligus la memsugeston: „ne estas vero, mi suferas“. Oni prefere pensu kaj diru: „la doloro malaperas iom post iom“, aŭ laŭ la formulo de Coué: „ĝi foriĝas, for, for, for . . .“

Krom la formuloj ripetotaj ĉiutage matene kaj vespere, estas grave, ankaŭ rediri al si almenaŭ unu fojon dum la tago aŭ nokto la individuajn plibonigojn, kiujn oni deziras atingi, ekz.: „mi ripozas“, aŭ „mi malstreĉiĝas“, kiam oni estas laca, kaj oni samtempe atentu, ke ĉiuj muskoloj estu efektive malstreĉataj. Tiu ekzercado estas tre grava precipe por nervozaj personoj.

Se oni emas al malgajeco, oni diru: „mi fariĝas gaja, ĉiam pli gaja kaj kontenta“. Koleremuloj diru: „mi estas pacienca, mi venkas mian kolerecon ĉiam pli“. Timemuloj diru: „mi havas memfidon kaj mi kuraĝas, mi akiras forton, energion“ ktp. Ĉiu homo jam scias tion, kio mankas al li persone kaj baldaŭ komprenos, kiel li devos formuli sian memsugeston.

La teorio de la funkciado de la sugesto, kiu fariĝas memsugesto, kaj precipe la mistera

laboro de la subkonscio, kiu bezonas nur imagon kaj ne voladon, ŝajnas unuavide stranga kaj fakte ne estas facile komprenebla, nek klarigebla.

Kontraŭe, la procedoj mem de Coué estas ekstreme simplaj, eĉ tiel simplaj, ke oni emas ilin malŝati, kaj ke ili ofte vekas nekredemon. La homo bezonas komplikaĵojn kaj inklinas kredi pli volonte al tio, kio trudas penadon, longan studon aŭ kio kostas monon. La meĥanikaj formuloj de Coué: „Ĉiutage, ĉiurilate mi progresas pli kaj pli“, aŭ „Ĝi foriĝas, for, for, for . . .“*) ŝajnas al la plimulto infanecaj, eĉ ridindaj. Tia skeptikeco estas komprenebla, kiam oni ankoraŭ ne studis la sciencan klarigon de la fenomenoj, kaj precipe kiam oni ne spertis mem aŭ ne konstatis ĉe aliaj la rezultojn de la memsugesta metodo.

Efektive la pruvoj estas necesaj por pravigi la teorion kaj kredigi al ĝia profunda vereco. La skribanto de tiuj ĉi linioj konvinkigis plene nur, kiam li vidis la mirindajn kuracadojn de Coué en Nancy.

Dum multaj jaroj la klientaro de Coué restis proporcie malgranda, sed precipe de post la milito lia famo disvastiĝis, kaj nun centoj da malsanuloj aŭ nur sciemuloj alkuris al Nancy ĉiusemajne el ĉiuj landoj, precipe el Anglujo

*) Vidu la ĉi supre cititan ĉapitron.

kaj Ameriko. Suferantoj pri ĉiuspecaj malsanoj sentas sin pli bone tuj post unu kunsido, kaj multaj tute resaniĝas, kiam la malsano estas esence funkcia aŭ imaga, kaj tio okazas multe pli ofte, ol oni kredas.

Sed ankaŭ organaj malsanoj rapide pliboniĝas: lamuloj marŝas, astmuloj kuras senpene, balbutuloj parolas flue, ekzemuloj resaniĝas post malmultaj tagoj; ĉiaspecaj doloroj malaperas subite. La ĉeestanto povus kredi, ke li vidas miraklajn fenomenojn. Tamen estas nenia sorĉaĵo; tuj de la komenco Coué asertas, ke li ne efikas miraklojn, sed agas nur en la limoj de la ebleco, vekante la naturajn fortojn, kiuj dormas en ĉiu homo.

Kompreneble oni ne povas atendi resaniĝon kontraŭnaturan, sed oni miras, rimarkante, kiel ofte la limoj de ebleco estas pli malproksimaj, ol oni pensas, kaj kiom da resaniĝoj estas atingeblaj eĉ en obstinegaj kazoj, kiam ĉiuj aliaj rimedoj malsukcesis.

Kiam dum unua kunsido doloro malaperas, tio ne signifas, ke la malsano foriĝis por ĉiam, tio estus tro bela . . . Preskaŭ ĉiam la doloro revenas pli poste, pruvo por tio, ke nur la simptomo, ne ĝia kaŭzo ĉesis ekzisti momente. Sed oni jam havas pli aŭ malpli longan ripozon de la sufero, kaj kiam ĝi reaperas, oni rekomencu forigi ĝin tiom ofte, kiom ĝi revenas,

kiel oni forigas enuigan muŝon, ĝis fine ĝi ne plu revenos.

Kiel ni klarigu la mirindajn sukcesojn de la kunsidoj ĉe Coué? Evidente tiuj, kiuj venas al Nancy, ofte el malproksimaj landoj, venas tien jam kun fortika kredo al ebla resaniĝo, ili do estas favore preparita tereno por sugestado. Al tio aldoniĝas la emocia faktoro, devenanta de granda rondo da samsentemaj personoj, precipe kiam ili ekvidas kvazaŭ miraklajn fenomenojn de subitaj resaniĝoj.

Tiaj kolektivaj fenomenoj kaŭzataj de emocia kredo estas de longe konataj (ni rememorigu nur pri tiuj de Lourdes). Sed Coué atentigas pri tio, ke la unuaj sukcesoj havas precipe valoron por montri la potencon efikon de la penso, kaj ke ĉiu paciento nepre devas daŭrigi mem la ekzercadon kaj uzadon de tiu forto, se oni deziras definitivan resaniĝon. Li per tio nur pravas la eblecon, montras la vojon kaj klarigas, kiel ĉiu unuope povas per si mem daŭrigi kaj perfekte fini la kuracadon.

Cetere Coué tute ne estas ĉarlatano, oni preskaŭ povus diri, ke li estas la malo de ĉarlatano, ĉar li ripetas, ke li neniam resanigis iun, sed nur instruis resaniĝi. Li aspektas tre simple kaj modeste kaj kuracas ĉiujn senpage pro amo al la suferanta homaro.

Ni opinias, ke la plej taŭga maniero, klarigi lian sistemon, estas lasi lin paroli mem. Tial ni publikigas kun lia permeso Esperantan tradukon de parolado, kiun li faris en multaj urboj de Francujo, Anglujo, Ameriko, ktp.

Se per nia internacia lingvo la bonfara efiko de la konscia memsugesto povus pli rapide disvastiĝi en la mondo, tio utilis al multaj suferantoj kaj pruvus unu fojon plie, kiel Esperanto povas fari servojn en ĉiuj rilatoj. Tia estas nia duobla celo.

Jean Borel

Recco, Italujo, en Marto 1924.



La regado de si mem per konscia aŭtosugesto

Gesinjoroj,

La sugesto aŭ pli vere la aŭtosugesto estas temo tute nova, kvankam ĝi estas tiel malnova kiel la mondo.

Ĝi estas nova en tiu senco, ke ĝis nun ĝi estis malbone pristudata kaj sekve malbone konata; ĝi estas malnova, ĉar ĝi ekzistas jam de la apero de l' homo sur la tero. Efektive la memsugesto estas instrumento, kiun ni posedas tuj de nia naskiĝo, kaj tiu instrumento aŭ pli bone tiu forto estas dotita de potenco nekredebla, nekalkulebla, kiu laŭ la cirkonstancoj efikas plej bone aŭ plej malbone. La kono de tiu ĉi forto utilas al ĉiuj homoj, sed precipe al la kuracistoj, magistratoj, advokatoj kaj instruantoj de la junularo.

Kiam oni scias konscie uzi ĝin en la praktiko, oni unue evitas okazigi ĉe aliaj personoj malbonajn sinsugestojn, kies konsekvencoj povas esti ekstreme danĝeraj, kaj due oni konscie kreas ĉe ili bonajn, kiuj resanigas korpe

la malsanulojn kaj mense la neŭrozulojn, la erarintajn viktimojn de antaŭaj nekonsciaj aŭto-sugestoj kaj direktas en bonan vojon la spiritojn, kiuj inklinas al devojiĝo.

La konscio kaj la nekonscio en la homo

Por kompreni bone la fenomenojn de la sugesto, aŭ, por paroli pli ĝuste, de l' aŭto-sugesto, estas necese scii, ke ekzistas en ni du individuoj nepre distingotaj unu de l' alia. Ambaŭ estas inteligentaj, sed dum unu estas konscia, la alia estas nekonscia. Jen kial ĉi ties ekzisto restas ĝenerale nerimarkita.

