Prezenta carte este astfel întocmită încât din cuprinsul său pot trage un folos chiar şi cei care se tem să lupte cu sine.

Prima parte, destinată ucenicului, va satisface pe deplin pe mulţi, deoarece cel ce o va studia cu atenţie şi sârguinţă, în majoritatea cazurilor, va fi capabil să-şi dirijeze propria soartă, cel puţin în măsura în care aceasta nu este conturată fără abatere de la destinul său.

La finalul cursului său de pregătire el va dispune de forţe care, corect folosite, îi vor asigura o viaţă liberă şi fericită şi îl vor apăra de durere, de boli şi suferinţe de tot felul.

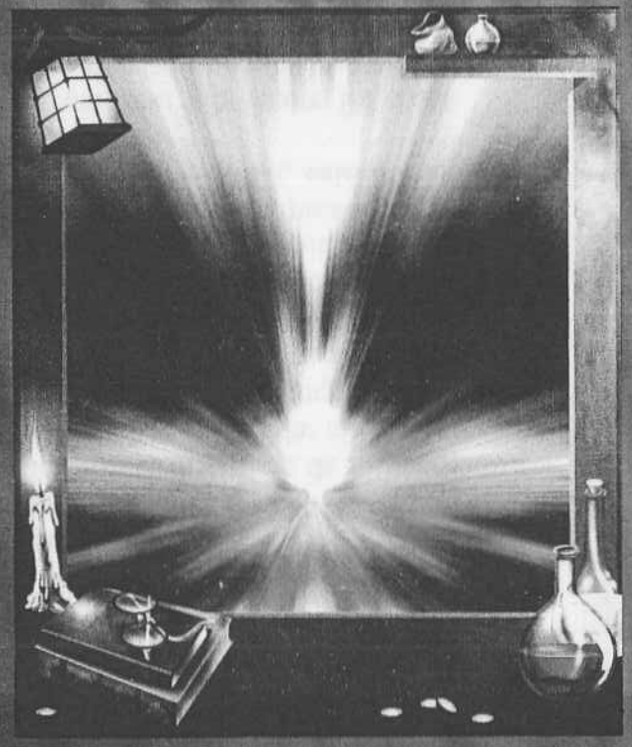
ISBN 978-97
£
Lei 25,00
9 789731 986005

TAINELE OCULTISMULUI • Alexandra Moşneaga

TAINELE OCULTISMULUI

Metode practice pentru dezvoltarea forţelor oculte ale omului

Alexandra Moşneaga



Editura Orfeu 2000

Corp şi spirit

De acelaşi autor

Secretele magiei albe, Editura Orfeu 2000

Vindecarea PSI, Editura Orfeu 2000

Doamna Alexandra Moşneaga
maestru de extrasenzorial şi bioenergie
poate fi contactată la telefon 0724 206 065.

Introducere

Ce suntem noi, dacă nu nişte fiinţe slabe? Lipsiţi de putere, neajutoraţi, ne poartă o puternică furtună în oceanul vieţii. Căzuţi pradă diferitelor rele, dispunem de mijloace insuficiente pentru a le respinge. Avem ochi dar nu suntem în stare să vedem nimic din ceea ce se va întâmpla cu noi, din ceea ce ne pândeşte în spatele stâncilor, din ce se ascunde în adâncul timpurilor. Suntem în întregime dependenţi de timp şi de puternicile oscilaţii ale luminii. Ascultăm, dar între noi şi corpul care emite vibraţiile nu trebuie să fie un obstacol prea dens, distanţa nu trebuie să fie prea mare şi, în plus, noi percepem doar anumite oscilaţii, celelalte nu au nici un efect asupra noastră.

Ce folos avem de pe urma unui auz foarte fin, dacă ascultând vorba mieroasă şi linguşitoare a interlocutorului, nu suntem capabili să-i simţim gândurile mincinoase şi ticăloase? Ce folos că nişte ochi minunaţi ne învăluie cu lumina lor binevoitoare şi drăgăstoasă, dacă noi nu suntem în stare să vedem trădarea ce şi-a făcut cuib în inima acestei fiinţe? Dotaţi cu simţuri imperfecte, rudimentare, trebuie să ne croim drum prin hăţişurile pădurii sălbatice primordiale cu care ne înconjoară viaţa şi care, pe lângă aceasta, este populată de reptile veninoase, fiare sălbatice şi mii de alte pericole!

Omul – culmea creaţiei! Cât de straniu sună această frază, dacă luăm în considerare neajutorarea sa fizică! Privim în sus şi nu observăm pietrele de pe drum şi ne împiedecăm şi cădem; privim cu atenţie drumul pe care păşim, şi nu vedem bârnele care ameninţă să cadă şi, neputincioşi, ne supunem pericolelor care ne pândesc.

Dar suntem oare chiar neputincioşi? Nu! Înţeleapta grijă a Providenţei ne-a pus la dispoziţie o armă fără pereche pentru a respinge numeroasele atacuri la care suntem supuşi. Suntem dotaţi cu inteligenţă. Datorită acestei arme am atins un înalt grad de cultură, dar, ca urmare, am atras asupra neamului omenesc o întreagă legiune de noi duşmani – duşmani invizibili, ce nu pot fi capturaţi, care ne ameninţă la fiecare pas, la fiecare respiraţie.

