



# El dominio de sí mismo

Por Émile Coué

Traducido por:  
Margarita Mosquera Zapata

*EL DOMINIO DE SÍ MISMO*

*TABLA DE CONTENIDO*

PRÓLOGO _____	4
CONFERENCIA 1 _____	7
El dominio de sí mismo _____	7
El ser consciente y el ser inconsciente _____	7
He aquí algunos ejemplos: _____	8
Voluntad e imaginación _____	8
Sugestión y Autosugestión _____	11
Empleo de la autosugestión _____	12
Manera de proceder de un sujeto para aprender el tema para auto-sugestionarse ____	16
Manera de proceder para hacer que la sugestión sea curativa _____	16
Cómo practicar la autosugestión consciente _____	19
Seguir toda la vida este método es, a la vez, preventivo y curativo. _____	20
CONFERENCIA 2 _____	20
Superioridad del Método _____	20
¿Cómo actúa la sugestión? _____	22
¿Cómo explicar tal fenómeno de la forma más simple? _____	23
Empleo de la sugestión para la curación de las afecciones morales y defectos _____	23
Llevar a mas del 50% por camino más adecuado _____	24
Algunos casos de curación _____	25
CONFERENCIA 3 _____	33
Conclusión _____	33
¿Qué conclusión extraer de todo esto? _____	33
La Educación tal cual debería ser _____	34
Ejemplos de sugestiones _____	36

## El dominio de sí mismo

---

CONFERENCIA 4	39
Lo que yo digo	39
La autosugestión es un instrumento peligroso	42
CONFERENCIA 5	50
La imaginación, la primera facultad del hombre	50
CONFERENCIA 6	63
Cómo practicar la autosugestión consciente	63
Algunas reflexiones sobre lo Inconsciente	64
Voluntad e Imaginación.	68
CONFERENCIA 7	68
Pensamientos, preceptos y consejos de Émile Coué	68
ANEXOS	75
ANEXO 1: DENIS PAPIN	75
ANEXO 2: SIR ISAAC NEWTON	76
ANEXO 3: OVIDIO	78

### *PRÓLOGO*

El Doctor Coué, continúa las experiencias de Nancy, en Nancy precisamente, allí en donde de Charcot<sup>1</sup>, la humanidad recibiera la revelación de la época: no es la razón la que determina nuestros actos, sino, que hay algo otro en nosotros: Lo INCONSCIENTE, El Dr. Coué trabaja también en Troyes y en otras latitudes no sólo de su país; Francia, sino en américa y otros destinos de europa, como reconfirmando la época y la experiencia de la que Sigmund Freud, obtuviera su obra al llevar por cauces insospechados las postrimerías de lo que él llamara pulsión. Y precisamente, por la misma época.

Coué, presenta, sin proponérselo, las relaciones entre el deseo, y su realización, así como entre el deseo y la necesidad, enseñándonos cómo, por nosotros mismos obtener el bienestar del que somos capaces. o, en su defecto, el sufrimiento, rostro de la vida del que hemos dado prueba de también poder construir.

Coué, opone, no sin experiencia, al malestar, algo que es muy importante, pienso yo, un dar cuenta de ese "impedirse" sufrir, al sustituir las órdenes sugeridas a lo inconsciente, por unas nuevas que procuren cumplir con nuestra obligación fundamental, y derecho, por lo tanto, "vivir" y "vivir bien".

---

#### <sup>1</sup> 1885 - Jean-Martin Charcot (\*)

En marzo de 1885 Freud se marchó a París, usufructuando la beca que había conseguido a través de sus maestros en Viena. Dedicó las primeras semanas al estudio microscópico de cerebros de niños en el Laboratorio Patológico de Charcot en la Salpêtrière, haciendo publicaciones sobre la parálisis cerebral en niños y la afasia. Pero la poderosa atracción de Charcot lo fue separando cada vez más de la neurología y lo llevó a la psicología. Ese hombre teatral, siempre lúcido, habitualmente serio aunque a veces humorístico, fascinó a Freud. "Nunca parece más grande ante sus oyentes que después de haber realizado el esfuerzo de reducir el abismo entre maestro y alumno, brindando el más detallado informe de su cadena de pensamientos, con la mayor franqueza acerca de sus dudas y vacilaciones". En sus presentaciones de enfermos en la Salpêtrière, Charcot diferenciaba una enfermedad mental de otra y de los trastornos físicos, lo cual era una rareza en aquellos tiempos. Freud admitió que "autoridades de Viena más grandes que yo solían diagnosticar la neurastenia como un tumor cerebral". Charcot disfrutaba de un prestigio sin par como la luminaria médica que era. Había diagnosticado la histeria como la dolencia médica que era y descubrió que también afectaba a los hombres. Había puesto la hipnosis al servicio de los serios propósitos de la curación mental. Freud se asombró de ver a Charcot curando parálisis histéricas por medio de la hipnosis. Charcot era un artista, un gran observador, un "hombre que ve" según Freud. Confiaba en lo que veía y lo defendía por encima de la teoría. Freud nunca olvidó una de sus observaciones: "La théorie, c'est bon, mais ça n'empêche pas d'exister" ("La teoría está muy bien, pero eso no impide que los hechos existan"). Charcot no resolvió de modo completo cual era la naturaleza de la hipnosis. Definía el estado hipnótico como "una condición morbosa producida artificialmente, una neurosis", o sea, un desorden nervioso, la histeria con componentes orgánicos, y aducía que la hipnosis solo podía provocarse en histéricos. Freud llamó Jean-Martin a su primer hijo en honor a Charcot. (11 Bb)

<http://www.geocities.com/athens/parthenon/9581/escritos/libro/charcot.htm>

## El dominio de sí mismo

---

Es curioso, y sorprendente notar que; al igual que no terminamos de acostumbrarnos a la muerte, no obstante, fundar, crear la vida, sobre la creencia que respecto de esta inventemos, tampoco nosotros terminamos de acostumbrarnos y de entender, cómo el cuerpo al darle su dueño, y creador: nosotros, una orden, responde, inmediatamente.

Al presentar, esta tal y sorprendente experiencia, el Dr. Coué, nos confronta con, lo que para justificar nuestra pesadez, denominamos incapacidades o incompetencias, nuestras. No hay tal, nos enseña Coué, no hay discapacidad o incompetencia, hay sólo un NO que su dueño no logra decirle a un cuerpo, que no obstante habitarlo, nos es des-conocido.

Ese cuerpo, creado no sin compleja sencillez, no obstante, no sólo responde sino que requiere, irremediablemente de ese, "NO". Requiere tanto, de este "NO" como los chiquillos requieren del saberse deseados por sus padres y de conocer de éstos sus expectativas sobre ellos.

El deseo, está unido a una renuncia. Así mismo como el que los padres logren, claramente enunciar sus expectativas, sobre los hijos, requiere de su parte, asumir su falta, renunciar a ambiciones ilusorias y encontrar sus límites.

Al enunciar, los padres, lo que desean que sus hijos logren, lo que enuncian es su propio deseo. Es decir, su falta; su límite, su imposibilidad.

Deseamos lo que no hemos logrado. Los padres desean en su hijo lo que a ellos les falta. Quizá por ello, se hace tan sobreentendido, para los adultos, el que sus hijos sepan qué es lo que ellos esperan de éstos.

La palabra vence lo que la insistencia no alcanza. Se requiere de la palabra. Lo inconsciente es un mecanismo hecho de palabras. Y como tal, una estructura lenguajera, en la que, ciertos personajes, en determinada posición, funcionan.

El padre. Ese padre deseante de que su hijo viva; funda un lugar para su hijo; un lugar simbólico en el que éste finalmente habita. En su función, el padre, posibilita así que el pequeño pueda separarse del pecho de mamá, y recurra a sus propios recursos, recursos siempre y aunque des-conocidos; humanos, recursos para ganarse la vida.

Nos enseña el Dr. Coué que, ganarse la vida es aprender a vivir, a vivir bien.

¿Cómo?.

Reconociendo el deseo que nos habita, asumiéndolo y llevándolo a cabo.

## El dominio de sí mismo

---

Éste deseo no perdona, insiste a manera de síntomas generadores de sufrimiento, hasta ser escuchado, hasta que cada uno tome; como decimos nosotros, los de habla castellana, “la sartén por el mango”. Hasta que se tome la vida, desde el deseo que nos habita.

El Dr. Coué nos lleva por estos caminos, del hacer uso del servicio que nos presta ese mecanismo lenguajera: Lo inconsciente.

A la vez el Dr., Coué, nos hace revivir épocas que muchos de ustedes, y tampoco mi generación vivió, pero de las que algún eco, rumor, nos queda, aquí, reconoceremos esos rumores, de los que no hay duda, hasta estos lares hispánicos llegaros. Mis abuelos decían por ejemplo: “Querer es poder”, pero si no puedo abuelito, decía esta chica, y el viejo Justo Lorenzo Zapata, respondía, entonces es que no quieres, hija. Y yo no entendía.

Les deseo muchos logros y encuentros en el deseo.  
Margarita Mosquera Zapata  
traductora

## CONFERENCIA 1

### *El dominio de sí mismo*

La sugestión o más bien la autosugestión es un tema reciente pero tan antiguo como el mundo. Es un tema nuevo en el sentido en que, hasta el presente, ha sido mal estudiado y, por consecuencia, mal conocido; es antiguo porque data desde que apareció el hombre sobre la tierra.

En efecto, la autosugestión es un instrumento que poseemos al nacer, y este instrumento o, mejor esta fuerza, está dotada de una *inaudita e incalculable* potencia, tal que, según las circunstancias, produce los mejores o los peores efectos.

El conocer sobre esta fuerza no sólo es útil para cada uno de nosotros en general, sino y en particular, es indispensable para los médicos, los magistrados, los abogados, los educadores de jóvenes, los padres de familia, etc.

Cuando se la pone en práctica de manera consciente, se evita, en principio, provocar en los otros autosugestiones que, por nocivas, pueden traer por consecuencia desastres. Y por otra parte, puede con el uso consciente de la misma, provocar bienes que traigan la salud física a los enfermos, la salud moral a los neuróticos (víctimas inconscientes de autosugestiones anteriores), y sobretodo a personas que tienen tendencia a mezclarse con lo desagradable.

### *El ser consciente y el ser inconsciente*

Para comprender los fenómenos de la sugestión o, para hablar más precisamente, de la autosugestión, es necesario saber que existen, en nosotros, dos individuos absolutamente distintos el uno del otro. Los dos son inteligentes, pero, mientras que el uno es consciente, el otro es inconsciente.

Ese estado de “inconsciente” es la razón por la cual, la existencia de este ser, pasa, generalmente desapercibida.

Es fácil de constatar, no obstante, esta existencia, por poco que se tome uno la pena de examinar ciertos fenómenos y de reflexionar en ellos algunos momentos.

### *He aquí algunos ejemplos:*

Todo el mundo conoce el sonambulismo, sabemos que un sonámbulo se levanta en la noche, sin despertarse; que sale de su habitación luego de vestirse, o no, descende las escaleras, atraviesa corredores y que, luego de ejecutar ciertos actos o terminar cierto trabajo, retorna a su habitación, se vuelve a acostar, y muestra, a la mañana, la mayor sorpresa al encontrar terminado un trabajo que había dejado inacabado, la víspera. No sabe que fue él quien lo hizo. ¿A cuál él se preguntará, sorprendido, atribuir su trabajo terminado? ¿A qué fuerza obedece su cuerpo sino a una fuerza inconsciente, a su ser inconsciente?

Consideremos ahora, si ustedes quieren, el caso muy frecuente, de un alcohólico atacado de “*delirium tremens*”. Como tomado por un acceso de demencia, se hace a cualquier arma (cuchillo, martillo, hacha) y golpea furiosamente a aquellos que tienen el infortunio de estar a su alrededor. Cuando el acceso termina, el hombre recobra el sentido, contempla con horror la masacre que se ofrece a su vista, ignorante de que él mismo es el autor. ¿Acaso, no es el inconsciente quien ha ordenado este malestar?

Si comparamos el ser consciente con el ser inconsciente, constatamos que, mientras que el consciente está dotado de una memoria no muy fiel, el inconsciente, al contrario, está provisto de una excelente e impecable memoria, grava, a nuestro pesar, los más mínimos acontecimientos, los más mínimos hechos de nuestra existencia. Además, es crédulo y acepta, sin razonar, lo que se le ndice. Y, como es quien preside el funcionamiento de todos nuestros órganos, por intermedio del cerebro, se produce el hecho de que, -cosa que usted encontrará paradójica-, tal o cual órgano funcione bien o mal o, de sentir tal o cual impresión que, determina nuestro quehacer diario.

Lo inconsciente, no sólo, preside, las funciones de nuestro organismo sino también, el cumplimiento de todas nuestras acciones, sean cuales sean éstas.

Lo que llamamos “imaginación” y que, contrariamente a lo que es admitido, nos hace siempre trabajar, incluso contra nuestra voluntad cuando hay antagonismo entre estas dos fueras, es lo inconsciente.

### *Voluntad e imaginación*

Si abrimos un diccionario y buscamos el significado del término voluntad, encontraremos esta definición: “Facultad de libre determinación de nuestros actos”.



## El dominio de sí mismo

---

Aceptamos esta definición como verdadera, e intachable. Ahora bien, nada es más falso, y esta voluntad, que reivindicamos tan orgullosamente, cede siempre el paso a la imaginación. Esta es una ley absoluta es decir que, no sufre excepción alguna.

“! Blasfemia! ¡Paradoja!” Opondrá, usted.

“En lo absoluto. Verdad, pura verdad”, les respondo yo.

Y par convencerlo, abra los ojos, mire a su alrededor, y sepa comprender lo que ve. Usted se da cuenta entonces que lo que le digo no es una teoría fundada por un cerebro enfermo, sino la simple expresión de lo que es.

Supongamos que colocamos al sol una plancha de 10 metros de largo por 25 metros de ancho: es evidente que todo el mundo será capaz de ir de uno a otro lado de esta plancha sin tropezarse.

Cambemos las condiciones del experimento y supongamos que esta plancha está ubicada a la altura de las torres de una catedral: ¿quién es entonces, capaz de avanzar por lo menos un metro sobre tan estrecho camino?. ¿Usted quien, me escucha? No. Sin duda. Usted no daría dos pasos sin temblar: y que, a pesar de todos sus esfuerzos de voluntad, caería infaliblemente al suelo.

¿Por qué entonces, si la plancha está en el suelo, por qué no caería usted? Y, ¿Por qué sí caería cuando está puesta en lo alto? Simplemente porque, en el primer caso usted se *imagina que es fácil* ir hasta el otro extremo de la plancha, mientras que, en el segundo, usted se imagina que usted no puede. Usted pudo querer avanzar pero, si imagina que usted no puede, queda en la imposibilidad absoluta de hacerlo.

Si los obreros, carpinteros, son capaces de realizar tal acción, es porque ellos imaginan que pueden.

El vértigo no tiene otra causa que, la imagen de caer que nos hacemos; esta imagen se transforma inmediatamente en acto, a pesar de todos nuestros esfuerzos de voluntad. Estas imágenes inconscientes son tanto más rápidas que la intensidad de nuestros esfuerzos.

Consideremos una persona afectada de insomnio. Si no hace esfuerzos por dormir se quedará tranquila en su lecho. Si por el contrario, quiere dormir, a mayor esfuerzo mayor agite, menos se duerme.

## El dominio de sí mismo

---

¿No se ha dado cuenta que, cuando cree haber olvidado un nombre más se le escapa éste, al tratar de recordarlo, mientras que, al sustituir en su mente, tal idea, por esta otra: “ya me acordaré”, el nombre aparece sin el menor esfuerzo?.

Aquellos que hacen bicicleta se acuerdan de sus primeros intentos. Iban por la calle y ante el temor de caer, se agarraban del volante, de un momento a otro, notaban en medio del camino un caballo o un simple guijarro, buscaban evitar el obstáculo, pero mientras más esfuerzos hacían por evitarlo, más directamente iban hacia él.

¿Quién no tuvo esa risa loca, ese reír que mientras más esfuerzos se hace por evitarlo, más violento es?. ¿Cuál era el pensamiento de cada uno en tales diferentes circunstancias?

*“quiero no caerme”,  
“quiero encontrar el nombre de madame Cosa, pero no puedo”,  
“Quiero evitar el obstáculo, pero no puedo”,  
“Quiero contener la risa, pero no puedo”.*

Como se ve, en cada uno de estos conflictos, es siempre la imaginación que domina sobre la voluntad y, sin excepción.

En el mismo orden de ideas, ¿acaso no sabemos que un jefe de tropa que se precipita hacia delante, a la cabeza del grupo, entrena a su tropa a estar siempre después de él, mientras que si grita: “Sálvese quien pueda”, determina casi fatalmente el fracaso? ¿Por qué? En el primer caso, la tropa se imaginan que ellos deben caminar hacia delante, a la cabeza de sus tropas, mientras que; en el segundo, se imaginan que ellos están vencidos y que es preciso huir para escapar de la muerte.

*Panurge*, no ignoraba el contagio del ejemplo, es decir, la acción de la imaginación, cuando, para vengarse de un negociante con el que navegaba, le compró el mejor cordero y se lo tiró al mar, tal que, los demás corderos, lo siguieron, sin que le quedase al enemigo, ninguno.

Nosotros, los humanos, nos parecemos más o menos a los corderos y, a pesar de nosotros, seguimos irresistiblemente el ejemplo de otro, imaginando que no podemos hacer de otro modo.

Podría citar muchos ejemplos, pero creo que tal enumeración es innecesaria. No pasaré en silencio, no obstante, el hecho de la enorme potencia que presenta la imaginación, dicho de otra manera, la potencia del inconsciente en la lucha contra la voluntad.

## El dominio de sí mismo

---

Hay bebedores que desearían dejar de beber, pero que no pueden impedirselo a sí mismos. Interróguelos, le responderán, con toda sinceridad, que quisieran estar sobrios, que la bebida los desgasta, pero que son, irresistiblemente impulsados a beber, a pesar de su voluntad, a pesar del mal que saben, les hará...

Incluso ciertos criminales hacen sus fechorías a pesar de ellos, y cuando se les pregunta por qué, ellos responden: "Yo no pude impedírmelo, **eso** era más poderoso, era más fuerte que yo".

Y el bebedor y el criminal, dicen la verdad: están formados para hacer lo que hacen, por la sola razón de que ellos imaginan que no pueden no hacerlo.

Así pues, nosotros que estamos tan orgullosos de nuestra voluntad, nosotros que nos creemos tan libres en lo que hacemos, no somos sino unos pobres fantoches de los que la imaginación tiene los hilos. No cesamos de ser esos fantoches sino cuando hemos aprendido a conducir la imaginación.

### *Sugestión y Autosugestión*

Después de lo anterior, podemos asemejar la imaginación a un torrente que entraña, finalmente, malestar y que, se le ha dejado caer, a pesar de nuestra voluntad de cruzar el río. Ese torrente, parece indomeñable; mientras que si usted sabe cómo tomarlo, usted volteará su curso, lo conducirá hasta la fábrica, y allí, lo transformará en fuerza, en movimiento, en calor, en electricidad. Si esta comparación no les parece suficiente, asemejemos entonces la imaginación (la loca de la casa, como se la llama) a un caballo salvaje que no tiene ni guía ni frenos. ¿Qué puede hacer el jinete que lo monta, si no, dejarse llevar a donde al caballo le plazca conducirlo? Y siguiendo, entonces, si éste se encabrita, es en la fosa donde detiene su carrera. ¿Que el jinete acaba de poner frenos a su caballo, y que los roles han cambiado? No es el caballo quien va a donde él quiere, es el jinete quien se hace seguir por su caballo por la ruta que desea.

Ahora que estamos captando la enorme fuerza del ser inconsciente o imaginativo, voy a mostrarles que este ser, considerado como indomable, puede también domarse, tan fácilmente como a un torrente, o a un caballo salvaje. Pero antes de ir más lejos, es necesario definir, cuidadosamente dos palabras que empleamos con frecuencia, sin saber a ciencia cierta lo que significan. Estas palabras son:

### *Sugestión y autosugestión*

¿Qué es entonces la sugestión?

Se puede definir como

*“la acción de imponer una idea al cerebro de una persona”.*

¿Realmente existe esta acción?

Propiamente hablando, no. La sugestión no existe por sí misma, en efecto; ella no existe y no puede existir sino a condición sine qua non de transformarse en un sujeto en autosugestión.

Y esta palabra, la autosugestión, la definimos como:

*“La implantación de una idea en sí mismo por sí mismo”.*

Usted puede sugerir algo a alguien: si lo inconsciente de éste último no acepta tal sugestión, si no la digiere, por así decir, a fin de transformarla en autosugestión, ella no produce efecto alguno.

Algunas veces se me ha ocurrido sugerir algo banal a sujetos de ordinario obedientes, y ver mi sugestión fallar. La razón de esto es que lo inconsciente de tales sujetos ha rehusado aceptar mi sugerencia, y no la transforma en autosugestión.

### *Empleo de la autosugestión*

Vuelvo al lugar en donde decía que podemos domar y conducir nuestra imaginación tal y como se conduce un torrente o se doma un caballo. Basta para ello, en principio saber que esto es posible (lo que casi todo el mundo ignora), y luego, conocer el modo de cómo hacerlo posible.

Y bien, este modo es muy simple: es aquel que, sin querer, sin saberlo, de una forma absolutamente inconsciente de nuestra parte, empleamos mal y, a causa, frecuentemente de nuestra mamá. Este modo es la autosugestión.

Mientras que si habitualmente, uno se auto-sugiere inconscientemente, basta auto-sugerirse conscientemente, y el procedimiento consiste en esto:

—Primero, pensar con su razón la cosa que debe ser el objeto de la autosugestión y,

## El dominio de sí mismo

---

—Segundo; según que se responda sí o no, repetirse muchas veces, sin pensar en otra cosa

*“Esto será” o, “esto pasa”, “esto ocurre”, etc.*

Y, si lo inconsciente acepta esta sugestión, si él se auto-sugiere, se verán realizar las cosas, que se desean, punto por punto.

Así entendida, la autosugestión no es otra cosa que el hipnotismo tal como lo entiendo, y como lo defino por la simple autosugestión consciente.

Sé que, generalmente, uno pasa por loco a los ojos del mundo cuando osa emitir ideas a las que la mayoría de los seres no están habituados a entender.

Ea Palabras: es la influencia de la imaginación sobre el ser moral y el ser físico del hombre, esta acción es innegable, y sin volver a los ejemplos precedentes, citaré algunos otros.

Si usted se persuade a usted mismo que usted puede hacer una cualquier cosa, manteniendo que ella sea posible, usted la hará, por difícil que ella pueda ser. Si al contrario, usted se imagina que no puede hacer la cosa más simple del mundo, le será imposible hacerla y los obstáculos le parecerán montañas infranqueables. Tal es el caso de los neurasténicos que, se creen incapaces del menor esfuerzo, se encuentran frecuentemente, en la imposibilidad de hacer algo sin sentir extrema fatiga. Y estos mismos neurasténicos, cuando hacen esfuerzos para salir de su tristeza se hunden cada vez más, parecen infelices que se derrumban y que se hunden tanto más, cuanto más esfuerzos hacen por salvarse.

No es sino pensar que un dolor se va para sentir que en efecto este dolor poco a poco desaparece e, inversamente, basta con pensar que uno sufre para sentir inmediatamente el sufrimiento que llega.

Conozco ciertas personas que predicen, en ciertas circunstancias, que ellas tendrán migraña tal o cual día y en efecto, el día predicho, en las circunstancias dadas, ellas lo sienten. Ellas mismas se dan el dolor así como otros, o ellos mismos si desean, se curan.

Y bien, a riesgo de pasar por loco, diré que, si muchas personas están enfermas moral y físicamente, es porque ellas se imaginan estar enfermas, sea moral, sea físicamente; si algunas personas están parálíticas, sin que haya lesión alguna en ellas, es porque ellas se imaginan estar paralizadas, y es en estas personas en quienes se producen extraordinarias curaciones.

## El dominio de sí mismo

---

Si algunos son felices o infelices, es porque ellos se imaginan estar felices o infelices, pues, dos personas, ubicadas exactamente en las mismas condiciones, pueden encontrarse, la una; perfectamente, y la otra absolutamente mal.

La depresión, el tartamudeo, las fobias, la cleptomanía, algunas parálisis, etc., no son otra cosa que el resultado de la acción del inconsciente sobre el ser físico o moral.

Pero, si nuestro inconsciente es la fuente de muchos de nuestros males, puede también traer consigo la curación de nuestras afecciones morales y físicas. Puede, no solamente, reparar el mal que ha hecho, sino incluso curar las enfermedades reales, tan grande es su acción sobre nuestro organismo.