Tamen tiu ekzisto de duobla individueco estas facile konstatebla, se oni penas ekzameni nur iomete certajn fenomenojn, kaj se oni bonvolas pripensi momenton. Jen kelkaj ekzemploj:

Ĉiuj konas la somnambulismojn, ĉiuj scias, ke somnambulo leviĝas nokte, nevekigiĝinte, ke li eliras el sia ĉambro, vestita aŭ nevestita, ke li malsupreniras la ŝtuparojn, trairas la koridorojn, kaj post kiam li efektivigis certajn agojn aŭ ian laboron, li revenas al sia ĉambro, reenlitiĝas kaj treege miras la sekvantan tagon, trovante finita la laboron, kiun li lasis nepreta la vesperon antaŭan.

Tamen li mem plenumis ĝin, kvankam li nenion scias pri tio. Al kiu forto obeis lia

korpo, se ne al nekonscia forto, al lia nekonscia esteco?

Ni konsideru ankaŭ la bedaŭrinde tro oftan kazon de alkoholulo, kaptita de *delirium tremens*. Kvazaŭ per atako de frenezeco li ekkaptas ian batalilon, tranĉilon, martelon, hakilon kaj frapas, frapas furioze ĉiujn, kiuj malfeliĉe troviĝas ĉirkaŭ li. Kiam la krizo estas pasinta, la homo rekonsciiĝas, kun teruro li rigardas la buĉadon, kiun liaj okuloj vidas, sed ne sciante, ke li mem estas la kaŭzinto de l' abomenaĵo. Ankaŭ en tiu okazo, ĉu ne estas la senkonscio, kiu kondukis tiun malfeliĉulon?*)

Kiam ni komparas la konscian estecon al la nekonscia, ni konstatas, ke dum la konscia havas ofte tre malbonan memoron, la nekonscia kontraŭe posedas mirindan, seneraran memoron, kiu sen nia scio konservas eĉ la plej malgravajn faktojn aŭ okazintaĵojn de nia vivo. Krom tio ĝi estas kredema kaj akceptas sen rezonado ĉion, kion oni diras al ĝi. Nu, ĉar la senkonscio regas la funkciadon de ĉiuj niaj organoj pere de la cerbo, jen okazas io, kio

*) Kaj kiom da patologiaj timoj (fobioj) turmentas la homojn diversgrade, ofte preskaŭ nerimarkeble! Kiom da suferoj ni ĉiuj kreas al ni mem en ĉiuj rilatoj pro tio, ke ni ne tuj kontraŭbatalas niajn „malbonajn senkonsciajn memsugestojn“ per „bonaj konsciaj memsugestoj“, por malaperigi ĉiun nerajtigitan suferon.

ŝajnas paradoksa: se ĝi kredas, ke iu organo funkcias bone aŭ malbone, tiu organo fakte funkcias bone aŭ malbone, kaj se ĝi kredas, ke ni sentas ian impreson, ni efektive sentas ĝin.

La senkonscio ne nur regas la funkciojn de nia organismo, sed ĝi regas ankaŭ la plenumon de ĉiuj niaj agoj.

Tiu forton ni nomas imago, kaj kontraŭe de tio, kion oni ĝenerale opinias, estas ĝi, kiu ĉiam igas nin agi, eĉ kaj precipe kontraŭ nia volo, kiam la du fortoj interbatalas.

Volo kaj imago

Se ni malfermas vortaron kaj serĉas la signifon de la vorto „volo“, ni trovas proksimume tiun difinon: „Kapablo decidiĝi libere al iaj agoj“. Ni akceptas tiun difinon kiel veran, nerefuteblan. Sed nenio estas pli malvera, kaj tiu ĉi volo, al kiu ni tiel fiere pretendas, submetiĝas ĉiam al la imago.

Vi eble ekkrios: blasfemo! paradokso! — Mi kontraŭdiras: neniel, vero, pura vero ĝi estas.

Por konvinkiĝi, malfermu la okulojn, rigardu ĉirkaŭ vi kaj komprenu tion, kion vi vidas. Tiam vi rimarkos, ke tio, kion mi diras, ne estas senfundamenta teorio naskita de malsana cerbo, sed la simpla eldiro de tio, kio estas.

Ni supozu, ke ni metas sur la teron tabulon de 10 metroj de longeco kaj 0,25 metro de

larĝeco; estas klare, ke ĉiu homo estos kapabla, iri de unu fino de l' tabulo al la alia, ne metante la piedon sur la teron. Sed ni ŝanĝu la kondiĉojn de l' eksperimento kaj supozu, ke la tabulo estas metita tiel alte kiel la turoj de katedralo, kiu do kuraĝos marŝi eĉ unu metron sur tia mallarĝa vojo? Ĉu vi, kiu min aŭskultas? Kredeble ne. Apenaŭ post du paŝoj vi komencus tremi kaj malgraŭ ĉiuj volaj klopodoj vi neeviteble falus malsupren.

Kial vi ne falos, se la tabulo kuŝas sur la tero kaj kial vi falos, se ĝi troviĝas alte? Nur tial, ĉar en la unua okazo vi imagas, ke estas al vi facile, iri ĝis la fino de la tabulo, dum en la alia vi imagas, ke vi ne povas.

Vi rimarku, ke spite de via volo, se vi imagas, ke vi ne povas, estos al vi absolute neeble, tion fari.

Se tegmentistoj kaj ĉarpentistoj estas kapablaj, plenumi tian agon, ĝi devenas de tio, ke ili imagas povi.

La kapturigo ne havas alian kaŭzon ol la imagon, kiun ni faras al ni mem, ke ni falos; tia imago tuj fariĝas ago, malgraŭ ĉiuj volaj klopodoj, kaj tiom pli rapide, ke la klopodoj estas pli energiaj.

Ni konsideru homon suferantan de sen-dormeco. Se li ne faras klopodojn por dormi, li restos trankvile kuŝanta en sia lito. Male

se li volas dormi, ju pli li penados, des pli li malkvietiĝos.

Kiam vi kredas, ke vi forgesis nomon de iu persono, ju pli vi volas rememori ĝin, des pli vane vi serĉas, ĝis kiam en via spirito vi anstataŭas la ideon „mi forgesis“ per la ideo „ĝi revenos“, tiam la nomo fakte revenas de si mem sen ia penado.

Tiuj, kiuj rajdas biciklede, rememoru siajn unuajn spertojn. Ili pedalis sur la strato, alkroĉiĝante al sia gvidilo, timante fali. Subite ili ekvidis en la mezo de l' vojo ŝtoneton aŭ ĉevalon kaj volis eviti la danĝeron; sed ju pli ili faris penadojn, des pli rekte ili kuris al ĝi.

Kiu ne spertis tiun nevenkeblan ridemon, kiu des pli forte eksplodas, ju pli oni penas por ĝin sufoki?

Kia estis la spirita stato de ĉiu al tiuj diversaj cirkonstancoj? Mi volas ne fali, sed mi ne povas ĝin malhelpi; mi volas dormi, sed mi ne povas, mi volas trovi la nomon de sinjorino X., sed ne povas, mi volas eviti la malhelpilon, sed ne povas, mi volas sufoki mian ridon, sed ne povas.

Kiel oni vidas, en ĉiuj ĉi konfliktoj ĉiam estas la imago, kiu superas la volon senescepte.

Laŭ simila vidpunkto, ĉu ni ne vidas, ke militista ĉefo, kiu sin ĵetas antaŭen al la mal-

amiko antaŭ siaj soldatoj, ilin ĉiam fortrenas, dum la krio „Savu sin, kiu povas!“ preskaŭ fatale kaŭzas ĝeneralan forkuron?

Kial? — Ĉar en la unua okazo la homoj imagas, ke ili devas marŝi antaŭen, kaj en la dua ili imagas, ke ili estas venkitaj, kaj ke ili devas forkuri por eviti la morton.

Panurgo ne ignoris la kontaĝion de l' ekzemplo, t. e. la efiko de l' imago, kiam por sin venĝi al ŝafkomercisto, kun kiu li ŝipveturis, li aĉetis lian plej grandan ŝafon kaj ĵetis ĝin en la maron, certa, ke la tuta ŝafaro postsaltos, kio efektive okazis.

Ni homoj similas pli-malpli al la ŝafa gento, kaj eĉ kontraŭvole ni nerezisteble sekvas la ekzemplon de iu alia, ĉar ni imagas, ke ni ne povas agi alimaniere.

Mi povus citi ankoraŭ milojn da aliaj ekzemploj, sed mi timas, ke tia citado fariĝus teda. Tamen mi ne povas forlasi fakton, kiu montras la egan potencon de l' imago, alivorte de la nekonscio en ĝia batalo kontraŭ la volo.

Estas drinkuloj, kiuj tre dezirus, ne plu drinki, sed ili ne povas sin deteni. Pridemandu ilin, ili respondos plej sincere, ke ili tre volus esti sobraj, ke la drinkado ilin naŭzigas, sed ili estas nerezisteble logitaj de ĝi, kontraŭ sia volo, malgraŭ la malbono, kiun ĝi kaŭzos al ili.