Câte nu se ascund în pieptul unui om, şi de ce demoni groaznici nu este el bântuit! Şi acum se mai târăşte uneori omul prin praf la picioarele acestor tirani, ca un rob slab şi biciuit de stăpânul atotputernic!

Şi totuşi, şi pentru această luptă fiinţele vii sunt înzestrate cu o armă puternică. Cunoaştem foarte bine acest mijloc de apărare, pe care-l numim „voinţă". Dar, din nefericire, nu ştim să-l folosim. Întoarcem această armă redutabilă cu tăişul spre noi înşine şi cu partea neascuţită spre duşman. Ce folos avem de pe urma raţiunii şi voinţei, dacă nu le folosim corect?

Deci, cum trebuie să le folosim spre binele nostru, cine ne va învăţa aceasta? Ne va învăţa spiritul nostru, cel care aude, vede şi ştie tot, care nu este legat nici de timp, nici de spaţiu, aşa cum este trupul nostru cu simţurile sale inerte. Acest spirit ne vorbeşte permanent, cu claritate şi ne previne de tot, dar noi nu-l auzim.

Începutul a tot ce există ne-a dăruit un simţ, menit să comunice, conştiinţei noastre, nemijlocit, limbajul sufletului, iar noi, folosind mintea şi voinţa în mod greşit, am obligat acest simţ să rămână inactiv. Suntem obligaţi să recunoaştem numai senzaţiile fizice primare, ne credem deosebit de înţelepţi şi credem că am descoperit marea taină, studiind în detaliu organele acestor simţuri. Cel mai înalt dintre simţuri, aşa-numitul „simţ psihic", care ar putea să-l transforme pe om într-un semizeu dacă nu i-ar fi limitată

activitatea. Acest mijlocitor între infinit şi vremelnic, l-am respins însă cu aroganţă.

Ştiinţa modernă denumeşte „simţul psihic" „superstiţie", dar cât de mult ar putea face pentru ştiinţă acest atât de blamat „al şaselea simţ"!

Atunci, autorităţile din domeniul ştiinţei ar putea explica mai bine „enigmele lumii" şi ar perora cu mai multă inteligenţă despre „forţă şi materie", nu ar mai da o importanţă atât de mare celulelor din creier, dacă simţul lor psihic s-ar mai inviora. Dar, desigur, cine neagă în totalitate spiritul, se poate lipsi de intermediari.

Simţul psihic există, el se dezvăluie tuturor celor care se ocupă de ştiinţele oculte şi-şi ascultă, fără prejudecăţi materialiste, glasul propriului suflet. Ucenicul trebuie să fie convins de la început de existenţa acestei fiinţe nemateriale, a „eu-lui" spiritual, pe care-l vom numi „suflet"; totodată el trebuie să cunoască, folosind bibliografia indicată aici că, pe lângă trupul său primar material, el mai are încă un corp perfecţionat, odic, corpul astral. El trebuie să cunoască faptul că materia există în diverse forme.

Dacă adevărul privind fiinţa interioară a ucenicului a fost asimilat de acesta, pentru el devine de înţeles că simţul psihic, trezit prin exerciţii, îl poate dota cu puteri nebănuite, aflate până atunci în stare latentă în trupul său şi reprezentând comoara capabilă să-l ferească pe cel care o are din toate punctele de vedere. Căutătorul de comori trebuie să aibă răbdare şi perseverenţă. Chiar de-i curge transpiraţia pe frunte, cu fiecare lovitură a lopeţii el se apropie de ţintă.

Dar ucenicul trebuie să aibă în vedere faptul că îl aşteaptă eforturi mari şi lupta cu sine însuşi! Este necesar şi mult curaj. Curajul în lupta împotriva lumii materiale egoiste. Aceasta este avidă de distracţii; materia primară este un dragon nesătul, un balaur păzind comorile pe care

ucenicul trebuie să le cucerească. Este foarte greu să învingi balaurul acesta. Prezenta carte este astfel întocmită, încât din cuprinsul său pot trage un folos chiar şi cei care se tem să lupte cu sine. Prima parte este destinată ucenicului. Ea va satisface pe deplin pe mulţi, deoarece cel ce o va studia cu atenţie şi sârguinţă se va ridica la un nivel superior celui avut anterior. În majoritatea cazurilor el va fi capabil să-şi dirijeze propria soartă, cel puţin în măsura în care aceasta nu este conturată, fără abatere de la destinul său. Cu mare uimire el va constata ce forţă se ascunde în spatele gândurilor sale, va afla cu bucurie că nu mai este un om umil, lipsit de curaj, pe care soarta oarbă îl aruncă de colo-colo. El va intra acum în luptă înarmat şi apărat. În finalul cursului său de pregătire el va dispune de forţe care, corect folosite, îi vor asigura o viaţă liberă şi fericită şi îl vor apăra de durere, boli şi suferinţe de tot felul. Cu uimire el va afla că omul nu este nici pe departe atât de neajutorat, ci dimpotrivă, este dotat cu forţele necesare pentru a-l apăra de toate pericolele. El va vedea că nu-l pot afecta nici măcar toate relele de pe pământ.