Enciérrese en una habitación, siéntese en una silla, cierre los ojos para evitar toda distracción, y piense únicamente durante algunos instantes:

*"Tal cosa está desapareciendo" y "tal otra va a suceder".*

Si usted, realmente se autosugestionó, es decir, si su inconsciente hizo suya la idea que usted le ofreció, entonces, usted quedará sorprendido al ver producir tal cosa que usted pensó. Es de anotar que lo propio de las ideas auto-sugeridas es existir, en nosotros, a nuestras expensas y, el nosotros no saber de ellas sino, por los efectos que producen. Pero sobretodo, y esta recomendación es esencial, la voluntad no interviene en la práctica de la autosugestión; pues, si ella no está de acuerdo con la imaginación, es decir, si uno piensa por ejemplo: "Quiero que tal o tal cosa se produzca", y la imaginación dice "tú lo quieres, pero eso no es posible", no solamente no se obtiene lo que uno quiere, sino incluso se obtiene exactamente lo contrario.

Esta observación es capital, y ella explica el por qué los resultados son tan poco satisfactorios cuando, en el tratamiento de las afecciones morales, uno se esfuerza en hacer la reeducación de la voluntad. Es en la educación de la imaginación que es preciso atarearse, y es gracias a este matiz, que mi método ha tenido éxito, allí, donde otros, y no de los menos, han fracasado.

De numerosas experiencias que he hecho diariamente, desde hace veinte años y que he observado con minucioso cuidado, pude sacar las conclusiones siguientes y que resumo en forma de leyes:

—Cuando la voluntad y la imaginación están en lucha, es siempre la imaginación la que gana sin excepción alguna.

## El dominio de sí mismo

---

- En el conflicto entre la voluntad y la imaginación la fuerza de la imaginación es en razón directa el cuadrado de la voluntad;
- Cuando la voluntad y la imaginación están de acuerdo, la una no se añade a la otra sino que, la una se multiplica por la otra;
- La imaginación puede ser conducida.

Las expresiones “*en razón directa el cuadrado de la voluntad*” y “*se multiplican*” no son rigurosamente exactas. Es simplemente una imagen destinada a hacer comprender mi pensamiento.

Por lo que acaba de ser dicho, parecería que nadie debería nunca estar enfermo. Esto es verdad. Toda enfermedad, casi sin excepción, puede ceder ante la auto-sugestión, por atrevido e inverosímil que pueda parecer mi afirmación; no digo cede siempre, pero digo, puede ceder, que es diferente.

Para llevar a la gente a practicar la autosugestión consciente, es preciso enseñar como hacerlo, y se hace así como se aprende a leer y a escribir, o como se enseña la música, etc.

La autosugestión es, como lo dije antes, un instrumento que traemos con nosotros al nacer y con el cual jugamos inconscientemente toda nuestra vida así como un bebé juega con un sonajero. Pero, es un instrumento peligroso, puede herirnos, matar incluso, si usted lo usa de manera imprudente e, inconscientemente. Lo salvará, por el contrario, cuando usted sabe emplearlo de manera consciente. Puede decirse de él, lo que Esopo decía del lenguaje:

*“Es lo mejor y, al mismo tiempo, la peor cosa del mundo”*

Les voy a explicar ahora, cómo puede uno hacer para que “*todo el mundo*” sienta la acción bienhechora de la auto-sugestión aplicada de una forma consciente.

Al decir, “*todo el mundo*”, exagero un poco pues, hay dos clases de personas en quienes es difícil provocar autosugestión consciente:

- Los retrasados que no son capaces de comprender lo que se les dice, y
- las gentes que no consiguen aprender

### *Manera de proceder de un sujeto para aprender el tema para auto-sugestionarse*

El principio del método se resume en algunas palabras:

No se puede pensar sino una cosa a la vez, es decir que, dos ideas pueden yuxtaponerse, pero no superponerse en nuestro pensamiento.

La primera idea que ocupa nuestro pensamiento, se cumple; pues tiene la tendencia a transformarse en acto.

Entonces, si usted llega a pensar de un enfermo que su sufrimiento desaparecerá, la enfermedad desaparecerá; si usted piensa que un cleptómano no volverá a equivocarse no lo hará más, etc.

### *Manera de proceder para hacer que la sugestión sea curativa*

Cualquiera que pueda ser la afección del sujeto, física o moral, es preciso proceder siempre de la misma manera y pronunciar las mismas palabras con algunas variantes, según los casos.

Diga al sujeto

*“Siéntese y cierre los ojos.”*

No trate de hacerlo dormir, es inútil.

*“Le ruego cerrar, simplemente, los ojos para que su atención no se distraiga en objetos que llegan a su campo visual”.*

Diga ahora que:

*“todas las palabras que le voy a pronunciar van a fijarse, imprimirse, gravarse, incrustarse, en su cerebro. Es preciso que ellas queden fijadas, impresas, incrustadas. Incluso si usted no quiere, o no sabe cómo, quedarán fijadas, de una forma totalmente inconsciente de su parte, su organismo y usted mismo deberán obedecer.”*

Le digo en principio que,

*“todos los días, tres veces por día: a la mañana, a la tarde, a la noche; a la hora de las comidas, usted tendrá hambre, y se dirá: “comeré placenteramente” y en efecto, usted comerá con placer. Tendrá cuidado en masticar, lentamente, sus alimentos tal que,*



## El dominio de sí mismo

---

*los transforme en una especie de pasta blanda que, usted digerirá. En estas condiciones usted digerirá bien y no sentirá dolor alguno. La asimilación se hará bien y su organismo preferirá sus alimentos para hacer sangre, músculo, fuerza, energía, en una palabra; vida.*

*Puesto que usted ha digerido bien, la función intestinal se cumplirá normalmente y todas las mañanas, al levantarse experimentará la necesidad de evacuar y, sin tener necesidad de utilizar medicamento alguno, sin recurrir a artificio alguno usted obtendrá un resultado satisfactorio.”*

Además,

*“todas las noches, a partir del momento en que desee ir a dormirse hasta el momento en que desee despertarse a la mañana siguiente, dormirá con un sueño profundo, calmo, tranquilo, durante el cual no tendrá pesadillas, sueño al salir del cual, usted portará completa disposición de ánimo.*

*De otra parte, a partir de ahora, si le llega el estar triste, derrumbado, fatigado, enojado, no será más así, y en lugar de estar triste, derrumbado, fatigado enojado, usted estará, alegre, es posible estar alegre, sin razón alguna, alegre incluso, así mismo como le llegaba estar triste sin razón alguna: le diré más;*

*incluso aún teniendo verdaderas razones, razones reales, para estar aburrido y afligido, usted no lo estará.*

*Si le llegan momentos de impaciencia, cólera, usted no hará tales movimientos, no los tendrá más; por el contrario, estará siempre paciente, siempre dueño de usted mismo y las cosas que le enojan, se tornarán para usted, indiferentes y entrará en calma, mucha calma. Si alguna vez es asaltado por el odio, seguido de ideas malsanas, temores, terrores, fobias, tentaciones, amargas; yo deseo que todo eso frente a los ojos de su imaginación y poco a poco, se aleje de usted, y que eso parezca fundirse, perderse como en una nube lejana en la que todo debe terminar desapareciendo, completamente; como al despertar, se evapora un sueño.*

*Deseo que todos sus órganos funcionen bien: el corazón late normalmente, la circulación sanguínea se efectúa como ella debe efectuarse, los pulmones funcionan bien, el estómago, el intestino, el hígado, la vesícula biliar, los riñones, la vejiga, cumplen normalmente sus funciones. Si alguno entre ellos funciona de forma anómala, esta anomalía desaparece día a día, tal que en poco tiempo, habrá desaparecido completamente, y*

## El dominio de sí mismo

---

*éste órgano habrá retomado su función normal.  
Además, si existe alguna lesión en alguno de ellos,  
estas lesiones se cicatrizan día a día, y  
ellas estarán rápidamente curadas.”*

Para tal propósito, debo decir que; no es necesario saber qué órgano está enfermo para curarlo. Bajo la influencia de la autosugestión:

*“todos los días, bajo todos los puntos de vista, voy de mejor en mejor”.*

El inconsciente ejerce su acción sobre ese órgano, órgano que él mismo sabe discernir muy bien. Agrego incluso esto, y es una cosa muy importante:

*“Si hasta el presente, usted ha experimentado frente a usted mismo una cierta desconfianza, le digo que esa desconfianza desaparecerá poco a poco, dejando en su lugar, al contrario, confianza en usted mismo, basada en esta fuerza de un incalculable poder, que está en cada uno de nosotros.”*

Esta confianza es una cosa absolutamente indispensable en todo ser humano. Sin confianza en sí, no se llega a nada, con confianza en sí, se puede lograr todo (en el dominio de las cosas razonables, por supuesto).

Usted toma confianza, en usted y, entonces, la confianza le da la certeza de que usted es capaz de hacer, no sólo bien, sino, muy bien, todas las cosas que desee hacer, con la condición de que sean razonables, todas esas cosas, tanto como es razonable, su deber de hacerlas. Entonces, cuando usted decida hacer algo, razonable, cuando tenga que hacer una cosa que es su deber hacerla, piense siempre que esa cosa es fácil. *Que las palabras: “difícil”, “imposible”, “yo no puedo”, “es más fuerte que yo”, “no puedo impedirme tal o cual cosas...”; desaparezcan de su vocabulario, ellas no son castellano. Lo que sí es castellano es,*

Ó, lo que sí está en su lengua maternal, o en la lengua en a diario se exprese, *“es fácil, yo puedo”.*

Si usted considera la cosa, como fácil, ella se le tornará fácil, mientras que a los otros les seguirá pareciendo difícil, y estas cosas usted las hace rápido, usted las hace bien,

## El dominio de sí mismo

---

usted las hace sin fatiga porque las hace sin esfuerzo. Mientras que si usted las hubiera considerado difícil, o imposible, estas se le tornarían difíciles, simplemente porque usted la consideró así”.

A estas sugerencias generales que parecerán quizá un poco largas e incluso, algunas de ellas, infantiles, pero no obstante, necesarias, es preciso agregar aquellas que se aplican al caso particular del sujeto que usted tiene entre sus manos.

Todas estas sugerencias deben ser hechas en un tono monótono y arrullador (acentuando las palabras esenciales) que invite al sujeto, si no, a dormir, al menos a quedarse en quietud, a no pensar en nada. Cuando la serie de sugerencias haya terminado, uno se dirige al sujeto, con alegría (aunque sin emoción, no obstante), en estos términos:

*“En suma, espero que desde todos los puntos de vista, tanto desde el punto de vista físico como moral, usted goce de excelente salud, de una salud mejor que aquella de la que usted ha gozado hasta ahora. Ahora contaré hasta tres y cuando yo diga tres, usted abrirá los ojos y saldrá del estado en que usted estaba, y saldrá tranquilamente, al salir no tendrá la más mínima fatiga, ni aburrición. Por el contrario, se sentirá, fuerte, vigoroso, alerta, dispuesto, pleno de vida, además, estará alegre, muy alegre y dominando todos sus asuntos. UNO, DOS, TRES”*

A la palabra TRES, el sujeto abre los ojos y sonriendo, siempre con una expresión, en su rostro, de contento y bienestar. Una vez este pequeño discurso haya terminado, usted agregará lo que sigue:

### *Cómo practicar la autosugestión consciente*

Todas las mañanas al despertar y todas las tardes al dormir, cierre los ojos y, sin buscar fijar su atención sobre lo que se le dice, pronuncie con los labios, bastante alto para escuchar sus propias palabras y, contando con un lazo provisto de 20 nudos, la siguiente frase:

*“Todos los días, bajo todo punto de vista, voy mejor, mejor y mejor”*

## El dominio de sí mismo

---

Las palabras “*bajo todos los puntos de vista*” se dirigen a “*todo*”, es inútil hacer sugerencias particulares. Esta sugestión, de la manera más simple posible, incluso infantil y maquinal, y por consecuencia, sin el menor esfuerzo; es más efectiva. En una palabra, la fórmula debe ser repetida con el tono empleado, para recitar las letanías. De esta forma, se llega a hacer penetrar mecánicamente, en el inconsciente, por el oído este mensaje y cuando este mensaje, haya penetrado; irremediamente, actúa.

*Seguir toda la vida este método es, a la vez, preventivo y curativo.*

Además, cada vez que, en el transcurso de la jornada o de la noche, se sienta un sufrimiento físico o moral, afirmarse inmediatamente, en sí mismo, que uno va a hacerlo desaparecer, luego, aislarse, tanto como sea posible, cerrar los ojos, y, pasando la mano sobre la frente, si se trata de algo moral o, sobre la parte adolorida, si se trata de algo físico, repetir rápidamente con los labios, las palabras “*pasa, pasa, etc., etc.,*” tanto tiempo como sea necesario. Con un poco de práctica se llega a hacer desaparecer el dolor moral o físico al cabo de 20 a 25 segundos.

*Recomenzar cada vez que sea necesario*

Es entonces fácil darse cuenta del rol del sugestionador.

No es un amo quien ordena, es un amigo, un guía, quien conduce paso a paso al enfermo, en su vía hacia la curación. Como todas estas sugerencias son dadas en interés del enfermo, el inconsciente de este último no demanda sino asimilarlas y transformarlas en autosugestión. Cuando esto está hecho, la curación se obtiene más o menos rápidamente.

La práctica de la autosugestión no reemplaza un tratamiento médico, pero es una ayuda preciosa tanto para el enfermo como para el médico.

## CONFERENCIA 2

### *Superioridad del Método*

Si, este método da resultados absolutamente maravillosos, es fácil entender por qué. En efecto, haciéndolo como lo sugiero, no hay fracasos, nunca; si no es con las dos categorías de gentes de las que hablé antes y que, felizmente representan el tres por ciento apenas, de la masa. El ensayo en sujetos extremadamente sensibles, puede hacerse, inicialmente, sin explicaciones, aunque este tipo de sujetos son pocos.

## El dominio de sí mismo

---

Antes, me imaginaba que la sugestión no podía conseguirse sino durante el sueño, trataba siempre de dormir a mi sujeto; pero, habiendo constatado que eso no era indispensable, cesé de hacerlo para evitarle el temor que experimenta casi siempre cuando se le dice que se le va a dormir, temor que hace que oponga, a pesar de él mismo, resistencia involuntaria al sueño. Si usted le dice, por el contrario que no lo quiere dormir, pues es totalmente inútil, usted ganará confianza, él le escuchará sin ningún miedo, sin segunda intención alguna, y llega con frecuencia, si no a la primera vez, al menos muy rápidamente, como dejándose arrullar por el sonido monótono de su voz, a adormecerse, con un sueño profundo, del que se despierta asombrado de, haberse dormido.

Si hay entre ellos incrédulos, y los hay, les digo simplemente:

*“Venga a mi casa, vea y será convencido por los hechos”*

Como acabo de decirlo; no es necesario creer para proceder a emplear la sugestión, y determinar la autosugestión. Las gentes pueden sugestionarse, no sólo con procedimientos, de hecho, cuando se les acaba de decir que su enfermedad es incurable y que va a morir, ya se ha provocado una sugestión en su mente con consecuencias desastrosas; si se le dice, por el contrario; que la enfermedad si bien es grave, con cuidados, tiempo y paciencia, la curación se logrará; más frecuentemente se podrán obtener, resultados sorprendentes.

Otro ejemplo: cuando un médico, luego de examinar su enfermo, hace una receta y se la entrega sin comentario alguno, los medicamentos prescritos tendrán poco chance de éxito, mientras que si el médico explica a su paciente que tal o tal medicamento deberá ser tomado en tal o tal condición para que produzca tal o tal efecto, casi infaliblemente los resultados anunciados serán obtenidos.

Si entre mis lectores hay médicos o farmacéutas, no crean que soy su enemigo: por el contrario soy su mejor amigo. De otro parte, quisiera ver inscrito en los programas de las facultades de Medicina el estudio teórico y práctico de la sugestión, para mayor bienestar de los pacientes y de los mismos médicos y; de otra parte, estimo que cada vez que un enfermo va a consultar a un médico, éste debe siempre ordenarle uno o muchos medicamentos, incluso si estos no son necesarios. El enfermo, en efecto, cuando va al médico, va para que se le indique el medicamento que lo curará. No sabe que, lo más frecuente, es la higiene, el régimen que actúa, y que se le da tan poca importancia. Es un medicamento el que le falta.

En mi opinión, si la medicina sólo le prescribe a su enfermo, un régimen sin medicación alguna, éste estará descontento, se dirá que fue inútil preocuparse para que no se le recetaran nada e irá a ver a otro médico. Me parece entonces que el

médico debe siempre prescribir medicamentos especializados por los que tanto se reclama y que no valen sino, frecuentemente, por la publicidad que se les hace, pero que inspiran en el enfermo mas confianza que las pastillas “X” o las pomadas “Y” que puede procurarse fácilmente en la farmacia sin receta alguna.

### *¿Cómo actúa la sugestión?*

Para comprender mejor el rol de la sugestión o mejor, el de la auto-sugestión, basta saber que el inconsciente es el gran director de todas nuestras funciones. Hagámosle creer, como lo dije antes, que tal órgano que no funciona bien debe funcionar bien, instantáneamente él le transmite la orden, y, éste dócilmente obedece, su función se normaliza, sea inmediatamente, o poco a poco.

Esto permite explicar de una forma tan simple como clara, cómo, por la sugestión, se pueden detener las hemorragias, vencer la constipación, hacer desaparecer los fibromas, curar las parálisis, curar las lesiones tuberculosas, curar las heridas varicosas, etc.

Tomaré como ejemplo, el caso de una hemorragia dental, caso que pude observar en el consultorio de M. Gauthé, dentista en Troyes. Una jovencita, a la que ayude a curarse de un asma cuya duración tenía 8 años después del primer brote, me dijo un día que quería hacerse extraer un diente. Como la sabía muy sensible, le ofrecí hacérselo extraer sin dolor. Naturalmente ella aceptó, no sin placer, y tomamos cita con el dentista.

El día citado, nos encontramos donde el dentista, en frente de ella, le dije: “No sentirás nada, no sentirás nada, no sentirás nada, etc.” Y, continuando mi sugestión, le hice señal al dentista. Un instante después, el dentista se levantó sin que la Señorita D... hubiera pestañado. Como sucede con frecuencia, una hemorragia se inicia. En lugar de emplear un hemostático cualesquiera, dije al dentista que ensayara la sugestión, sin saber de antemano lo que sucedería. Entonces “le ruego Señorita D... mirarme” y le sugerí que, en dos minutos, la hemorragia se detendría por sí misma, y esperamos. La jovencita escupe algunas salivas sanguinolentas y enseguida, nada, más nada. Le dije que abriera la boca, miramos y constatamos que se le había formado un grumo de sangre en la cavidad dentaria.

### *¿Cómo explicar tal fenómeno de la forma más simple?*

Bajo la influencia de la idea “la hemorragia debe detenerse”, el inconsciente había enviado a las arteriolas y a las reinas del orden no dejar escapar sangre y, dócilmente, estas se contrajeron naturalmente, como lo hubieran hecho artificialmente al contacto con un hemostático como la adrenalina, por ejemplo.

El mismo razonamiento nos permite comprender cómo un fibroma puede desaparecer. El inconsciente habiendo aceptado la idea hace desaparecer el fibroma, el cerebro ordena a las arterias que lo alimentan, contractarse, éstas se contractan, rehúsan sus servicios, no alimentan más al fibroma y éste, privado de alimento, muere, se deshace, se reabsorbe y desaparece.

### *Empleo de la sugestión para la curación de las afecciones morales y defectos*

La depresión, tan frecuente en nuestros días, cede, generalmente, a la sugestión regularmente practicada de la manera que indico. Tuve la fortuna de contribuir a la curación de un gran número de neurasténicos a quienes ningún tratamiento había servido. Uno de ellos, incluso pasó un mes en un establecimiento especial, en Luxemburgo, sin obtener mejoría alguna. En seis semanas, estuvo completamente curado, y es ahora un hombre feliz, luego de haberse creído el más infeliz del mundo. Y nunca más retornó a esa u otra enfermedad, pues le enseñe la autosugestión consciente, y la sabe practicar maravillosamente.

Pero si la sugestión es útil en el tratamiento de las afecciones morales y físicas, qué servicio más grande podría prestar al transformar en gentes honestas, a los niños que pueblan las casas de corrección y que no salen de ahí sino para entrar en la armada del crimen.

*Que no se me diga que esto es imposible. Esto es posible y puedo probarlo.*

Citaré los dos casos siguientes, que son característicos. Pero aquí debo abrir un paréntesis. Para hacerles comprender bien la forma en que la sugestión actúa en el tratamiento de las taras morales, emplearé la siguiente comparación: Supongamos que nuestro cerebro es una plancha en la que se aprietan puntos que representan nuestras ideas, hábitos, instintos, los que determinan nuestras acciones. Si constatamos que existe en cada individuo una idea absurda, un hábito nocivo, un instinto inadecuado, en suma, un punto enfermo, tomamos una idea organizada, un hábito sano, el instinto

## El dominio de sí mismo

---

adecuado, y le damos un golpe, es decir, una sugestión; este punto se oprimirá por un milímetro, digamos, mientras que el antiguo cesara. A cada nuevo golpe sugestivo, se oprimirá otro milímetro más y el antiguo cesará otro milímetro más, de suerte que al cabo de cierto número de golpes sugestivos, el antiguo punto será remplazado por el nuevo. Esta sustitución opera, el individuo la obedece.

Vuelvo con mis ejemplos: El joven M... con 11 años de edad, habitaba en Troyes, era objeto, día y noche de ciertos pequeños accidentes inherentes a la primera infancia; además era cleptómano y mentía por naturaleza, también. A la demanda de su mamá, le hice sugestión. Desde la primera sesión, los accidentes cesaron durante el día, pero continuaron durante la noche. Poco a poco, éstos se tornan menos frecuentes, y finalmente, algunos meses después, el pequeño estuvo completamente curado. Al mismo tiempo, la pasión de robar se atenuaba y, al final de sexto mes, ya no robó más.

El hermano de este niño, con 18 años de edad, había concebido contra otro de sus hermanos un violento odio. Cada vez que bebía un poco más de la cuenta, experimentaba ganas de herir con un cuchillo a su hermano. Sentía que eso se produciría un día y sentía a la vez que luego de realizar su crimen, él se desangraría sobre el cuerpo de su víctima.

Le hice igualmente la sugestión. El resultado fue maravilloso. Desde la primera sesión fue curado. Su odio por su hermano desapareció, y luego fueron muy buenos amigos, buscaban colaborar el uno al otro.

Le hice seguimiento durante algún tiempo, la curación persistió siempre.

### *Llevar a mas del 50% por camino más adecuado*

Cuando por la sugestión se obtienen semejantes resultados, no sólo parece útil, sino, diría más, indispensable, adoptar este método e introducirlo en las casas de corrección.

Estoy seguro de que, con una diaria y adecuada sugestión, aplicada a niños viciosos, se lograría llevar a mas del 50% por un camino menos nocivo. ¿No brindaría esto, un inmenso servicio a la sociedad, al devolverle sanos y salvos a muchos de los futuros ciudadanos, que de otra forma serían nocivos para la misma?.



Se me opondrá quizá que hay peligro al emplear la sugestión, que se puede servirse de ella para hacer el mal. Esta objeción no tiene valor, en principio: pues la práctica de la sugestión sería confiada a gentes serias y a hombres honestos, a médicos de casas de corrección, por ejemplo, y de otra parte; quienes busquen servirse de ella para hacer daño no piden permiso a nadie.

Pero, admitiendo incluso que ella ofrece algún peligro (lo que en realidad no es posible) pediría a quien me hiciera esta objeción, me dijese, que cosa empleamos que no entrañe peligro. ¿El vapor?. ¿La electricidad? ¿Los automóviles? ¿los aeroplanos? ¿No son venenos, acaso, lo que médicos y farmaceutas, empleamos cada día, en mínimas dosis y que pueden hacer pedazos al enfermo si, en un momento de descuido, nos equivocamos al pesar los gramos de tal o cual sustancia al hacer la droga?

### *Algunos casos de curación*

Este pequeño trabajo estaría incompleto si no tuviera algunos ejemplos de curación. No citaré todos aquellos en los que he intervenido, sería demasiado largo y fatigante. Me contentaré con solamente citar algunos de los más remarcables.

M... D... de Troyes, sufre desde hace 8 años de asma, lo que le obliga a quedarse sentada en su lecho durante gran parte de la noche, buscando llenar sus pulmones que se oponen a su función.

Demostraciones preliminares la muestran muy sensible, sueño inmediato, sugestión. Desde el primer día, enorme mejoría, M. D..., pasa una buena noche, interrumpida sólo por un acceso de asma que dura un cuarto de hora. Al cabo de poco tiempo el asma desaparece, completamente, sin posteriores recaídas.

M. M... obrero en sastrería, habitante de Santa-Sabina, cerca de Troyes, hace dos años padece de lesiones en la unión de la columna vertebral con la pelvis. La parálisis no existe sino en los miembros inferiores que están inflamados y congestionados al punto de tomar coloración amoratada.

