

De opvoeding tot bewuste autosuggestie kan bevorderd worden door verschillende proefnemingen. Coué geeft er enkele voorbeelden van. Wij noemen deze één: Men late iemand eerst de handen kruisen en de vingers zoo dicht mogelijk in elkander drukken, ziet hem strak aan en houdt zijn handen licht drukkend op de zijne. Dan verzoekt men hem te denken, dat hij zijn handen niet los kan krijgen, dat men tot drie zal tellen, dat hij onderwijl moet denken: ik kan het niet, dat hij het bij drie dan moet beproeven en dat hij dan zal zien, hoe het hem onmogelijk is. Het resultaat zal zijn, dat hij de vingers niet kan loskrijgen en dat hoër hij zich inspannt om ze los te maken hoe vaster ze zich saamklemmen. Na een paar seconden verzoekt men hem te denken: ik kan, en zijn vingers zullen losraken. Aan deze proef zit nog wel wat meer vast, maar dit is genoeg om er een denkbeeld van te krijgen.

Iemand, die deze proefnemingen met succes heeft ondergaan, is rijp voor de genezende suggestie.

Deze autosuggestie moet iemand levenslang op zichzelf toepassen, niet alleen om ziekten te genezen en te voorkomen, maar ook om moreel beter te worden.

De heele methode-Coué vindt men weergegeven in de toespraak, waarmee Coué zijn zittingen placht te besluiten en die aldus luidt:

„Gij hebt mijn raadgevingen zoo juist gehoord. Welnu! om ze in werkelijkheden om te zetten, moet ge het volgende doen: Zoo lang ge leeft, moet ge alle ochtenden vóór ge opstaat, en alle avonden, zoodra ge in bed zijt, de oogen sluiten en twintigmaal achtereen met de lippen (dat is noodzakelijk) den volgenden zin herhalen, terwijl gij werktuigelijk twintig knoopen in een touwtje telt:

Iederen dag, in alle opzichten, word ik hoe langer hoe beter.

Denk aan niets in het bijzonder; de woorden „in alle opzichten” zijn op alles van toepassing. Beoefen deze autosuggestie met vertrouwen, met geloof, met de zekerheid, dat ge verkrijgen zult wat ge wenscht. Hoe grooter de overtuiging, des te grooter en sneller zullen de resultaten zijn.

Bovendien moet ge telkens als ge in den loop van den dag of van den nacht een lichamelijke pijn of moreele smart gevoelt, tot uzelf zeggen, dat ge er niet bewust toe zult bijdragen en dat ge die zult verjagen; dan moet ge u zooveel mogelijk afzonderen, de oogen sluiten en de hand over het voorhoofd strijken als het een moreele kwestie is of (over) het pijnlijke lichaamsdeel als het lijden lichamelijke is, en daarbij zeer snel, met de lippen, de woorden herhalen: „het gaat over, het gaat over, enz.”... zoolang het noodig is. Met een weinig oefening is de moreele depressie of de lichamelijke pijn na verloop van 20 of 25 seconden verdwenen. Iederen keer als het noodig is begint ge opnieuw.

Evenals bij de voorafgaande autosuggestie, moet men deze met hetzelfde vertrouwen, dezelfde overtuiging, hetzelfde geloof toepassen, en vooral zonder inspanning.

Dit moet, voegt de Fransche uitgave er aan toe, geschieden op heel eenvoudige, heel kinderlijke wijze. De formule moet herhaald worden op den toon, welke in de (Roomsche) kerk gebruikt wordt bij het opzeggen der litanie.

De algemeene autosuggestie des morgens en des avonds is de voornaamste, de bijzondere autosuggesties hebben slechts ondergeschikte waarde.

Welk een groote verwachting Coué van de autosuggestie heeft, blijkt wel het duidelijkst daaruit, dat hij ze zelfs voor de vorming van het kind in den moederschoot van het hoogste gewicht acht. Men hoort: „Inderdaad zal, wanneer een vrouw, die sedert enkele weken zwanger is, zich in haar geest het beeld vormt van de sekse van het kind, dat zij ter wereld zal brengen, van de lichamelijke en zedelijke eigenschappen welke zij wenscht, dat het bezitten zal, en wanneer zij gedurende den tijd der zwangerschap datzelfde beeld blijft vormen, het kind de begeerde seksen en eigenschappen hebben”.

Dit is een geschikt punt om af te breken en even te glimlachen.

HEPP.

UIT DE SCHRIFT.

Krachtige wapenen.

Want de wapenen van onzen krijg zijn niet vleeschelijk; maar krachtig door God. 2 Cor. 10:4.

Er wordt hier gesproken over den heiligen oorlog, dien de gemeente van Christus voor de eer van haar Koning heeft te strijden.

Wij voeren den krijg — zegt Paulus. Dat gold allereerst van hemzelf, die zijn apostolische bediening tegen de aanvallen der dwaalleerders had te verdedigen en daarin een heiligen veldtocht voor Christus moest voeren.

Maar het geldt niet minder van alle kinderen Gods.