Dar cel ce va simţi că trebuie să meargă din nou înainte nu se va mulţumi cu ceea ce a obţinut şi va dori să poarte lupta împotriva naturii sale egoiste va trece la capitolul II, scris special pentru el. Ucenicul va putea pătrunde acum în templu pentru a asculta de la uşă adevărurile spuse cu sinceritate. Aşa cum credincioşii pătrund în Casa Domnului îmbrăcaţi în haine de sărbătoare, ucenicul va trebui, la rândul său, să se cureţe de murdăria lumii şi să se îmbrace în haine noi, curate, înainte de a fi iniţiat. După săvârşirea iniţierii el se vede înălţat deasupra deşertăciunilor lumii şi simte că forţele sale cresc continuu şi este treptat pătruns de măreţia înaltului. Iată adevăratul Om, aşa cum trebuie el să fie – eliberat de patimile josnice, de obiceiurile copilăreşti care-l fac să-şi piardă preţiosul timp şi-i ruinează

sănătatea; el este stăpân deplin pe sine şi pe lumea simţurilor. Voinţa sa s-a dezvoltat şi el ştie deja ce influenţă poate avea cu ajutorul ei. El ţine în propriile-i mâini o putere măreaţă, dar nu o va folosi în scopuri rele. Şi nici nu ar putea să o facă, deoarece pasul înapoi este imposibil, iar această măreţie poate fi atinsă numai cu condiţia ridicării prealabile la un nivel moral corespunzător.

El a urcat o parte a muntelui şi în faţa ochilor săi bucuroşi se deschide panorama largă a unui ţinut înfloritor. Până acum el s-a aflat într-o depresiune; cât de limitat îi este orizontul, cât de mică şi strâmtă i se părea lumea şi în schimb, cât de mare şi de necuprinsă i se pare acum din punctul înalt în care se află. Mulţi se vor mulţumi cu atât. Fericiţi de succesele obţinute, ei îşi vor ajuta din toate puterile aproapele. Altora însă – şi sunt convinsă că nu foarte mulţi vor fi aceştia – glasul interior le va ordona: „pregăteşte-te pentru continuarea urcuşului. Muntele aflat în faţa ta este şi mai înalt şi mai abrupt decât până acum. Dar nu te teme: vei atinge vârful muntelui, atâta timp cât o doreşti!" Şi, încet dar sigur, ei înaintează către culme. Ei respiră tot mai uşor, orizontul lor devine tot mai larg, forţa lor creşte în măreţie.

Celor puţini care au atins culmea (preoţilor) le este permis să intre în templu. Lor le e destinat să ridice vălul de pe chipul dumnezeirii şi să cunoască sub chipul acesteia adevărul. „Eu"-l lor spiritual a atins o forţă nelimitată, învelişul corporal nu mai prezintă pentru ei nici o importanţă, în ochii lor acesta este doar un rău inevitabil. Ei nu vor mai cunoaşte durerea şi suferinţa pământeană. Aceştia sunt supraoameni într-adevăr liberi!

Cine doreşte să-şi dezvolte forţele spirituale trebuie să uite interesele egoiste. Nu vor obţine succesul toţi cei ce se vor dedica exerciţiilor cu ţelul exclusiv al îmbogăţirii. Este pe deplin permis, desigur, să folosim într-o măsură forţele

trezite pentru a ne pune în poziţia demnă a unui om şi a uşura suferinţele trupeşti. Grija faţă de nevoile propriului trup constituie o îndatorire a noastră şi nu este o manifestare de egoism.

Dar ar fi un consum iraţional şi inutil de timp ca cineva să înceapă să-şi folosească voinţa pentru a obţine, de pildă, un câştig la loterie. Exerciţiile care au un asemenea scop vor rămâne fără rezultat şi totodată, vor face un mare rău persoanei care execută asemenea experimente, deoarece el se va abate de la ţelul său şi fiecare succes ulterior este pus sub semnul îndoielii.

Trebuie condamnată de asemenea, influenţarea psihologică a celor din jur, dacă aceasta are loc, aşa cum recomandă conducătorii americani, în vederea obţinerii de câştiguri materiale, a subjugării celor apropiaţi şi asupririi lor prin acţiuni reprobabile. Este imoral şi periculos pentru societate ca oamenii să fie lipsiţi de libertatea de voinţă pentru a obţine anumite avantaje pe seama lor. Forţele psihice nu ne-au fost date pentru ca în final să ne pierdem unii pe alţii, aşa cum a făcut-o omenirea civilizată, ci forţele acestea trebuie să ne aducă fericirea, să ne uşureze soarta şi să ridice omenirea pe cea mai înaltă treaptă a dezvoltării etice. Progresul inteligenţei nu va suferi din această cauză, deoarece, odată cu sporirea forţei psihice şi dezvoltarea lor, vor creşte şi capacitatea intelectuală şi inteligenţa, iar arta, industria şi ştiinţa vor atinge culmi fără precedent.