Diversos tratamientos, incluso antisifilítico, han sido aplicados sin resultado. Explicaciones preliminares, claras, sugestión de mi parte, autosugestión de parte del sujeto durante ocho horas. Al cabo de ese tiempo, movimiento apreciable aunque imperceptible de la pierna izquierda. Nueva sugestión. Ocho horas más tarde, mejoría notable. De semana en semana, gran mejoría, desaparición progresiva de la inflamación, y así sucesivamente. Al cabo de 11 meses, el enfermo desciende las escaleras, hace 800 metros a pie, y, seis meses más tarde, vuelve al taller donde continúa trabajando desde ese momento, no conserva ningún rastro de parálisis.

## El dominio de sí mismo

---

M. A... G... habitante de Troyes, sufre mucho tiempo de enteritis<sup>2</sup>. Distintos tratamientos no pudieron curarle. Anímicamente muy mal. M. G..., triste, sombría, insociable, presentaba ideas suicidas.

Explicaciones preliminares: Desde el primer día de sugestión se produjo un apreciable resultado. Durante tres meses, sugestiones diarias, en principio, luego más espaciadas. Al cabo de este tiempo, la curación es completa. La enteritis desapareció por completo, el estado de ánimo se tornó excelente. Como esta curación data de hace doce años, sin asomo de recaídas, se la puede considerar completa... es un ejemplo sorprendente, de los efectos que puede producir la auto-sugestión tanto como la sugestión.

Todo lo que hizo con la auto-sugestión desde el punto de vista físico, también lo realizó desde el punto de vista anímico o moral, con tan buenos resultados tanto en un caso como en otro. Tal que cada vez su confianza en la auto-sugestión era mayor. Como era excelente obrero, busca la forma de procurarse en su oficio como sastre, las herramientas necesarias, a fin de trabajar en su casa por cuenta del patrón. Tiempo mas tarde, un fabricante, habiéndolo visto trabajar, le confía el material que requería. M. G... gracias a su habilidad, dio cuenta de una mayor producción que el común de los obreros. Encantado de tal resultado, el fabricante le confía más material y luego otro y otro, etc., de tal suerte que M. G... que de otra forma hubiera permanecido como un simple obrero, si no hubiera recurrido a la sugestión, se encuentra ahora a la cabeza de 6 oficientes más, se procura buenas ganancias.

La Señora D... de Troyes, 30 años aproximadamente, padece comienzos de tuberculosis. Perdida diaria de peso a pesar de la sobrealimentación, tos, opresión, esputo; parece demasiado enferma. No obstante, luego de la sugestión mejora inmediatamente. Desde el siguiente día los síntomas mórbidos comienzan a disminuir rápidamente. Siempre, luego de la sugestión, mejoría inmediata. La mejoría aparece día a día cada vez más sensiblemente, el peso de la enferma aumenta rápidamente, sin necesidad de sobrealimentarse más. Al cabo de algunos meses, la curación parece completa. Esta persona me escribe, ocho meses después de mi partida de Troyes, para agradecerme. Me hace saber que, está en cinta y que se porta de maravilla. Elegí estos casos, antiguos, intencionalmente, para mostrar que la curación es permanente. Quiero agregar, no obstante, algunos otros casos más recientes.

M. X... empleado de correos de Luneville, pierde un hijo en enero. Se desencadena, conmoción cerebral manifiesta en él por un temblor nervioso, in dominable. Su tío me llama en el mes de junio. Explicaciones preliminares, luego sugestión. Cuatro días

---

<sup>2</sup> (NT) Catarro o, Infecciones intestinales

## El dominio de sí mismo

---

después, el enfermo retorna, me dice que su temblor ha desaparecido. Nueva sugestión e invitación a volver ocho días más tarde. Luego, quince días, luego tres semanas más tarde, después, un mes. Fin de noticias.

Poco después, su tío viene y dice que ha recibido una carta de su sobrino. Todo está bien. Ha retornado a su puesto de trabajo en los correos como telegrafista y que hubo de abandonar la villa. Le envió una carta de 70 palabras sin la más mínima dificultad. Dice en su carta que hubiera podido pasar una mucho más larga. Desde entonces, ninguna recaída.

M. Y... de Nancy, neurasténico hace muchos años, fobias, terrores, mal funcionamiento estomacal e intestinal, insomnio, humor sombrío e ideas de suicidio; al caminar se balancea como si estuviese borracho, piensa continuamente en su malestar. Ningún tratamiento le ha servido. Su estado empeora; se asilo de un mes en una casa especial no produce efecto alguno. M. Y... viene a verme. Le explico al enfermo los mecanismo de la auto-sugestión y la existencia en nosotros del ser consciente y del ser inconsciente. Sugestión. Durante dos o tres días, M. Y... sigue con un poco de turbado por las explicaciones que le he dado. Al cabo de algún tiempo, la luz llega a su espíritu. Ha comprendido. Le hice la sugestión y le enseñe a hacérsela el mismo, día a día. La mejoría, inicialmente lenta, se torna cada vez más rápida, y al cabo de un mes y medio la curación es completa. El ex – enfermo que se consideraba como el más infeliz de los hombres se encuentra ahora más feliz. No solamente no ha habido recaída sino que será imposible que vuelva a recaer pues M. Y... está convencido que él ha salido definitivamente de ese estado y su deseo es impedirse cualquier sufrimiento semejante.

M. E... de Troyes. Atacado de gota; la articulación del pie derecho esta inflamada y es dolorosa, el caminar es imposible. Desde la primera sugestión, puede alcanzar sin ayuda de su bastón el carro que le llevará. No sufre más. Al día siguiente, retorna, como le había dicho el día anterior. Su mujer viene sola y me dice que su marido se levantó, esa mañana, calzó sus zapatos y se fue a visitar sus tallas en bicicleta (era escultor y pintor este señor) Inútil es contarles mi estupefacción. No pesqué más sobre este enfermo que no tuvo que volver a mi casa. Supe luego de largo tiempo que no había recaído, pero ignoro qué más ocurrió.

Señorita T... de Nancy. Deprimida, dispepsia, gastralgia, enteritis, dolores en diferentes partes del cuerpo. Ella se trata desde hace muchos años, con resultados negativos. Sugestión de mi parte, auto-sugestión diaria de parte de ella. Mejoría sensible desde el primer día; sin interrupción. Actualmente esta persona esta curada, desde hace mucho tiempo, tanto física como anímicamente. No sigue régimen alguno. Cree que queda aún un poco de enteritis pero no está segura.

## El dominio de sí mismo

---

Señorita X... hermana de la Señorita T... Depresión profunda; se queda en el lecho quince días por mes, imposibilitada de moverse y de trabajar, inapetente, triste, mal funcionamiento del aparato digestivo. Curación en una sola sesión. Esta cura ha sido durable al parecer, pues hasta el momento no ha habido la menor recaída.

Señorita H... de Malzéville. Eczema generalizado. Particularmente intenso en la pierna izquierda. Las dos piernas inflamadas, sobretodo en las articulaciones de los pies, marcha difícil, dolorosa. Sugestión.

La misma tarde, la señorita H... puede caminar centenas de kilómetros sin fatigarse. A la mañana siguiente los pies y las articulaciones están desinflamadas y sin dolor. El eczema desaparece rápidamente.

Señora P de Laneuveville. Dolores en los tobillos y las rodillas. La enfermedad con una duración de 10 años empeora cada día. Sugestión, todos los días, de mi parte y autosugestión, de la suya. La mejoría es inmediata y aumenta progresivamente. La curación se obtiene rápida y duraderamente.

Señora Z... de Nancy, tuvo una congestión pulmonar con la que me fue remitida dos meses después. Debilidad general, inapetencia, mala digestión, raras y difíciles deposiciones, insomnio, sudores nocturnos abundantes. Desde la primera sugestión la enferma se siente mucho mejor, al cabo de ocho días, vuelve y me dice que se encuentra totalmente bien. Toda traza de enfermedad ha desaparecido, las funciones orgánicas se cumplen normalmente. Tres o cuatro veces ha estado a punto de transpirar pero cada vez, ella se lo impide con el empleo de la auto – sugestión consciente. Luego de ese momento la Señora Z... se porta de maravilla.

M. X... profesor en Belfort, no puede hablar durante más de diez minutos o un cuarto de hora sin tornarse completamente afónico.

Diferentes médicos consultados no le encuentran lesión alguna en sus órganos de la voz: uno de ellos le dice que hay la senilidad de la laringe, y ésta afirmación le confirma en la idea de que no podrá curarse nunca. Viene a Nancy a pasar vacaciones. Una dama que me conocía, le aconseja venir a mi consulta, en principio se rehúsa, pero finalmente conciente, a pesar de su absoluta incredulidad en los efectos de la sugestión. Le hago sugestión y le ruego volver al día siguiente. Vuelve al otro día, y me cuenta que observa que ha hablado toda la tarde sin tornarse afónico. Dos días más tarde, vuelve y su afonía aún no ha reaparecido. Tiempo después me comenta que jamás volvió a padecer afonía.

Antes de terminar quiero decirles aún algunas palabras sobre un excelente procedimiento a emplear por los padres para la educación de sus hijos y ayudarlos a desembarazarse de sus dificultades.

Deben para esto esperar que el pequeño se haya dormido. Uno de ellos entra con precaución en su habitación, se detiene a un metro de su lecho y le repite quince o

## El dominio de sí mismo

---

veinte veces murmurando, todas las cosas que desea que él obtenga, tanto desde el punto de vista de la salud, como el sueño, el trabajo, la aplicación, la manera de manejarse, etc., luego se retira, teniendo cuidado de no despertar al pequeño.

Este procedimiento es simple, da buenos resultados y es fácil de comprender. Cuando el niño se duerme, su cuerpo y su ser consciente reposan, ellos están, por así decir, anulados, pero su ser inconsciente, vigila; es entonces a éste último que uno se dirige, y, como es muy crédulo, él acepta lo que se le dice, sin discusión; y poco a poco, el niño llega a lograr el deseo de sus padres.

El joven B... 13 años, entra al hospital en enero; tiene una enfermedad del corazón, muy grave, caracterizada por un soplo particular; la respiración le falta y no puede caminar sino con pasos extremadamente cortos y lentos. El doctor que lo examina, uno de los mejores clínicos, pronostica un resultado rápido y fatal. El enfermo deja el hospital en febrero, no mejora. Un amigo de su familia, lo lleva a mi casa, y, cuando veo su aspecto, me hace pensar que está perdido. Le doy esperanzas, no obstante, y luego de hacerle la sugestión y de recomendarle la auto –sugestión le digo que vuelva al otro día. Cuando lo vuelvo a ver constato para mi gran sorpresa que se ha mejorado sensiblemente, tanto su respiración como su forma de caminar. Nueva sugestión. Dos días después, cuando vuelve, la mejoría ha continuado y así sucede en cada sesión. Los progresos son totalmente rápidos, tanto que tres semanas después de la primera sesión, mi pequeño enfermo se va a caminar a pié con su mamá al plateau de Villers (3 Km) Respira libremente, casi normalmente; camina sin jadear y puede subir las escaleras, cosa que le era imposible hasta entonces. La mejoría se continúa día a día, el joven B... me pregunta hacia finales de mayo, si él puede ir hasta la casa de su abuela, en Carignan. Como lo encuentro bien, le aconsejo hacerlo. Parte entonces y de da de tiempo en tiempo noticias. Su salud es mejor y mejor cada vez más: como con apetito, digiere bien, asimila los alimentos, incluso la opresión a desaparecido por completo, no sólo puede caminar como todo el mundo, sino incluso correr y librarse a la caza de mariposas.

Vuelve en el mes de octubre; apenas puedo reconocerlo. El pequeño hombre, flaco y encorvado que me había dejado en mayo, era ahora un muchacho grande, derecho, con rostro rozagante de salud. Aumentó 12 centímetros de altura y 9 kilos de peso.

Desde entonces, ha vivido normalmente, sube, baja escaleras corriendo, hace bicicleta, juega al fútbol con sus camaradas.

La Señora X... de Génova, 13 años: afectada desde hacía un año y media, de fiebre de origen, según la opinión de muchos médicos, tuberculoso. La fiebre se resiste a los diferentes tratamientos médicos. Se la lleva a donde el Sr. Baudoui, discípulo en

## El dominio de sí mismo

---

Génova del Dr. Coué. Este le hace la sugestión y pide se la lleven a las 8 horas. Cuando ella retorna, la fiebre estaba curada! Sin recaídas.

La Señora Z... de Génova igualmente, contractura de la pierna izquierda desde hacía 17 años, seguida de un absceso que tuvo encima de la rodilla debido a una operación. La señora ruega al Sr. Baudouin que le haga sugestión: apenas comenzando, la pierna se dobla normalmente. (Ciertamente había en este caso, una causa psíquica.).

La Sra. U... 55 años, de Maxéville; afectada de várice, desde hacía más de año y medio. Primera sesión en septiembre de 1915; segunda sesión, 8 horas más tarde. Al cabo de quince días, curación completa.

E. C... 10 años (refugiado de Metz), Grande-Rue, 19. Afección desconocida al corazón, vegetaciones, sangre por la boca todas las noches. Viene en Julio. Luego de algunas sesiones, la sangre comienza a disminuir. La mejoría se continúa día a días hasta que a finales de noviembre la afección ha desaparecido completamente. Las vegetaciones parecen no existir ya.

Sr. H... 48 años, habitante en Brin. Diagnosticado con bronquitis crónica específica; el mal empeora día a día.

Viene a mi consulta. Mejoría inmediata y continua desde entonces. Actualmente, sin estar completamente curado, cada vez está mejor.

Hacia veinticuatro años, el Sr. B... sufría de una sinusitis frontal por la que había recibido once operaciones. A pesar de las cuales la sinusitis persistía, acompañada de dolores intolerables. El estado físico del enfermo era lamentable: dolores violentos y casi continuos, inapetencia, debilidad extrema, imposibilidad para caminar, así como para leer, dormir, etc. El ánimo no valía mucho más que el estado físico y a pesar de los tratamientos en Bernheim, en Nancy; en Déjerine, en Paris; en Dubois, en Berne; en X... de Strasbourg, este estado, no solamente persiste, sino que empeora cada día.

El enfermo viene en septiembre, por consejo de uno de mis clientes. A partir de tal momento, el progreso fue rápido. Actualmente, 10 años más tarde, este señor se comporta, perfectamente bien. Es una verdadera resurrección.

Sr. N... 18 años, calle Sellier, mal de Pott. Viene con el torso enyesado desde hacia seis meses. Sigue regularmente las sesiones, dos veces por semana y se hace, mañana y tarde, la auto – sugestión habitual. La mejoría es muy rápida y el enfermo puede quitarse el corsé al cabo de poco tiempo. Lo vuelvo a ver más tarde. Estaba completamente curado y cumplía las funciones de mensajero de correos, luego fue enfermero en una ambulancia de Nancy donde estuvo hasta que fue jubilado.

Sr. D... de Jarville; parálisis del párpado superior izquierdo. Estuvo en el hospital donde se le hicieron picaduras luego de las cuales el párpado se sostiene, pero el ojo izquierdo quedaba más de 45<sup>a</sup> al exterior. Parecía ser necesaria una operación.

## El dominio de sí mismo

---

Es en ese momento que viene a casa y que, gracias a la autosugestión, su ojo retoma, poco a poco, su posición normal.

Sra. L... en Nancy; dolores ininterrumpidos del lado derecho de la cara durante más de 10 años. Visita a numerosos médicos y se aplica sus recetas sin resultado alguno. Se juzga necesaria una operación. La enferma viene a casa, mejoría inmediata y al cabo de una decena de días, el dolor desaparece por completo. Sin recaída hasta el 20 de diciembre del mismo año.

Maurice T... ocho años y medio, de Nancy, tiene los pies chapines. Una primera cirugía lo cura, pero al poco tiempo el pie derecho se enferma. Dos nuevas operaciones no dan resultado alguno.

Se me lleva el niño en febrero, la primera vez; camina bastante bien, gracias a dos aparatos que le dirigen los pies.

La primera sesión directa e inmediatamente lo mejora y luego de la segunda, el pequeño camina con zapatos comunes. La mejoría es grande. Tres años más tarde, el niño viene. Su pie derecho no es muy fuerte a causa de una caída que se a dado.

Srta. X... en Blainville: afectada del pie izquierdo probablemente por origen específico. -- Una ligera torcedura ha determinado una hinchazón del pie, acompañada de vivos dolores. Diferentes tratamientos han tenido resultados negativos: al cabo de cierto tiempo es declarada afectada supurante que parece indicar problema óseo. El caminar se torna cada vez más difícil y doloroso, a pesar de los tratamientos seguidos. Por el consejo de un antiguo enfermo curado, viene a verme. Desde las primeras sesiones una mejoría sensible se manifiesta. Poco a poco la hinchazón se atenúa, el dolor se torna menos intenso, la supuración es más débil y finalmente la cicatrización se hace. Este proceso demandó algunos meses, actualmente el pie es casi normal; el dolor y la hinchazón han desaparecido por completo, lo que hace que claudique.

Sra. R... en Chavigny, enfermedad que data de 10 años. -- Viene al final de julio. Mejoría inmediata, las pérdidas y los dolores disminuyen rápidamente. El 29 de septiembre siguiente, no tiene más dolores ni pérdidas. El flujo menstrual, que duraba de 8 a 10 días, se termina al cabo de cuatro días.

Sra. G... calle Guilbert-de-Pixerécourt, en Nancy, 40 años. --Afectada de varice, tratada según consejos de su doctor, sin éxito. En la parte inferior de la pierna la afección es enorme (la placa del largo de una moneda de dos francos penetra hasta el hueso situada por encima del tobillo), la inflamación es intensa, la supuración abundante y los dolores extremadamente violentos.



## El dominio de sí mismo

---

La enferma viene por primera vez en abril. La mejoría que comienza a manifestarse desde la primera sesión se continúa sin interrupción. El 18 de febrero de 1917 la pierna esta completamente desinflamada, el dolor y el escozor habían desaparecido, la lesión existe aún, pero no es más larga que un guisante y no tiene más de dos a tres milímetros de profundidad, supura, no obstante, aún, aunque ligeramente. En 1920 la curación es completa.

Señorita D... en Mirecourt, 16 años. -- Crisis nerviosas desde hace tres años. Estas crisis, inicialmente poco frecuentes aparecen más seguidamente. Cuando viene a verme, había tenido tres crisis en la quincena anterior. Hasta abril, ninguna crisis se manifestó.

Podemos agregar que esta jovencita vio desaparecer, desde el principio, los dolores de cabeza de los que sufría casi constantemente.

Sra. M... 43 años, Malzéville. -- Viene por violentos dolores de cabeza que ha tenido durante toda su vida. Luego de algunas sesiones los dolores desaparecen completamente.

Al cabo de un mes, constata la curación de un descenso uterino, del que me había hablado y en el que no pensaba cuando hacía su auto – sugestión. (Este resultado se debió a las palabras “desde todo punto de vista” contenidas en la fórmula a emplear mañana y tarde.)

Sra. X... Choisy-le-Roy. -- Una sola sugestión general de mi parte en julio, autosugestión de su parte, mañana y tarde. En octubre del mismo año, esta señora me anuncia que está curada de un descenso uterino del que padecía hacía veinte años.

Tres años más tarde, la curación persiste. (Misma observación que para el caso precedente) Sra. J... 60 años, calle de los Dominicos. -- Viene en julio por un violento dolor de pierna (derecha) acompañado de una considerable protuberancia en toda la pierna. Ella trata de caminar y lanza alaridos. Luego de la sesión para su gran sorpresa, ella camina normalmente sin sentir el más mínimo dolor, cuando vuelve, cuatro días más tarde, los dolores no han vuelto y la protuberancia a desaparecido. Esta señora me enseña que luego de haber venido a mi casa, se curó de unos flujos blanquecinos y de una enteritis de la que sufría hacía mucho tiempo (misma observación que la precedente.) En la sesión de noviembre, la curación persiste.

Señorita G. L... 15 años, calle del Montet. – Tartamudeaba desde su infancia. Viene en julio 20 y ve cesar instantáneamente su tartamudeo. Un mes más tarde la veo de nuevo; su curación persiste.

Sr. F... 60 años, calle de la Côte. – Desde hacía cinco años, dolores reumáticos en la espalda, y en la pierna izquierda. Camina difícilmente apoyándose en un bastón y no puede levantar los brazos más arriba de su hombros. Viene a verme. Luego de la



primera sesión, los dolores han desaparecido por completo y el enfermo puede no solamente caminar a grandes pasos, sino incluso correr. Además, hace garrucha con los dos brazos. En noviembre, la curación persiste.

Sr. S... 48 años, Bouxières-aux-Dames. – Vino por primera vez con una placa varicosa en la pierna izquierda de una antigüedad de quince años y grande como una pieza de cinco francos. Ocho días más tarde, la placa está curada. Sin recaída. No lo vi después.

Sra. L... 63 años, Chemin des Sables. –Dolores en el rostro desde hacía 10 años. Ningún tratamiento fue eficaz.

Se rehúsa a una operación que se le quiere hacer. Viene a verme; cuatro días más tarde el dolor no existe más. La curación persiste hasta el día de hoy.

Sra. M Grande-Rue (Ville-Vieille) – Problemas menstruales desde hacía trece años. Las reglas, muy dolorosas, se reproducen los días 22 o 23 y duran entre 10 y 12 días. Viene por primera vez en noviembre y vuelve regularmente cada semana. Mejora sensible después de la primera sesión. Continúa rápida mejora y al comienzo de enero, los problemas menstruales han desaparecido, las reglas se reproducen más o menos regularmente y sin sufrimiento alguno.

Un dolor que tenía en la rodilla desde hacía 13 años igualmente ha desaparecido.

Señor y Sra. C... habitantes de Einville (M.-et-M.) – Dolores reumáticos intermitentes en la rodilla derecha, desde hace 13 años. Hace cinco años crisis más violenta que de costumbre: la pierna se hincha de tiempo en tiempo como la rodilla, luego la parte inferior se atrofia y la enfermedad la reduce a caminar muy dificultosamente con la ayuda de un bastón, y el apoyo de alguien.

Viene por primera vez en diciembre. Ella se va sin bastón. Luego sin apoyo. Luego ya no se sirve más de su apoyo, aunque a veces de su bastón. El dolor de rodilla se produce algunas veces, pero es muy ligero.

## CONFERENCIA 3

### *Conclusión*

#### *¿Qué conclusión extraer de todo esto?*

Simple, y puede expresarse en pocas palabras. Poseemos en nosotros una potente e incalculable fuerza que, cuando la manejamos de forma inconsciente, nos puede ser en ocasiones perjudicial. Por el contrario, si la dirigimos de forma sabia y consciente, nos dará el dominio sobre nosotros mismos y nos permitirá no solamente ayudarnos a salir por nosotros mismos de ciertas dificultades, sino además, ayudar a otros

enfermos físicos o morales, pero mejor aún vivir relativamente felices, sean cual sean las condiciones en las cuales podamos encontrarnos.

En fin y sobretodo, esa fuerza, de ser bien aplicada, puede ayudar a la regeneración moral de aquellos que se han alejado del camino recto.

### *La Educación tal cual debería ser*

Cosa que puede parecer paradójica en un principio, la educación del niño, debe comenzar desde antes de su nacimiento. En efecto, si una mujer que está en cinta desde hace algunas semanas se hace la idea en la mente de que su hijo traerá al mundo, cualidades físicas y morales tal como ella desea haber tenido, y si continúa, durante el tiempo de la gestación haciéndose la misma imagen, el niño tendrá probablemente tales cualidades.

Las mujeres espartanas no engendraban sino hijos robustos, que se tornaba luego temibles guerreros, porque su mayor deseo era dar hombres como estos, a la patria, mientras que en Atenas, las mujeres tenían hijos intelectuales cuyas cualidades de pensamiento importaban cien codos más que las cualidades físicas.

El niño así procreado será entonces apto para aceptar fácilmente las sugerencias que le fueron hechas y transformarlas en la auto-sugestión que determinará más tarde la conducta que presentará en su vida. Pues es preciso saber que todas las palabras, todos nuestros actos no son sino el resultado de autosugestiones causadas la mayor parte del tiempo por la sugestión del ejemplo y de la palabra.

¿Qué deben hacer entonces los padres y las madres para evitar provocar en sus hijos autosugestiones nocivas y para hacer nacer en ellos las adecuadas? Estar con ellos siempre, de buen humor, hablarles en tono dulce, pero no obstante claro y serio. Se les lleva así a obedecer sin que tengan ni siquiera tentación de resistirse.

Sobretodo, sobretodo evitar brutalizarlos, pues arriesgan determinar en ellos autosugestiones de temor, acompañadas de odio.

Evitar también decir delante de ellos lo malo de otras personas, como frecuentemente se hace en los salones donde, sin pensar, se destruye con palabras a una buena amiga ausente.

Fatalmente los chicos subrayan tal ejemplo y podrían más tarde causar verdaderas catástrofes.