Heel de Kerk des Heeren en alle belijders Zijns Naams hebben dezelfde dure roeping om den heiban van Israëls Koning te volgen en krijgsknechten te zijn in de machtige worsteling, die de historie der eeuwen omspant en waarin het gaat om de triump van het recht en de genade Gods, om de overwinning der waarheid over de leugen.

Dien geestelijken strijd hebben wij te voeren ofschoon wij wandelen in het vleesch. Dit is iets anders dan wandelen naar het vleesch. Dat laatste beteekent, dat wij de zondige neiging, die in onze natuur woont, met onzen wil volgen en het steigerend ros der booze begeerten den vrijen teugel geven, om ons te brengen, waarheen het wil.

Maar in het vleesch wandelen wil zeggen, dat wij op onzen tocht door dit leven onze door de zonde verzwakte en naar de boosheid geneigde menschelijke natuur nog meedragen. Het zwakke, broeze lichaam met al zijn sterke prikkels tot zonde. Geeft ge aan die booze lusten toe, dan wandelt ge naar het vleesch. Roeping is nu lichaam te bedwingen en het tot dienstbaarheid te brengen.

Ofschoon wij hier op aarde nog in het vleesch wandelen, mogen wij den strijd, waartoe God ons oproept, niet naar het vleesch voeren.

Waarom niet? Omdat krijg naar het vleesch altijd uitloopt op overwinning voor het vleesch, maar niet voor den Geest Gods. In een geestelijken veldtocht passen alleen geestelijke wapenen.

Is dit niet juist onze zonde, dat wij zoo menigmaal tegenover vijandelijke machten in hart en leven, in kerk en wereld strijden willen met uitwendige, vleeschelijke wapenen, met een ijver, die niet uit God is, met kracht en overmacht, met wereldsche middelen, geld en goed, wijsheid en wetenschap of met de meerderheid in getal?

En dan verwachten wij daar waarlijk nog zegen op!

En we meenen nog de oorlogen des Heeren te voeren!

Maar de Heere trekt niet uit met onze heerkrachten.

De verleiding is zoo sterk om ook in een geestelijken krijg te grijpen naar vleeschelijke wapenen. Wij menschen, zondaren geboren, kunnen met de vleeschelijke wapenen zoo gemakkelijk terecht.

We behoeven de hanteering daarvan niet in lange oefening te leeren. Ze is ons aangeboren. Juist omgekeerd is er een heilige exercitie noodig om ons met de wapenen van het Koninkrijk Gods vertrouwd te maken.

Gode zij dank, als wij door genade zeggen kunnen, dat de Heere onze Saulswapenrusting ons ontnomen heeft en ons geleerd heeft niet te vertrouwen op schilden, bogen, dolken of dappere oorlogsvolken. Dan zijn wij bekleed met de wapenrusting van Koning Jezus en kunnen moedig uittrekken in den oorlog.

Want de wapenen van onzen krijg zijn niet vleeschelijk.

Laten wij het eerlijk bekennen, dat wij van vleeschelijke wapenen vaak veel meer verwachting hebben dan van geestelijke.

De macht van legers en vloeten, van den handel en de beurs, van wereldschen invloed en menschelijk gezag schijnt veel sterker dan de macht van het geloof in Jezus Christus, dan de worsteling met geestelijke wapenen. En toch is het juist andersom.

Al spot de wereld tegen dat beweren in, God is Rechter die 't beslist. Daarom zegt de apostel: de wapenen van onzen strijd zijn niet vleeschelijk, maar... en dan zouden wij verwachten: maar geestelijk. Doch dat staat er niet. Neen, er staat: maar krachtig. Vleeschelijke wapenen zijn dus, hoe sterk zij schijnen, zwak en onmachtig voor God. En alleen de geestelijke wapenen zijn sterk en doen triumpieren.

Deze alleen zijn krachtig, niet door ons, die ze hanteeren, maar door God, die ze bereidde in het arsenaal des H. Geestes en er Zijn kinderen mee bekleedde, die ook hunne vingers onderwijst ten oorlog, hun moed en krachten verleent. Natuurlijke wapenen zijn alleen krachtig door het vernuft van den mensch, in verband met de krachten der natuur, die in de materie schuilen.

Maar in de geestelijke wapenen des geloofs werkt de kracht des Heeren, want daar ligt zijn Geest als verborgen krachtbron in.

O, dat wij het toch meer geloofden!

Wat zouden we kloeker strijden, moediger uittrek-

ken, beslister voortgaan en meer onvermoeid volharden tot het einde, krachtig door God.

M.

KERKELIJK LEVEN.

De Krankensamunle.

V. (Slot).

Gelijk het Rapport vermeldt ried Calvijn aan, dat een Avondmaalsbediening aan kranken uitzondering behoort te blijven en dat een kerkeraad niet aan iederen kranke, die dit begeert, maar alleen dan, wanneer hij dit gewenscht acht, behoort toe te staan.

Het Rapport sluit zich daarbij aan.

Wat het laatste betreft n.l. dat niet de wensch van den zieke, maar het oordeel van den kerkeraad den doorslag moet geven, is een alleszins nitnemende stelregel.