Same certaj krimuloj plenumas krimojn kontraŭ sia volo, kaj kiam oni demandas ilin, kial ili tiel agis, ili respondas: „Mi ne povis min deteni, ĝi instigis min, ĝi estis pli forta ol mi.“

Drinkulo kaj krimulo diras la veron; ili estas devigataj, fari tion, kion ili faras, pro la nura kaŭzo, ke ili imagas, ne povi sin deteni.

Do ni, kiuj tiel fieras pri nia volo, kiuj kredas fari libere tion, kion ni faras, estas en realeco nur mizeraj marionetoj, kies fadenojn tiras nia imago. Ni ĉesas esti la marionetoj nur, kiam ni lernis konduki nian imagon.

Sugesto kaj aŭtosugesto

Sekve de tio, kion ni ĵus diris, ni povas kompari la imagon al torento, kiu fatale forportas la malfeliĉulon, kiu falis en ĝin, malgraŭ lia volo, atingi la bordon. Tiu torenta fluo ŝajnas nevenkebla, tamen, se vi scias agi, vi deturnos ĝin de ĝia direkto, vi kondukos ĝin al la fabriko kaj tie aliigos ĝian forton en movon, varmon, elektron.

Se tiu komparo ne sufiĉas, ni ankaŭ povas similigi la imagon al sovaĝa ĉevalo sen kondukilo nek rimenoj. Kion povas fari rajdanto sur ĝi? Nenion, krom lasi sin porti, kien plaĉas al la ĉevalo iri. Kaj eble, se la besto freneziga, la kurado finiĝos en fosaĵo. Se la rajdanto sukcesas meti kondukilojn al tiu

ĉevalo, jen la roloj ŝanĝitaj. Ne plu estas la ĉevalo, kiu iras, kien ĝi volas, sed la rajdanto devigos ĝin, sekvi la vojon, kiun li elektis.

Ĉar ni nun komprenis la grandegan forton de la nekonscio aŭ imago, mi nun vidigos, ke tiu ŝajne nedresebla forto povas esti kondukata tiel facile kiel torento aŭ sovaĝa ĉevalo.

Sed antaŭ ol iri pli antaŭen, estas necese, zorgeme difini du vortojn, kiujn oni ofte uzas, ne komprenante bone ilian signifon. Estas la vortoj sugesto kaj aŭtosugesto.

Kio do estas sugesto? Oni povas ĝin difini: „la ago, trudi ideon al ies cerbo“. Ĉu tia ago efektive ekzistas? Reale ne. Per si mem la sugestado fakte ne ekzistas; ĝi ekzistas kaj povas ekzisti nur kondiĉe, ke ĝi aliĝu en aŭtosugeston ĉe la sugestota persono. Kaj tion ni difinas „la enplantado de ideo en sin mem per si mem“. Vi povas sugesti ion al iu, se la nekonscio de tiu ĉi ne akceptis vian sugeston, se li ne, por tiel diri, digestis ĝin kaj ĝin aliformigis en aŭtosugeston, ĝi restas tute senefika.

Iafoje okazis, ke mi sugestis aferon pli-malpli simplan al personoj ordinare tre facile sugestebraj, kaj tute ne sukcesis. La kaŭzo estis, ke la nekonscio de tiuj personoj rifuzis, ĝin akcepti, kaj ne aliformigis ĝin en aŭtosugeston.

Uzo de l' aŭtosugesto

Mi diris, ke ni povas dresi kaj konduki nian imagon, kiel oni dresas sovaĝan ĉevalon aŭ kondukas torenton. Por tio sufiĉas unue scii, ke ĝi estas ebla (kaj preskaŭ ĉiuj homoj ignoras ĝin), kaj due oni devas koni la rimedojn. Nu, tiu rimedo estas tre simpla, ni eĉ uzas ĝin ĉiutage de post nia naskiĝo, ni uzas ĝin tute nekonscie, nevole kaj nescie, sed malfeliĉe plej ofte ankaŭ malbone je nia plej granda malprofito. Tiu rimedo estas la aŭtosugesto.

Dum ke oni kutime aŭtosugestas sin nekonscie, sufiĉas aŭtosugesti sin konscie, kaj la procedo konsistas el tio ĉi: unue bone pripensi per nia saĝo, kiajn aferojn ni deziras akiri per la aŭtosugesto kaj laŭ tiu prijuĝo ripeti plurfoje al si mem, ne pensante pri io alia „Tio ĉi venas aŭ tio ĉi foriras, tio ĉi okazas aŭ tio ĉi ne okazas ktp.“ Se la nekonscio akceptas tiun sugeston, ĝi aŭtosugestas sin, kaj la deziritaj aferoj efektiviĝas akurate.

Se oni konsideras ĝin tiel, la aŭtosugesto ne estas io alia ol hipnotismo, kiel mi ĝin komprenas kaj kion mi difinas jene: „Influo de l' imago sur la moralan kaj la fizikan estecon de l' homo.“

Tiu influo ne estas neigbla, kaj preterlasante la antaŭe donitajn ekzemplojn, mi citos kelkajn aliajn:

Se vi konvinkiĝas, ke vi povas fari ian aferon, kondiĉe ke ĝi estu ebla, vi faros ĝin, kia ajn malfacila ĝi estu. Male se vi imagas, ke vi ne povas plenumi taskon eĉ plej facilan, tio fariĝos al vi neebla, kaj malgranda formikejo ŝajnos al vi alta kiel netransirebla monto.

Tia estas la okazo de neŭrasteniuloj, kredantaj sin nekapablaj, fari la plej malgrandan klopodon, ili ofte ne povas fari eĉ kelkajn paŝojn, ne sentante ekstreman lacecon. Kaj kiam tiuj neŭrasteniuloj faras penadojn por eliri el sia malĝojo, ili enprofundiĝas en ĝin pli kaj pli, simile al malfeliĉulo falinta en ŝlimejon, kiu enŝoviĝas en ĝin des pli rapide, ju pli forte li baraktas por forkuri.

Same sufiĉas pensi, ke doloro malaperas por senti, ke tiu doloro efektive svenas iom post iom, kaj male sufiĉas pensi, ke oni suferas, por senti tuj, ke sufero venas.

Iaj personoj antaŭdiras, ke ili havos hemikranion en preciza tago, en precizaj cirkonstancoj, kaj fakte la diritan tagon en la diritaj cirkonstancoj ili sentas ĝin. Ili altiris al si la malsanon, kiel aliaj resaniĝas per sia aŭtosugesto konscia.

Ni scias, ke ordinaro oni estas rigardata de la amaso kiel frenezulo, kiam oni kuraĝas esprimi ideojn, kiujn ĝi ne kutimas aŭdi. Nu, je risko, esti konsiderata kiel frenezulo, mi

asertas, ke se multaj personoj estas korpe aŭ spirite malsanaj, tio devenas de tio, ke ili imagas esti malsanaj korpe aŭ spirite; se certaj personoj estas paralizitaj, ne havante ian lezon en si, tio devenas de tio, ke ili imagas esti paralizitaj, kaj precize inter tiaj personoj oni konstatas la plej eksterordinarajn resaniĝojn.

Se aliaj estas feliĉaj aŭ malfeliĉaj, la kaŭzo estas, ke ili imagas esti feliĉaj aŭ malfeliĉaj, ĉar du personoj, troviĝantaj en tute samaj cirkonstancoj, povas esti unu perfekte feliĉa kaj la alia absolute malfeliĉa.

La neŭrastenio, la balbutado, la fobioj, la kleptomanio, certaj paralizoj ktp. ne estas alia afero ol la rezultato de efiko de la nekonscio al la korpa aŭ la spirita estaĵo.

Sed ne nia nekonscio estas la fonto de multaj malbonoj, ĝi ankaŭ povas efiki la kuracadon de korpaj kaj spiritaj malsanoj. Ĝi povas ne nur rebonigi la malbonon, kiun ĝi kaŭzis, sed ankaŭ kuraci realajn malsanojn, ĉar granda estas ĝia efiko al nia organismo.

Oni sidiĝu komforte en ĉambro tute sola, fermu la okulojn por eviti distrecon kaj pensu dum kelkaj momentoj nur: „Tio ĉi aŭ tio malaperas“, „tio ĉi aŭ tio komencas aperi“.

Se vi efektive aŭtosugestis vin, tio estas, se la nekonscio alproprigis al si la ideon pro-

ponitan de vi, vi estos surprizita vidi, ke la pensita afero efektiviĝas. (Estas rimarkinde, ke propra eco de la aŭtosugestitaj ideoj estas, ke ili vivas en ni sen nia scio, kaj ke ni povas ekscii pri ilia ĉeesto nur per ilia efiko). Sed jen plej grava, esenca rimarkigo: „la volo neniam enmiksiĝu en la praktikado de l' aŭtosugesto“, ĉar se ĝi ne akordiĝas kun la imago, se oni pensas: „mi deziras, ke tio ĉi aŭ tio okazu“, kaj se la imago diras: „vi volas, sed tio ne okazos“, tiam vi ne nur malatingos la celitaĵon, sed atingos precize la malon.