Despertar en los niños el deseo de conocer las cosas de la naturaleza e interesarse en ellos dando claras explicaciones, tanto como sea posible empleando un tono bondadoso y de buen humor. Por consecuencia, responder a sus preguntas con complacencia en lugar de decir “tu me aburres, déjame tranquila” o “te explicaré más tarde”.

## El dominio de sí mismo

---

Bajo ningún pretexto, jamás decirle a un niño: " Tu no eres más que un perezoso, útil para nada, etc. " Porque esto crearía en ellos dificultades que luego se le reprocharán. Si un niño es perezoso y hace mal sus tareas, deberá decirsele un día, aunque no sea verdad, "Ah, hoy has hecho tu tarea mejor que de costumbre, está bien mi pequeño". El niño, halagado por tal elogio, al que no está acostumbrado, trabajará, ciertamente, mucho mejor, la siguiente vez, y poco a poco, gracias al ánimo dado con discernimiento, llegará realmente a trabajar tan bien como él desee.

Evitar a cualquier precio hablar de enfermedades delante de los niños, hecho que podría determinarlos. Hablar por el contrario sobre la salud como lo normal en el hombre, y que la enfermedad es una anomalía, una especie de malestar que se evita viviendo de forma sobria y ordenada.

No crear dificultades en los niños, enseñándoles a temer esto o aquello: el frío, el calor, la lluvia, el viento, etc., el hombre está hecho para soportar sin efectos todo eso. Sin por ello sufrir o quejarse.

No angustiar al niño hablándole del coco, los hombres lobos, pues el miedo contraído en la infancia tiene el riesgo de persistir más tarde. Entonces, aquellos que no crían ellos mismos a sus hijos, deben elegir personas en las cuales confíen, para tal tarea. No basta con que éstas amen a los niños, es preciso que tengan, además cualidades que brinden deseos adecuados en los niños y refuercen los que estos construyan por sí mismos.

Despertar en los niños el amor al trabajo y al estudio, haciéndolos asequibles para ellos y explicándoles, como acabo de decir, claramente las cosas y de una forma agradable, introduciendo en las explicaciones alguna anécdota ingeniosa que provoque en el niño el deseo por las lecciones siguientes.

Inculcarles sobretodo que el trabajo es indispensable para el hombre, que quien no trabaja en algo, es un inútil, que todo trabajo procura a aquel que lo realiza, satisfacción sana y profunda, mientras que el ocioso, tan soñado por algunos, se torna aburrido, deprimido y sin gusto de vivir, conduciéndolo al fracaso y al crimen al no poseer los medios para satisfacer las pasiones creadas por la ociosidad. Enseñar a los niños a ser respetuosos y amables con todos y más particularmente con los que por azar de nacimientos, están ubicados en clases inferiores a la suya, a respetar a los viejos a no mofarse de los defectos físicos o morales de los que los viejos a veces se ven afectados.

Enseñarles que se puede amar a las personas sin distinción de posición social, que se debe estar dispuesto a socorrer a aquel que tiene necesidades y a no temer perder tiempo o dinero al colaborar, que se debe cuidar a los otros tanto como a uno mismo; en fin, tratar de experimentar, sin buscar, una íntima satisfacción, que el egoísta busca pero que jamás encuentra.

Desarrollar en los chicos la confianza en ellos mismos, enseñándoles que antes de hacer algo, debe someter ese hacer al control de la razón, evitando actuar de forma

## El dominio de sí mismo

---

impulsiva, y que, luego de haber razonado, se debe tomar una decisión sobre la cual, no se volverá atrás, a menos que se tenga la prueba de que se ha equivocado.

Enseñarles sobretodo que cada uno debe partir hacia la vida con la idea, bien precisa, de a dónde quiere llegar, y que, bajo la influencia de esta idea, llegará, no que deba esperar tranquilamente los acontecimientos, no sino que porque se ha formulado tal idea, él sabrá que hacer para lograrla; y sabrá elegir las ocasiones o incluso la única ocasión que pasará junto a él. Mientras que aquel que duda de sí mismo, es el constante metepatas, a quien nada le resulta. Este sí podrá, nadar en un océano de ideas descabelladas, y no encontrará el modo de lograr ni una de ellas, pues elegirá siempre las ocasiones que le harán fracasar, mientras que aquel que en sí mismo tiene la idea del éxito, hará nacer, a veces de forma inconsciente, los eventos que lo llevarán al éxito.

Pero ante todo, los padres y maestros deben ser ejemplo. Los niños son extremadamente sugestivos. Todo lo que ven hacer, lo hacen: entonces los padres están obligados a dar buen ejemplo a sus hijos.

Desde que los niños aprenden a hablar, hacerles repetir mañana y tarde, veinte veces seguidas, la frase: “todos los días, desde todo punto de vista, voy de mejor en mejor”, que les procurará excelente salud física y moral.

Ayuda poderosamente al niño para que haga desaparecer sus dificultades y desarrolle cualidades a las que éstas se oponían, haciendo la sugestión como sigue: Cada tarde en la oscuridad, aproximarse al lecho del niño durante su primer sueño ( el más profundo); Quedarse a un metro de su cabeza, y en voz baja, para no despertarlo, en una especie de murmullo, comenzar a sugerirle el sueño repitiéndole lentamente cinco o seis veces “tu duermes de mejor en mejor”.

Luego, pasando a la sugestión propiamente dicha, nombrar para su inconsciente la mejoría física o moral que se desea obtener, teniendo cuidado de emplear sólo formulas positivas.

No hacer en principio sino una o dos sugerencias seguidas, repitiéndolas una veintena de veces, no pasar a otras hasta observar los resultados adquiridos, normalmente, con las primeras.

### *Ejemplos de sugestiones*

1º) Para lo mental: a un niño perezoso, miedoso o mentiroso, no se le dirá “tu eres perezoso, miedoso o mentiroso” sino: “tú devienes trabajador, aplicado, animado, cada vez más franco y sincero”.

## El dominio de sí mismo

---

2°) Para lo físico: " Tu tienes apetito, tu digestión va mejor, tus pulmones se fortifican, te tornas fuerte, progresas en tu desarrollo"

3°) Para la incontinencia urinaria, emplear palabras que el niño pueda comprender según su edad.

1°) A un pequeñito: " Tú llamas a mama... y tu bacín<sup>3</sup> estará junto a ti, limpio".

2°) A uno mayor: "Puedes retener ahora toda la noche y tu lecho estará siempre seco y limpio".

Si el niño se despierta mientras se le habla, detenerse inmediatamente; más vale recomenzar al otro día; lo inconsciente continuará trabajando luego de las palabras recibidas y los padres se sorprenderán de los resultados que se pueden obtener por este procedimiento tan extremadamente simple.

Es fácil comprender la razón. Cuando el niño duerme, su cuerpo y su ser consciente, reposan, están por así decir, anulados, pero su ser inconsciente, vigila; es a este último al que uno se dirige, y, como es el muy crédulo, acepta lo que se le diga, sin discusión, y poco a poco el niño llega a lograr por sí mismo, lo que los padres desean. Pero sobretodo proceder con regularidad, paciencia y perseverancia, los resultados son raramente espontáneos.

Advertencia. En el día, no hable al niño, ni delante de él de lo que hace usted mientras él duerme.

En fin, sería deseable que cada mañana, los maestros dirigieran a sus estudiantes sugestión, de la forma siguiente. Luego de hacerles cerrar los ojos, les dirán: "Mis amigos, espero que ustedes sean niños respetuosos, amables, con la gente que les rodea, y obedientes a las instrucciones que de sus padres y maestros, los protegen, y cuando éstos les den una orden ustedes estén atentos a las instrucciones y las tengan en cuenta al ejecutarlas. A veces ustedes se enojan cuanto se les da alguna orden, pero ahora, ustedes entenderán, comprenderán que estas órdenes son para su protección y beneficio. Por lo que al recibirlas, reconocerán de tal persona su deseo de servirles más que de molestarlos. "De mayores, les gustará trabajar, sea cual sea el oficio; ahora que están estudiando, les gustará entonces estudiar, y las cosas que deben estudiar, incluso si ellas han sido aburridas en otras ocasiones. Entonces, cuando estén en la clase" y el profesor les de lecciones, tendrán puesta su atención sólo en lo que el les diga, sin ocuparse de lo que sus compañeros hagan o digan y sobretodo sin ustedes mismos decir o hacer otra cosas que no sea estudiar"

" En estas condiciones, como ustedes son inteligentes, pues ustedes son inteligentes, mis amigos, comprenderán fácilmente y memorizarán las cosas que han aprendido. Estas cosas se almacenan en un lugar de su memoria donde estarán a su disposición y de donde las traerán cuando de ellas tengan necesidad.

---

<sup>3</sup> (NT) bacín, o como se le diga familiarmente al lugar donde hace sus deposiciones tanto fecales como urinarias.

## El dominio de sí mismo

---

" Igualmente, cuando trabajen solos, sea en la escuela o en la casa, cuando hagan sus tareas o lo que deban estudiar tendrán puesta su atención únicamente, exclusivamente en el trabajo que hacen, y obtendrán siempre, así, buenos resultados."

Tales son los consejos que, si son bien seguidos, darán a los niños mejores provisiones en cuanto a cualidades físicas, y morales.

### **CONFERENCIA 4**

#### *Lo que yo digo*

Mi teoría de la autosugestión consciente y la práctica de mi método han sido ya expuestas en “el dominio de sí mismo” y ciertamente mis explicaciones fueron claras, pues numerosas personas han podido, sólo leyendo mi libro, lograr curarse enfermedades incluso graves que ningún tratamiento había podido curar.

Pero a fin de hacerme comprender mejor, quise presentar mis ideas de una forma aún más clara.

Es por lo que aparece en este opúsculo todo lo que dije en los cursos y conferencias dando las razones que me llevaron a aconsejar practicar la autosugestión de la forma que lo he indicado.

Además, las consideraciones que doy, sobre lo inconsciente, para generar determinaciones, permiten comprender fácilmente por qué mecanismo se llega a estos fines.

Los hombre en todos los tiempos han sido tomados por el misterio y lo sobrenatural. Desde que ven un hecho al que no están habituados, y que no comprenden inmediatamente lo atribuyen a una causa sobrenatural, hasta el día en que descubren la ley que lo determina. Desde edades remotas hay curaciones o pseudo-curaciones por gestos e imposición de manos, palabras, ceremonias más o menos impresionantes, que determinaban instantáneamente curaciones, llevando a los asistentes a sorprenderse o entusiasmarse o temer, incluso, pues para algunos tales hechos se deben a intervención de espíritus malignos.

En la Grecia antigua, los enfermos, luego de hacerse cocer en una piel de animal recientemente muerto, pasaban la noche en las escalinatas del templo de Atenea, y a la mañana siguiente estaban frecuentemente curados.

Los reyes de Francia males con simple imposición de manos; el baquet de Mesmer, desembarazaba de sus males a quienes sostenían una de las cadenas sumergidas en el baquet; el zouave

Jacob obtenía innegables resultados por la presunta proyección de sus fluidos; en nuestros días tales resultados son obtenidos por la Ciencia Cristiana, por el Pensamiento de la nueva era, por procedimientos llamados magnéticos, por el hipnotismo, etc. Para la mayor parte de las gentes las curaciones llamadas magnéticas, son misteriosas y debidas a una potencia particular de la que están dotados aquellos que las determinan, mientras que se debe referir a una fuerza natural que obedece a sus leyes y de la cual hablamos hace poco.

No me tomen entonces, como se lo hace frecuentemente, por un curandero, un hacedor de milagros que tiene a su disposición poderes ocultos y que lo puede todo, hasta lo imposible.

## El dominio de sí mismo

---

Para darles alguna idea de lo que creen ciertas personas sobre mí, les voy a citar algunas demandas que se me hacen con frecuencia.

Una dama me escribe un día para decirme: “Señor, mi esposo no puede soportarme más; ¿no podría usted hacer que el fuera más paciente?”

Otra me dijo: "Señor, mi hijo ha encontrado una mala amistad, ¿podría usted romper tal ligazón?"

Una tercera me dirige una carta imperativa, dice: “Señor, estoy enferma; cúreme (sin firmar)”.

Otra, incluso me hace saber que una vecina le ha echado mala suerte a su casa, que le conjure por favor tal hechizo.

Una última, en fin, me dice: “El propietario de la vivienda, va a aumentar el arrendamiento, ¿podría usted impedirlo? Y así mismo, como tengo algunos números de lotería, ¿podría hacer que uno de ellos ganara?”.

Y bien si algunos de ustedes me hacen el honor de considerarme capaz de producir tales cosas, les ruego renuncien a tal creencia, pues ella es completamente falsa. No soy un curandero, ni hago milagros, tampoco un brujo, no tengo ningún poder particular de los que me adjudican.

Soy simplemente un hombre, con coraje, si bien, si ustedes quieren, pero un hombre como todos los otros, cuya tarea no es precisamente, curar gentes, sino simplemente enseñarles cómo pueden hacer para ayudarse a sí mismos a mejorar sus condiciones de vida y a curarse por sí mismos, cuando ello sea posible.

En cuanto a los resultados que se obtienen, me lavo absolutamente las manos; les dejo el beneficio del éxito tanto como la responsabilidad del acontecimiento, pues uno y otro depende sólo de ustedes. Me parezco más a un profesor que enseña a sus alumnos algunas materias, necesarias para pasar el examen de bachiller, pero no puedo pasar los exámenes por ellos.

Lo que he dicho, deben creerlo por dos razones: la primera es que digo la verdad; la segunda, es que por su beneficio están obligados a creerme.

Supongamos por un instante que soy un curandero: incluso puedo admitir el creer que puedo tener sobre ustedes una cierta acción cuando están en mi presencia; pero ustedes deben admitir igualmente, de su lado, que desde que me dejan, cuando ya están en la calle, o cuando vuelven a Londres, New York, Chicago, no puedo tener acción alguna sobre ustedes, y si caen enfermos, o se sienten perdidos, no tendrán que decir: “Ah Sí, el Sr. Coué estuviera aquí, yo estaría bien” Pero el Señor Coué no está allí, y usted se siente perdido.

Quedándolos a ustedes en este error, se disminuye su personalidad, pues los dejo creer que dependen de mí, y no. Ustedes, dependen de ustedes mismos.

Si, por el contrario, les demuestro que tienen en ustedes el poder que creen que yo tengo, y del que les enseño a servirse, sea cual sea el lugar del mundo en que se encuentre, usted puede emplearlo y obtener su mejoría y curación.



## El dominio de sí mismo

---

En ese caso, yo posibilité el fortalecimiento de su personalidad pues le enseñé a responder por usted mismo y no a depender de otro.  
A pesar de todo, usted aún no me cree.

Piensa: “Usted dice cosas bonitas, pero es gracias a su influencia que nosotros nos curamos”. “cómo hacer entonces, mientras, que casi todos los días recibo cartas de personas que jamás he visto y que me escriben para agradecerme haber sido curadas, sólo por haber seguido mis consejos”

En tales casos, fuertemente numerosos no pudo haber acción personal de mi parte. Esta influencia supuesta, que tengo sobre ustedes es lo que llamo “potencia virtual”, ella no existe, sino en su mente, y no tengo yo sobre ustedes la influencia que me atribuyen.

Admitamos por un instante que tuviese un poder cualesquiera; y que ese poder pudiera medirse en el dinamómetro, por así decir, y que se representara por 100, yo tendría sobre cada uno de ustedes un poder 100.

¿Es esto real?. De ningún modo. Ejercería sobre uno una influencia CERO, sobre otro una influencia 10, sobre otros una influencia 100, 200, 1 000, hasta un millón y mas, siguiendo la idea de que cada persona se hiciera a esta influencia.

Como lo ven, no existe en realidad; tal influencia es solo un producto de la imaginación de cada uno.

Un ejemplo les hará comprender mejor: Ustedes se dan un paseo por el boulevard, con un amigo, usted saca un cigarrillo de su estuche y queriendo encenderlo, advierte que su amigo ni usted tiene fósforos. En ese momento pasa cerca de usted, un señor, fumando, tranquilamente, un cigarrillo. Usted se le aproxima y le pide fuego. Muy respetuosamente, el señor le presenta el extremo de su cigarro, con el que usted enciende su cigarrillo. Cuando usted vuelve junto a su amigo, él le dice: —“¿Sabes quién es ese señor?”. —“No; ¿porqué? —" Como es el rey de... " — "No es posible” Es totalmente posible, pero ahora que usted sabe quien es él, ¿iría a pedirle fuego? No. Usted no iría. ¿Por qué? Porque esta persona tiene desde entonces, sobre usted, una influencia que antes no tenía. Pues tal influencia, proviene, no de la persona misma, sino de su título o rango social.

Es entonces, usted mismo quien ha creado tal influencia, sin usted darse cuenta.  
¿Qué hacer entonces para ayudarse a mejorar y curarse usted mismo? Debe simplemente, aprender, conscientemente, a emplear un instrumento que cada uno posee desde su nacimiento, comience a emplearlo desde hoy mismo y continúe empleándolo toda su vida, noche y día, hasta el momento en que dé el último suspiro, y esto sin saberlo. Este instrumento no es otro que la autosugestión que se puede definir como: la acción de implantarse por sí mismo una idea en la mente.

Somos en la autosugestión lo que M. Jourdain era en la prosa. Aquel quien fuese sorprendido el día en que habiendo pasado la cincuentena, aprendió de su maestro de francés que él hacía ya prosa cuando comenzó a balbucear: “papá, mamá”, y que lo hacía aún cuando decía: “Bella marquesa sus bellos ojos me hacen morir de amor”. Es lo mismo sin dudo cuando les digo que ustedes practican la autosugestión desde el día en que nacieron y que la practicarán justo hasta en el momento en que den su último suspiro.

Para mostrarles que no exagero, voy a dar un ejemplo al que algunos de ustedes ciertamente, han contribuido.

Supongamos que asistimos al nacimiento de un niño, anoche, o esta mañana. Éste reposa en su cuna. De pronto se le escucha dar pequeños gritos; inmediatamente, una de las personas presentes, el padre, se precipita hacia la cuna, lo toma en sus brazos. Si el pequeño no está realmente enfermo, al cabo de unos instantes deja de gritar; se le coloca de nuevo en su cuna; pero el niño comienza de nuevo a gritar, se le vuelve a tomar en los brazos, de nuevos los gritos cesan, se le acuesta y los gritos comienzan, etc., etc. No sé si son de mi opinión, pero creo estar en la verdad al decirles que este niño busca sugestionar a sus padres, busca “hacerlos caminar”. Desdichadamente, lo logra.

Si los padres, en efecto, se imaginan, se hacen la sugestión de que es necesario tomar al niño cada vez que grita para impedirle gritar, se condenan a pasar, los primeros quince días o el mes con su hijo en los brazos incluso en la noche, mientras que él estaría mucho mejor en su cuna y ellos en su lecho; el pequeño entre tanto, se dice en su lenguaje, lenguaje que nosotros ignoramos pero que el comprende, perfectamente: Cada vez que yo quiera que me carguen, papá o mamá, vendrá, si yo grito”; y él grita. Si por el contrario, se deja al niño gritar durante algún cuarto de hora, o media hora, el niño al ver que no logra su cometido, se dirá en su pequeño lenguaje: “OH, no vale la pena gritar”, y no gritará más. Como lo ven, comenzamos desde el primer día de nuestra vida haciendo la sugestión y la autosugestión, y continuamos hasta la hora de nuestra muerte. Nuestros sueños son de autosugestión; ellos se producen en nuestro inconsciente, y todo lo que nos decimos, todo lo que hacemos durante la jornada está también determinado por las autosugestiones que son inconscientes, hasta el día en que aprendemos a hacerlas conscientes.

### *La autosugestión es un instrumento peligroso*

Pero es preciso que usted sepa que la autosugestión es un instrumento peligroso, extremadamente peligroso en sí mismo. Es la mejor cosa del mundo y es la peor a la vez, según sea adecuado o no su empleo. Bien aplicada, da siempre, buenos

## El dominio de sí mismo

---

resultados, y resultados generalmente totalmente sorprendentes, lo que se llaman milagros; pero mal aplicada, da infaliblemente malos resultados, en ocasiones resultados que se tornan verdaderos desastres, tanto desde el punto de vista físico como desde el punto de vista moral.

Ahora bien, ¿Acaso sucede que hagamos uso de un instrumento peligroso que nosotros no conocíamos? Algunas veces, raramente por azar, empleamos bien este instrumento, lo más frecuente es que lo empleemos mal y nos causemos serial heridas: Es lo que se produce con la autosugestión. Pero si llegamos a conocer este peligroso instrumento, inmediatamente éste, deja de ser peligroso.

¿En qué reside, en efecto, el peligro de algo? La ignorancia en que estemos respecto de algún peligro, este desaparece en tanto que lo conocemos, pues lo evitamos.

Y bien, mi rol consiste en enseñarles a emplear conscientemente y bien, este instrumento peligroso, que hasta el presente, ustedes han empleado, sí, pero inconscientemente, es decir, raramente bien, y frecuentemente, muy mal.

Antes de dar algunos consejos con los que terminaré, les voy a exponer los principios sobre los cuales, baso mi método: pues, contrariamente a lo que dicen algunas personas que no lo comprenden, o que no quieren comprenderlo, este método no es ni empírico, ni infantil: es, al contrario, científico porque reposa en bases científicas incluso observaciones realizadas en laboratorios.

El primer principio puede enunciarse como sigue: toda idea que tenemos en la mente, buena o no, tiene, no solamente, como lo decía Bernheim, tendencia a realizarse, sino incluso se torna realidad para nosotros en el dominio de la posibilidad, Dicho de otra forma, si la idea es realizable, ella se realiza: si la idea, no es realizable, no se realizará, pues no podemos realizar lo irrealizable. Pero, de otro lado, no debemos permitirnos tener ideas como ésta. Pues, ¿qué es lo irrealizable?

Supongamos por ejemplo, que tenemos una pierna cortada y que imaginamos que esta pierna se va a reponer; es de suponer que ella no se repondrá; de ello podemos estar seguros porque tal hecho, por lo menos por el momento, no está en el dominio de la posibilidad. Si tenemos tales ideas, estaremos, ciertamente, tras los muros de una casa de alienados.

Pero si experimentamos dolores en alguna parte de nuestro cuerpo, si algunos órganos funcionan de una forma más o menos imperfecta; si tenemos ideas tristes, ideas sombrías, ideas obsesivas, temores, pesadillas, fobias, y nos atenemos a la autosugestión, poco a poco los dolores desaparecerán; progresivamente los órganos van a ponerse en funcionamiento, cada vez de mejor en mejor; poco a poco igualmente, las ideas tristes, sombrías, obsesivas, temores, pesadillas, fobias, van también a irse. Esto se produce, porque esta en el dominio de la posibilidad.

## El dominio de sí mismo

---

Así como la idea de sueño crea el sueño, la idea de insomnio crea el insomnio. ¿Cómo puede uno definir, en efecto, la persona que duerme toda la noche? La persona que duerme toda la noche es la que sabe que uno se acuesta en la cama, para dormir.

¿Y qué pasa con la persona que no duerme toda la noche, que sufre de insomnio con regularidad? Pues esta persona que sufre habitualmente de insomnio sabe que uno va al lecho para no dormir y no duerme.

Ella piensa en efecto, cada tarde, mirando su lecho, que va a pasar la noche tan mal como la anterior, y como eso es lo que piensa, todas las tardes, para ella todas las noches sucesivas, se le parecen, contrariamente a los días, dice el proverbio, se suceden y no se parecen.

La idea de una crisis de asma determina la crisis de asma.

Ejemplo:

Una asmática, se despierta una mañana, todo está alegre y animado; pasa una excelente noche, sin obligarse a quemar, como de costumbre, la crema de X.. , Ni a fumar cigarrillos de Z... Como la pieza no es muy clara, se dirige hacia la ventana y tira la cortina. A través del vidrio, percibe una amplia bruma como la de Londres. Inmediatamente su figura cambia, cambia la expresión, la respiración le falta, y una crisis de asma, se manifiesta, terrible. ¿Es la bruma, la que determina tal crisis? No. La bruma existía ya muchas horas antes, sin haber producido efecto alguno. Es solamente cuando el enfermo, la vio, que su crisis se desencadenó. Pues es preciso saber que todo asmático que se respete debe tener su crisis en tiempos de bruma. La idea de crisis nerviosa determina la crisis nerviosa. Creo incluso poder decir sin temor a equivocarme que, a excepción de los epilépticos (e incluso ¿?) las personas sometidas a crisis nerviosas no han tenido mas que la primera crisis, las demás han sido creadas, a partir de ésta primera.