Înainte de a începe pregătirea şi instruirea, aş dori să reamintesc încă odată că succesul depinde în totalitate de răbdarea manifestată. Roma n-a fost construită într-o zi!

Cel ce se instruieşte astfel trebuie să se transforme într-un nou om, în sinea sa el trebuie să dezvolte un sâmbure măreţ, despre care nu avea anterior nici un fel de imagine sau doar o vagă reprezentare.

Noul sentiment înălţător trebuie să se descopere în omul respectiv. El este simţul care domină noţiunile noastre despre timp şi spaţiu, care ne leagă de fiinţa noastră trupească. Aceasta reprezintă un pas spre Dumnezeu!

Poate el fi făcut în veacul nostru grăbit şi nervos, care sapă mormântul simţului psihic?

Cine s-a hotărât să sfărâme temniţa în care-i este ferecat sufletul şi să rupă lanţurile ce leagă nefericitul suflet de lumea senzorială, trebuie să se înarmeze cu răbdare şi perseverenţă şi încetul cu încetul, se va înălţa un edificiu măreţ.

În plus este necesară şi o altă calitate – perseverenţa. De ea depinde de asemenea, succesul celor întreprinse. Exerciţiile trebuie continuate pe toată durata timpului care le este destinat. Nu trebuie admise nici un fel de pauze. Excepţie fac doar bolile grave, pe perioada cărora exerciţiile de antrenament respective pot fi întrerupte. Aceasta se referă însă, doar la exerciţiile din prima parte. Persoanele carte trec la etapele următoare trebuie să aibă în vedere şi alte rigori.

De asemenea, pe timpul efectuării exerciţiilor trebuie lăsate deoparte toate grijile privind îndeplinirea obligaţiilor faţă de familie sau de propria persoană. Când vine momentul exerciţiilor nici o forţă umană sau cerească nu ne poate reţine. Trebuie să rămânem în acest interval de timp singuri cu noi înşine şi nimic nu ne va tulbura. Orice s-ar întâmpla în casa noastră, nu trebuie să ne privească. Aşa trebuie să procedăm. În caz contrar ne vor ameninţa, atât pe noi cât şi familia, pericole mari şi nefericirea!

Astfel, pe perioada exerciţiilor există numai cel în cauză şi scopul ce şi l-a propus, în rest totul dispare din conştiinţa noastră. Contemplarea inteligentă a lumii uşurează mult această grea activitate. Omul trebuie să ţină minte în permanenţă că valoarea de bază constă în suflet, nu în învelişul trupesc. Acesta din urmă nu reprezintă nimic, este

doar o slabă reflectare a sufletului omenesc, care tinde să atingă cu ajutorul trupului, un înalt nivel de evoluţie morală. Pentru ca fiinţa interioară (adică sufletul) să se poată dezvolta liber, omul trebuie să stăpânească materia primară, voinţa sa trebuie dezvoltată în aşa măsură, încât el să poată deveni perfect liber şi independent de influenţa lumii simţurilor. Şi cu cât mai mult îşi va întări voinţa, cu atât îşi va obliga lumina sa interioară să-şi propage pretutindeni razele sale divine, dătătoare de viaţă. Astfel, omul va acţiona asupra obiectelor materiale, ceea ce unui neiniţiat i se va părea a fi o minune, un fenomen supranatural. Soarele îşi trimite razele de după norii care-l ascund! Misiunea noastră este să alungăm aceşti nori.

Desigur, cei care-şi iubesc trupul mai mult ca orice şi sunt supuşii aflaţi în robia propriilor simţuri – este vorba de cei dedaţi plăcerilor, a căror voinţă doarme, despre aceşti copii mari, care nu s-au obişnuit să-şi stăpânească pasiunile – vor da deoparte cu un zâmbet, această carte sau vor râde de cea care a scris-o, deoarece aceasta vrea chipurile, ceva ce nu a fost recunoscut de ştiinţa actuală (care nu admite lumina precum cei născuţi orbi). Pentru aceşti oameni încă nu a sosit ora cunoaşterii. Cărţilor le este greu să înţeleagă că există fiinţe care ştiu să zboare!

Dar sunt numeroşi şi cei ce simt în interiorul lor o înclinaţie, o tendinţă nedefinită spre eliberare de tensiunea neidentificată a vieţii, cei cărora viaţa nu le oferă nimic altceva decât măruntele bucurii pământene. Pentru ei a sunat ceasul şi în această carte, ei vor afla conducătorul de care au nevoie.

Aşa cum s-a menţionat anterior, condiţia necesară a unei evoluţii libere a capacităţilor psihice este posesia calmului, răbdării şi perseverenţei. Cine nu dispune de aceste calităţi, va trebui să şi le formeze.

Înainte de orice este necesar calmul. Există oameni care nu pot fi calmi nici măcar o singură clipă! Despre astfel de oameni se spune că sunt nervoşi. În multe cazuri aceasta nu este nimic altceva, decât lipsă de educaţie. Când stau ei bat continuu din picioare, le mişcă în permanenţă, hârşâie sau bâţâie din picioare într-un anumit ritm. Ei se foiesc pe scaun de parcă ar sta pe ace. Dacă întâmplător partea inferioară a corpului este nevoită să stea nemişcată, încep să mişte mâinile sau capul.