Tiu ĉi rimarkigo havas fundamentan gravecon; ĝi klarigas, kial la rezultatoj estas tiel malkontentigaj, kiam ĉe kuracado de spiritaj malsanoj oni penas reeduki la volon de la malsanulo. Oni devas anstataŭe prizorgi la edukadon de lia imago; dank' al tiu aparteco de mia metodo ĝi ofte sukcesis, kiam aliaj — eĉ famaj — malsukcesis.

El la multaj eksperimentoj, kiujn mi faras ĉiutage de post dudek jaroj kaj kiujn mi zorgeme priatentis, mi povis tiri la sekvantajn konkludojn, kiujn mi resumus sub formo de leĝoj jene:

1. Kiam la volo kaj la imago interkonfliktas, estas la imago, kiu ĉiam venkas, sen ia escepto.

2. En la konflikto inter volo kaj imago, la forto de l' imago estas oble proporcia je la uzata volpenado.

3. Kiam volo kaj imago interkonsentas, ili ne sumiĝas, sed multiplikiĝas inter si.

4. La imago estas direktebla.

(La esprimoj „oble proporcia“ kaj „multiplikiĝas inter si“ ne havas matematike ekzaktan signifon, ili nur komprenigas mian penson.)

Laŭ la ĉi supre dirita oni povus kredi, ke neniu homo jam devus esti malsana. Tia konkludo estas vera. Preskaŭ senescepte ĉiu malsano povas malaperi sub efiko de l' aŭtosugesto. Mi konsentas, ke tiu aserto ŝajnas maltima kaj nekredinda, sed mi ne diras: ĉiu malsano ĉiam malaperas, sed povas malaperi, jen diferenco.

Sed por faciligi al la homoj la praktikon de l' aŭtosugesto konscia, oni devas ilin instrui, kiel oni ilin instruas por legi, skribi aŭ fari muzikon.

Kiel mi pli supre diris, la sinsugestado estas kvazaŭ ilo, kiun ni kunportas en ni de nia naskiĝo kaj per kiu ni nekonscie ludas nian tutan vivon, kiel infaneto per sia tint-ludilo. Sed ĝi estas danĝera ludilo, kiu povas vundi, eĉ mortigi, se oni manipulas ĝin malatente aŭ nekonscie. Male ĝi fariĝas savilo, se vi uzas ĝin konscie. Pri ĝi oni povas

diri tion, kion Esopo diris pri la lango: „Ĝi estas la plej bona kaj la plej malbona ilo de la mondo“.

Nun mi volas klarigi al vi, kiel oni povas atingi, ke ĉiu homo spertu la bonfaran efikon de l' aŭtosugesto konscie aplikita.

Dirante „ĉiu homo“, mi iom trograndigas, ĉar ekzistas du kategorioj da homoj, ĉe kiuj estas malfacile, atingi konscian aŭtosugeston. Ili estas:

1. La intelekto malfruĝintuloj, kiuj ne kapblas kompreni, kion oni diras al ili;

2. la homoj, kiuj ne volas kompreni.

Kiel oni instruas la praktikon de la konscia memsugesto

La principo de la metodo resumiĝas en kelkaj vortoj:

Oni povas pensi samtempe nur pri unu sola afero; tio estas: du pensoj povas sin sekvi en nia spirito, sed ne sin trapenetri aŭ ŝamlokigi.

Ĉiu penso, kiu okupas ekskluzive nian spiriton, iĝas por ni vera, kaj ĝi emas efektiviĝi.

Do se vi sukcesas pensigi al malsanulo, ke lia sufero malaperos, ĝi malaperos; se vi sukcesas pensigi al kleptomano (ŝtelmaniulo) ke li ne plu ŝtelos, li ne plu ŝtelos ktp.

La regado de si mem per konscia aŭtosugesto.

Tia edukado, kiu unuavide ŝajnas kvazaŭ nebla, estas efektive tre simpla. Sufiĉas instrui al la lernanto per serio da laŭcelaj gradigitaj eksperimentoj la principon de la konscia penso, Ĉisube mi klarigos tiujn diversajn eksperimentojn. Se oni sekvas precize miajn instruojn, oni povas esti absolute certa pri bona sukceso, escepte kun la du kategorioj da personoj, kiujn mi ĵus menciis.

Unua (prepara) eksperimento. La lernanto staru kun korpo rigida kvazaŭ ferstango kun piedoj kunigitaj en ilia tuta longeco, konservante la maleolojn flekseblaj kvazaŭ ĉarniroj. Li imagu, ke lia korpo estas kiel tabulo kun pordhokoj je la malsupra fino kaj kiu staras ekvilibre. Oni klarigu al li, ke iomete puŝita antaŭen aŭ malantaŭen la tabulo falas senreziste al la flanko, kien oni ĝin puŝas. Diru al la lernanto, ke vi nun tiroj lin malantaŭen per la ŝultroj, kaj ke li lasu sin fali en viajn brakojn sen ia kontraŭstaro, konservante la piedojn firme sur la tero kaj turnante sin ĉirkaŭ la maleoloj kiel per ĉarniroj. Tiam vi tiru lin efektive per la ŝultroj malantaŭen. Se la provo ne sukcesas, rekomencu ĝin ĝis plena aŭ preskaŭa sukceso.

Dua eksperimento. Klarigu al la instruoto, ke vi nun montros al li la efikon de la

imago sur li mem, kaj ke vi petos lin pensi: „Mi falas malantaŭen, mi falas malantaŭen ktp.“. Li havu nur tiun penson kaj ne toleru alian pripenson; ekzemple li ne demandu sin, ĉu mi falos aŭ ne, ĉu mi eventuale falante doloriĝos? ktp. ktp., li ankaŭ ne intence falu eble por fari al vi plezuron, sed se li sentas ian falemon, li ne kontraŭstaru, sed obeu ĝin.

Nun petu la lernanton, levi alte la kapon kaj fermi la okulojn, metu vian dekstran pugnon sub lian nukon, vian maldekstran manon sur lian frunton kaj diru: „Vi pensu — Mi falas malantaŭen, mi falas malantaŭen ktp. — kaj efektive vi falas malantaŭen, vi falas mal-an-taŭ-en, ktp.“ Samtempe lasu vian maldekstran manon gliti malpeze malantaŭen sur la tempion super la maldekstra orelo, kaj fortiru malrapide, tute malrapide, sed konstante vian dekstran pugnon.

Tuj vi sentos, ke la instruoto iomete ekmoviĝas malantaŭen, ke li ekfalas aŭ haltigas la falon. En la lasta okazo rimarkigu al li, ke li kontraŭstaris; li ne pensis, ke li falas, sed ke li vundiĝos falante. Kaj tio estas vera; se li ne estus havinta tiun penson, li estus falinta kvazaŭ bloko. Vi rekomencu la provon, parolante nun per ordona voĉo, kvazaŭ vi volus devigi la lernanton obei. Daŭrigu tiel ĝis plena aŭ preskaŭ plena suk-

ceso. Pro singardemo tenu vin ne tro proksime al la instruato, kun via dekstra kruro iom antaŭe kaj la maldekstra malantaŭe kiel apogilo por eviti faladon kune kun la instruato, precipe se li estas peza.

Tri eksperimento. Starigu la lernanton kontraŭvizaĝe de vi, kun ĉiam rigida korpo, flekseblaj maleoloj kaj kunigitaj piedoj paralelaj. Metu viajn ambaŭ manojn sur liajn tempiojn, ne premante, rigardu lin fikse al la radiko de l' nazo, ne movante la palpebrojn, kaj ordonu al li pensi: „Mi falas antaŭen, mi falas antaŭen“ kaj ripetu akcentante ĉiun silabon „Vi fa-las an-taŭ-en, vi fa-las an-taŭ-en ktp.“ kaj ne ĉesu rigardi lin fikse.

Kvara eksperimento. Petu la instruaton, plekti la manojn kaj kunpremi la fingrojn kiel eble plej forte, ĝis okazigo de tremeto; rigardu lin fikse kiel en la antaŭa provo kaj tenu viajn manojn sur la liajn, kvazaŭ vi volus premigi ilin pli forte. Diru al li pensi, ke li ne plu povas malpremigi la fingrojn, ke vi kalkulos ĝis tri, kaj kiam vi diros „tri“, li devos klopodi disigi la manojn, sed pensante ĉiam: „Mi ne povas, mi ne povas ktp.“; li konstatos, ke li tute ne povas. Nun kalkulu: „unu, du, tri“ tre malrapide kaj tuj aldonu apartigante la silabojn: „Vi ne povas; vi ne povas ktp.“. Se

li nepre pensas: „Mi ne povas“, li ne nur ne povas disigi la manojn, sed la fingroj premiĝas tiom pli forte, kiom pli multe li klopodas por ilin malligi. Fakte li atingas rezultaton tute malan de tiu, kiun li celis. Post kelkaj sekundoj diru al li: „Nun pensu: *Mi povas*“, kaj liaj fingroj disigiĝos.

