

## Manifest till självbefrielse

10-min/dag - 10 minuters uppmärksamhet

### Frihet eller slaveri (detta är frågan)

Jag har trott att jag kunnat välja, att jag hade valfrihet i de flesta situationerna i mitt liv. Naturligtvis såg jag att min valfrihet begränsades av yttre omständigheter samt av min personliga förmåga och oförmåga. Men förnuftet var alltid grundstenen för min existens. Jag trodde att människor var förnuftiga och att deras handlingar baserades på förnuft. Om man förklarar en sak tydligt och klart utan att det är möjligt att hitta fel i resonemanget – logiken, då är det bara att följa det sunda förnuftet.

Tyvärr hade jag fel. Efter många år förstod och insåg jag detta. Arvet och miljön var och är grundstenen för ”min valfrihet och mitt handlande”. Nu förstår jag varför jag misslyckades med mina förnuftiga projekt. Förnuft och välmening räckte inte. Jag kan inte heller säga att ”jag kunde göra så eller så” då jag nu förstår och inser klart och tydligt att då var jag den och den och situationen var den och den. Min handling var betingad, jag kunde inte göra annat än det jag gjorde då, som jag var då i den givna situationen och vid den tidpunkten.

Men med konsekvenserna av mina handlingar, mina ”fria val” lever jag och mina närmaste än i dag. Just nu handlar ni, mina barn, efter bästa förmåga i en given situation – precis så som jag gjorde. Konsekvenserna, bra och dåliga, kommer ni att skörda – ovillkorligen. Den stora frågan är hur styra sina handlingar så de ger goda och positiva frukter för er själva och era familjer, era vänner och er omgivning. Är det överhuvudtaget möjligt?

### Första steget (att förstå):

Första stegen är att förstå och inse de faktorer, de element, de komponenter som påverkar oss att handla på ett visst sätt och inte på ett annat. För att kunna välja i skogen av faktorer måste vi förstå mekanismen – systemet hur dessa faktorer tränger in i oss och påverkar oss.

Reklamman, politiker och alla sorters solochvårare känner till och behärskar tekniken – och använder den till sin fördel. Vår egen förväntan – våra begär efter tillfredställelse följer så gärna efter.

Jag och ni, mina barn, måste lära oss tekniken till vår egen fördel. Vi måste identifiera och stoppa de främmande faktorer som är kapabla att fabricera våra handlingar i andras intresse och inte i vårt eget. Systemet är så lurigt att det låter oss tro att vi handlar av fri vilja, att vi är kloka, att vi är talangfulla, att vi är generösa, eller vad annat som helst. Allt i syfte att få oss att handla i viss riktning, köpa saker, köpa upplevelser, tänka på ett visst sätt – naturligtvis utanför vårt eget intresse. Vi är medel för att andra ska få tillfredställelse på vår bekostnad. Det gäller att göra sig immun mot alla dessa tilltag. Vi har den stora frågan: hur vara fri?

Att vara fri är absolut nödvändigt för att kunna välja rätt. Det är oerhört viktig i stora frågor som yrkesval, livspartner eller ensamhet, bostadsort mm.

Bifogar (rekommenderar: se ref) en del filmer som på ett enkelt sätt visar hur systemet fungerar. Ni behöver i lugn och ro se på filmerna och förstå. Naturligtvis förstår ni reklamen – politiker o.s.v., men ni har endast riktig förstått - insett då ni frågar er själva ”vad måste jag göra för att bli fri från skiten”? Svaret på den frågan får ni om ni läser vidare.

### Andra steget (att förstå och inse):

På det här stadiet förstår ni att alla marknadsförare har för avsikt att utnyttja er. I första fasen kopplar de bort ert omdöme, i nästa fas inplanterar de sitt budskap i ert ickemedvetna (undermedvetna, gränsen mellan vakenhet och sömntillstånd – det finns många namn). Nu måste ni fråga er vad som bör göras för att slippa andras intrång i ert eget ickemedvetna och vad som bör göras för att kunna programmera sitt ickemedvetna för ens eget intresse och för egna mål.