Ei bat un ritm cu degetele sau îşi plimbă neîntrerupt mâna pe cap sau barbă. Femeile se joacă cu plăcere cu dantele, lănţişoare de ceas sau alte obiecte, se joacă cu evantaiul sau inelele, degetele lor neliniştite caută în permanenţă ceva de îndreptat sau de aranjat în ţinută sau coafură, unde totul este şi aşa în perfectă ordine. Aceasta nu se referă exclusiv la păturile mai avute, iar cartea nu a fost scrisă numai pentru acestea.

Desigur nu este necesar să rămânem în permanenţă într-o stare de încremenire, trebuie doar să ne obişnuim ca pe timpul exerciţiilor să ne menţinem întregul nostru corp într-un calm absolut, fără a face pentru aceasta un efort special. Că nu este prea uşor, ne putem convinge fiecare pe propria-i piele.

Persoana se străduieşte să rămână aşezată, perfect imobilă, timp de un sfert de oră, apoi îşi va îndrepta toate gândurile spre o temă oarecare, deosebit de interesantă şi, peste numai câteva minute, aceasta va face o mişcare involuntară oarecare.

Asemenea abateri pot tulbura reculegerea sufletească la care a ajuns un novice după îndelungate eforturi. Dacă întreruperile se vor petrece adeseori, dezvoltarea poate fi mult îngreunată. Trebuie să se ia ca o regulă ca, pe timpul practicării exerciţiilor, să se rămână cât mai mult timp în nemişcare, ceea ce este uşor de realizat în timpul lecturii.

Foarte important pentru un novice este să-şi stăpânească aparatul vizual. Cu ajutorul văzului este în permanenţă tulburată starea de reculegere. De aceea trebuie să ne obişnuim să nu alunecăm cu privirea peste toate, fără nici un scop, ci să privim timp îndelungat într-o singură direcţie. În acelaşi fel ne putem învăţa să distingem mai puţin clar şi exact obiectele aflate în câmpul nostru vizual, ci ca prin ceaţă, până când ne vom obişnui să privim cu ochi ageri „nicăieri", să vedem „nimic". Acest exerciţiu va fi descris în detaliu într-unul din capitolele următoare, ca şi pierderea temporară a auzului printr-un efort de voinţă. Pentru aceasta este nevoie, de asemenea, de o slăbire, prin exerciţiu, a auzului. Ambele simţuri fundamentale trebuie să fie într-un grad mare de subordonare, pentru a putea atinge un grad înalt de reculegere. La început, atunci când puterea voinţei nu este prea mare, se pot utiliza mijloace mecanice: se astupă urechile cu ceară sau, la anumite exerciţii, se leagă ochii cu un fular.

Pentru a astupa urechile se fac mici sfere din ceară moale (de mărimea unui bob de mazăre) cu vată higroscopică. Prin aceste mici sfere se trece un fir de aţă (cu nod la un capăt), pentru a scoate uşor după folosire aceste dopuri de ceară din urechi. Apoi se fac dopuri de ceară mai mari, de mărimea unor vişine, cu care se acoperă bine urechile, astfel că orice zgomot, chiar şi cel mai puternic, se va auzi foarte slab şi neclar. Se mai pot folosi antifoane de cauciuc, sub forma unor căpăcele, din cele folosite pentru a nu lăsa apa să pătrundă în urechi pe timpul înotului. Desigur, toţi cei ce lucrează într-un mediu poluat fonic şi desfăşoară o muncă intelectuală, trebuie să folosească asemenea mijloace. Ne obişnuim repede şi prezenţa corpului străin – căpăcelul sau dopul de ceară – nu mai deranjează. Dar un om cu voinţă puternică priveşte şi nu vede nimic, ascultă şi nu aude nimic, fără a recurge la mijloace mecanice de orice fel.

Următoarea calitate absolut necesară – perseverenţa – este un cuvânt neplăcut pentru urechile secolului nostru grăbit şi nervos!

Trebuie să menţionăm că nu se poate stabili o normă privind durata exerciţiilor pentru realizarea succesului. Aceasta este o problemă individuală şi depinde de condiţiile care favorizează sau împiedică exerciţiile şi de efortul şi stăruinţa celui ce le execută. Unii ajung mai repede la ţintă, alţii mai lent, cu ajutorul răbdării şi stăruinţei, care permit să se obţină orice. Nimeni nu trebuie să se descurajeze dacă succesul se lasă aşteptat; dacă azi i se par inutile exerciţiile, mâine el se poate apropia de succes exersând cu tenacitate din nou.

Deci, să fim răbdători!

Pentru cei cuprinşi de nerăbdare, cărora temperamentul nervos nu le permite să fie calmi, recomand un remediu simplu, dar minunat. Cine vrea să-l folosească, să-şi cumpere un joc (gen cubul Rubic) cum sunt destule, unele foarte complicate.