Atentu ĉiam, ke via rigardo restu fiksita al la nazradiko de via provanto, kaj ne permesu, ke li deturnu siajn okulojn de la viaj unu solan momenton.

Se li tamen povas liberigi siajn manojn, ne kredu, ke estas via kulpo; ĝi estas tiu de la lernanto, kiu ne bone pensis „Mi ne povas“. Certigu lin firme pri tio kaj rekomencu la provon.

Uzu ĉiam ordonan tonon, kiu ne toleras malobeon. Ne estas necese, altigi la voĉon, kontraŭe estas preferinde, gardi la kutiman voĉforton, sed apartigante ĉiun vorton per tono akra kaj ordonema.

Kiam tiu eksperimento sukcesis, ĉiuj aliaj ankaŭ bone sukcesas, kaj oni atingas tion facile, obeante laŭlitere al la supre donitaj instruoj.

Certaj personoj estas tre facile influeblaj, kaj oni tuj rekonas ilin per tio, ke la kuntiro de iliaj fingroj kaj membroj efektiviĝas rapide. Post unu aŭ du bone sukcesintaj provoj ne plu estas necese, diri al ili „Pensu tion ĉi aŭ tion“; oni ekzemple nur diru al ili, sed per ordona

tono uzata de ĉiu bona sugestanto: „Fermu la pugnon; nun vi ne plu povas malfermi ĝin. Fermu la okulojn, nun vi ne plu povas malfermi ilin ktp.“, kaj la instruato absolute ne povas malfermi pugnon aŭ okulon, malgraŭ ĉiuj penadoj. Je la vortoj „Vi povas“, la malpremo tuj okazas.

La eksperimentoj estas senfine varieblaj. Jen kelkaj: Kunmetigu la manojn kaj sugestu, ke ili estas kunlutitaj. Metu la manon sur tablon kaj sugestu, ke ĝi restas algluita; diru al la lernanto, ke li estas kvazaŭ najlita sur sia seĝo, kaj ke li ne povas leviĝi; igu lin leviĝi kaj diru, ke li ne povas marŝi; metu plumon sur la tablon kaj diru, ke ĝi pezas 100 kilogramojn, kaj ke li ne povas ĝin levi ktp. ktp.

Mi ne povas sufiĉe rediri, ke en ĉiuj tiuj eksperimentoj ne la sugesto, sed la aŭto-sugesto efikas la fenomenojn; la sugesto de l' instruanto nur instigas ĝin.

Agmaniero por atingi kuracan sugestadon

Kiam la lernanto plenumis la ĉi-suprajn eksperimentojn kaj ilin komprenis, li estas matura por la kuraca sugestado. Li estas kvazaŭ kulturita kampo, en kiu la semo povas ĝermi kaj prosperi. Antaŭe li estis kiel ne prilaborita tero, kie la semo estus sekiginta.

Kia ajn estu la sufero de la paciento, ĉu ĝi estu korpa aŭ spirita, gravas procedi ĉiam sammaniere kaj uzi la samajn parolojn kun kelkaj variaĵoj laŭ la kazoj.

Vi diru al la paciento:

Sidiĝu kaj fermu la okulojn. Mi ne volas endormigi vin, estas senutile. Mi petas vin, fermi la okulojn nur por ke via atento ne estu distrita de la objektoj, kiuj vin ĉirkaŭas. Memoru nur bone, ke ĉiuj paroloj, kiujn mi nun diros, nepre fiksos sin en via cerbo, sin forte en ĝi stamos, engravuros, enradikos, kaj ke ili devas ĉiam resti tie fiksitaj, stampitaj, en gravuritaj tiamaniere, ke sen via volo, sen via scio, nepre senkonscie de vi, via organismo kaj vi mem devas ilin obei.

Unue mi diras al vi: „Ĉiutage tri fojojn, matene, tagmeze kaj vespere je la horoj de la manĝoj vi estos malsata, t. e. vi sentos tiun agrablan apetiton, kiu igas pensi kaj diri: „Ho, kun kia plezuro mi manĝos.“ Vi fakte manĝos plezure, eĉ tre plezure, tamen ne trosatiĝante. Sed vi zorgos pri longa maĉado de la nutraĵoj, ĝis ili fariĝos mola kaĉo, kiu facile englutiga. Tiel vi ankaŭ bone digestos, kaj vi sentos en la stomako kaj intestoj nenian ĝenon, nek malagrablan senton nek ian doloron. La asimilo de la manĝaĵoj al la korpo bone efektiviĝos, kaj via organismo profitos, farante el ili sangon, muskolojn, forton, energion, unuvorte vivon.

„Ĉar vi bone digestis, la ekskrementa funkcio plenumiĝos normale, kaj ĉiumatene je la leviĝo vi sentos la bezonon de malpleniĝo. Uzante nenian kuracilon aŭ nenian artifikon, vi atingos rezulton normalan kaj kontentigan.

„Krom tio ĉiunokte de la momento, kiam vi deziros ekdormi, ĝis kiam vi deziros vekigi la morgaŭan tagon, vi ĝuos profundan, trankvilan, kvietigan dormon, dum kiu vi ne havos premsonĝojn, kaj post kiu vi vekigiĝos, tute senlacigita, gaja kaj vigla.

„Se iafoje okazas, ke vi estas malgaja, ĉagrena, ke vi turmentas vin aŭ havas nigrajn pensojn, komence de la unua tago tio aliĝos, kaj anstataŭ havi ĉagrenon, malĝojon, anstataŭ turmenti vin per nigraj pensoj, vi estos gaja, nepre gaja, eble sen kaŭzo, sed tamen gaja, kiel iafoje okazis, ke vi estis malĝoja sen kaŭzo. Mi plie diras ion: Eĉ se vi havas realan motivaĵon por ĉagreniĝi, vi ne ĉagreniĝos.

„Ankaŭ se okazas, ke vi kelkafoje havas momentojn de senpacienco aŭ kolero, vi de nun ne plu havos ilin; male vi restos ĉiam pacienca kaj posedos memregadon, kaj la aferoj, kiuj vin antaŭe kolerigis kaj incitis, estonte lasos vin nepre indiferenta, nepre kvieta.

„Se vi estas ofte turmentata, persekutata de malsanaj, sintrudaj ideoj, de terurigaj sentoj, de angoroj, malpravaj timoj, tentoj, venĝemoj,

mi volas, ke ĉio ĉi tio iom post iom malaperu el la vido de via imago, kaj ke ĝi kvazaŭ disiĝu, disfandiĝu kiel malproksima nuboj ĝis absoluta malapero. Kiel sonĝo svenas je la vekigiĝo, tiel disflugos ĉiuj tiuj vanaj aferaĵoj.

„Mi aldonas, ke ĉiuj viaj organoj bone funkcias, la koro batas normale, kaj la sangirado efektiviĝas kiel ĝi devas; la pulmoj laboras bone; la stomako, la intestoj, la galveziko, la hepato, la reno, la veziko plenumas akurate siajn funkciojn. Se unu el tiuj organoj nun momente nenormale funkcias, tiu nenormaleco malaperas ĉiutage iom post iom tiamaniere, ke ĝi baldaŭ ne plu ekzistos, kaj ke la malsana organo estos reakirinta sian normalan funkciadon.

„Se estas iaj lezoj en unu el ili, la vundoj cikatriĝas ĉiutage, kaj ili estos rapide resanigitaj.“ (Tie ĉi mi rimarkigas, ke ne necesas scii, kia organo estas malsana por ĝin resanigi. Sub influo de l' aŭtosugesto: „ĉiutage, ĉiurilate, mi progresas pli kaj pli“, la nekonscio jam efikas mem, ne bezonante ion plian.)

„Mi ankoraŭ insistas pri unu tre grava punkto: Se vi ĝis nun sentis en vi certan malfidon al vi mem mi certigas, ke tiu malfido iom post iom malaperas kaj estos anstataŭata de kontraŭa sento de memfido bazita sur tiu nekalkulebla potenco, kiu estas en ĉiu el ni.

Tiu memfido estas por ĉiu homa estaĵo absoluta necesiĝo. Sen memfido oni havas nenian sukceson, sed per ĝi oni povas ĉion atingi (en limoj de la eblaj kaj raciaj aferoj kompreneble). Vi do akiras memfidon, kaj tiu fido donas al vi la certecon, ke vi faros ne nur bone, sed bonege ĉion, kion vi deziras fari, kondiĉe ke estu saĝaj aferoj, aŭ ke ĝi estu via devo.