”Alla vägar leder till Rom!” är ett gammalt ordspråk. Men många är villospår och rastställen. Oerhört många erbjuder idag olika metoder där vi kan förverkliga oss, upptäcka det värdefulla inom oss eller helt enkelt finna lycka och glädje genom deltagande i kurser som naturligtvis kostar tid och pengar. Alla dessa kurser ger oss någonting – fyller vårt liv med någonting – men är detta någonting det vi behöver och är det bra för oss? För att kunna välja rätt (för vårt egen del naturligtvis) måste ni fråga er vad är kriterium, vad är mina egna resurser, förmågor, lämplighet för att gå den eller den vägen?

### Tredje steget (vem är jag och vem tänker ”mina” tankar):

Många har försökt svara på den frågan. Jag ska referera tre synpunkter, Buddhas, Yogas och den aktuella vetenskapens.

Men försök först själva svara på följande:

I ert vakna tillstånd befattar ni er med tankar med förnimmelser (känslor) och med uppmärksamhet. Hur stor procent i ert vakna tillstånd upptas av tankar hur stor procent av förnimmelser och hur stor procent av uppmärksamhet? Håll i minnet vad ni nu tror.

### **Buddhas lära:**

Här nedan en kort sammanfattning av Buddhas lära om "jaget". Enligt Buddha är "jaget" sammansatt av fem kategorier. Se gärna bifogad text DEN FÖRSTA ÄDLA SANNINGEN-sv.pdf

Första gruppen består av materiens fyra element och fem sinnesorgan.

Andra består av förnimmelser som kan vara behagliga, obehagliga eller neutrala och som i sin tur grundats med hjälp av våra fem sinnesorgan och vårt mentala organ.

Den tredje är igenkänningsförmågans grupp. I det här stadiet igenkänns olika objekt av sina respektive organ.

Den fjärde gruppen är de mentala gestaltningarnas grupp. Det är alla möjliga tankar och mentala föreställningar som tillhör den här gruppen. Alla dessa tankar härstammar från de sex sinnesorganen (enligt Buddhas lära är det mentala organet likt andra sinnesorgan och har tankar som objekt, liksom ögat har det synliga som objekt, hörseln ljudet och så vidare).

Den femte är medvetandets grupp som grundas på våra sex sinnens förmågor och kan riktas mot yttre och inre objekt. Medvetenhet är närvaro i olika objekt grundat på de sex sinnesorganen.

Detta är den buddhistiska synen på jaget – det finns inte ande eller själ. Hela presentationen är mental och behöver ingen tro som i religionerna. Därför är det lämpligast att kalla buddhism för filosofi istället för religion. Genom förståelse inser du att du kan göra det som är inom ramen för de fem grupperna som utgör ditt "jag". De fem grupperna och dina sex sinnesorgan är din frihet och bundenhet i den förmåga du besitter just nu. Din nutid och aktuella situation är konsekvensen från tidigare leverne, din framtid blir den du gör den till, i samspel med omgivningen naturligtvis. Det är ingen vits att grubbla över gammal spilld mjölk, ingen gud kan hjälpa dig, det är omgivningen – miljön och summan av de nämnda fem grupperna – kategorierna som just nu är ditt "jag", din erfarenhet och din aktuella förmåga att välja – det är detta som skapar din framtid.

**Yogas läror** är många och därför lämpliga för olika kategorier av människor. Största intrycket på mig har Patanjalis Yoga gjort. Den är skriven i komprimerad form – aforismer i fyra kapitel. Första kapitlet beskriver koncentrationen. Här är endast de 15 första aforismerna från första kapitlet:

1. Här förklaras koncentrationen (Yoga).
2. Yoga består i att hindra det mentala innehållet (Chitta) från att ta olika former (Vrittis).
3. Under koncentrationen befinner sig betraktaren (Purusha) i sitt eget tillstånd utan förändringar.
4. I andra fall, förutom under koncentration, identifieras betraktaren med förändringarna.
5. Det finns fem klasser av förändringar, vissa smärtsamma och andra ej smärtsamma.
6. Dessa är den sanna kunskapen, icke- urskiljandet, muntligt bedrägeri, sömnen och minnet.
7. Direktförnimmelse, inferens, kompetent vittnesbörd: dessa är kriterierna.
8. Icke- urskiljandet är den falska kunskapen utan grund i den verkliga naturen.
9. Det muntliga bedrägeriet framgår ur de ord som inte motsvaras av någon verklighet.
10. Sömnen är en Vritti som innebär en känsla av tomhet.
11. Minne finns när Vrittis från uppfattade ting inte försvinner utan återkommer i medvetandet genom intryckens förmedling.
12. Kontrollen över (tyglandet av) dem sker genom praktisk övning och icke- bundenhet.
13. Den oavbrutna ansträngningen för att fullständigt tygla Vrittierna består i praktisk övning.
14. Denna övning får en fast grund genom långa och ständiga ansträngningar åtföljda av en stor kärlek till det mål som skall uppnås.
15. Vad som händer hos dem, som har förkastat sin törst efter sedda och hörda ting och efter det som syftar till att kontrollera dessa ting, är icke- bundenheten.