Antrenarea răbdării se mai poate face în felul următor: se amestecă într-un vas mare mazăre, fasole, linte, apoi se aleg fiecare separat. Peste câteva zile exerciţiul poate fi făcut mai migălos.

Se cumpără de la magazinul specializat hrană amestecată pentru păsări sau se amestecă în cantităţi suficiente orez, mac, sămânţă de cânepă, mei, etc, şi se alege şi se sortează acest amestec cât se poate mai des.

Dacă uneori, datorită nervilor, apar mâncărimi în degete şi apare dorinţa de a renunţa, se întrerupe pentru un timp exerciţiul, se fac câţiva paşi înainte şi înapoi şi, pentru a reveni la curajul iniţial, se fredonează un cântec vesel – acesta este un remediu bun întotdeauna –, apoi se reia cu curaj lucrul.

Astfel de întreruperi vor surveni tot mai rar şi în curând ucenicul va fi capabil să-şi execute activitatea descrisă în deplină linişte şi calm.

Aceste exerciţii pot fi diversificate la nesfârşit. De exemplu se poate descurca un ghem de lână foarte înodat şi foarte încâlcit. Unii vor spune că toate acestea sunt foarte neserioase şi bune doar pentru copii. Să încerce şi ei. Încercaţi, spun eu. Cu cât aceste exerciţii sunt mai puţin asemănătoare cu sarcinile zilnice ale ucenicului, cu atât vor fi mai dificile şi cu atât mai multă răbdare îi va fi necesară.

După 3 sau 4 săptămâni, când ucenicul va căpăta suficientă răbdare şi calm, se poate trece la exerciţiile de concentrare a gândurilor, ceea ce reprezintă obiectul capitolului următor. Ucenicul nu trebuie să se grăbească să treacă la exerciţii mai complexe, dacă nu se simte capabil. Graba nu face decât să strice aici.

CAPITOLUL I

Ucenicul[1]. Treapta iniţială

1. Concentrarea (concentrarea ideilor)

Concentrarea se numeşte, de obicei, orice acumulare, adunare, îngroşare. Concentrarea în domeniul ideilor reclamă supremaţia absolută unei singure idei (sau a unei serii de idei), renunţarea la toate impresiile exterioare, cufundarea în sine şi concentrarea absolută asupra activităţii depuse. De această stare depinde întregul sistem al programului meu de instruire. Concentrarea reprezintă partea de bază, de aceea ne vom ocupa de aceasta chiar de la început.

Cine doreşte să influenţeze cu ajutorul gândurilor trebuie să înveţe să gândească intensiv. El trebuie să-şi dezvolte capacitatea de a gândi insistent, punând accentul pe o idee, pe un singur gând, să aibă forţa de a suprima toate celelalte gânduri, imagini şi reprezentări care nu sunt în legătură cu gândul (ideea) asupra căreia trebuie să se concentreze, adică să le suprime în chiar momentul apariţiei lor.

În acelaşi timp trebuie să se renunţe complet la toate influenţele exterioare. Nici prin intermediul văzului, nici al auzului sau a oricărui alt organ de simţ nu trebuie să fie

1 Cititorul va întâlni foarte des în cuprinsul cărţii cuvântul *ucenic*. Este vorba despre persoana care, practicând metodele indicate, cunoaşte, îşi însuşeşte şi îşi educă forţele oculte pe care le posedă, pentru a deveni un sfătuitor, un dirijor şi un medic infailibil pentru sine.

percepută nici o perturbare sau senzaţie. Concentrarea asupra unei idei alese trebuie să cuprindă toate detaliile sale în acelaşi gând; este posibilă chiar identificarea completă a „eu-lui" nostru spiritual cu acest gând.

Trupul celui care se iniţiază şi totul în jurul său, încetează să mai existe pentru el pe tot timpul exerciţiilor de parcă ar dispărea şi ar rămâne doar lumea lui spirituală şi gândul concentrat.

Acest gând, care în mod obişnuit trece de la o reprezentare (imagine) la alta, trebuie ţintuit, focalizat ca într-o lentilă optică.

Există o orientare în ştiinţă, care consideră gândurile ca pe nişte obiecte materiale. Concentrate intens, într-un singur punct, neîntrerupt, acestea exteriorizează forţe odice şi, poate chiar electrice, care acţionează asupra substanţelor în zona miracolului.

Următoarea acţiune confirmă cele afirmate mai sus. Privim timp îndelungat o anumită parte a corpului şi prin concentrarea gândurilor, ne rupem de toate gândurile străine de aceasta. După un timp oarecare, în funcţie de caracterul gândului concentrat, locul respectiv se înroşeşte şi spre el se îndreptă un aflux sporit de sânge. Dacă se recurge sistematic la acest procedeu, este posibilă favorizarea unei creşteri intensive sau a unei dezvoltări mai accelerate a părţii respective a corpului. Aici ne vine, fără voie, în minte creşterea unei plante sub ochii spectatorilor, fenomen realizat de fachirii indieni.