Vemos cómo explico yo, esto. Y creo estar en la verdad. La primera crisis está siempre determinada por un chock físico o moral. Al salir de esta primera crisis, el enfermo dice, infaliblemente: “ con tal de que esto no me vuelva a dar”. No sé si ustedes, han notado esto. Cada vez que una persona dice “con tal de que...” Cuan do se trata de una cosa que la concierne y que depende de ella obtiene, justamente lo contrario de lo que ella desea. Si usted dice, por ejemplo: “con tal de que duerma esta noche” puede estar seguro de que pasara la noche en blanco. Hace granizo afuera, y usted está obligado a salir, si usted dice, “Como no me caiga”, y no ha dado más de 40 pasos para que se caiga. En estas condiciones la crisis se produce, fatalmente. Si la persona anota el número de días entre crisis y crisis, quince días, por ejemplo, y se dice, al salir de ésta última: “Como no me dé otra vez, dentro de quince días”, pues quince días después, la crisis aparece, se reproduce así, automáticamente, dos veces

por mes hasta la muerte del enfermo, a menos que un acontecimiento cualquiera venga a cambiar el curso de las cosas.

Si la persona no anota el número de días que transcurren entre las dos crisis, al salir de la segunda, ella se dirá: “Con tal de que no me vuelva más”, naturalmente la crisis se reproducirá, pero en una época indeterminada, un día, dos días, ocho días, un mes, mucho más. En una palabra, esta persona ha suspendido por encima de su cabeza, una suerte de espada de Demócles, que cae alguna vez, a diferencia de la antigua espada, que quedaba sabiamente suspendida, por encima de la cabeza a la que amenazaba, sin nunca caer.

La idea de migraña para el día en que tiene invitados a cenar (es para las damas que en esta ocasión hablo), o para cuando está usted invitada a cenar, determina que el día señalado, de migraña, ni antes ni después.

La idea de tartamudear produce el tartamudeo y la del temor a las tablas genera el temor a las tablas<sup>4</sup>, etc.

Diría incluso, que basta con pensar: “Soy sordo, soy ciego, soy parálítico”, para ser zurdo, ciego, y parálítico. No quiero decir, naturalmente, que todos los sordos, ciegos, parálíticos, lo son porque pensaron que lo sería, pero hay un cierto número de estos que lo son porque lo creyeron ser. Y es a este tipo de personas en las que se producen los pseudo-milagros que tantas veces se han producido en mi casa. Si llego a persuadir a este tipo de sordos que ellos van a oír, a este tipo de ciegos que ellos van a ver, a este tipo de parálíticos que ellos van a caminar, se constata que el sordo oye, que los ciegos ven y que los parálíticos caminan.

Ejemplos como éstos, no son tan raros como podría uno pensar, sobretudo en materia de sordera. Mi experiencia diaria me muestra que más de la mitad de las personas que no escuchan no son sordas.

He aquí entre centenas de casos, algunos:

Un día, una inglesa viene a verme por su sordera. Ella tenía un aparato en cada oreja y, a pesar de los aparatos (o quizá a causa de los mismos), ella no escuchaba muy mal. A la mañana siguiente, vino sin los aparatos, y escuchó muy bien.

Es evidente que este caso era absolutamente psíquico. Si hubiera habido lesión, en los oídos, hubiera sido materialmente imposible que hubiera llegado a oír, un día.

Otra vez una corajuda mujer del campo, viene a verme por una efisema. A la cuarta sesión, llegando, dice: “Señor Coué, se ha producido una cosa graciosa en mi. Hacía 16 años que no oía nada, en absoluto, por el oído izquierdo, y ayer en la tarde, me di cuenta que yo oía tan bien como por el oído derecho.” Y así, su mejoría permaneció.

---

<sup>4</sup> NT. Escenario.

Otro caso: En mi segundo viaje a América, me hospedaba en casa de uno de mis amigos y, en la noche, algunas personas vinieron a verme. Entre ellas, se encontraba una dama que, desde hacía muchos años, no escuchaba nada, por uno de sus oídos. Luego de la sesión arriesgué decir, esta dama escucha muy bien. A la mañana siguiente, dejaba yo New York para ir por América a una gira que duraba 60 días. A mi regreso, me hospedé igualmente en la casa de mi amigo, las mismas personas vinieron a hablarme. Entre ellas, naturalmente, se encontraba la dama sorda. Dijo que durante los tres días que habían seguido a mi partida, ella había escuchado muy bien, pero que a partir del cuarto, había cesado de oír. Desde que me dirigí a ella, escuchó de nuevo. A mi paso por Florencia, en el instituto británico, donde yo daba una conferencia, se encontraba un joven Inglés, que había sido herido en la cabeza durante la guerra. Desde el día de la herida, estaba completamente sordo del oído derecho. Aproximándome a tal oreja, luego de haberla tapado con el dedo, le grité fuertemente, “¿Me escucha?” Él respondió. Sí. Me alejé un poco y recomencé, aún me escuchó nítidamente, a una distancia de 50 m, aproximadamente. A partir e allí, la percepción de sonidos era más nítida. Recomencé la experiencia y, esta vez, cesó de escucharme a tres metros. Un nuevo ensayo fue coronado con éxito completo: el sordo me escuchaba a cualquier distancia. Estaba totalmente sorprendido por el resultado, no cesaba de repetir, levantando los brazos: “It’s extraordinary, It’s extrordinary, etc.” Aquí hubo una sordera psíquica, consecuencia probable, de una sordera real. Verdaderamente la herida recibida en la cabeza había determinado las lesiones, causando una sordera real, poco a poco estas lesiones, se curaron, la sordera había desaparecido progresivamente, pero el joven hombre continuaba creyéndose sordo, y lo estaba en efecto, su sordera real había desaparecido, pero se había sustituido por una sordera psíquica que duró hasta el momento en que yo lo encontré.

Vi en Nancy, un caso muy curioso de ceguera. Una jovencita de veintitrés años vino un día a casa, por consejo de una amiga, pues no veía absolutamente nada, por el ojo izquierdo desde la edad de tres años. Este ojo no tenía la menor sensación de sombra o de luz. Inmediatamente luego de la sesión ella vio. Naturalmente, para todos los asistentes, esta súbita curación, fue un milagro. Para mí, era el motivo de búsqueda de la clave del milagro, la encontré y el milagro desapareció por no ser más que un seudo-milagro. Veamos la explicación, esta joven, a los dos años, tuvo en el ojo izquierdo, una enfermedad bastante grave, que demandó un año para curarse. Durante este año, ella lleva puesto sobre el ojo enfermo una venda. Habiendo estado privada de ver durante tanto tiempo, aprendió el habito de no ver, habito que conservo hasta el momento en que vino a verme.

Le arriesgué la sugestión de que poco a poco, las lesiones que ella pudo haber tenido terminarían de curarse; que en el futuro y en la medida en que éstas se curaran, ella vería de mejor en mejor y que, una vez que estuvieran completamente curadas, ella vería muy bien. Como no había lesiones, ella vio inmediatamente.

Estoy incluso autorizado a pensar que ella hubiera devenido totalmente ciega por pura autosugestión, si no hubiera venido a verme. En efecto, en su primera visita, me dijo que desde hacía algún tiempo, cuando estudiaba piano, no podía casi leer sus notas. Agregaría que esta jovencita tenía desde hacía algún tiempo, un ligero malestar exoftálmico que desapareció rápidamente por el empleo in-interrumpido de la autosugestión.

Otro caso análogo y no menos curioso es el de una joven inglesa que vino a verme hace algún tiempo. Cuando llegó a mi casa, veía apenas para conducirse. Igual que la señorita X..., vio inmediatamente después de la primera sesión, no solamente para conducirse, sino incluso para leer el diario. Este pseudo milagro se explica fácilmente, como el precedente. Ocho años atrás, esta jovencita, había tenido un mal en los ojos, fue a un médico especialista. Este le pronuncia sin duda, algunas palabras imprudentes que le hicieron pensar que ella sería ciega. El resultado de esta autosugestión no tarda en manifestarse. Poco a poco la vista de la señorita se debilita, a tal punto que, como lo dije, podía apenas conducirse por la calle. Una sugestión parecida a la que hice en el caso anterior, causa inmediatamente la curación.

Observé en París un caso de parálisis muy notable. Se me lleva al primer piso de una casa, donde di una sesión, a una mujer que estaba completamente hemipléjica desde hacía quince meses: le era imposible hacer el menor movimiento con los miembros del lado enfermo. Inmediatamente después de la sesión, esta mujer se levanta de su silla y se pone a caminar normalmente, haciendo mover su brazo paralizado como si jamás hubiera cesado de hacerlo.

La explicación de esta súbita curación es fácil. Quince meses antes, esta mujer tenía ciertamente una congestión cerebral que determino una verdadera parálisis, pero poco a poco, como ocurre en casos semejantes, las lesiones comenzaron a curarse, se curaron, la verdadera parálisis disminuía en las mismas proporciones, pero la enferma continuaba pensando: “Soy paralítica” quedándose en el mismo estado luego de que las lesiones se curaron completamente y de que la verdadera parálisis había desaparecido. Pero la persona pensando siempre, estar paralizada, lo era, como en el día del accidente.

La sugestión de que la parálisis desaparecería tan pronto como las lesiones hubieran desaparecido, produce un resultado instantáneo, puesto que no había lesiones que curar.

Veamos aún otros casos de enfermedades incurables, aliviadas en proporciones sorprendentes.

El primero de estos es el de la Sra. X... de New York; ella me entrega al llegar una carta de su doctor a quien yo conocía. En estos términos: “Querido Sr., mis colegas y



## El dominio de sí mismo

---

yo hemos hecho lo posible para mejorar el estado de la Sra. X... quien padece esclerosis múltiple<sup>5</sup>, pero no hemos tenido resultado alguno. Espero que usted logre resultados más felices que nosotros.” La dama en cuestión entra a mi casa, sostenida a la izquierda por su marido y a la derecha por un pastón. Sobra decir que caminaba con extrema dificultad.

Al cabo de quince días, Sra. X... podía atravesar mi jardín sin su bastón. Su caminar era aún un poco lento. Luego de dos años, se mantuvo este estado.

El segundo de estos es el de una señora de Haarlem a quien vi en presencia de su médico. Como el anterior, se trataba de una esclerosis múltiple. Entrando en la consulta, encontré a esta mujer extendida en un diván, diván que no dejaba sino en la noche para acostarse, en la mañana iba trabajosamente de su lecho a su diván con la ayuda de dos personas que la sostenían a derecha e izquierda.. Yo le explicaba rápidamente el método y, en algunos minutos, pudo caminar a lo largo y ancho sirviéndose únicamente de mi índice derecho como apoyo; no sólo pudo caminar sino incluso subir y bajar escaleras.

Tiempo después, recibí una carta, de su mamá, informándome que, al otro día de mi visita, la mujer subió sola al piso superior a ver la pieza de sus hijos, habitación que no visitaba desde hacía once meses y que, al siguiente día, de este, bajó al comedor para tomar sus alimentos con sus padres.

Al cabo de dos meses, la enferma me escribió, ella misma, para decirme que continuaba mejorando, que había podido salir a hacer visitas.

La volví a ver este año en mi segundo viaje a Holanda, y apenas si la reconocí. A mi llegada, corrió a mi encuentro, constaté que su marcha era absolutamente normal y que no tenía ningún problema, de rigidez, en sus piernas.

El tercero es un caso de ataxia<sup>6</sup>, en un hombre de unos cincuenta años que tenía mucha dificultad para subir, sin la ayuda de su mujer, las escaleritas que dan a mi entrada. Loes esfínteres, no funcionaban hacía algún tiempo.

---

<sup>5</sup> NT La Esclerosis Múltiple es una enfermedad del Sistema Nervioso Central que afecta a la sustancia blanca (mielina) del cerebro y la médula espinal. Es más frecuente entre adultos jóvenes, suele aparecer entre los 20 y 40 años y afecta más a las mujeres. Aunque no se conoce su causa se puede afirmar u: ni es hereditaria, ni es contagiosa, ni es mortal. Sus síntomas más frecuentes son: visión doble o borrosa, debilidad y torpeza en las extremidades, alteración de la sensibilidad, vértigo, fatiga excesiva. La evolución de la enfermedad es impredecible y diferente en cada paciente, desde formas benignas sin apenas sintomatología hasta los casos más graves con parálisis parcial e incluso total.

<sup>6</sup> NT. Es un desorden del ritmo y de la coordinación del movimiento en el que intervienen mecanismos complejos. Se manifiesta como desequilibrio al andar y dificultad para realizar movimientos rítmicos y precisos. Se necesita una integridad previa de la sensibilidad y el sistema motor. Aparecen alteraciones de la marcha, que es descoordinada y con base de sustentación amplia ("de borracho"), alteraciones en el lenguaje que es disartrico y escandido (explosivo). Se afecta así mismo la escritura. Se pueden asociar otros síntomas y signos: vértigo, tinnitus, nistagmo, vómitos etc.



## El dominio de sí mismo

---

Desde la primera sesión, los esfínteres volvieron a funcionar, luego, poco a poco fue capaz de caminar de forma casi normal, a tal punto que uno podía apenas advertir que era atáxico.

El último es igual, un caso de ataxia, observado antes de la guerra en un hombre de algunos cuarenta y cinco años, quien presentaba la marcha característica en los atáxicos, dolores violentos, etc.

El caminar del enfermo, se mejora rápidamente: al cabo de un mes, no había necesidad de bastón; algún tiempo más tarde, caminaba por la acera y alegremente hacía caminadas de diez kilómetros.

Estas mejorías casi milagrosas se explican como sigue: es preciso considerar que, en toda enfermedad, hay dos: la verdadera enfermedad a la que daremos por coeficiente 1, y la enfermedad psíquica que surge o precede a la primera, cuyo coeficiente puede variar entre 1, 5 10 e incluso más.

Supongamos que, en los casos precedentes, la enfermedad real estaba representada por 1 y la enfermedad psíquica por 9. Gracias a la sugestión y a la autosugestión, la enfermedad psíquica desaparecía más o menos rápidamente y quedaba la verdadera enfermedad, es decir una décima parte de la totalidad.

¿Qué conclusión extraemos de este primer principio? Veamos: Si toda idea que tenemos en la mente (quiero decir en el Inconsciente) se torna realidad, para nosotros, en el dominio de las posibilidades y si estando enfermos, nos metemos en la mente la idea de curación, ésta deviene realidad en el dominio de la posibilidad, es decir que: si tal idea es posible, pues se realiza, se produce; si tal idea no es posible, naturalmente no se producirá pero, en éste último caso, se obtendrá toda la mejoría que es humanamente posible de obtener, lo que ya es fuertemente apreciable cuando ha sido considerada antes como improbable.

El medicamento es una maravillosa herramienta de la autosugestión

No quiero decir que, practicando la autosugestión que aconsejo, deba dejarse por ello de tomar medicamentos ordenados por el doctor o seguir el tratamiento que él ha instituido.

Estimo en efecto que, independientemente del valor terapéutico real que pueda tener el medicamento, es un maravilloso vehículo de la sugestión. Sugestión. Voy más lejos: mi opinión es que el médico presta servicio a su enfermo prescribiéndole medicamentos, incluso si no los cree necesarios; es la pócima, la pomada, la cápsula que debe curarlo, pues el medico, en general, tiene pocos casos en que pueda sólo dar consejos de higiene.

Estimo también que los medicamentos compuestos por el mismo médico tienen mayor acción sobre el enfermo que los medicamentos especializados, que frecuentemente no tienen valor real alguno, y en los que el enfermo no tiene la misma

confianza que en los formulados por su doctor, además, la manera de emplearlos le es explicada verbal y minuciosamente por su médico, su acción será entonces mayor. Entonces, lejos de considerar la autosugestión y la medicina como enemigos, cosa que desafortunadamente se hace con frecuencia, por el contrario es preciso considerarlas como buenos amigos que, lejos de excluirse mutuamente, deben darse la mano y complementarse la una con la otra, y uno de mis mayores deseos, uno de mis objetivos es llegar a hacer inscribir en los programas de las Escuelas de medicina, tanto en Francia como en el extranjero, el estudio obligatorio de la sugestión y de la autosugestión, para adelanto en la profesión médica, quien tendría en estas un ayuda más en la lucha contra la enfermedad, y en beneficio de los enfermos.

Es deplorable la ausencia de esta enseñanza, pues si nos comparamos con un automóvil cuyo cuerpo es la carrocería y la mente el motor, vemos que, en estas Escuelas, los estudiantes aprenden a cuidar el cuerpo, es decir, la carrocería, pero ignoran la mente, dicho de otra forma, el motor. De suerte que, si se produce una avería en el motor y ésta no es reparada, el carro no puede moverse más. Si por el contrario, los estudiantes saben también cuidar la mente, es decir, el motor, lo pondrán fácilmente en marcha.

### **CONFERENCIA 5**

#### ***La imaginación, la primera facultad del hombre***

El segundo principio sobre el cual reposa mi teoría es el siguiente: Les ruego presten a éste, toda su atención, pues es el que diferencia mi método de los otros métodos y el que permite obtener frecuentemente, rápidos e inesperados resultados, allí donde los otros han fracasado durante muchos años.

Se puede formular así: Al contrario de lo que uno cree, porque se nos ha enseñado, no es la voluntad la primera facultad humana, sino la imaginación. Cada vez que, en efecto, hay un conflicto entre estas dos facultades, es siempre la imaginación la que importa; cada vez que estamos en ese estado mental, tan frecuente, lamentablemente, en nosotros y que se manifiesta por el “Yo quiero hacer tal o cual cosa, pero no puedo” no solamente no hacemos lo que queremos, sino incluso hacemos lo contrario de lo que queremos, y mientras más voluntad tenemos de hacer lo que creemos no poder, más hacemos lo contrario de lo que queremos.

Estoy seguro de que esta aserción parece un tanto paradójica, a muchos de ustedes: mi idea no es, sin embargo, nueva, ya otros la han expresado antes que yo, sin no obstante, afirmarla tan categóricamente como yo lo hago.

San Pablo, decía así: " El bien que quiero hacer, no lo hago, el mal que no quiero hacer, lo hago"; es decir: “Quiero hacer el bien, pero hago el mal; mientras más quiero hacer el bien, más hago el mal”

El poeta Ovidio lo enunció igualmente, haciendo decir a uno de los personajes que pone en juego: "Video meliora proboque, alque deteriora sequor." (Yo veo que es lo mejor que puede hacerse, y ensayo hacerlo, pero hago lo contrario)

Para probarles que tengo razón, les citaré algunos ejemplos de cosas muy simples, tomados de la vida corriente, y que vemos a diario sin que lo notemos.

Recuerden a Newton: Estaba él acostado un día bajo un manzano, en época de maduración. Él pensaba, dormido o en reposo, poco importa. El hecho es que, de pronto, una manzana le cae en el rostro. Él reflexiona en tal fenómeno, y de sus reflexiones nace el descubrimiento de las leyes de la gravitación universal.

Convendrán conmigo, seguramente, que la manzana que cayó sobre el rostro de Newton no era la primera en caer de un manzano desde que hay manzanas sobre la tierra; han caído, efectivamente, muchísimas, miles, millones, millones de millones y nadie hasta ese momento, había advertido tal fenómeno, es decir nadie había sabido antes, extraer las conclusiones que tal caída inaplicaban.

Lo mismo para Denis Papin<sup>7</sup>. Éste, en su hogar, se calentaba un día, los pies; del techo estaba suspendida una marmita cubierta con agua caliente. Advertía él, de tiempo en tiempo, que la cobertura se soplaba con rapidez, produciendo un ruido al mismo tiempo que un vaho de vapor se escapaba silbando. Hay una fuerza ahí dentro, se dijo. Y a esta simple declaración de un observador, debemos los barcos a vapor y los trenes.

Es evidente, ¿verdad? Que la cobertura de esta marmita no era la primera que se soplaba cuando era colocada sobre un utensilio que contenía agua caliente. Nadie antes que él había observado este fenómeno.

Lo mismo ocurrió para los casos que voy a citar.

El primero es el insomnio. Si una persona que no duerme en la noche, busca dormir, no duerme, es verdad, pero se queda tranquila en su lecho sin revolcarse. Si esta persona por el contrario quien dormir y hace esfuerzos para lograrlo, se tensiona, se sobreexcita. Por lo que no hace lo que quiere, sino justamente lo contrario; busca el sueño y en lugar del sueño encuentra sobreexcitación, lo cual se opone a su deseo.

El segundo caso es el olvido del nombre de una persona. En muchas circunstancias, buscamos encontrar el nombre de la Señora, señora... Señora... Señora cosa, mientras más buscamos, más se nos escapa. Al cabo de unos instantes, si dejamos de

---

<sup>7</sup> NT.

—Fotografía, de la marmita de Papin.

—Denis Papin, en 1681 crea una marmita con la que consigue elevar el punto de cocción del agua gracias a la fuerza de la presión del recipiente. Para dotarlo de seguridad le añade una válvula. Otro de los inventos que se atribuyen a este personaje es una máquina de vapor, bastante primaria, destinada a impulsar a los vehículos

—Ver anexo 1, adjunto al final del texto.

## El dominio de sí mismo

---

buscar, aparece como por sí mismo. Si consideramos de cerca este fenómeno, si analizamos, constatamos que está constituido por dos fenómenos sucesivos. Veamos como ocurre esto: En medio de una conversación, usted se interrumpe súbitamente, para decir: “A propósito Esta mañana me encontré con la Señora... Señora...” Usted vacila para decir el nombre — inmediatamente esta vacilación hace nacer en usted, la idea: “Olvidé”. Como toda idea que tenemos en la mente se torna realidad para nosotros, en el dominio de la posibilidad, la idea: “olvidé” deviene una realidad, y el tiempo que gaste por encontrar el nombre es vano.

Generalmente, al cabo de poco tiempo, usted cesa de buscar, diciéndose: “ya me acordaré”, En ese momento, la idea: “olvidé” desaparece, a pesar de haber sido verdadera, y se sustituye por la idea “Ya me acordaré” que se torna verdad a su vez, como efecto, luego de algunos instantes, de nuevo usted interrumpe para gritar: “Ah! me acordé, es la Señora X...” y retoma su conversación.

La tercera es la risa loca. Muchas veces, cuando más buscamos impedirnos la risa, más nos reímos, y nos reímos tanto más fuerte cuanto más buscamos contenernos. Otro más, el ciclista principiante, quiere evitar el obstáculo en el que teme caer, mientras más busca impedir el obstáculo, más hacia él se dirige.

¿Cuál es el estado mental de las personas en estos diferentes casos? : “Quiero dormir, pero no puedo, quiero acordarme pero no me acuerdo. , no quiero reírme, pero me río, quiero evitar el obstáculo pero no puedo”

Ustedes lo ven, siempre es “no puedo”, es decir, imaginación, sobre voluntad “yo quiero”. Si entonces la imaginación gana sobre la voluntad, es la imaginación, la primera facultad del hombre y no la voluntad.

Esto puede parecerles sin importancia porque no lo conocen, pero su importancia es enorme.

Cuando la conozcan y sepan advertir las consecuencias del uso de tal facultad, estarán en capacidad de ser amos de ustedes mismos, tanto física como moralmente.

Es preciso que sepan, además, que cada uno de nosotros está compuesto de dos seres bien distintos el uno del otro. El primero es el ser consciente y voluntario que conocemos y creemos ser quien nos dirige; pensamos en efecto que estamos dirigidos por nuestra voluntad y por nuestra conciencia. Pero, tras este primer individuo, hay otro: el inconsciente o subconsciente, al que no prestamos atención, por la buena razón de que no lo conocemos, y es lamentable, pues, es él quien conduce, tanto en lo físico como en lo moral, verdaderamente.

Como es preciso probar lo que uno dice, les daré una prueba inmediata. Todos tenemos en nuestro cuerpo, cierto número de órganos, tales como: estómago, hígado, riñones, corazón, etc. ¿Quién de entre nosotros es capaz de hacer funcionar alguno de estos órganos por su voluntad? Estos órganos funcionan continuamente, día y noche, incluso cuando nuestro consciente duerme (pues el consciente duerme al mismo tiempo que el cuerpo) Si ellos funcionan, necesariamente lo hacen bajo la influencia de una fuerza. La fuerza que llamamos Inconsciente o Subconsciente. Así pues, como el

## El dominio de sí mismo

---

inconsciente preside el funcionamiento de nuestro ser físico, igual preside el funcionamiento del ser moral

La conclusión a extraer de este segundo principio es la siguiente: si es nuestro inconsciente quien nos conduce y si aprendemos a conducirlo, pues aprenderemos a conducirnos a nosotros mismos.

Para mayor claridad, voy a hacerles una comparación. Cada uno de nosotros puede ser considerado como estando sentado en su carro, y siendo llevado por un caballo: pero se ha olvidado poner a éste los frenos, lo que no nos impide dar golpes y fustigar al animal. Naturalmente, se pone en marcha, pero ¿Qué dirección seguirá? Obviamente irá donde él quiera, hacia delante, a izquierda o a derecha, o hacia atrás, como le plazca. Pero si logramos ponerle frenos, los roles se cambiarán inmediatamente, seremos nosotros quien lo llevemos y no él a nosotros.