**Modern vetenskap** har nu kommit i närheten av den slutsats som Buddha kom till för mer än 2.000 år sedan. Endast terminologin är annorlunda. Här har vi materia (energiform), sinnesorganen med miljoner sensorer som genom nervträdarna förmedlar elektrisk information till specifika delar av hjärnan, där t ex synförmågan uppstår, tillfredställelsen - glädjen, igenkänningsförmågan, ordet och språket, tänkandet.

Marknadens och politikens krafter (egentligen begären hos de människorna som verkar inom marknad och politik) utnyttjar all sin kunskap för att förmå oss att handla och tänka i deras intresse. Endast vi själva (enligt Buddha) eller gud (enligt de religioner som bygger på tro) kan hjälpa dig, hjälpa oss.

### **Kriterium:**

Din tankeförmåga, ditt sunda förnuft är det verktyg, med vilket du ska granska olika metoder som kanske kan ge dig ett avgörande stöd att handla rätt – välja metod.

Det är helt enkelt vårt personliga omdöme som leder oss till handling. Ditt omdöme är det väsen du är just nu. Omdömesförmågan varierar från person till person. Att vara trött, irriterad och kanske drog- eller spritpåverkad och köra bil vittnar inte om gott omdöme. Omdömet är slutlänken till själva handlingen men kan vara endast ett tillfälligt kriterium.

Buddha, filosofer och ledare inom religioner har satt upp regler om "hur leva rätt". Varje land har också lagar som talar om vad som är fel och straffbart. Ett kriterium enligt Buddha och Yoga är alltid enkelt och koncist.

Konvention är ett kriterium och lätt att följa då det gäller fysikaliska måttenheter men svårt att enas om då det gäller moraliska mått – uppfattningar. I brist på en livslevande vägvisare föreslår jag två enkla måttstockar som kriterium, den ena grundas på omdömet (hur än det må vara), den andra på konkreta vetenskapliga fakta.

1. Din egen tillfredsställelse får inte ske på bekostnad av andra. Du bör leva i harmoni med den miljö du befinner dig i. Här är omdömet kriterium och det är relativt till din person och den situation du är.
2. Du ska kunna upphöra med tänkandet (stoppa Vrittis enligt Yoga, och stoppa mentala föreställningar enligt Buddha). Det är en förmåga som kan uppnås med lämpliga övningar. Den ger också oanade möjligheter som att somna när du vill och vakna när du vill. Du kan sova djup kvalitativ sömn (deltavågor) vilket är verifierbart med EEG. Ett av de viktigaste villkoren för psykisk och fysisk hälsa är god kvalitativ sömn. Detta kriterium är vetenskapligt verifierbart.

Förutsättningar, övningar som leder till utveckling av en sådan förmåga är nästa steg som måste tas – det räcker inte med att endast förstå.

#### **Fjärde stegen:**

Buddha, Yoga och andra trossystem förespråkar att man i sitt liv praktiserar etiska normer för att nå till högre höjder, salighet, Nirvana eller Gud.

Innebörden är densamma – det gäller att avstå från sitt ego, från jakten efter egen tillfredsställelse i vilket form den än må vara.

I vår tid talas det om faktorer som bidrar till eller framkallar ohälsa eller sjukdomar. Huvudfaktorer för god hälsa är lämpligt arv och miljö men ofta nämns också föda och motion. Utöver detta vill jag gärna nämna goda gärningar (inte skada någon) och god sömn. Förutsättningar för att kunna utveckla förmågan att kunna göra goda gärningar och för att få en god sömn är mental träning. Mental träning (mental kultur) är avsedd för utveckling av uppmärksamhets-, koncentrations- och meditationsförmågan.

Uppmärksamhets-, koncentrations- och meditationsförmåga är väl beskriven i Buddhas lära och i Patanjalis aforismer.

Jag ger här bara elementära grunder för utvecklingen av uppmärksamhet.