Îmi amintesc o poveste pe care am citit-o despre o doamnă englezoaică, care avea sânul stâng aproape atrofiat. Prin repetarea îndelungată a acestui exerciţiu s-a reuşit creşterea sânului nedezvoltat, care a devenit de dimensiuni comparabile cu celălalt. Prin anunţurile publicate de revistele actuale se află diverse reclame de mijloace „sigure" pentru obţinerea unui bust superb. În orice caz procedeul de mai

sus este in[illegible]ofensiv şi mai ieftin decât orice băi şi pomezi mult lăuda[illegible]te prin reclame.

Pentru [illegible] avea posibilitatea de a dirija cu o forţă deosebită toate gând[illegible]urile într-un punct central, trebuie să se amenajeze o în[illegible]ăpere închisă, protejată împotriva zgomotelor străzii. Ac[illegible]olo unde nu este posibilă amenajarea unei astfel de camere[illegible], exerciţiile se vor face cu ferestrele închise, în orele în ca[illegible]re încetează zgomotele (de obicei dimineată sau seara). Ma[illegible]i târziu de 9-10 seara corpul uman este obosit şi se poate l[illegible]esne trece de la starea de linişte şi calm la cel mai adânc[illegible] somn. În timpul nopţii exerciţiile vor fi făcute doar în ca[illegible]zuri excepţionale.

Dacă l[illegible]ocul ales pentru exerciţii este împărţit cu o altă persoană, [illegible]între ei trebuie să existe o draperie sau un paravan. În al[illegible]ovul astfel realizat trebuie să se afle o stofă sau un pat, pe[illegible]ntru ca pe parcursul următoarelor exerciţii ucenicul să se poat[illegible]ă relaxa aici în totalitate, aducându-şi toţi muşchii în rep[illegible]aus absolut. Această nişă este destul de primitivă, dar ea îi [illegible]permite totuşi ucenicului să se simtă singur şi să-şi poat[illegible]ă realiza scopul propus.

Repet î[illegible]ncă o dată că aceste amenajări trebuie îndepărtate destul de [illegible]curând; în general, ele servesc numai la început, deoarece [illegible]un om iscusit în concentrarea gândurilor va putea să se cuf[illegible]unde în lumea sa de gânduri în condiţiile celui mai mare [illegible]zgomot şi folosindu-şi voinţa, îşi va izola simţurile de ori[illegible]ce acţiune exterioară. O piedică serioasă în calea concentră[illegible]rii gândurilor este neliniştea trupului menţionată anterior.

Primel[illegible]e exerciţii ale ucenicului trebuie orientate spre realizarea [illegible]controlului perfect asupra contracţiilor musculare. Să luăm, [illegible]le pildă, cazul cuiva care are obiceiul ca la cel mai mic zgon[illegible]ot să întoarcă capul în direcţia în care se presupune că [illegible]e află cauza acestuia. Acest obicei poate dăuna unui nov[illegible]ice. El trebuie să se instaleze în timpul liber cu

cartea sau cu altceva, la aer curat, într-un loc în care este multă mişcare sau lângă un loc de joacă pentru copii şi să hotărască ferm că nimic nu-l poate împiedica în activitatea sa: nici oamenii care se plimbă nervoşi, nici zgomotele care-i răsună în urechi. El nu întoarce capul de la ceea ce face pentru nimic în lume şi în nici un fel de ocazii; orice s-ar întâmpla el rămâne calm, de un calm absolut.

La început ucenicul va fi capabil să efectueze aceste exerciţii doar un timp scurt, de aproximativ 10 minute, dar încetul cu încetul, el se va strădui să sporească durata acestuia cu câte 5 minute, astfel că în curând exerciţiul va putea avea durata de o oră.

În general nu trebuie să se descurajeze cei ce înregistrează unele eşecuri, la oricare dintre exerciţiile pe care le prezentăm aici. Cine învaţă să tragă cu puşca poate să nu împuşte nici un iepure mult timp şi va învăţa să nimerească la ţintă numai după multe ratări.

Trebuie să ne obişnuim să fim de o exactitate plină de pedanterie. Pentru succesul exerciţiilor este deosebit de important să se înceapă cu un minut (exact un minut). Datorită puterii obişnuinţei, corpul nostru va deveni mai docil şi exerciţiile vor putea deveni mult mai intense.

Majoritatea oamenilor mişcă necontenit mâinile. Împotriva acestor mişcări recomandăm următorul exerciţiu: se pun palmele mâinilor pe marginea mesei, aşa cum îi puneau pe vremuri învăţătorii pe copii în primele zile de scoală şi se îndoaie degetul mare dedesupt. Se rămâne astfel pe tot timpul lecturii unei cărţi interesante.

Aici se pot face cele mai diverse combinaţii. Cine are astfel de obiceiuri şi defecte îşi va compune curând singur astfel de exerciţii, care să fie potrivite pentru tot felul de obiceiuri şi defecte şi să conducă drept la ţintă, astfel încât cei ce le efectuează nu trebuie să-şi piardă speranţa şi răbdarea.