„Sekve, kiam vi deziras fari ion saĝan, racian aŭ plenumi ian devon, pensu ĉiam, ke tio estas facila. Malaperu el via vortaro la paroloj: malfacila, neebla, mi ne povas, mi ne sukcesas malhelpi ktp. Tiaj malfortigaj esprimoj estas malpravaj. Pravaj estas: mi povas, mi sukcesos, estas facile. Se vi konsideras iun taskon facila, ĝi fariĝas tia por vi, dum ĝi ŝajnas malfacila por aliaj, kaj tiun taskon vi plenumas rapide kaj bone, vi ankaŭ plenumas ĝin nelaciĝante, ĉar nestreĉante la fortojn. Male, se vi estus konsiderinta ĝin malfacila aŭ neebla, ĝi estus fariĝinta tia por vi, nur ĉar vi kredis ĝin tia.“ —

Al tiuj ĝeneralaj sugestoj, kiuj eble ŝajnos iom longaj, eĉ infanecaj al kelkaj el vi, sed kiuj estas necesaj, oni aldonu tiujn, kiuj rilatas al la personaj cirkonstancoj de la paciento.

Ĉiujn tiujn sugestojn oni devas formuli per unutona, kvazaŭ lula voĉo (tamen akcentante

la ĉefajn vortojn) por instigi la pacieron al dormemo aŭ almenaŭ al kvietiĝo per forigo de ĉiuj aliaj pensoj.

Kiam la serio de la sugestoj estas finita, oni parolas al la sugestato jene: „Resume, mi volas, ke laŭ ĉiuj vidpunktoj, korpe kaj spirite vi ĝuu perfektan sanon, pli bonan ol estas tiu, kiun vi havis ĝis nun. Nun mi kalkulos ĝis tri, kaj kiam mi diros „tri“, vi malfermos la okulojn kaj eliros el la nuna dormema stato. Vi eliros el ĝi tute kviete sen ia laceco, sen ia kapopremo, tute male, vi sentos vin forta, vigla, ripozinta, vivplena; plie vi estos gaja, tre gaja kaj sana ĉiurilate: Unu, du, tri.“

Je la vorto „tri“ la sugestato malfermas la okulojn kaj ridetas kun esprimo de kontenteco kaj komforto sur la vizaĝo.

Post finiĝo de tiu instrua alparolo, vi aldonas jenon:

Kiel oni devas praktiki la konscian mem-sugeston

Ĉiumatene je la vekigo kaj ĉiuvespere post enlitiĝo, vi fermu la okulojn, ne klopoante fiksi la atenton al tio, kion vi diras, elparolu per la lipoj sufiĉe altvoĉe por aŭdi viajn proprajn parolojn kaj kalkulante sur ŝnuro provizita de dudek nodoj tiun ĉi frazon:

ĉiutage, ĉiurilate, mi progresas
pli kaj pli.

La vorto „ĉiurilate“, kiu rilatas al ĉio, igas
aliajn specialajn aŭtosugestojn nenecesaj.

Faru tiun memsugeston kiel eble plej simple,
infane, maŝine, do sen ia penado. Unuvorte
la formulo estu ripetata per la tono uzata en
recito de litanioj.

Tiamaniere oni sukcesas enpenetrigi ĝin
meĥanike en la senkonscion per la orelo, kaj
kiam ĝi tie enpenetris, ĝi efikas. Sekvu dum via
tuta vivo tiun metodon, kiu estas same pro-
filaktika kiel kuraca.

Plie, ĉiufoje kiam dum la tago aŭ la nokto
vi sentas psikan aŭ fizikan suferon, certigu
tuj, ke vi ne kontribuos al ĝi konscie, kaj ke
vi malaperigos ĝin. Tiam soligu vin plejeble,
fermu la okulojn kaj, per la mano frotante la
frunton, se temas pri spirita afero, aŭ la do-
loran parton, se temas pri io korpa, ripetu
ekstreme rapide per la lipoj la vortojn: „ĝi
foriĝas, for, for, for... ktp.“ tiel longe kiel necese.

Post iom da kutimo oni malaperigas la
spiritan aŭ korpan doloron post 20 aŭ 25 se-
kundoj. Rekomencu ĉiufoje, kiam estos bezone.

(La uzado de la memsugesto ne an-
stataŭas kuracistan kuracadon, sed ĝi
estas valora helpo por la malsanulo
kiel por la kuracisto.)

Doninte al vi konsilojn, mi montras, kiel
oni devas ilin apliki en la praktiko.

Estas facile, kompreni la rolon de la su-
gestanto. Li ne estas majstro, kiu ordonas, sed
amiko, gvidanto, kiu paŝo post paŝo kondukas
la malsanulon sur la vojo al resaniĝo. Ĉar ĉiuj
sugestoj estas faritaj por la bono de la pa-
ciento, lia nekonscio nur bezonas ilin asimili,
alproprigi kaj ilin aliformigi en memsugeston.
Kiam tiu ĉi okazis, la resaniĝo venas pli aŭ
malpli rapide.

Supereco de la metodo

Tiu ĉi metodo efikas vere mirindajn rezultojn,
kaj estas facile, kompreni la kialon. Agante
kiel mi konsilas, oni neniam havas malsukcesojn,
escepte kun la du kategorioj de homoj, pri
kiuj mi antaŭe parolis kaj kiuj reprezentas
feliĉe nur 3% de la tuto.

Se oni penas endormigi la sugestoton tuj
de la unua komenco, sen antaŭaj klarigoj aŭ
eksperimentoj necesaj por instigi lin, akcepti
la sugeston kaj aliformigi ĝin en memsugeston,
oni povas havi influon nur al tre sentemaj per-
sonoj, kaj ili ne estas multaj.

Ĉiuj povas fariĝi influeblaj per ekzercado,
sed malmultaj estas tiaj sen la antaŭa instruo,
kiun mi konsilas doni al ili, kaj kiu ne daŭras
pli ol kelkajn minutojn.

En antaŭaj jaroj mi kredis, ke la sugesto povis efiki bone nur dum la dormo, kaj mi klopodis ĉiam endormigi mian pacienton, sed konstatinte, ke tio ne estas necesa, mi ĉesis por eviti al li la timon aŭ angoron, kiun li preskaŭ ĉiam sentas, kiam oni diras, ke oni endormigos lin; kaj pro tiu timo li ofte nevole rezistas al la ekdormo. Male, se vi diras al li, ke vi ne endormigos lin, ke tio tute ne estas bezona, vi akiros lian konfidon, li aŭskultas vin sen ia timo, sen ia suspektema ideo, kaj okazas ofte post iom da kutimo, ke lulite per la unutona sono de via voĉo, li falas en profundan dormon kaj poste vekigās tute surprizita, ke li dormis.

Se estas nekredemuloj, kaj sendube ekzistas tiaj inter vi, mi diras: „Venu al mi, vidu, kaj vi konvinkigōs per la faktoj.“

Tamen oni ne kredu, ke estas absolute necese, procedi kiel mi ĵus diris por uzi la sugeston kaj okazigi la memsugeston. La sugesto povas esti farata al pacientoj sen ilia scio kaj sen ia preparo. Se ekzemple doktoro medicina, kiu jam per sia sola titolo efikas sugeste al sia malsanulo, iam diras al li, ke li povas fari nenion por li, ke lia malsano estas nekuracebla, li provokas en la spirito de l' paciento aŭtosugeston, kiu povas havi malfeliĉegajn konsekvencojn. Male, se li diras, ke lia mal-

sano estas efektive grava, sed ke per flegado kaj pacienco la resaniĝo venos iom post iom, li povos ofte akiri eĉ rezultatojn, kiuj lin mem mirigos.

Alia ekzemplo: Se kuracisto, post esploro de la malsanulo, skribas recepton kaj ĝin donas al li sen komentario, la ordonitaj medikamentoj havos malmultan ŝancon de sukceso; sed se li klarigas al sia kliento, ke tiu ĉi aŭ tiu medikamento devas esti uzata en tia kaj tia okazo kaj efikas tiel kaj tiel, la antaŭdiritaj rezultatoj estos atingataj preskaŭ certe.

La kuracistoj aŭ farmaciistoj ne kredu, ke mi estas ilia malamiko, kontraŭe, mi estas ilia plej bona amiko. Unuflanke mi dezirus, ke oni enskribu en la programon de la medicinaj lernejoj la teorion kaj praktikan studon de la sugestado, por la plej granda profito de la malsanuloj kaj de la kuracistoj mem, kaj aliflanke mi opinias, kiam malsanulo konsultas kuraciston, ke tiu ĉi devas ĉiam ordoni unu aŭ plurajn medikamentojn, kvankam tiuj ĉi ne estus necesaj. Kaj vere, kiam la malsanulo iras al sia kuracisto, li kutime deziras, ke oni donu al li medikamenton, kiu lin kuracu. Li ne scias, ke plej ofte la higieno, la dieto efikas, li ne priatentas tion. Li volas medikamenton.