De flesta av oss har lärt sig cykla som barn. I början var vi uppmärksamma på styret, på balansen och på att trampa. Så småningom, så snart vi behärskade förmågan att cykla, upphörde uppmärksamheten på själva cyklandet. Detsamma hände då vi lärde oss skriva skrivstil, i alla fall för oss som gick i gamla skolan. Vi blev uppmärksamma i handlingen, trycket av pennan, formen på den skrivna linjen. Efter inlärandet slutade vi vara uppmärksamma. Automatik i det inlärdade handhavandet hade etableras. Mentala föreställningar och medvetenhet tar sedan över tills något nytt fångar vår uppmärksamhet. Precis så som Buddha, Yoga och modern vetenskap beskriver.

#### **Tänkandet tog överhanden.**

Om du nu svarar ärligt på frågan som jag ställde tidigare (... i ditt vakna tillstånd ...hur stor procent upptas av tankar – förmimmelser - uppmärksamhet), så kommer du nu till slutsatsen att tänkandet, de mentala föreställningarna är dominerande, sedan kommer förmimmelser (känslor) och på slutet uppmärksamhet. Till och med då du kör bil är uppmärksamheten minimal och tänkandet dominant. Sångare, musiker, konstnärer måste vara uppmärksamma för att lära sig för att utveckla sin förmåga - färdighet. Uppmärksamheten måste underhållas genom övning för att färdigheten ska bibehållas och vidareutvecklas. En musiker måste vara uppmärksam, med i varje ton. Här bibehålls uppmärksamheten.

I och för sig det är bra med automatiken, det är inte meningen att lära sig cykla, köra bil om och om igen

Vad jag menar och förespråkar är uppmärksamhet i tiden – uppmärksamhet i själva handlingen. Denna sort av uppmärksamhet leder automatiskt till koncentration och meditation enligt nämnda gamla läror.

Skolan, staten hjälper inte till med program för att utveckla uppmärksamhet. Färdiga mentala föreställningar lärs ut och ackumuleras på varandra. Ingenstans i världen finns skolor som lär ut uppmärksamhet och förmåga att tänka själv.

Varken diktatorer, totalitära system, marknader eller dagens demokratier har intresse av att ha fria människor som tänker själva.

#### **Övning och övningar:**

Vi kan läsa om händelser där Buddha eller en viss upplyst person svarade på frågor från vanliga människor eller munkar. Och vips – förståelse och insikt uppstod. Sådant händer inte idag. De kanske saknas, dessa upplysta människor som kan ge oss rätta svar eller också förstår vi inte orden som beskriver den upplystes förklaring. Min uppfattning är att alldeles för mycket och stor tankeaktivitet skymmer sanningen för oss. Vi kan läsa om den och den som har ”praktiserat meditation” under tiotals år och ändå inte utmärker sig på något sätt. Han/hon har trampat och trampat på samma ställe. Det är uppenbart att den övade meditationen övades på bristfällig sätt eller helt och hållet felaktigt. Vad är då den rätta övningstekniken – och vad är den rätta övningen för dig personligen?

Nu skriver jag detta vid 70 års ålder för mina barn, som jag känner eller borde känna bäst (men kan också läsas av andra – i de fall ska de filtrera min text och välja det som passar bäst).

Buddha har uppmanat sina lärjungar att vara uppmärksamma i sitt vakna tillstånd. Uppmärksamheten grundas på olika objekt som våra sinnesorgan har kontakt med. Det blir oklokt av mig att upprepa och skriva om Buddhas lära och Patanjalis Yoga. Läs gärna på svenska Walpola Rahulas bok om Buddhas lära och Patanjalis Yoga – de finns på min hemsida [www.correctus.se](http://www.correctus.se) och i olika upplagor på andra språk. Här kommer några enkla övningar som ni övade som barn:

1. Ta ett rent ark papper och en blyertspenna och sätt dig stabilt och behagligt vid bordet. Dra nu ett horisontellt streck ca 5 mm långt på pappret med mjukt tryck på pappret med pennan. Fortsätt nu med hårt tryck med pennan och så växelvis till kanten av papper. Nu vet du vad du ska göra. Men vad ska din uppmärksamhet vara riktad på? Din uppmärksamhet ska vara exakt under spetsen på pennan och den ska bibehållas tills hela raden är skriven. Gör övningen endast tre gånger per dag och tre rader åt gången max. Du kommer i början att märka att uppmärksamheten vandrar och flyger bort och är ibland före, efter eller någon annanstans än under pennspetsen. Med tålmodig upprepning av denna enkla övning kommer du så småningom att förstå och få insikt i vad uppmärksamhet i tiden är. Nästa övning är av samma kategori men lite svårare.
2. Ta nu ett notpapper med fem horisontella linjer och en blyertspenna. Skriv Gklav efter Gklav tills hela raden är slut. Nu förstår du – uppmärksamheten ska vara under blyertspennan, varken före eller efter.
3. Uppmärksamhet på andningen har beskrivits av många. Jag vill bara förtydliga att det är en övning i och inte på andningen. Det finns ingen möjlighet, det finns inte en chans i världen att utöva andningsövningen korrekt om du saknar den uppmärksamhetsförmåga som beskrivits ovan. Det ser ut som hönan och ägget – vem kom först. Men det är egentligen en spiral där kvaliteten på uppmärksamhetsförmågan ökar i relation till hur övningen utförs och hur regelbundet. Gör gärna andningsövningen då du reser, går eller simmar (se ref: Sport och Yoga). Prova också innan du ska sova.

### NB:

Det finns oräkneliga övningar beskrivna på många språk. Jag beskriver bara absoluta grunden och visar spåren att gå på. Du kan själv vidare välja objekt för övning av och för utveckling av din uppmärksamhetsförmåga. Objekten varierar liksom det av de sex sinnesorgan de har kontakt med. Bestäm dig bara att du ska göra dina övningar under trygga förhållanden. Välj övningen i dina dagliga rutiner. Resultatet kommer att visa sig så småningom.

Om du ändå inte utvecklas och kommer framåt och istället sysslar med mentala föreställningar om uppmärksamhetsförmågan och inte med uppmärksamhetsförmågan själv – då har du sannolikt för många hinder för att utöva övningarna på korrekt sätt.

Läs gärna om CorrectusBack och lägg dig på den regelbundet så spänningarna upphör och avspänning och avslappning inträder. Om du ändå inte gör framsteg då behöver du mer tålmod och mer tid eller personlig ledning. Men låt inte lura dig, du kan få råd och tips vad du bör göra – men du måste gå vägen själv.

Låt inte heller lura dig av min text, första steget, andra steget och så vidare. De är inte klara, entydiga och distinkta trappsteg, det är mer en slirig uppförbacke där du går med skor med blank sula.

### God sömn och goda gärningar:

**God sömn** samt rätt föda och rätt fysisk motion borgar för god hälsa. God sömn betecknas av rätt sömnmängd och sömnkvalitet. Det kommer mer och mer rön om sömnens betydelse för hälsan. För lite sömn (under 8tim dag) och för lite eller ingen djupsömn (deltavågor) orsakar många funktionella störningar som orsakar eller bidrar till utveckling av olika sjukdomar. Störd sömn överaktiverar amygdala (som styr känslolivet), sänker leptinnivån (ökar hungerkänsla, som leder till överätandet och fetma), stör metabolisering av socker (leder till typ 2 diabetes, hjärtsjukdomar, högt blodtryck, stroke, minskad sexlust mm.) Det är bara några få exempel vad forskningen har funnit hitintills – det kommer flera.

Min idé är att börja från andra hållet – skapa förutsättningar för perfekt sömn.

Först gäller att förstå: så länge du är vaken – då sover du inte – då brukar du dina sinnesorgan och ditt tänkande – speciellt tänkandet. Tankar kommer och går utan ordning, du kan inte styra dem, du saknar kontroll över din tankeverksamhet. Så länge du saknar kontroll över din tankeverksamhet kommer du också att sakna kontroll över din förmåga att ha god sömn.

Det finns många goda råd om hur man ska sova gott. Inga råd och tips i vilken form de än må vara kan hjälpa dig att sova gott i den mening jag lägger i ordet. Det gäller att utveckla kontrollen över sin tankeverksamhet och med denna förmåga som verktyg kan du somna när du vill och vakna när du vill. Du sover önskad längd och kvalitet – djup sömn (deltavågor) som kan verifieras och mätas med objektiva instrument (EEG).