Si logramos ponerle frenos al caballo, los roles se cambian inmediatamente, gracias a los frenos, podemos conducir hacia donde deseemos ir, y como nos lleva él nos lleva en el pequeño carro que hay detrás de él, por su intermedio nos conducimos a donde deseemos ir, y si esta vez vamos por mal camino, no se deberá más que a nosotros mismos pues la dirección del caballo no depende sino de nosotros.

Mi rol consiste simplemente entonces, en mostrarles cómo uno puede poner frenos al caballo que no los tiene ya, y cómo, gracias a ello, podemos conducirnos a donde deseemos.

Esto es simple, diría yo demasiado simple, para ser comprendida desde el principio. Se me ocurre con frecuencia, decir a mis auditores: Si les expongo algo muy complicado, ustedes me entenderán más fácil, o creerán comprender mejor, pero esto es así de simple, tanto que no lo captamos de los simple que es.

Llega el momento de hacer algunas experiencias destinadas a demostrarles la veracidad de estos principios. Advierta que, en estas experiencias, no es lo que yo digo lo que hace que se produzcan, sino lo que la persona tiene en su mente. Es ella quien piensa como yo le ruego que lo haga, es ella quien produce, pero si ella piensa al contrario, es lo contrario lo que se produce. No empleo hipnotismo, no hago sino sugestión, no busco forzar a nadie a hacer una experiencia, sino que muestro cómo hacerla, lo que es bien diferente.

En suma, deben considerarse alumnos, y yo debo hacer lo propio como profesor, uno que les enseña a practicar conscientemente la autosugestión que ustedes se la pasan toda la vida haciendo pero inconscientemente.

¿Cuál es el objetivo final al hacer usted estas experiencias?. Les demuestro simplemente que la idea que tenemos en la mente se nos torna realidad en el dominio

## El dominio de sí mismo

---

de la posibilidad y que, cuando hay conflicto entre la voluntad y la imaginación, es la imaginación la que gana siempre.

Cualquiera sea el resultado de la experiencia, siempre tengo razón, incluso si me parece haberme equivocado. Les ruego cruzar sus manos, y tan fuerte como les sea posible, pensar: “Voy a abrir mis manos, pero no puedo” Note que mientras más busca abrir las manos, menos puede, pues al tratar de abrirlas, las cierra, es porque piensa, “yo no puedo”; como les pedí hacerlo y tengo razón.

Si, por el contrario, ella las abre, es que ella ha pensado, “yo puedo”, y tengo razón. (En este momento hago con diferentes personas la experiencia de las manos cruzadas, de las piernas cruzadas, de las manos presionadas la una contra la otra, de la mano engarrotada, etc., en las cuales les ruego a las personas pensar “No puedo abrir mis manos, no puedo, quiero descruzar las piernas pero no puedo, quiero separar las manos pero no puedo”, etc., experiencias que siempre, siempre, tienen éxito.

Si hago para ustedes estas experiencias negativas, es a fin de mostrarles lo que no deben hacer y lo que han hecho gran parte de su vida. Todo el mundo, aquí presente, a excepción de una persona (siempre digo a excepción de una persona, a fin de que cada uno pueda decirse: soy yo esa persona) emplea al menos una vez por día alguna de estas expresiones: difícil, imposible, no puedo, es más fuerte que yo, no puedo impedirme... etc.

Si me creen, no se servirán más de ninguna de estas expresiones, porque, si usted la emplea, la piensa, y si la piensa, ella deviene realidad, de suerte que la cosa más simple del mundo devendrá una imposibilidad.

Todos, sin excepción esta vez, se han encontrado en su camino, víctimas de una autosugestión de este género. Todos han visto personas que no podían abrir o cerrar una mano, o que caminaban con una pierna como si ésta fuera de madera. Y bien, les puedo asegurar que entre cien personas que no pueden hacer el movimiento que desean ejecutar, hay 80 que no lo hacen, que no lo pueden hacer, simplemente porque ellas piensan que ellas no pueden y que se quedarán así toda la vida, en ese estado, si ellas no encuentran en su camino, alguien que les ayude y les enseñe a pensar “Yo puedo”.

**Conclusión: Piense siempre, “YO PUEDO”, y jamás piense yo no puedo.**

Aproveche este consejo: No hubieran creído ustedes que la llave poderosa se encuentra contenida en estas dos simples palabras: **“YO PUEDO”**.

Y puesto que estoy tratando de aconsejarlos, quiero dar otro que les permitirá muchas cosas sin fatiga y sin estrés.

Veamos: Cuándo tenga algo que hacer, fórmúlese esta pregunta ¿Es posible, o no?. Si la respuesta es “no”, no ensaye hacerla, se esforzará en vano. Si la respuesta es “sí”, dígame enseguida, “es fácil”. ¿Qué sucede enseguida?. Si usted considera esta cosa

## El dominio de sí mismo

---

como fácil, ella se torna fácil, en realidad, y, hacerla gastará la cantidad de fuerza requerida. Si se requiere una fuerza de diez centavos, usted no gastará once.

Si usted considera, por el contrario, veinte veces o cuarenta veces más difícil la cosa a realidad, así será en realidad, en lugar de gastar diez centavos de fuerza como en el caso anterior, usted gastará, dos o cuatro pesos. De modo que, si considera difícil lo que va a hacer, se estresará fácilmente, mientras que si lo considera fácil, no estará más fatigado en la tarde que en la mañana. A propósito de esto, les voy a citar una comparación que hago “allí hay una fuente destinada a llenar y allá, abajo, otra fuente de un diámetro un poco superior que la de la primera. Si uno abre las dos fuentes el reservorio llega poco a poco a vaciarse completamente. Pero si se tiene cuidado de mantener cerrada la fuente inferior, poco a poco se llena el reservorio superior, y, cuando éste esté lleno, desbordará exactamente la cantidad que entraría por la fuente inferior.

Y bien el secreto para no fatigarse consiste en mantener la fuente inferior cerrada y en no emplear sino la cantidad de fuerza que desborda (que sobra) Y, esta cantidad es suficiente, si sabemos emplearla, si no la malgastamos, es decir si no hacemos vamos esfuerzos.

Advierta que los mejores obreros son los que no hacen esfuerzos. El obrero parece jugar con sus manos. Todo les fluye. Estos obreros trabajan mucho, y su trabajo queda bien hecho, al final de la jornada, además, no están fatigados.

El obrero mediocre, por el contrario, aunque tenga frecuentemente, buena voluntad, pues hace mucho esfuerzo, produce menos trabajo que los primeros aquí nombrados, puede que el trabajo de los segundos esté bien hecho, pero a la hora de salir, están heridos y fatigados.

Entonces, haga siempre su trabajo, tranquilamente y sin esfuerzo.

Imite al buey que parece no hacer nada durante la jornada, y que al final ha hecho un considerable trabajo pero sin fatiga.

Yo pongo en práctica este principio y gracias a él, a pesar de mis sesenta y ocho años, puedo hacer sin fatiga, por ejemplo entre marzo y abril de 1925 una gira de treinta y cinco días en Suiza, gira, en el curso de la cual, visité treinta y dos ciudades y di una centena de sesiones y conferencias de casi dos horas cada una.

Ustedes no ignoran que, cuando un campesino tiene la intención de cubrir su campo, tiene siempre mucho cuidado de ararlo, ¿Por qué?.

Porque sabe que si olvida esta precaución, sólo algunos granos germinarán, mientras que si él labra la tierra, casi todos los granos germinarán. Yo hago como el campesino.

Considero a todos los que vienen a encontrarme como los campos incultos y que debo cultivar dándoles explicaciones, mismas que les he dado a ustedes al principio, par enseguida proceder con cada uno de ellos a las experiencias que también les he comentado. Una cosa es importante, cuando uno ha hecho uno, uno puede hacer cien. Sólo cuesta la primera, tanto si es buena como si no funciona. Una vez que están



cultivados, estoy seguro que el grano germina en ellos y tiro esta semilla dirigiéndoles las palabras siguientes, de las que todos pueden beneficiarse: Les ruego que cierren los ojos, que escuchen lo que les digo, y que luego, sólo cuando yo se los pida, los vuelvan a abrir: “Cierre los ojos y dígame que las palabras que voy a pronunciar van a fijarse en su mente, van a gravarse, a incrustarse, que ellas van a quedar fijadas, siempre fijadas, gravadas incrustadas y sin que usted sepa como o sin que quieran incluso, fijadas de una forma totalmente inconsciente de su parte, su organismo y usted mismo les obedecerá.

Como todas estas palabras son dichas únicamente en su interés, debe aceptarlas, hacerlas suyas, transformarlas en autosugestiones que les permitirán lograr la alegría, el gozo, tanto desde el punto de vista físico como desde el punto de vista moral. El gozo de una no sólo buena sino excelente salud, mejor de la que hubiera podido gozar usted hasta el presente.

Les digo ya que a partir de este momento, todas las funciones físicas se cumplirán de mejor en mejor en ustedes y muy particularmente las funciones del tubo digestivo que son las más importantes. Tres veces por día, regularmente a la mañana a la tarde y a la noche, en el momento de las comidas usted tendrá hambre. No digo que tendrá voracidad, esa hambre malsana y dolorosa que hace que se sienta obligado a precipitarse sobre el alimento como un perro o un gallo lo hacen sobre la carne. No. Esta hambre que usted experimentará es esa sensación agradable que hace pensar y decir: ”AH Comeré con placer” En estas condiciones, comerá usted con placer incluso con gran placer, sin comer demasiado. Tendrá cuidado sobretodo de masticar bien los alimentos. Insisto particularmente en este punto, porque casi nadie sabe comen. De manera general, uno se lleva la comida a la boca, le da dos o tres golpes y la traga y uno cree haber comido. Comer no es esto, en absoluto. Comer, es introducir la comida en la boca y masticarla largamente, lentamente, de manera que se haga una papilla blanda, como un óvalo.

En estas condiciones, la digestión se efectuará de mejor en mejor, usted experimentará menos pesadez y disminuirá el malestar del estomago y el intestino, o cualquier dolor que usted haya podido sentir alguna vez.

Si usted padece de dilatación estomacal, constatará que ésta desaparece progresivamente. Poco a poco su estómago va a tomar la fuerza y elasticidad que perdió y a medida que retome su fuerza y elasticidad se aproximará a su volumen primitivo, ejecutará cada vez mejor y más fácilmente los movimientos requeridos para hacer pasar el bolo alimenticio al intestino, de donde la digestión estomacal será mejor y mejor.

Igual, si usted sufre enteritis, constatará que ésta disminuye: la inflamación intestinal va a desaparecer progresivamente y punzadas y las membranas que usted siente, serán cada vez menos abundantes, hasta que un día habrán desaparecido por completo y la curación será total.. Naturalmente, la digestión será bien hecha, la asimilación de los alimentos, se hará igualmente bien. Su organismo preferirá alimentos que usted le de



## El dominio de sí mismo

---

y se servirá de ellos para hacer sangre, músculo, fuerza, energía, en una palabra; la vida, y, en consecuencia, usted cada día se tornará, más y más fuerte, cada vez más fuerte y vigoroso. La sensación de fatiga y debilidad que ha experimentado va a desaparecer poco a poco dando lugar a una sensación de fuerza y de vigor que, cada día, será mayor.

Si tiene anemia, constatará la disminución, cada día. Su sangre se torna rica, cada vez más roja, más abundante y generosa, su sangre toma cada vez más las cualidades de una persona sana. Así su anemia irá desapareciendo, día a día, llevándose con ella, la corte de malestares a los que usted se estaba habituando. En estas condiciones, la función de excreción se cumplirá cada vez más, mejor y mejor: insisto incluso particularmente en el cumplimiento de esta función que es la condición sine qua non de la buena salud. Entonces, todas las mañanas, al levantarse o exactamente 20 minutos después de su desayuno, obtendrá el resultado esperado, sin tener necesidad de tomar medicamentos, sean cuales sean éstos, o de recurrir a artificio alguno.

Digo algo más, (esto para las damas) que la función mensual deberá reproducirse uniformemente cada 28 días. Durará 4 días, no más, no siendo ni abundante, ni débil, ni antes ni después, usted no debe sufrir ni en los riñones, ni en el bajo vientre, ni de la cabeza, ni de ninguna función, natural en suma, que deba efectuarse normalmente. Es decir, usted no teme por qué sufrir en forma alguna.

Agrego que, en la noche, mañana o tarde, cuando desee dormir, usted se dormirá y, que en la noche, dormirá profunda y reparadoramente, hasta la mañana siguiente, a la hora que usted fije para despertar, su sueño será profundo, calmado, tranquilo, al salir del mismo, se sentirá, totalmente lleno de alegría y disposición para la vida.

Si hay en usted alguna clase de neurosis, usted constatará que ésta desaparece, poco a poco y que, en la medida en que esta desaparezca, será remplazada por una sensación de calma, de mucha calma que hace que usted se torne cada vez más, dueño de usted mismo, tanto desde el punto de vista físico como desde el punto de vista moral tal que, cada vez menos se permitirá sentir los síntomas mórbidos que ha experimentado en otras ocasiones.

En fin y sobretodo, esto es esencial para todos, hasta el presente, usted a experimentado respecto de usted mismo, cierta desconfianza, a partir de este momento, esta desconfianza comienza a desaparecer y en la medida en que ésta desaparezca, será reemplazada por la confianza en usted mismo. Usted confía en usted, escúcheme, usted confía en usted, repito, y esta confianza que usted siente por usted mismo le da la certeza de que es capaz de hacer no solamente bien, sino incluso mucho mejor, todas las cosas que usted desee hacer, a condición de que estas sean razonables, todas las cosas que desea, repito, que sean razonables, usted debe hacerlas. Entonces, siempre que usted desee hacer algo razonable, que desee obtener, lograr algo razonable, siempre que tenga que hacer su deber, partirá siempre de este principio, que la cosa es fácil en tanto que es posible y en consecuencia “las palabras “difícil, imposible, yo no puedo, es más fuerte que yo, no puedo impedirme... etc.”

## El dominio de sí mismo

---

Desaparecerán completamente de su vocabulario. Estas palabras no son castellano, ni pertenecen a la lengua francesa o aquella en la que usted se exprese, escúcheme bien, estas palabras no pertenecen a su vocabulario, lo que si está en su vocabulario, sea cual sea la lengua en la que se exprese, es " esto es fácil, y yo puedo" y, con esto, se hace prodigios. Entonces usted considerará fácil la cosa que estando dentro de lo posible, usted tenga que hacer en cada momento. En estas condiciones, lo por realizar se torna fácil para usted, aunque hubiera podido parecer difícil o imposible, a los otros, y esta cosa, usted la hace, rápido, usted la hace bien, usted la hace sin fatiga, porque la hace sin esfuerzo, porque así usted lo consideró.

A las personas que sufren dolores, les digo: A partir de este momento, bajo la influencia de la autosugestión que les voy a enseñar a practicar, su inconsciente va a hacer de modo que la causa que determina estos dolores, poco importa el nombre que se le de, desaparezca poco a poco, y dentro del dominio de la posibilidad.

Naturalmente, en la misma proporción e que desaparece la causa, desaparecerán también los dolores; y cuando esta causa haya desaparecido por completo, toda vez que sea posible, los dolores mismos no volverán a producirse y la curación habrá sido completa. Si la causa ha devenido orgánica, sólo podrá desaparecer progresivamente. En tal caso, el dolor se reproducirá de tiempo en tiempo, pero cada vez que se manifieste, escuche bien, usted lo hará desaparecer inmediatamente, empleando el procedimiento que le voy a indicar, procedimiento se aplica tanto a lo físico como a lo moral.

Es entonces a todos que me dirijo en este momento y les digo a todos: Cuando les llegue a los unos y a los otros el experimentar en lo físico o en lo moral algo que los hace sufrir, en lugar de constatar simplemente la cosa, o sufrir y quejarse, afirmese a usted mismo, por usted mismo que usted lo hará desaparecer, afirmelo de una forma muy simple, pero categórica, dígame: "Voy a hacer desaparecer esto". Es simple, pero al mismo tiempo, categórico.

Aíslese, si es posible (esto no es indispensable, pues uno puede aislarse en lo anímico, no importa en que lugar); cuando esté solo, ensaye, cierre los ojos y, pasando ligeramente la mano sobre la parte dolorosa, si se trata de algo físico o sobre la frente, si se trata de algo moral, repítase muy rápidamente con los labios, bastante algo para que usted se escuche, la siguiente fórmula: "eso pasa, eso pasa, etc." Lo esencial es pronunciar las palabras "pasa, pasa, etc." Bastante rápido porque, así entre dos frases que usted diga, no hay la menor fisura para que la idea contraria pueda penetrar.

Usted se fuerza así a pensar que Eso pase y como toda idea que tenemos en la mente se torna realidad para nosotros, eso pasa. Si el mal vuelve, pésquelo de nuevo y recomienza, tan frecuente como sea necesario.

No dude en emplear este procedimiento, 50,100, 200 veces por día, Hágalo. Trate el mal como a un insecto que tiene la impertinencia de venir a pasear en su vecindad.

¿Qué hace en ese caso? lo espanta. Si vuelve otra vez, lo vuelve a espantar, así mismo con cada uno de sus sufrimientos. Y bien, lo repito, trate de la misma forma

## El dominio de sí mismo

---

cualquier dificultad. Advierta que, mientras más lo haga, mejor frecuentemente se sentirá obligado a utilizar el procedimiento. Si lo ha empleado, por decir algo, 50 veces hoy, mañana no será sino 48 veces, el siguiente día, 46, y así sucesivamente, de tal suerte que llega el día en que no tiene que emplearlo en absoluto, pues no tiene más necesidad, no siente más necesidad.

A los que se sienten atacados, a veces, de ideas tristes, ideas sombrías, ideas obsesivas, de temor, pesadillas, fobias, les digo: “Poco a poco usted constatará que sus ideas, esos temores, esas fobias que se presentan cada vez menos en su mente, que son menos fuertes cada vez, menos tenaces, que se desprenden cada vez más de usted, atrápelas e inmediatamente, emplee el procedimiento: “Eso pasará, eso pasará, etc.” Y, así sucesivamente.

A quienes sufren nerviosidad les digo: “Poco a poco, bajo la influencia de la autosugestión que les enseñaré, su nerviosidad va a disminuir y, con ella desaparecerán los síntomas que ella causa.

Incluso si tiene crisis nerviosas, puede llegar a desembarazarse de ellos, completamente”

"De ahora en adelante no estará más sorprendido por estas crisis, como antes, cada vez que una de ellas esté a punto de manifestarse, se producen algunos síntomas que le advierten que la crisis va a venir; pero estos síntomas no lo atormentarán en lo más mínimo, porque, al mismo tiempo usted escuchará una voz en usted, mi voz, que le dice, que le dirá, tan rápido como un relámpago: “No Señor, no Señora, No Señorita, esta crisis, usted no la tendrá: ella desaparecerá, ella ha desaparecido ya”. Y la crisis, habrá desaparecido antes de hacer su aparición.”.

De una forma general, le digo que si hay en ustedes algún o algunos órganos que funcionan de forma defectuosa, poco a poco este o estos órganos van a ponerse a funcionar de mejor en mejor, y poco a poco, el funcionamiento habrá devenido normal, la curación se habrá dado, totalmente. Ahora, voy a contar hasta tres; cuando diga “TRES”, usted abrirá los ojos y sentirá totalmente lleno de alegría y ánimo. “Un, Dos, Tres”. A la palabra tres, todos abren los ojos y se miran sonrientes unos a otros, calmos y tranquilos.

Al terminar, digo a mis visitantes: “Ahora ya hice yo mi parte, les corresponde a ustedes, hacer la suya, y la suya es la más importante. Hagan esto todo el tiempo que vivan, tanto tiempo como tiempo de vida tengan, se los repito, la sugestión que les aconsejo practicar, no debe hacerse sólo durante un día, una semana, un mes o un año, es preciso que la empleen durante toda su vida, siguiendo exactamente las instrucciones que acabo de darles, y sin olvidar lo que les diré ahora, para lo cual, abro un paréntesis.

Les dije al principio que nos pasamos toda la vida haciendo autosugestión inconsciente y, que la mayor parte del tiempo, la hacemos mal. Y bien, haciendo mañana y tarde la sugestión consciente y buena, destruiremos el mal que hemos podido hacernos durante el tiempo precedente por la sugestión inconsciente y mala.

## El dominio de sí mismo

---

En suma, debe considerar esta sugestión como una suerte de alimento moral, tan necesario, sino más, que la nutrición física que toman cada día, a veces sin apetito, bajo el pretexto de comer para vivir.

Incluso las personas que tienen cargos importantes, deben practicar esta autosugestión, no sólo para las cosas presentes, sino para las cosas futuras también, ella impide males futuros, y los que lleguen serán más fácil de curar, cuando lleguen. Ejemplo: ¿Cuántas veces se ha estropeado una pierna?

Pocas, ¿no es verdad? Usted camina tranquilamente por la acera, pone el pie en una cáscara de naranja, se desliza, cae, se estropea una pierna. Un segundo, bastó para que este resultado se produjese.

¿Cuánto tiempo requiere para reparar el mal? Incluso con la ayuda de la sugestión, que ciertamente ayudará a la curación, deberá pasar en el lecho, algunas semanas. Y bien, como hubiera dicho el ilustre M. de la Palisse, si uno no se hubiera roto la pierna, no tendría necesidad de arreglarla. Imagínese usted entonces que, cada vez que usted hace una buena autosugestión, es una cáscara de banano o de naranja que usted descarta de su camino y tanto en lo físico como en lo moral, una pierna que usted evita quebrarse.

Otra comparación: Por rico que sea, usted puede siempre tornarse más rico. Suponga que usted tiene una fortuna de muchos millones de dólares, ¿Usted es muy rico, verdad? Pero si se le dan a usted dos millones de dólares más, será, evidentemente, más rico.

Por lo tanto, si usted posee un grueso capital en salud, practicando la auto-sugestión que le aconsejo, aumentará este capital de salud, como otros aumentar su capital de dinero.

Y estén seguros de que más vale que así sea, pues si usted tiene un enorme capital en dinero, pero no tiene salud, no podrá gozar de éste. Entonces, tanto tiempo como usted viva, todas las mañanas al despertarse, todas las noches cuando esté en el lecho, cierre los ojos y repita veinte veces de seguido, con sus labios, bastante alto para escuchar sus propias palabras, sin buscar fijas su atención en nada, y contando maquinalmente por medio de un lazo con veinte nudos (19 o 21, pues no tiene importancia la cifra) la fórmula siguiente: “**TODOS LOS DIAS; DESDE TODO PUNTO DE VISTA; ESTOY MEJOR Y MEJOR**”.

No es necesario pensar en lo que se dice. En efecto, cuando pensamos conscientemente una cosa, no necesariamente el inconsciente piensa igual, pues la conciencia y lo inconsciente pueden trabajar al mismo tiempo y de forma diferente. Admitamos, por ejemplo, que ustedes y yo somos absorbidos por lo que les digo; podría hacerse que un órgano de Babaria interprete a cien metros de aquí una melodía desconocido por nosotros, supongo que este aire, lo escuchamos todos, pero sin darnos cuenta de que lo escuchamos y, al salir, algunos de entre nosotros podrían ponerse a canturrear una melodía que jamás han escuchado, o que por lo menos creen jamás haberla escuchado.

¿Qué es lo que pasó? Mientras que nuestro consciente estaba ocupado por lo que yo decía, la melodía entró mecánicamente en nuestro Inconsciente por la oreja y se fija. Es lo mismo con la práctica de la autosugestión. Nuestra conciencia pensaba no importa que, si nuestros labios pronuncias maquinalmente la fórmula, bastante algo para que la escuchemos, ella penetra en nuestro Inconsciente por la oreja, ella se fija y acta luego.

A veces. Pedí a los enfermos tener confianza, tener fe, ahora, no les pido más. No quiero decir que éstos no sirvan para nada, lejos de eso, pues éstas por si mismas pueden determinar la curación pero no son más indispensables que la atención. Eh aquí una comparación que nos permite comprender el porque. Supongamos que una persona ignora completamente lo que es un revolver. Le coloco uno entre las manos, y le digo: “Tenga cuidado, no presiones esta parte de hierro y muestro la acción (el gatillo); de otro modo se produciría una explosión que podría ser fatal para él y sus vecinos. “Que la persona me crea o no poco importa: si ella presiona el gatillo, el disparo se da.”

Es lo mismo con la autosugestión, si uno presiona el gatillo, dicho de otra forma, si la persona repite la fórmula que le aconsejo, exactamente como le digo lo haga, la bala parte, es decir la autosugestión se produce y acta.

Cuando uno escucha esta frase la primera vez: “Todos los días, desde todo punto de vista, estoy mejor y mejor” se tiene la tendencia de sonreír; se la encuentra infantil, y ridícula, siendo que no es ni lo uno ni lo otro, si se la juzga por los resultados que ella es capaz de dar y que evidentemente da cada día. En su simplicidad, ella encierra, sólo cinco palabras de una enorme importancia; las palabras “desde todo punto de vista”. ¿Qué es lo que esto quiere decir? Esto quiere decir, absolutamente todo, todas las cosas físicas, todas las cosas psíquicas, todas las cosas en las cuales se piensa, incluso en las que no se piensa, pues si nosotros no pensamos conscientemente, nuestro Inconsciente se encarga de pensar por nosotros.