Se la kuracisto ordonas nur dieton sen ia medikamento al sia paciento, tiu ĉi estos plej

ofte malkontenta kaj pensos, ke estis senutile, iri al Sinjoro Doktoro, kiu donis nenian kuracilon, kaj eble li iros al ilia kuracisto. Sekve ŝajnas al mi, ke la kuracisto devas ĉiam ordoni medikamentojn al sia kliento, kaj plejeble ne tiajn specialigitajn medikamentojn, pri kiuj oni faras tioman reklamon, kaj kiuj valoras plej ofte nur per tiu reklamo, sed prefere li skribu en la recepton de li mem formulitajn medikamentojn, kiuj inspiras al la malsanulo multe pli da konfido ol la piloloj X, aŭ la pulvoro Y, kiujn li povas aĉeti facile en ĉiuj apotekoj, sen bezono de ia recepto.

Kiel efikas la sugesto

Por kompreni bone la rolon de la sugesto aŭ pli vere de la memsugesto, sufiĉas scii, ke la nekonscio estas la granda direktanto de ĉiuj niaj funkcioj.

Ni kredigu al li, kiel mi antaŭe diris, ke tia organo, kiu nebone funkcias, devas bone funkcii, subite la nekonscio transdonas al ĝi la ordonon, bone funkcii, kaj la organo obeas; ĝia funkciado fariĝas normala, ĉu tuj, ĉu iom post iom.

Tio ĉi permesas klarigi simple kaj klare, kiel oni povas per la sugesto haltigi sangelfluojn, venki mallakson, malaperigi ŝveltuberon, kuraci paralizojn, tuberkulozajn lezojn, varikajn vundojn ktp.

Kiel ekzemplon mi citos kazon de denta sangelfluo, kiun mi observis en la laborejo de s-ro Gauthé, dentisto en Troyes. Junulino, al kiu mi helpis resaniĝi de astmo, kiu daŭris de ok jaroj, diris al mi ian tagon, ke ŝi intencas eltirigi al si denton. Ĉar mi konas ŝin kiel tre senteman, mi proponas, ke la dento estu eltirata sendolore. Kompreneble ŝi akceptas kun plezuro, kaj ni fiksas kunvenon ĉe la dentisto. La diritan tagon ni iras, kaj tie, starante antaŭ la junulino, mi diras al ŝi: „Vi sentas nenion, vi sentas nenion, vi sentas nenion ktp.“, kaj daŭrigante mian sugeston, mi faras kapsignon al la dentisto. Post momento la dento estis forigita, eĉ sen palpebrumo de f-ino D... Kiel ofte okazas, sangelfluo komenciĝas. Anstataŭ uzi ian sanghaltigilon, mi diras al la dentisto, ke mi provos per sugesto, ne sciante, kio okazos. Mi do petas fraŭlinon D., rigardi min, kaj mi sugestas al ŝi, ke post du minutoj la sangelfluo ĉesos per si mem, kaj ni atendas. La junulino elĵetas ankoraŭ kelkajn sangajn sputaĵojn kaj baldaŭ nenion pli. Mi diras, ke ŝi malfermu la buŝon, ni rigardas kaj konstatas, ke sangokoagulaĵo formiĝis en la denta kavaĵo.

Kiel klarigi tiun fenomenon? Plej simple: sub influo de l' ideo „La sangelfluo ĉesos“, la nekonscio sendis al la arterietoĵ kaj al la

vejnetoj la ordonon, ne plu ellasi sangon, kaj obeeme ili kuntiriĝis laŭnature, kiel tio estus okazinta artifice per uzo de sanghaltigilo, kiel ekzemple adrenalino.

La sama rezonado igas nin kompreni, kiel ŝveltubero povas malaperi. Ĉar la nekoscio akceptis la ideon „La ŝveltubero malaperos“, la cerbo ordonas al la arterioj, kiuj ĝin nutras, kuntiriĝi, ili sin fakte kuntiriĝas, rifuzas siajn servojn, ne plu nutras la ŝveltuberon, kaj tiu ĉi, senigita de nutraĵo, mortas, sekiĝas, mal-kreskas kaj malaperas.

Uzado de la sugesto por kuracado de spiritalaj malsanoj kaj de moralaj difektoj originaj aŭ akiritaj

La nuntempe tiel ofta neŭrastenio foriĝas kutime post sugesto, multfoje ripetata laŭ la dirita maniero. Mi havis la feliĉon, kontribui al la resanigo de granda nombro da neŭrastenuloj, ĉe kiuj malsukcesis ĉiuj aliaj kuracadoj. Unu el ili estis pasiginta unu monaton en speciala kliniko de Luxemburg, neakirinte pliboniĝon. Post ses semajnoj li estis tute kuracata, kaj li nun estas la plej feliĉa homo en la mondo, dum antaŭe li kredis sin la plej malfeliĉa. Kaj neniam plu li remalsaniĝos, ĉar mi instruis al li la konscian memsugeston, kaj li scias praktiki ĝin lertege.

Se la sugesto estas utila por kuracado de fizikaj kaj spiritalaj malsanoj, kiom pli grandajn servojn ĝi povas ankoraŭ fari al la homaro, aliformigante en honestajn homojn la malfeliĉajn infanojn, kiuj plenigas la pun-edukejojn kaj eliras el ili nur por envicigi en la krimularon?

Oni ne diru al mi, ke tio ne estas ebla! Tio estas, kaj mi povas ĝin pruvi.

Mi citos la du sekvantajn okazojn tre karakterizajn. Sed tie ĉi mi devas malfermi parentezon. Por bone komprenigi al vi, kiamaniere la sugesto agas en kuracado de moralaj difektaĵoj, mi uzos jenan komparon: Ni supozu, ke nia cerbo estas tabulo, en kiu estas enplantitaj najloj, kiuj reprezentas niajn ideojn, kutimojn, instinktojn, kiuj determinas niajn agojn. Se ni konstatas, ke ekzistas ĉe iu individuo malbona ideo, kutimo, instinkto, alivorte malbona najlo, ni elektas alian, kiu estas la bona ideo, kutimo, instinkto, kaj ni metas ĝin rekte sur la kapon de la malbona najlo, kaj ni frapas sur ĝin per martelo, aŭ aliesprime: mi faras sugeston. La nova najlo enplantiĝos je unu milimetro, ekzemple, dum la alia elpuŝiĝos tiom. Post ĉiu nova martelbato, t. e. ĉiu nova sugesto, ĝi enprofundiĝos ankoraŭ unu milimetron plie, kaj la alia eliros ankaŭ unu milimetron plie, tiamaniere ke post certa nombro da martelfrapoj la malnova najlo estos tute

forpuŝita kaj anstataŭigita de la nova. Kiam la najloŝanĝo estas farita, la individuo obeas.

Nun mi revenas al miaj ekzemploj. Knabo M . . . , dekunu-jara, loĝanta en Troyes, suferadis tage kaj nokte malgrandajn akcidentojn oftajn en unua infanaĝo; krome li estis kleptomano (ŝtelemulo) kaj mensoganto. Laŭ peto de lia patrino mi faris al li sugeston. Tuj de la unua fojo la akcidentoj ĉesis dumtage, sed daŭris dumnokte. Iom post iom ili maloftiĝis, kaj fine post kelkaj monatoj la infano estis plene kuracita. Samtempe la ŝtelpasio malfortiĝadis, kaj post ses monatoj li ne plu ŝtelis.

Frato de tiu infano, dekok-jara, sentadis akran malamon kontraŭ alia el siaj fratoj. Kiam li iomete ebriiĝis, lin kaptis la deziro, frapi la fraton per sia tranĉilo. Li antaŭsentis, ke tio okazos ian tagon kaj jam sciis, ke post plenumo de sia krimo li ploregos sur la korpo de sia viktimo.

Mi ankaŭ faris al li la sugeston. La sukceso estis mirindega. Tuj de la unua provo li estis kuracita. La malamo kontraŭ lia frato estis malaperinta, kaj de tiu momento ili bonamikiĝis kaj penadis, reciproke fari al si plezuron. Longan tempon mi sekvis lin, la resaniĝo estis daŭra.

Kiam oni per sugestado akiras tiajn rezultojn, ĉu ne ŝajnas utile, mi eĉ diras neces-

ege, adopti tiun metodon kaj enkonduki ĝin en la pun-edukejojn? Mi estas nepre konvinkita, ke per ĉiutaga sugestado al malvirtemaj infanoj oni rekondukus pli ol 50% sur bonan vojon. Ĉu oni per tio ne farus al la socio grandegan servon, redonante al ĝi sanajn membrojn anstataŭ morale putrantajn?