Hur kan man skaffa sig denna förmåga? För dig personligen som läser denna text beror det på vilken din utgångspunkt är. Generellt är det klart för envar att fysisk liksom psykisk (mental) övning ger en färdighet, en förmåga. Avspänningsförmåga övergår till avslappningsförmåga, fysisk avslappning övergår till psykiskt lugn som i sin tur är förutsättning för utveckling av uppmärksamhetsförmåga, inlärningsförmåga och mycket mer. Flitig övning i uppmärksamhet övergår till koncentration och koncentration till meditation.

Att skriva om koncentration och meditation är inget objekt för denna skrift, det är också meningslöst att läsa om för den som inte kan sova. God sömn är ett kriterium som jag skrev om tidigare – grundförutsättning för god sömn är uppmärksamhetsförmåga. Så gå tillbaka till de beskrivna uppmärksamhetsövningarna och öva mera.

**Goda gärningar** är relativa och svåra att definiera. Jag minns då jag vintertid vid svår halka hjälpte en man stå upp – men efter några meter trillade han igen och slog sig mycket hårt i huvudet. Jag hade kanske hjälpt för litet eller för mycket – resultatet blev inte bra. Vi ser i media att människor förnedras, man skrattar eller t.o.m. gläds åt andras

misslyckande. Det är inga vidare goda exempel varken för unga eller vuxna. I Buddhas lära liksom i andra trossamfund hittar vi praktiska exempel hur vi ska uppföra oss i vår vardag.

### Vår föda och motion:

Det skrivs så mycket om rätt mat och motion speciellt för feta och överviktiga. Statens institutioner liksom marknadsaktörer kör sin linje. Sanningen om rätt föda för att "förlora kilon", "gå ner i vikt rekordsnabbt", "uppnå idealvikt" osv. ändras varje vecka. Kravmärkning, giftfria produkter och ekologiska varors producenter försöker hitta sin nisch. Den som vill gräva lite djupare kan gärna läsa Levande jord av E. B. Balfour och böcker av vårt egen hälsoprofet Are Waerland.

Levande jord visar levnadsvanor hos några friska folk i början av 1900-talet. Alla var friska oberoende av om de åt kött, fågel och fisk, endast vegetarisk kost eller blandat. Are Waerland förespråkade en viss livsstil för hälsa som grundades på råkost med fysisk aktivitet.

I vår moderna industri- och IT-tid är den gamla livsstilen förlorad för alltid. Det är mycket få förunnade att kunna leva enligt den gamla livsstilen – giftfri föda, eventuellt biodynamiska produkter från närliggande område och naturlig fysisk aktivitet. De flesta av oss lever i stora städer får sin föda i lokala affärer eller stora marknader. Friskis och svettis, speciella motionshallar eller motionslingor ersätter den gamla fysiska aktiviteten.

Återstår att efter bästa förmåga välja de giftfria eller biodynamiskt odlade produkter vi kan få på marknaden och filtrera vatten med omvänd osmosapparat eller liknande. Fysisk motion får vi anpassa efter egna intressen med förhoppningen att den blir allroundtäckande. I en av de första böckerna om sport och yoga beskrev Yesudian en andningsteknik och Hatayoga. Simning är en utmärkt allround fysisk övning och andningsövning. Varmt rekommenderad för ung som gammal. Som synes visar jag på källor från början och första hälften av 1900-talet. Läs gärna genom detta material men se också på nya rön.

### Att göra själv eller köpa?

I början av 1900-talet levde Sigmund Freud och Émil Coué. Freud skapade en terapiform - psykoanalys - där patienten talar ut om sina känslor och tankar med terapeuten. Coué skapade en metod - självsuggestionen - där du själv kan påverka dig och forma dig till det bättre. I Freuds metod ska terapeuten hjälpa dig i Coués metod ska du hjälpa dig själv.

Som bekant var det Freuds metod som spreds och dominerade världen under ca 100 år. Den blev också en av långvarigaste och dyraste behandlingsmetoderna - sett till pris/prestanda i jämförelse med andra metoder. Freuds metod passar bra för de rika och för dem som vill att någon tar hand om dem liksom för de terapeuter som vill ha status. Coués metod har fått omfattande spridning över världen men knappast någon tillämpning. Coués metod kallas därför för de fattigas metod.

### Chimär:

Jag ser att Freuds metod har skymt, lagt en skugga över Coués metod. Det är mycket i vårt samhälle som skuggar och skymmer det väsentliga. Modern konst skymmer och kväver uppkomsten av den vackra traditionella. Vår väl etablerade demokrati skymmer fritänkandet - just det som demokrati ska skydda och som den grundar sig på, se Demokrati-en-villfarelse-sv.pdf.