Es entonces una fórmula general, puesto que se dirige a todo, y siento general, ella encierra en sí misma, todas las fórmulas particulares que cada uno cree necesarias para sí mismo; pues cada uno se dice en su egoísmo: “YO, yo soy un caso especial y, para un caso especial, se requiere de una fórmula especial”. Todo esto es inútil, se dice, entonces.

Como toda fórmula particular se encuentra contenida por definición en la formula general “Todos los días, desde todo punto de vista, estoy mejor y mejor”, esta es suficiente para todos los casos, cualquiera ellos sean.

No quiero decir que usted curará todo con ella, no, pero sí quiero decir que curará todo lo que es curable, y el campo es bastante basto. Insisto en este punto, porque es capital: Esta sugestión deber ser hecha de forma tan simple, tan infantil, tan maquinal como sea posible, y sobretodo sin ningún esfuerzo ( es por lo que se impiden, los que practican sugestión, el logro de los resultados que normalmente deberían obtener)

## El dominio de sí mismo

---

En su ardiente deseo por desembarazarse de los males, emplean, por hacer mas, una fuerza, un ardor, una energía que es preciso evitar.

Se acuerdan que al principio les dije que la autosugestión es un instrumento. Ahora bien, deben saber que los resultados que se obtienen de un instrumento, dependen menos del instrumento mismo que de la forma como se lo emplea. Supongan como ejemplo, un fusil entre las manos de una persona novata y haga que tire hacia un blanco ubicado a cien metros: Es probable que ninguna bala de en el blanco. Den el mismo fusil a otra persona, ésta experta, y todas o casi todas lograrán el blanco. ¿Por qué, los resultados son distintos en uno y otro caso? Porque la primera persona, no sabía servirse del arma, y la segunda sí.

Es lo mismo con la autosugestión: si ella está bien aplicada, ella dará buenos resultados, si no, no. En una palabra, esta fórmula debe repetirse en tono suave, monótono, como el empleado para recitar letanías.

A veces, aconsejaba fijar la atención en lo que uno decía, detenerse en lo que decía. Ahora, no lo hago más, porque me di cuenta, como ustedes mismos han podido notar, que, generalmente, mientras más busca atender, más se dispersa, mientras más busca fijar, mas se evade. Repitiendo la fórmula como les aconsejo hacer, obtendrán sin buscar, la atención y la escucha que quieren lograr.

Por la repetición logrará hacer penetrar de una forma mecánica en su inconsciente, por la oreja, la frase que es una idea: “ TODOS LOS DIAS; DESDE TODO PUNTO DE VISTA; VOY DE MEJOR EN MEJOR”.

Han visto, por las explicaciones que les he dado y las experiencias que les he contado y hecho, que cuando nos metemos una idea en la cabeza, esta idea se torna realidad para nosotros; entonces, si usted se mete en la cabeza (en lo Inconsciente) la idea “ TODOS LOS DÍAS DESDE TODO PUNTO DE VISTA; VOY DE MEJOR EN MEJOR”, necesariamente, todos los días, desde todos los puntos de vista, estará, de mejor en mejor”. No puede ser de otro modo.

Si algunas personas continúan no obstante haciendo otro tipo de sugestión, por ejemplo esa de “todos los días, desde todos puntos de vista, voy de peor en peor, Etc.” (Hay personas que pasan su vida haciéndose esta sugestión) necesariamente irán cada día de peor en peor, es fatal.

Estas no deberán incriminar ni mi método ni a mí, ellas deberán incriminarse a sí mismas, darse golpes de pecho, diciéndose: “Es mi culpa, es mi gran culpa”.

Para terminar, quiero permitirme dar un consejo a los padres que deseen mejorar algo en sus hijos, es decir, a todos los padres, y es mejorar por sugestión durante el sueño. He aquí como proceder: todas las noches, cuando el niño esté dormido, entre silenciosamente en su pieza, hágase a un metro de su cabeza, y repítale, veinte o veinticinco veces seguidas, en voz baja, en forma de murmullo, las cosas que desea él logre.

Con perseverancia, se logran resultados notables, mejores que con cualquiera otro medio que ya ha fracasado. Así es como ciertas cosas que suceden en los niños, por la noche, se curarán fácilmente.

Si el niño chirrea los dientes, chupa dedo, se come las uñas, hace muecas, es colérico, perezoso, desobediente, etc., se desembarazará, naturalmente, más o menos rápido de estas dificultades.

Es preciso en esto, como en todo, paciencia, perseverancia.

### CONFERENCIA 6

#### *Cómo practicar la autosugestión consciente*

Todas las mañanas, al despertar, y todas las noches en el lecho, cerrar los ojos, y, sin buscar fijar su atención sobre lo que dice, pronunciar con los labios, bastante alto para escucharse sus propias palabras, y contando en un lazo con veinte nudos, la frase siguiente: “Todos los días, desde todos los puntos de vista, voy de mejor en mejor”. Las palabras, “desde todos los puntos de vista”, se dirigen a todo “es inútil recurrir a autosugestiónes particulares”. Es preciso hacer esta autosugestión, de forma tan simple, tan infantil, tan maquinal como sea posible, y por consecuencia sin el menor esfuerzo. En una palabra, la fórmula debe ser repetida en el tono empleado para recitar las letanías.

De esta forma, uno llega a hacerla entrar, mecánicamente, en el inconsciente, por la oreja y, cuando ella halla penetrado, actúa.

Seguir toda su vida, este método que es tanto preventivo como curativo.

Además, cada vez que, en el transcurso de la jornada o de la noche, uno sienta un sufrimiento físico o moral, afirmarse inmediatamente a sí mismo, que no se contribuirá más conscientemente y que se va a hacerlo desaparecer, luego aislarse tanto como sea posible, cerrar los ojos y, pasando la mano por la frente, si se trata de alguna cosa moral, o por la parte adolorida, si se trata de algo físico, repetir, extremadamente rápido, con los labios, las palabras: “Eso pasará, eso pasa, etc. etc.” Tanto tiempo como sea necesario.

Con un poco de costumbre, se llega a hacer desaparecer el dolor moral o físico al cabo de 20 o 25 segundos. Recomenzar cada vez que haya necesidad.

#### NOTAS :

- 1) La práctica de la autosugestión no reemplaza el tratamiento médico, pero es una preciosa ayuda tanto para el enfermo como para el médico.
- 2) Cada día recibo cartas de personas que me exponen largamente los síntomas de los que sufren y me piden que les diga que deben hacer en su caso. Estas cartas son inútiles.



Mi método es general, por consiguiente se dirige a todos, no tengo consejos particulares que dar, sea cual sea el caso.

La única cosa a hacer es, continuar cuidadosamente el tratamiento prescrito por el doctor y seguir muy exactamente los consejos dados por éste y los que yo aquí les enseño.

Si se les sigue, bien, es decir, evitando todo esfuerzo, se obtendrá todo lo humanamente posible de obtener. Debo agregar que frecuentemente ignoro, donde se detienen los límites de la posibilidad.

### *Algunas reflexiones sobre lo Inconsciente*

Lo Inconsciente no es una creación de nuestra imaginación, pero sí un ser real. Como o dije en otra parte, en el “dominio de sí mismo”, la prueba de su existencia está dada en el ejemplo del sonámbulo y de la persona atacada de delirium tremens:

Un sonámbulo se levanta en la noche, se viste, o no, sale de su cama, va a otra pieza, termina un trabajo inacabado la víspera, y luego va y se acuesta.

A la mañana siguiente se sorprende de encontrar terminado el trabajo, dice ignorar, que si lo ha hecho él, posee entonces una fuerza inconsciente que no es otra cosa que lo que llamamos Lo Inconsciente.

Igual para el alcohólico. Es tomado súbitamente por una crisis de delirium tremens, se levanta rojo de la ira, agarra el primer objeto que cae en sus manos y golpea ciegamente a otro, daña muebles, hiere, arremete al que se le aproxime. Luego al salir de la crisis, constata con horror la destrucción, y grita ¡”Socorro!” Ignorante completamente de que es culpable. Es lo Inconsciente que ha conducido a este miserable.

Lo Inconsciente es muy inteligente, esta dotado de una maravillosa memoria que almacena todo lo que vemos, todo lo que entendemos, todo lo que nos liga, todas las sensaciones que experimentamos, todas las cosas que determinan en nosotros autosugestiones que ignoramos. Puede ser comparado con esos viejos servidores que se encuentra algunas veces aún, en las familias, gentes muy devotas y obedientes, a condición de que se las sepa mandas. Dígales por ejemplo, con voz dulce: “Juan hágame esto, te lo ruego”. Juan lo hará inmediatamente y con el mayor ánimo. Si usted le dice, por el contrario, en tono seco y duro: “Juan hágame esto” Juan se las arreglará para no obedecer, hará incluso lo contrario de lo que se le ha ordenado. Lo Inconsciente es extremadamente preciso, en el sentido en que hace lo que se le ordena, pero no hace más nada. Si usted le dice, Juan sacude el polvo de tal o tal mueble, el inconsciente, sacudirá el polvo de tal o tal mueble, y se irá, sin ocuparse de que hay otros muebles. Él hace lo que usted le dice que haga, más nada. Pero si usted le dice, sacuda el polvo de todos los muebles, él obedecerá. Así actúa lo



## El dominio de sí mismo

---

inconsciente, no toma la iniciativa personal sino que usted tiene que decirle, y con precisión.

Usted debe determinar tal iniciativa dándole una orden general que él ejecutará en la medida de la posibilidad. En este caso, puede contar con él y él reparará en su organismo físico o moral todo lo que sea posible de ser reparado. Mientras que usted en líneas generales ignora de qué órgano se trata.

Cuando a un chofer de automóvil se le vara el auto, lo lleva al mecánico, y éste examina todos los órganos de la máquina, hace funcionar de nuevo lo que no marchaba, y el carro vuelve a la carretera, sin que su propietario sepa qué pieza le ha sido reparada.

Es igual para lo inconsciente, es el mecánico, nosotros somos el chofer. Si le damos al inconsciente, la orden de reparar tal o cual órgano de la máquina que somos, él se ocupará de ello, pero no de otro órgano, que también está en mal estado, pero del que nosotros desconocemos su ubicación, nombre, o etc. Por lo que la máquina seguirá por fuera de servicio, varada.

Si por el contrario le decimos al mecánico, que repare el carro, éste revisará todas las piezas, cuidadosamente, reparará las defectuosas, y el daño cesará.

Es preciso dar al Inconsciente una orden general y no una orden particular, por temor a cometer un error.

Supongamos por ejemplo, que experimentamos dolor de estómago, usted va donde el médico y éste le dice que usted tiene cólicos hepáticos; siguiendo los consejos del médico usted practica la autosugestión consciente, y da a su inconsciente la orden de reparar el funcionamiento de su hígado, él se ocupará de este órgano y lo reparará, si hay lugar y posibilidad.

Pero si hay un error de diagnóstico y los dolores experimentados son cólicos nefríticos, es decir ocasionados por una afección renal, su Inconsciente, no se ocupará de ellos, puesto que usted no lo ha encargado de tal tarea.

Si por el contrario, usted le da la orden general de ocuparse de Todo su organismo, él mirará qué hay enfermo en usted y se esforzará por curar.

¿Cómo darle a nuestro Inconsciente, la orden general de ocuparse de todo nuestro organismo?. Simplemente, por repetición de la fórmula “**TODOS LOS DÍAS, DESDE TODOS LOS PUNTOS DE VISTA, VOY DE MEJOR EN MEJOR**”, pronunciada en las condiciones indicadas al final de mi conferencia.

Cuando se practica la autosugestión, lo repito, lo que pueda pensar lo consciente, en ese momento, no tiene importancia alguna. Si la fórmula es respetada, mecánicamente pronunciada con los labios, tan alto como para escuchar sus propias palabras, éstas penetrarán, gracias a ello, en el Inconsciente, y cuando él las grave, hará lo que ellas han dicho.

Si recomiendo practicar la autosugestión en estas condiciones, es porque estas son, precisamente, características del estado inconsciente en que nos ponemos para hacer la mala autosugestión, practica que dominamos sin haber tomado lecciones. ¿Por qué

tiene éxito esta mala autosugestión?. Porque la hacemos maquinalmente, sin esfuerzo alguno, sin buscar concentrarnos.

¿Cómo es que el inconsciente procede, para ejecutar la sugestión que ha recibido y aceptado? ¿Cómo es que éste preside, tanto el funcionamiento de nuestro ser físico como el de nuestro ser moral, y hace de forma que todas las funciones se regularicen progresivamente y, que en tales condiciones, las afecciones que han resultado del mal funcionamiento de ciertos órganos desaparezcan poco a poco?.

Las funciones de nutrición se hacen de mejor en mejor, logra que personas muy gordas pierdan peso, mientras que personas demasiado flacas lo ganen. Que aquellas que tienen várices, el tejido de las venas retoñe poco a poco la fuerza y la consistencia que habían perdido; las venas ganan entonces, progresivamente, su volumen primitivo, y cuando han recuperado su fuerza y su consistencia éstas retornan al estado normal y la curación se obtiene.

En el caso de la lesión varicosa, hace salir de su sueño y de su letargo a células que al interior de la lesión comienzan a cumplir su papel de células, es decir, se multiplican, se ve entonces deformarse en el fondo de la masa el gran número de nudos carnosos que, al agrandarse poco a poco iban llenan el hueco formado por la lesión.

Al mismo tiempo que estos procesos se cumplen, los bordes de la lesión se aproximan poco a poco, de suerte que al cabo de un tiempo más o menos largo, llegan a tocarse, no formando más que un punto o una línea; ese punto o esta línea se cicatriza, y en ese momento, la lesión ha desaparecido.

Cuando se trata de un fibroma, hace de modo que las arteriolas que lo nutrían se contracten a la entrada en este parásito, como si se las encerrara con un abrazo y privada esta de la nutrición muere, se desecha y termina por reabsorberse.

Cuando hay cólicos hepáticos, lo inconsciente se las arregla para que el hígado se ponga a fabricar una bilis cada vez más normal, es decir que pierda su acidez para tornarse alcalina. Cuando tal cosa es lograda, ésta mantiene una solución de colesiterina que, antes se depositaba bajo forma de heces en la vesícula biliar; heces que al aglomerarse, determinaban la formación de cálculos que a su vez, eran la causa del cólico al introducirse en el canal colédoque.

En el descender del útero y el en el riñón flotante, lo inconsciente, revitaliza los ligamentos en que se sostienen estos órganos, tanto como su fuerza y elasticidad primitivas. En la medida en que este fenómeno se produce, el problema se va disminuyendo y cuando los órganos retoman toda su fuerza y elasticidad, retornan a su longitud normal y se ubican entonces en el lugar que deben ocupar.

Cuando hay hemorragia, lo inconsciente determina la natural constricción de los vasos, cosa que se provoca artificialmente con el empleo de hemostáticos, y la sangre puede detenerse casi instantáneamente. Tuve ocasión de constatarlo muchas veces.

En la diabetes, lo inconsciente hace que los órganos que fabrican gran cantidad de glucosa la produzcan cada vez menos, hasta que llegar a la cantidad normal requerida.

En ese momento la diabetes ha desaparecido, Curaciones como esta son bastante frecuentes.

Las afecciones cutáneas que no son de origen microbiano o parasitario son siempre causadas por falta de nutrición; algunos órganos que, en estado normal, fabrican una pequeña cantidad de toxinas que se eliminan a medida en que se producen, se ponen a fabricar en mayor cantidad, no pudiendo eliminar tal exceso, éste se riega en la circulación, y determinan las afecciones de la piel.

Bajo la influencia de la sugestión general aceptada, lo Inconsciente lleva, progresivamente a estos órganos, a funcionar cada vez más normalmente. La cantidad de toxinas fabricadas disminuyen, las afecciones que éstas determinan disminuyen en igual proporción y cuando el funcionamiento de los órganos se torna totalmente normal, la causa del mal ha desaparecido, así como el mal mismo.

En la dilatación del estómago, lo Inconsciente, lleva a la curación por el procedimiento que emplea para la curación de riñón flotante y útero en descenso.

En suma, lo Inconsciente repara lo que es reparable, y algunas veces, si la reparación de algunas lesiones no es posible, determina en el organismo una compensación tal que el enfermo, aun conservando sus lesiones, vive como si no las tuviera.

El caso siguiente es un ejemplo notable.

Un joven muchacho de Nancy, con edad hacia los 14 años, me fue llevado a la salida del hospital. Dos meses antes, había entrado por una endocarditis aguda, que el médico tratante había considerado como determinante de un muerte rápida, opinó que además, había sido confirmado, tal diagnóstico, por el jefe de servicio del hospital. Felizmente, ese pronóstico no se ejecutó, y el joven muchacho deja el hospital en el mismo estado en que entró.

Cuando lo vi por primera vez, sentí piedad de él; entró en mi consultorio a paso lento; la parte de arriba del cuerpo echada hacia delante y respirando de forma jadeante, como un perro tratando de exalar su último suspiro. En verdad, también o, lo consideré como caso perdido.

No obstante, arriesgué asistirlo en sesión y noté que era bastante sugestionable. Le pedí retornara al día siguiente. Para mi sorpresa, cuando se presenta de nuevo, constato que había tenido un enorme cambio. Sus pasos eran mucho más largos y menos lentos, y su respiración mucho menos jadeante. La mejoría continuó rápidamente y tres semanas después de su primera visita, ese joven era capaz de hacer, si bien acompañado de su mamá, una caminata a pié de 6 kilómetros. Lo peor ya había pasado y su mejoría se acentuaba día a día, al cabo de dos meses, el joven enfermo me pregunta si yo creía que él podría ir al campo donde su abuela. Ante mi respuesta afirmativa, se fue. De tiempo en tiempo recibía noticias suyas diciéndome que la mejoría se continuaba. Ese jovencito que, cuanto vino por primera vez a mi casa, no podía sostenerse en sus piernas, ni subir o bajar escaleras como todo el mundo lo hace; se libraba ahora a la caza de mariposas. A su regreso, cuatro meses después. Cuando entró en mi casa, apenas lo reconocí; Había crecido 11 centímetros

y aumentado 9 kilos de peso. Además era capaz de hacer bicicleta con y como los jóvenes de su edad. No obstante, él no se había curado. La guerra viene y él debe pasar por el consejo de revisión. En dos exámenes, el fue eximido a causa de su lesión que aún existía. Lo hice entonces examinar por un médico que reconoció que la lesión no había desaparecido. Sea como sea, se porta bien. Se casó, es padre de familia y cumple fácilmente los deberes de su estado conyugal.

### *Voluntad e Imaginación.*

En la práctica de la autosugestión consciente, la voluntad debe intervenir, no como un amo que ordena imperativamente, sino como un guía que conduce a lo Inconsciente, y le ruega amistosamente hacer tal o cual cosa. De su lado, lo Inconsciente, acepta este ruego, esta orden mitigada y encuentra por sí mismo los medios para cumplirla, en el dominio de las posibilidades, ciertamente.

Si por el contrario, uno hace actuar a voluntad como un amo despótico, lo Inconsciente se reprime. No sólo, no ejecuta la orden dada, sino incluso y precisamente hace lo contrario.

## CONFERENCIA 7

### *Pensamientos, preceptos y consejos de Émile Coué*

El hombre es asimilable a un reservorio equipado en la parte superior de una fuente destinada a ser llenada y en la parte inferior de otra fuente de un diámetro un poco superior a la primera y destinada a mantenerla llena o a vaciarla, según se encuentre ésta abierta o cerrada. ¿Qué sucede cuando las dos fuentes son abiertas al mismo tiempo? El reservorio está vacío siempre. ¿Qué pasa si por el contrario, la fuente inferior está cerrada? El reservorio se llena poco a poco, luego se desborda en cantidad igual a la que recibe. Qué cada uno entonces mantenga cerrada la fuente inferior, y esto para no gastar su fuerza, es decir que haga un movimiento ahí donde no se requiere sino un solo movimiento y no veinte o cuarenta, como sucede con frecuencia, que no haya precipitación nunca, y que haga fácil la cosa que considera fácil y posible; procediendo así, nuestro reservorio de fuerza estará siempre lleno, y lo que se desborda será suficiente para satisfacer nuestras necesidades si sabemos manejarla.

No son los años los que hacen la vejez, sino la idea que uno tiene de ser viejo; hay hombres que son jóvenes a los 80 años y otros que son viejos a los 40.

## El dominio de sí mismo

---

El altruista encuentra sin buscarlo lo que el egoísta busca sin encontrarlo.  
Mientras más bien haga a otros, más bien se hará a usted mismo. Es rico quien se cree rico, pobre quien se cree pobre. Aquel que posee grandes riquezas deberá consagrar una buena parte a hacer el bien.  
Cuando dos personas viven juntas, las concesiones llamadas mutuas vienen casi siempre de la misma persona.  
¿Quiere no aburrirse nunca? Tenga muchos caballos de batalla.  
Cuando se fatigue de uno de ellos, trépose a otro. Lo hereditario existe sobre todo, por la idea que uno se hace de tal fatalidad.  
Quien no es rico no sabe lo que es la riqueza, quien a gozado siempre de buena salud ignora el tesoro que posee.  
Para gozar de la riqueza, es preciso comer de las vacas flacas; para gozar de la salud, es preciso haber estado enfermo.  
Vale más no saber de dónde viene el mal y dejarlo pasar que saberlo y conservarlo.  
Simplificar siempre sin nunca complicar.  
Los estoicos se apoyan en la imaginación no diciendo: “Yo no quiero sufrir” sino: “Yo no sufro”.  
No se puede tener más de una idea a la vez en la mente: las ideas allí se suceden unas a otras, sin superponerse.  
No impongo nada a nadie, simplemente ayudo a las personas a hacer lo que ellas desearían hacer, pero que se creen incapaces de hacerlo. No es una lucha, sino una asociación la que existe entre ellos y yo. No soy yo quien actúa, sino una fuerza que existe en ellos y de la que ellos aprenden a servirse.  
No se inquieten por la causa del malestar, constate simplemente el efecto: la desaparición del malestar. Poco a poco su Inconsciente hará desaparecer incluso la causa de ser posible.  
Las palabras “Yo querría” siempre llevan a “pero yo puedo”.  
Si usted sufre, no diga nunca “trataré de que esto desaparezca” sino: “haré desaparecer esto”; pues cuando hay duda, no hay resultados.  
La clave de mi método reside en el conocimiento de la superioridad de la imaginación sobre la voluntad.  
Si estas dos fuerzan van en el mismo sentido, si uno dice: “Yo quiero y yo puedo”, es perfecto; es decir, es siempre la imaginación que domina sobre la voluntad.  
Aprendamos a cultivar nuestro carácter, aprendamos a decir las cosas, clara, neta y simplemente y, con una determinación calmada: hablemos poco, pero claramente; no digamos más que lo necesario.  
Cultivemos el imperio sobre nosotros mismos. Evitemos la cólera, pues esta utiliza nuestras reservas de energía y nos debilita... ella nunca, logra nada bueno. La cólera no hace sino destruir y siempre es un obstáculo para el éxito.  
Estemos calmados, dulces, afables, seguros de nosotros, y bastémonos a nosotros y por nosotros mismos.

## El dominio de sí mismo

---

Lo Inconsciente dirige todo en nosotros, lo físico y lo moral. Es él quien preside el funcionamiento de todos nuestros órganos e incluso hasta a más pequeña célula del individuo por intermedio de los nervios. Temer las enfermedades es determinarlas. Sólo hágase la ilusión de creer que no se tiene más ilusiones...

No pase su tiempo buscando enfermedades que usted no puede tener, pues si no las tiene realmente, se las creará imaginariamente.

Cuando usted se hace conscientemente la autosugestión, hágala natural y simplemente, con convicción y sobretodo sin esfuerzo alguno.

Si la autosugestión inconsciente y frecuentemente mala se realiza tan fácilmente, es porque ella se hace sin esfuerzo alguno.

Tenga la certeza de obtener lo que usted busca y usted lo obtendrá, siempre cuando esta cosa sea razonable.

Para tornarse amo de sí mismo, basta con pensar que uno se torna dueño de sí. Sin temor, sin dudas, dígame, que todo eso está en curso de desaparecer y poco a poco eso desaparecerá.

No es en mí en quien requiere tener confianza, sino en usted mismo, pues es sólo en usted en quien reside la fuerza que lo curará. Mi rol no consiste sino en enseñarles, simplemente, a servirse de esta fuerza.

No discuta nunca cosas que usted no conoce: de otra forma no dirá más que sandeces. Las cosas que parecen extraordinarias siempre tienen una causa natural: si a usted, ellas, le parecen extraordinarias, es porque la causa se le escapa. Cuando usted conoce la causa, para usted, no hay más nada que no natural.