De bediening der genademiddelen mag nooit afhankelijk gesteld van het sentiment der geloovigen, maar is toevertrouwd aan de kerk.

Zeker, het gaat aan het hart, wanneer onder de tegenwoordige omstandigheden een ernstige zieke zulk een sterk verlangen heeft naar het sacrament van het Avondmaal en het moest hem door zijn kerkeraad worden geweigerd, omdat onze kerken dit gebruik niet hebben ingevoerd. En er is wel eens een kerkeraad geweest, die de orde in zulk een geval verbrak en het sacrament toch uitreikte.

Dat moet natuurlijk als independentistisch worden afgekeurd.

Ook mag een kerkeraad zich niet zoo door de begeerte van een zieke laten beïnvloeden, dat zij over alle, ook wettige, bezwaren heenstapt.

Het sacrament mag niet in de sfeer van het subjectieve worden getrokken, maar behoort in die van het objectieve te blijven.

Wat ten deze mag en niet mag, moet ter beslissing worden gelaten aan de Heilige Schrift.

En als de Schrift zich hierover niet rechtstreeks uitspreekt moeten de beginselen der Schrift worden opgespoord en toegepast.

Het is dan ook goed, dat de Synode geroepen wordt zich daarover, thans vrij van vrees voor alle Roomsche superstitie, te beraden.

Toch kan — hoezeer men dit ook betreure — een beginsel maar zelden geheel worden uitgeleefd. Altijd zijn er weer zekere omstandigheden, waarmee men heeft te rekenen.

Aan een concessie ontkomt men bijna nooit.

Als een concessie beschouwen we Calvijn's advies om de Kranken-communie uitzondering te laten blijven.

Laten we alleen het beginsel spreken, dan meenen we iets tegenovergesteld te hooren.

Dan gelooven we, dat, wanneer het Avondmaal in de gemeente bediend wordt en zieken zijn er naar menschelijk inzicht voor geruimen tijd van verstoken, het beginsel juist meebrengt, dat de kerkeraad zijn zorg ook over hen uitstrekke.

Ons schijnt het eisch van beginsel te zijn, dat in de dagen volgende op de Avondmaalsbediening in de gemeente het sacrament ook naar zulke kranken worde uitgedragen.

Dat dan weer worde toegepast het van huis tot huis brood brekende.

Christus wil niet, dat de kerk karig zal zijn in het uitdeelen der menigsterlei genade Gods.

Niet omdat we het een heerlijke, een verheffende gedachte vinden, bepleiten we het, dat ook de kranken op deze wijze gemeenschap zullen hebben aan het lichaam en bloed des Heeren, gemeenschap ook met de geloovigen, die in het kerkgebouw hebben gecommuniceerd en in de gelegenheid worden gesteld om het bevel van hun Heiland na te komen: doet dat tot Mijn gedachtenis.

Allermint willen wij het verheffende en heerlijke van die gedachte wegeijeren.

Doch daarin ligt voor ons niet het zwaartepunt. Dat is gelegen in het principiële.

En wij mogen dan ook zeker wel als voorwaarde stellen, dat zij, die hierover met ons in discussie zullen willen treden, als eenig uitgangspunt nemen de beginselen der Heilige Schrift.

Voorzover ons inzicht reikt behoort dan de Kranken-communie niet als uitzondering te worden toegestaan, maar heeft zij in zekeren zin als regel te gelden.

Men heeft begrepen, welke condities wij daarbij stelden.

Men bediene het Avondmaal niet ten huize van iemand, die voor een betrekkelijk korten tijd niet in de kerk kan komen.

Aan zoo iemand zal men ook niet een telefoon- of radiotoestel van kerkeraadswege in huis geven, opdat hij de preek kan volgen of op andere wijze in die behoefte voorzien.

We hebben een bepaalde categorie van zieken op het oog n.l. de chronische en zulken van wie men verwachten moet, dat hun krankheid zal eindigen met den dood.

Aan hen zouden we op geregelde tijden, n.l. telkens na de Avondmaalsviering in de gemeente het sacrament willen zien toegediend.

Dan gansch vonden. En de ziek wamee meente. Van aurdijk Een zulk een sel wor noodigl woordig enkele ook en Wij maal Aan d ljk lang Dat is Daaro het voo aangenoe Wij z voortga

Edel

In het wij van God nooit li lessen ge een on den m aan de dene j ring van Wij v vragen, i ons hoog uitliet. Ieder; weleens dat moe Maar den, von keer. Telken Doch i wij het i passeert Wij v keer op en Amst Al zit de voorzi mate be kingen i Immen rochie te Zullen Kampen de Theol En kan aan zulk Moet n mijden? Wij zul maar iets Vrije Uni zijn meeg scheidene deze in d toepasseli Nieman Maar n zien?

Is dat Heeft want dat het gedij Kamper niet van daarvan a worden g En wat kent de s Het ker der Vrije Is het dige geme verkeerde Ware I Zwolle g onthrand, gische Sel leden en van versc Ja, wij ken — w soonlijke docenten geheel bij Daarenb onzer stu keerde str Helaas zoo zeker