Överviktiga översköls dagligen med förslag om medel som ska göra dem smala men som istället hindrar att en sundare livsstil sätts in: Olika medel föreslås – reklamen skymmer vägen till en naturlig friskare livsstil.

Coués metod, självsuggestion, är den mest effektiva metoden för att lindra och bota det som kallas psykosomatiska sjukdomar. Den är en perfekt metod för att bli av med dåliga, skadliga vanor och skapa nya som grundlägger vår hälsa. Med tillämpning av självsuggestion blir vi inte bara friskare, vi blir också friare - vi kan tänka egna tankar. Om det är sant vad jag säger om självsuggestion, varför används den inte mer? Det är enkelt att svara på.

Självsuggestion lämpar sig genom sin natur att praktiseras endast av få människor - alltför få är tillräckligt fria för att se värdet i självsuggestionens metod. Omdömet är som jag sagt tidigare relativt - det är begränsat och omskuret, det skymms av ogenomträngligt skräp. De maktavande och de giriga som strävar efter att få och ha mer och att vara Någon har inget intresse av att skapa förutsättningar för att utveckla fria människor.

Det ser kanske ut som en dyster syn på vår tid. Men det är så jag ser på den - och på människor i stort. Men jag ser också möjligheter för er, mina barn, och er som läser denna pamflett, detta manifest till självbefrielse. Det finns mycket att skylla på i den externa världen - men inget reellt framsteg kommer att nå dig utan din egen personliga ansats och insats. Utöver det jag sagt vill jag sammanfatta metoden - vägen att gå.

### Metoden - Vägen

Den som läst detta noggrant, har förstått att tillit till en själv kommer i första hand. Denna metod - vägen med grunden i tillit till sig själv är väl beskriven i Buddhas lära och i Patanjalis aforismer. Jag beskriver vägen för dig, dagens människa i den tid och under de villkor vi alla lever i just nu.

Försök förstå vad en vana är - hur vanan bildas och underhålls, se Vanansmakt-sv.pdf. Skapa sedan vanor som utvecklar uppmärksamheten. Läs igenom Självsuggestion-sv.pdf och gärna originalboken av Émil Coué: Œuvres complètes. Praktisera gärna mikrouppmärksamhet då du är på resa eller helt

enkelt på det du gör just nu. Läs då och då detta manifest - du kommer att förstå mer och mer och du kommer att kunna se dina egna framsteg från gång till gång. Bilagorna ska också läsas då och då - de kompletterar och beskriver det jag skriver om. Öppna ögon och öppna sinnen. De förslag jag gör kostar praktisk taget ingenting. Du kan kontinuerlig verifiera dina framsteg med det beskrivna kriteriet: sömnkontroll.

Slutligen önskar jag er alla lycka till att förstå och tillämpa det jag skrivit om. Jag själv började med uppmärksamhetsövningar som litet barn - då jag sjöng för att hindra mitt stammande - många hinder har varit i min väg till min 70 årsdag. Hoppas innerlig ni har bättre tur.

**Referenser** (finns på flera språk eller på min hemsidan [www.correctus.se](http://www.correctus.se) ):

<http://www.correctus.se/dokument/somnsvarigheter-sv.pdf>

<http://www.correctus.se/dokument/Stamningochdyslexi-sv.pdf>

<http://www.correctus.se/dokument/CV-Stephan-Tomac-sv.pdf>

Walpola Rahula, Buddhas lära <http://www.correctus.se/dokument/BuddhasLara.pdf>

<http://www.correctus.se/dokument/vanansmakt-sv.pdf>

<http://www.correctus.se/dokument/Sjalvsuggestion-sv.pdf>

<http://www.correctus.se/dokument/Demokrati-en-villfarelse-sv.pdf>

DEN FÖRSTA ÄDLA SANNINGEN-sv.pdf

DEN FJÄRDE ÄDLA SANNINGEN-sv.pdf

UTDRAG UR SUTTA-sv.pdf

Patanjalis Yoga (PATANJALIS-AFORISMER-sv.pdf)

Selvarajan Yesudian, Sport och Yoga

E. B. Balfour, Levande Jord

Are Waerland, flera böcker

Émil Coué, Œuvres complètes

Filmer visade på SVT eller DVD:

Reklaminfarkt

Spindoktorer

Stjärnornas man