Cuando hay conflicto entre la voluntad y la imaginación, es siempre la imaginación la que gana. En este caso, muy frecuente, no sólo no hacemos lo que queremos sino que hacemos precisamente lo contrario, lo que no queremos. Ejemplo: mientras más queremos dormir, mientras más queremos encontrar el nombre de una persona, mientras más queremos impedirnos reír, mientras más queremos evitar un obstáculo, al pensar que no podemos, más nos sobreexcitamos, más olvidamos el nombre, nuestra risa explota, más directamente vamos hacia el obstáculo.

Es entonces la imaginación y no la voluntad, la que es la primera facultad del hombre; por lo que se comete un grave error al recomendar a las gentes que eduquen su voluntad, es la educación de la imaginación lo que ellas deben buscar obtener.

Las cosas no son para nosotros tal como ellas son, sino como ellas nos parecen ser; así se explican los testimonios contradictorios de personas que se creen de buena fe.

Creerse amo de sus pensamientos hace que uno se torne amo de sí mismo.

Cada uno de nuestros pensamientos malos, se concretiza, se materializa, una palabra cualesquiera se torna realidad en el dominio de la posibilidad.

Somos lo que hacemos, y no lo que la suerte nos ofrece.

Quien sea que parta en la vida con la idea " llegaré", llega irremediabilmente, porque hace todo lo necesario para llegar. Si una sola oportunidad pasa cerca de él, él la vislumbra por un mínimo rastro, y la agarra por ese mínimo rastro que la oportunidad

## El dominio de sí mismo

---

tiene. Además, hace nacer con frecuencia, inconscientemente o no, los eventos propicios a su idea.

Aquel que, por el contrario duda siempre de sí mismo, (Es M. Constante Metepatas) jamás llega a nada. Puede nadar en un océano de oportunidades provistas de caballeros absalonianos, y no los verá, no agarrará ni una sola, mientras que bastaría con extender la mano y hacerla, hacer la oportunidad. Pero y si hace nacer eventos, serán siempre nocivos. No acusen entonces a la suerte, no se juzguen sino a ustedes mismos.

Se predica siempre el esfuerzo, es preciso repudiarlo, Pues quien dice esfuerzo, dice voluntad y entra en el posible juego de la imaginación pero en sentido contrario, de dónde, en tal caso, los resultados serán precisamente contrarios a aquellos que se esperaba obtener.

Siempre considere como fácil la cosa que hará si ella es posible, en este estado mental, no se gastará más fuerza de la que se requiere, si por el contrario considera la cosa a hacer, como difícil, gastará, diez, veinte o más veces, de la fuerza que realmente se requiere. Es decir, no desperdicie su fuerza.

La autosugestión es un instrumento del que es preciso aprender a servirse como se hace para el uso de cualquiera otro instrumento. Un fusil excelente en manos inexpertas no da sino pésimos resultados, pero si tales manos devienen hábiles, más fácilmente, ellas, pondrán la bala en el blanco.

La autosugestión consciente, hecha con confianza, con fe, con perseverancia, se realiza matemáticamente en el dominio de las cosas razonables.

Si ciertas personas no obtienen resultados satisfactorios con la autosugestión, es o bien porque les falta confianza, o bien porque hacen esfuerzos, lo que es el caso mas frecuente. Para hacerse buena sugestión, es absolutamente necesario no hacer esfuerzo alguno. El esfuerzo implica el empleo de la voluntad, mientras que la voluntad debe necesariamente dejarse de lado. La imaginación es el recurso exclusivo.

Muchas personas que han cuidado en vano durante su vida, se imaginan que encontrarán inmediata curación por la sugestión. Este es un error, no es razonable pensar así.

No es necesario pedirle a la sugestión más de lo que ella puede y debe producir normalmente, es decir: mejoría progresiva, la que poco a poco se transforma en curación completa cuando ello es posible.

Los procedimientos empleados por los curanderos, se deben todos, a la autosugestión, es decir, que estos procedimientos, cualquiera estos sean: palabras, encantamientos, gestos, puesta en escena, tienen por efecto provocar en los enfermos la autosugestión de curación.

Ninguna enfermedad es simple, sino doble... (a menos que ella sea exclusivamente moral) En efecto, detrás de toda enfermedad física hay una enfermedad moral. Si damos a la enfermedad física el coeficiente 1. la enfermedad moral podrá tener el



## El dominio de sí mismo

---

coeficiente 1, 2, 10, 20, 50, 100 y más. En muchos casos, ésta desaparece instantáneamente, y si su coeficiente es muy elevado, 100 por ejemplo, el de la afección física será 1, no quedará más que ésta última, es decir, una centésima parte de la afección total: es lo que se llama un milagro, mientras que esto no tiene nada de milagroso, sino que es natural, y está en nosotros.

Contrario a lo que se piensa, las afecciones físicas son más fáciles de curar que las morales.

Buffon decía: "El estilo es el hombre". Nosotros diremos: "El hombre es lo que él piensa" El temor al fracaso hace casi seguramente fracasar, así como un pensamiento de un suceso, conduce al suceso: los obstáculos que se encuentran pueden sobrepasarse siempre.

La convicción es igualmente necesaria para el sugestionador que para el sugestionado. Es esta convicción, es esta fe lo que le permite obtener resultados allí en donde todos los otros medios han fracasado.

No es la persona quien trata, es el método.

Podemos darnos sugerencias a nosotros mismos, tan fuertes como sean. Contrario a lo que la opinión general admite, la sugestión o la autosugestión pueden llevar a la curación de las lesiones orgánicas.

Los consejos a seguir para determinar buenas autosugestiones en los enfermos son cortos pero suficientes cuando ellos los siguen bien: Estar seguro de sí y mostrarlo por el tono de su voz, ser muy simple en los modos y en la forma de expresarse, estar muy firme y parecer que ordena al enfermo.

Mi sugestión general, dice con voz monótona, determina en los enfermos una ligera somnolencia que permite que mis palabras penetren mejor en su inconsciente.

Haga que sus palabras animen en el enfermo un sentimiento de relación amistosa y de confianza mutua; él les pondrá toda la atención de la que tiene necesidad. Después de que usted haya hecho nacer en él una condición mental tal que él se siente satisfecho y en buena disposición, y que usted le haya mostrado que usted es su amigo, usted logrará fácilmente que él se cure.

Cualquiera sea la persona que tenga en sus manos, debe, usted debe hacer algo y tener la convicción absoluta de que usted hará algo.

Dígase que todos los roles que usted decida cumplir, usted es capaz de cumplirlos, no sólo convenientemente, sino superiormente, a condición de que éstos sean razonables, naturalmente.

Cuando se le arroje una mirada fría y despreciativa, o cuando sienta que usted no le es simpático al otro, eso no lo cambiará, no modificará sus modos habituales: por el contrario éstos modos se doblarán, se triplicarán, usted se exaltará, y dirá: "Esta persona a la que no le soy simpática va a ser por mí transformada, la tornaré simpática", y, de otra parte, toda manifestación hostil deslizará sobre usted, y para usted será indiferente.



## El dominio de sí mismo

---

Usted sabe por la tradición que algunos mártires mueren con la sonrisa en los labios. Y bien Estos mártires, a pesar del suplicio más atroz, no sufren. Tienen ante los ojos de su imaginación la corona que les espera en el cielo, experimentan por adelantado los goces celestiales que tendrán en su casa y no sentían nada. Ellos tenían toda su fuerza.

Yo no digo palabras inútiles y no permito que se las diga. Usted es neurasténico: Yo sé mejor que usted lo que usted tiene, y usted sufre mucho (los neurasténicos les gusta que se les diga que ellos sufren), vamos a curarlo. Ponga en su mente, que usted debe obtener tal resultado, usted encontrará los medios necesarios para llegar a ello y sin buscar, que es lo más curioso. Si usted piensa que es su deber llevar a ciertas personas a las sesiones, encontrará palabras para decirles que vengan e incluso para hacerles desear que lo hagan.

Entre más trabajo, más noto que no es necesario forzar la atención; busco imitar la naturaleza por la observación. Mientras mas corta y simple es una enseñanza mejor es. No busque hacer diversas sugerencias “todos los días, bajo todos los puntos de vista, yo voy de mejor en mejor”, responde a todo.

Una persona tenía una mano cerrada desde hacía dos años, a pesar de los tratamientos médicos. El doctor X... se la hizo abrir instantáneamente metiendo en su pensamiento la idea “Yo puedo”.

Jamás lamente una persona enferma. Se me dirá: ¡Usted tiene el corazón duro!. Es por su beneficio, eso les haría más mal que bien.

Empleo términos no vulgares, pero si familiares. Hablar en voz baja a alguien que está acostumbrado a ser obedecido.

Digo que nosotros hacemos la voz, que ésta es susceptible de ser cultivada, que debemos cultivarla y que cualquiera que quiera tomarse la pena de trabajar en ello, puede adquirir una buena voz, El sujeto quería hacer tal cosa, pero se imaginaba que no era capaz, hizo exactamente lo contrario de lo que quería.

El vértigo es un ejemplo sorprendente de lo que señalo: una persona bordea un precipicio por un estrecho sendero, en principio no piensa nada: bruscamente la idea le viene la idea de que podría caer al abismo. Si desdichadamente mira hacia el abismo, está perdida; la imagen de la caída se hace en su espíritu, se siente atraída por una fuerza invisible que aumenta con los esfuerzos que hace para resistirla, cede y cae al abismo. Tal es la causa de la mayor parte de los accidentes en la montaña.

Lo que se produce en lo físico se produce también en lo moral, y los pensamientos malsanos son como una suerte de abismo que determina la caída de aquel que no se sabe sustraer a los mismos.

La influencia de la mente sobre el cuerpo, existe, agregaría incluso que es infinitamente mayor de lo que uno puede, comúnmente, pensar. Ella es inmensa, inconmensurable: la vemos determinar contracturas, parálisis, que pudieron ser pasajeras, pero que también pueden durar toda la vida, si circunstancias particulares no logran cambiar el estado psíquico de los enfermos.

## El dominio de sí mismo

---

Testimonio; una mujer en Paris, encerrada en su habitación desde hacía 11 años, la hice levantar, caminar y correr.

Yo no quiero decir que la voluntad no es una fuerza, Al contrario, es una gran fuerza, pero ella se torna casi siempre contra nosotros. Es preciso que guarden en su mente: “Yo deseo tal cosa y estoy en camino de obtenerla”, y como usted no hace esfuerzo alguno, usted lo logra.

Usted crea los síntomas que usted imagina tener; los de la enfermedad que usted cree tener.

Dígale a su malestar: " Tu me has tenido, no me tendrás más”

Repita 20 veces, mañana y tarde: Todos los días, bajo todo punto de vista, voy de mejor en mejor, es el mismo remedio para todo el mundo, y tan simple y fácil, demasiado simple, ¿verdad? Por lo mismo esto es muy importante: “Si usted tiene el pensamiento de que está enfermo, lo estará; si usted piensa que la curación llega, se producirá”.

Y es la certeza lo que hace que uno obtenga, no la esperanza.

Es fácil para los padres, hacer desaparecer los defectos de sus hijos y de hacerles, lograr, por el contrario, cualidades armonios si lograr repetir todas las noches, 20 a 25 veces durante el sueño de estos lo que desean que sus hijos logren; es un alimento moral tan necesario como el alimento físico: ¿Los padres se cuidan acaso de dar alimento a sus hijos?

El elogio es un estimulante, pero no cuando es exagerado. El reproche también es un estimulante para un individuo, pero el reproche en exceso, paraliza. Yo empleo circunlocuciones que no pueden herir, englobo el reproche en una frase; las gentes no los toman a mal, porque sienten que yo no les hago reproche alguno.

Uno se hace reproches, cuando otros se los hacen a uno, los otros lo irritan. Yo no hago reproches, yo constato.

## *ANEXOS*

### *ANEXO 1: DENIS PAPIN*

Tomado de: <http://mendeleiev.cyberscol.qc.ca/chimisterie/9703/KAuclair.html>

Denis Papin nació en Blois, France, el 22 de agosto de 1647. Estudió Medicina en Angers. Trabajó con Christian Huygens, en Leyde, y luego con Robert Boyle, para retornar con Huygens en 1680. En Venecia trabaja como director de experimentos en la Academia de Ambrose Sarrotti, y luego en la Royal Society de Londres, es nombrado luego, profesor de matemáticas à Marburg. En 1707 Denis Papin hace su primera gran realización: el barco a vapor. Denis Papin muere en 1712 en Londres. Hace parte de la leyenda y patrimonio cultural de la humanidad.

### *ANEXO 2: SIR ISAAC NEWTON*

Nació el 4 de Enero 1643 en Woolsthorpe, Lincolnshire, Inglaterra Falleció: 31 de Marzo 1727 en Londres, Inglaterra

Difícilmente podría decirse que el camino de Newton a la fama estaba predeterminado. Su nacimiento fue prematuro, y durante algún tiempo pareció que no sobreviviría debido a su debilidad física. Su padre murió tres meses antes de que naciera. Cuando Newton tenía dos años de edad, su madre volvió a casarse, y el niño se fue a vivir con su anciana abuela a una granja de Woolsthorpe. Fue probablemente aquí, en un distrito de Inglaterra, donde adquirió facultades de meditación y concentración que más tarde le permitieron analizar y encontrar la solución de problemas que desconcertaban a otros científicos.

Cuando Newton tenía doce años, ingresó en la Escuela del Rey, donde vivió con un boticario llamado Clark, cuya esposa era amiga de la madre de Newton. Pasó cuatro años en ese hogar, en el que se divertía construyendo toda clase de molinos de viento, carros mecánicos, relojes de agua y cometas. Encontró un desván lleno de libros científicos que le encantaba leer, y toda suerte de sustancias químicas.

Cuando tenía dieciséis años, murió su padrastro, y el muchacho volvió a casa a fin de ayudar a su madre en la administración de su pequeña propiedad, pero Newton no sentía inclinación a la vida del campo. Por fin, se decidió que continuará su carrera académica e ingresó en el Colegio de la Trinidad, de Cambridge.

Newton no se distinguió en el primer año de estudios en Cambridge. Pero por fortuna, tuvo la ayuda valiosa de Barrow, distinguido profesor de matemáticas. Barrow quedó impresionado con las aptitudes de Newton y en 1664, lo recomendó para una beca de matemáticas. Gracias a la instrucción de Barrow, tenía un excelente fundamento en la geometría y la óptica. Se familiarizó con la geometría algebraica de Descartes; conocía la óptica de Kepler, y estudió la refracción de la luz, la construcción de los telescopios y el pulimento de las lentes.

En 1664 se cerró provisionalmente la Universidad de Cambridge debido a la gran peste (bubónica), y Newton volvió a Woolsthorpe, donde paso un año y medio, durante ese tiempo hizo tres de sus grandes descubrimientos científicos. El primero fue el binomio de Newton y los elementos del cálculo diferencial, que llamaba fluxiones. Poco después dijo que “había encontrado el método inverso de las fluxiones”, es decir, el cálculo integral y e método para calcular las superficies encerradas en curvas como la hipérbola, y los volúmenes y de los sólidos. Años más tarde, cuando se publicaron sus hallazgos, hubo cierta duda acerca de si el matemático alemán Leibnitz era considerado el creador del cálculo diferencial. Al

## El dominio de sí mismo

---

parecer ambos, independiente y casi simultáneamente, hicieron este notable descubrimiento.

Su segundo gran descubrimiento se relacionó con la Teoría de la Gravitación.

El tercer gran esfuerzo, correspondió a la esfera de la óptica y la refracción de la luz.

A la edad de treinta años fue elegido miembro de la Sociedad Real de Londres, que era el más alto honor para un científico. Para corresponder a este honor, obsequió a la Sociedad el primer telescopio reflector que manufacturó.

Newton decidió consagrarse a la ciencia y volvió a Cambridge en 1667 para aceptar una plaza pensionada que no tardaría en convertirse en la de profesor de matemáticas.

Durante los siguientes veinte años, Newton llevó la vida de profesor en Cambridge.

En 1664 Halley un joven astrónomo visitó a Newton, el cual instó a Newton a publicar sus descubrimientos, esto hizo que Newton en los siguientes dos años, escribiera lo que resultó ser “Principios matemáticos de la filosofía natural”, escritos en Latín, ricos en detalles, con pruebas basadas con exactitud en la geometría clásica, y sorprendentemente raros en sus conclusiones filosóficas, matemáticas y científicas, los *Principia* contenían tres libros:

El primero reunía las tres leyes del movimiento de Newton.

El segundo trataba del movimiento de los cuerpos en medios resistentes, como los gases y los líquidos.

El tercer libro se ocupaba de la fuerza de la gravitación en la Naturaleza y el Universo.

Poco después de la publicación de esta gran obra en 1689, Newton fue elegido miembro del parlamento por Cambridge. Cuando se le nombró director de la casa de moneda de Inglaterra en 1701, renunció a su cátedra en Cambridge. En 1703 fue nombrado presidente de la Sociedad Real de Londres, cargo que ocupó durante el resto de su vida. En 1705 le concedió nobleza la Reina Ana, y fue el primer científico que recibió este honor por sus obras.

El famoso poeta Alejandro Pope dijo refiriéndose a Newton:

***“La Naturaleza y las leyes naturales se ocultaban en la noche; Dios dijo: “Que nazca Newton” y se hizo la luz”.***

<http://www.mat.usach.cl/histmat/html/lincoln1.html>

## ANEXO 3: OVIDIO

### VIDA Y OBRA DE PUBLIO OVIDIO NASÓN (43 a. C.-17 d. C.)

#### 1. VIDA

Publio Ovidio Nasón (43 a. C.-17 d. C.), nació en Sulmona, en Italia Central, de una familia acomodada de rango ecuestre, a la que incomodaba la afición de su hijo hacia la poesía. Siendo muy joven fue enviado a Roma para estudiar; tuvo como maestros de elocuencia a los gramáticos más afamados de su tiempo: Arelio Fusco y Porcio Latrón. Luego viajó a Atenas, a Asia Menor y a Sicilia.

A su regreso a Roma, se introdujo en ambientes intelectuales, pero fuera de los círculos de Mesala y Mecenas. Desempeñó diversos cargos públicos, pero finalmente rechazó la política para dedicarse plenamente a la poesía, en la que vertió su vasta cultura y erudición. Tenía una gran facilidad para componer poesía y alcanzó un inmenso éxito.

Su vida personal y poética está partida por su lamentable condena al destierro. En el año 8 a. C. fue objeto de una acusación, aún no aclarada; Augusto lo envió a Tomos (en la costa occidental del Mar Negro, en la Dacia), y tuvo que abandonar para siempre la familia que había formado, su círculo de amistades y la fama y el éxito que ya conocía como poeta.

Se han aducido dos posibles razones que pudieron motivar la condena de Ovidio por parte de Augusto: haber presenciado algún suceso escandaloso en el seno de la familia imperial; haber publicado su *Ars amandi*, que con sus connotaciones eróticas vulneraba la moral que Augusto pretendía imponer.

Ovidio murió en el destierro, añorando Roma y suplicando angustiosamente a unos y a otros que intercedieran ante el emperador Augusto para que le fuera levantado el castigo.

#### 2. OBRA

Podría decirse, de un modo general, que, exceptuando sus *Metamorfosis*, toda la obra poética de Ovidio es elegíaca, dado que utiliza el dístico elegíaco. Pero aparte de las razones formales, también deben considerarse las temáticas: reservamos la consideración de «elegía pura» para las poesías de carácter subjetivo y amoroso, distinguiéndolas de aquellas que presentan mezcla de otros géneros.

Elegía

La obra propiamente elegíaca de Ovidio está compuesta por *Amores*, escrita en su juventud. Se trata de una colección de poemas elegíacos recogida en tres libros, en la que el poeta canta a Corina, su amada tal vez imaginaria. En sus elegías, expresa

sentimientos amorosos más bien convencionales; no se basa en su experiencia personal. Pero Ovidio es un poeta de talento extraordinario, su estilo es brillante y refinado, abundante en recursos retóricos, y por ello consigue evitar la monotonía de una inspiración más superficial que en otros poetas elegíacos.

### Epistolografía poética

Esta parte de su obra incluye: *Heroidas*, obra redactada en su juventud, y *Tristia* y *Epistulae ex Ponto*, obras del destierro.

*Heroidas* se compone de quince epístolas poéticas en dísticos elegíacos. Salvo en el caso de Safo, que escribe una carta a Faón, se trata de cartas dirigidas por heroínas legendarias a sus amados: Penélope a Ulises, Fedra a Hipólito, Dido a Eneas, etc.; se incluyen también entre estas cartas las respuestas de algunos amantes, como la de Paris a Helena. En las *Heroidas*, Ovidio aprovecha al límite el tema amoroso; aunque sea de manera académica y haciendo alarde de su erudición, saca partido de los amores míticos de mujeres abandonadas o alejadas de sus amantes y describe muy bien la psicología femenina.

*Tristia* (*Tristezas*) es una recopilación de cartas en dísticos elegíacos, distribuidas en doce libros. Por deseo del poeta no parecen los nombres de los destinatarios de las cartas.

*Epistulae ex Ponto* (*Cartas desde el Ponto*) son cuatro libros de cartas poéticas en dísticos elegíacos, dirigidas a su mujer y a sus amigos, para pedirles que intercedan por él ante Augusto. Como en la obra anterior, la mayoría de las cartas está presidida por el tono de lamentación y queja, pero Ovidio es capaz de hacer poesía a partir de su desgracia personal, poesía pura en la que la forma sobrepasa el contenido.

### Poesía didáctica

*De medicamine faciei feminae* (*Sobre el cosmético para el rostro de la mujer*) La temática se adecuaba a los gustos helenísticos que extraían motivos poéticos de cualquier tema.

*Ars amatoria* o *Ars amandi* (*Arte de amar*), en tres libros, es una obra de didáctica erótica, con la que el poeta se presenta a sí mismo como un *peritus amoris*. Este género tenía precedentes griegos, y otros elegíacos latinos, como Tibulo y Propertio, habían introducido normas de comportamiento para los amantes en sus poesías. Pero Ovidio recopila muchos elementos antes dispersos en una obra ciertamente original. En el primer libro se dan consejos a los hombres sobre cómo conquistar a una mujer; en el segundo, sobre como pueden mantener el amor conquistado; el tercer libro ofrece las pertinentes instrucciones para uso de las damas.

En *Remedia Amoris* (*Remedios del amor*) Ovidio pretendía atenuar el efecto que la obra anterior había causado en medios conservadores y oficiales de la sociedad romana, ofreciendo una parodia de poema didáctico, en el que enseñaba a no amar.

Fasti (Festividades) era una obra poética de grandes pretensiones que Ovidio dejó inacabada por el destierro. La obra explica las fiestas del calendario romano y las tradiciones y cultos que estaban relacionados con ellas, pero solo se conservan los seis primeros libros (los que comprendían los meses de Enero a Junio) de los doce previstos.

### Poesía épica

La obra más famosa y de mayor trascendencia de Ovidio en la Historia de la Literatura son sus *Metamorphoseon libri* (Metamorfosis) Obra difícil de clasificar pues se halla entre la elegía, la poesía épica y la poesía didáctica.

Había comenzado su composición hacia el año 3 a. C. y acabó en el 9 a. C., no mucho antes de su destierro.

Se trata de una epopeya escrita en hexámetros dactílicos en quince libros, en la que siguiendo un orden cronológico se relatan todos los mitos griegos que terminan con una transformación (con alguna excepción que no contiene ningún cambio), y como colofón se añaden algunos mitos romanos análogos. En total hay 250 mitos. El poema se inicia con la creación del mundo a partir del caos y con la apoteosis de César.

Aunque Ovidio utiliza fuentes griegas y romanas, el plan de la obra es totalmente suyo. No sólo incluye catasterismos, sino transformaciones de todo tipo, en plantas, en animales, etc. Su originalidad también consiste en crear un marco cronológico en el que se distinguen las edades de los dioses, de los héroes y de los grandes personajes históricos. El material literario que maneja Ovidio es inmenso, lo mismo que la erudición desplegada. La base filosófica de las transformaciones se la proporciona el pitagorismo.

Ovidio consigue crear una narración apasionante alternando pasajes de muchos tonos (dramáticos, idílicos, trágicos, patéticos y hasta cómicos) y engarzando de manera sutil una leyenda tras otra con gran maestría en las transiciones.

### TEXTOS

- Militia amoris (*Amores*, I 9)
- Maestro en Amores (*Ars.*, I 1-30)
- De Dido a Eneas (*Her.* VII 1-24; 133-140)
- Aracne (*Metam.*, VI 1-145)
- Metamorfosis libro I (texto latino)

Tomado de <http://www.pntic.mec.es>



## El dominio de sí mismo

---

Este libro hace parte de la colección de libros gratuitos de desarrollo personal que usted puede descargar en <http://www.clubpositivo.com/libros.htm>.

(c) 2003 Club Positivo