Oni eble kontraŭdiros, ke estas danĝere, uzi la sugeston, ke oni povas ĝin utiligi por malbona celo. Tiu kritiko estas senvalora, unue ĉar en edukejoj oni konfidas la praktikon de la sugesto nur al seriozaj kaj honestaj personoj, kiel ekzemple kuracistoj, kaj aliflanke ĉar tiuj, kiuj deziras uzi ĝin malhoneste, petas permeson de neniu.

Sed, eĉ konsentante, ke la sugesto povus esti danĝera, (kaj tio ne estas), mi demandus al tiu, kiu tiel kontraŭparolus, kia de ni uzata forto estas sendanĝera? Ĉu la vaporo? Ĉu la pulvo? Ĉu la fervojoj, la ŝipoj, la elektro, la aŭtomobiloj, la aeroplanoj? Ĉu estas la venenoj, kiujn ni kuracistoj kaj farmaciistoj uzas ĉiutage per malgrandegaj dozoj, kaj kiuj povas fulmomortigi malsanulon, se ni dum neatenta momento havas la malfeliĉon, erari en pesado?

Antaŭ ol fini, mi deziras diri ankoraŭ kelkajn vortojn pri bonega procedo uzota de la

gepatroj por eduki siajn infanojn kaj liberigi ilin de iliaj malkorektaĵoj.

Ili atendu, ĝis la infano endormiĝis. La patro aŭ patrino eniras senbrue en la ĉambron, haltas unu metron proksime de la lito kaj ripetas dek kvin aŭ dudek fojojn murmure ĉiujn plibonigojn deziritajn de li, je vidpunkto, ĉu de la sano, de la dormo, ĉu de la laboro, konduto, diligento ktp., poste oni foriras kiel oni venis, atentante zorgeme, ne veki la infanon.

Tiu ĉi tre simpla procedo efikas bonegajn rezultatojn, kaj estas facile, kompreni la kialon. Kiam infano dormas, liaj korpo kaj konscio ripozas, ili estas kvazaŭ neniigitaj, sed lia nekonscio maldormas; oni do parolas nur al tiu ĉi lasta, kaj ĉar ĝi estas tre kredema, ĝi akceptas sendiskute ĉion, kion oni diras al ĝi. Iom post iom la infano prosperas fari mem tion, kion la gepatroj deziras.

Konkludo

Kian konkludon ni tiros el ĉio ĉi?

La konkludo estas tre simpla kaj povas resumiĝi en malmultaj vortoj: Ni posedas en ni mem nekalkuleblan forton, kiu, senkonscie uzata, estas ofte danĝera por ni. Male, se ni direktas ĝin laŭ konscia kaj saĝa principo, ĝi donas al ni la memregadon kaj

permesas al ni, liberigi nin kaj liberigi aliajn de korpaj kaj spiritaĵaj malsanoj; ĝi krome ebligas al ni, vivi relative feliĉe, kiaj ajn estu al cirkonstancoj, en kiuj ni troviĝas.

Fine kaj precipe ĝi povas, ĝi devas esti aplikata por la morala rebonigo de tiuj, kiuj eliris el la vojo de la bono.

Kiel oni devas praktiki la konscian aŭtosugeston

(Resumo de la metodo de E. Coué)

Ĉiumatene, vekigante, kaj ĉiuvespere, kuŝiĝante, oni fermu la okulojn kaj ne penante fiksi sian atenton al tio, kion oni diras, elparolu per la lipoj en sufiĉe alta voĉo por aŭdi siajn proprajn parolojn kaj kalkulante sur ŝnuro kun dudek nodoj la sekvantan frazon: „Ĉiutage, ĉiurilate, mi progresas pli kaj pli.“ La vorto „ĉiurilate“ rilatas al ĉio, kaj oni ne bezonas apartajn sugestadojn.

Faru tiun aŭtosugeston tiel simple, tiel infane kaj aŭtomate kiel eble, do sen ia penado. Unuvorte, ripetu la formulon per la tono uzata por diri litaniojn.

Tiamaniere oni sukcesas enigi ĝin meĥanike en la nekonscion per la orelo, kaj kiam ĝi enpenetris, ĝi efikas. Uzu dum la tuta vivo tiun metodon, kiu estas samtempe profilaktika kaj kuraca.

Krome, ĉiufoje kiam dumtage aŭ dumnokte oni sentas suferon fizikan aŭ spiritan, oni certigu tuj al si, ke oni ne kontribuos al ĝi konscie, kaj ke oni igos ĝin malaperi, tiam oni izolu sin plejeble, oni fermu la okulojn, kaj frotante per la mano la frunton, se temas pri io spirita, aŭ la dolorantan parton, se temas pri io fizika, oni ripetu ekstreme rapide per la lipoj la vortojn: „ĝi foriĝas, for for for ktp.“ tiom longe, kiom estas necese. Kun iom da kutimo oni malaperigas spiritan aŭ fizikan doloron post 20 aŭ 25 sekundoj. Rekomencu ĉiun fojon, kiam estos bezone.

Rimarkigo. La praktiko de la sinsugesto ne anstataŭas kuracistan kuracadon, sed ĝi estas valora helpo por malsanulo kaj kuracisto.

Ĉu vi suferas korpe aŭ spirite? — Se jes, uzu la konscian sinsugeston, kiu ĉiam plibonigos vian staton, kaj ofte resanigos vin plene, kia ajn estu via sufero.



Nova Esperanto-Biblioteko

Noj. 1-4 estas primilitaj publikigaĵoj de Germana Esperanto-Servo, kiuj nun mal-

acia krimi-

aj Poemoj.
rich Pillath.

la volumo:

antistino.
akis Eugen

im: Natan
kvin aktoj.
inor.

Rakontoj
a tradukis
)

onitaj.

logo.

a.)

& Borel

Berlin kaj Dresden.

ESPERANTA B

134608

Esp

- No. 1. Legolibreto, de
- No. 2. Fabeloj de An tradukitaj el dana li Fr. Skeel-Giörling.
- No. 3. Bona Sinjoring de E. Orzeszko, tradukita el pola lingvo de Kabe.
- No. 4. Rusaj Rakontoj, de Mamin Sibirjak, tradukitaj el rusa lingvo de N. Kabanov.
- No. 5. Don Kihoto en Barcelono, de Don Miguel de Cervantes Saavedra, tradukita el hispana lingvo de Fr. Pujulá y Vallés.
- No. 6. El la Biblio, trad. Dro L. L. Zamenhof.
- No. 7. El Dramoj (fragmen-toj), tradukitaj el germana lingvo de Dro L. L. Zamenhof.
- No. 8. El Komedioj (fragmen-toj), esperantigitaj de Dro L. L. Zamenhof.
- No. 9. Praktika Frazaro. Dia-logoj de la ĉiutaga vivo, kun-metis J. Borel.
- Noj 10-11 (duobla numero). Ja-panaj Rakontoj. El japana lingvo kunmetis Cif Tošio.
- No. 12. Amoro kaj Psiĥe, de Lucius Apulejus, el latina lingvo trad. Emilio Pfeffer.
- No. 13. Bulgaraj Rakontoj, el bulgara lingvo tradukis At. D. Atanasov.
- Noj. 14-15 (duobla numero). Reaperantoj. Familia dramo de Henrik Ibsen (1a akto), trad. el norvega lingvo O. Bünemann
- No. 16. kunm
- No. 17. trad.
- No. 18. River angla Kelle Ĉiu n

- de J. A. Mitchell, el angla lingvo trad. Lehman Wendell.
- No. 21. Hungaraj Rakontoj, de Ferenc Herczeg, el hungara lingvo trad. A. Panajott.
- No. 22. Nord-germanaj Ra-kontoj, de Heinrich Bandlow, el platgermana lingvo tra-dukis Ella Scheerpeltz.
- No. 23. Hispanaj Dramoj, de Jacinto Benavente, tradukis Vicente Inglada.
- No. 24. La Instituto Milner, de Jean Jullien. Trad. el franca lingvo la Lyon-a Grupo.
- No. 25. Noveletoj el la Nigra Arbaro, de Hel. Christaller. Trad. el germana lingvo Wilh. Christaller.
- No. 26. La intervidiĝo kaj Nekonita Dialogo, de Alfred de Vigny, el franca lingvo trad. Sam. Meyer.
- No. 27. La Patrino, de E. Zahn, el la Germana trad. J. Smid.
- No. 28. Elzasaj Legendoj. El germana lingvo tradukis Charlotte Pulvers.
- Noj. 29-31 (triobla numero). Sub la Neĝo. Taglibro de juna loĝanto de la Jura-monta-ro de J. J. Porchat, el la



134608

ntoj.
 inale
 midt.
 mem
 to, de
 Borel.
 ta.

Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel G. m. b. H.
 Berlin kaj Dresden