Concentrarea gândurilor este cheia către toate forţele psihice. Atât în formă activă cât şi în formă pasivă, concentrarea reprezintă fundamentul fenomenelor psihice provocate conştient de fiecare. Prin urmare nu poate fi nici un fel de manifestare conştientă a fiinţei astrale fără o concentrare activă a gândurilor, telepatia, odismul curativ, influenţarea unei substanţe prin puterea voinţei, etc, sunt posibile doar cu ajutorul unei intense şi precise concentrări a gândurilor, la fel cum psihometria, clarviziunea şi claraudiţia depind în mare măsură de arta de a produce o stare pasivă completă, care este opusă concentrării active a gândurilor. De aceea, ucenicul trebuie să ţină minte în permanenţă că exerciţiul următor, care se află la baza tuturor capacităţilor fizice, trebuie executat cu exactitate şi cu multă asiduitate şi se va întrerupe atunci când ucenicul poate spune cu conştiinţa împăcată că ambele stari (activă şi pasivă) stau pe deplin la dispoziţia sa. Succesul depinde în continuare, exclusiv şi în întregime, de intensitatea cu care persoana respectivă este capabilă să-şi concentreze gândurile într-un singur punct sau, aşa cum se va explica în capitolul următor, să se elibereze de toate gândurile.

Dacă ucenicul a executat exerciţiile descrise mai sus cu răbdare şi calm, el poate trece la exerciţiile de concentrare a gândurilor.

Fiecare a întreprins cel puţin o dată în viaţă, o călătorie de durată mai mare sau mai mică. Aceasta trebuie să ne inspire la primul nostru exerciţiu.

În fiecare zi, la momentul fixat, ucenicii se izolează în încăperile închise speciale, îşi închid ochii şi urechile prin procedeele prezentate mai sus, se aşează comod şi încep să se gândească la una din călătoriile lor. Ei caută să-şi aducă în minte toate amănuntele şi-şi imaginează mental că efectuează încă o dată această călătorie. Gândurile trebuie să evolueze astfel:

Ne imaginăm cazul în care călătoria începe dis-de-dimineaţă. Ne imaginăm trezirea, ridicarea din aşternut, cum ne spălăm, ne îmbrăcăm, luăm în mână geamantanul şi uşor pentru a nu-i trezi pe ceilalţi membri ai familiei, care mai dorm, pe furişăm pe vârfuri pe scara care scârţâie, spre ieşire. Pe stradă este încă întuneric şi felinarele încă luminează slab în ceaţa deasă şi umedă. În fine, sosim la gară. La restaurant, un chelner adormit sau o cameristă, aduce micul dejun. Până la plecarea trenului este suficient timp, gustăm cu plăcere din cafeaua aromată şi simţim cum o neobişnuită căldură plăcută se împrăştie prin membrele îngheţate. Acum însă este timpul! Cumpărăm repede un bilet şi ne urcăm în vagon. Locomotiva fluieră, trenul porneşte şi gonim prin ceaţa deasă, care se întinde sub ochii noştri de fiecare dată când privim pe fereastră. Ne privim tovarăşii de călătorie şi, deodată ne sare în ochi, într-un colţ, o faţă cunoscută. O privire mai atentă ne permite să-l recunoaştem pe prietenul nostru X, cu care nu ne-am văzut de multă vreme. Ne mutăm repede şi îl salutăm din inimă pe neaşteptatul tovarăş drag de drum, etc.

Prin acest procedeu sau prin altul asemănător, vom putea efectua din nou călătoria pe toată durata până când deşteptătorul va suna sfârşitul exerciţiului. Trebuie să fim atenţi pentru a nu da frâu liber gândurilor ce nu au nici o legătură cu călătoria, lucru ce nu se află, din păcate, prea des în atenţia ucenicilor. Imediat ce un astfel de gând străin începe să ia amploare, el trebuie eliminat cu hotărâre. Gândurile trebuie orientate numai spre călătorie şi spre tot ce se află în legătură cu ea. Chiar dacă nu vom reuşi pe deplin de la început, va trebui să se depună mai mult efort, de el depinzând succesul exerciţiului. Dacă în fiecare zi vom efectua acest exerciţiu câte o dată, timp de 12-14 zile, apoi cu fiecare zi, el se va desfăşura mai bine, tot mai bine. Acest exerciţiu nu trebuie prelungit mai mult de 20-30 de

minute. În acest scop este indicat să punem ceasul deşteptător, fixat în momentul întreruperii exerciţiului.

Nu este obligatoriu să ajungem la sfârşitul călătoriei; când sună deşteptătorul, exerciţiul – deci călătoria – se întrerupe imediat. Data viitoare se începe din nou de la început, nu din locul în care ne-am oprit cu o zi mai înainte. Cu fiecare exerciţiu călătoria va fi derulată tot mai intens şi se poate ajunge cu adevărat la retrăirea mentală a călătoriei respective cu toată forţa.

Când se va atinge această stare şi întreaga călătorie va putea fi reprodusă fără nici mai mică întrerupere, trebuie să trecem la alt exerciţiu.

Se alege un obiect oarecare de mici dimensiuni. Acesta poate fi un briceag, un ceas de buzunar sau un băţ de chibrit. Se concentrează toate gândurile asupra obiectului respectiv.

Ochii trebuie să rămână deschişi, numai urechile trebuie să fie în permanenţă acoperite.

Deci, se ia în mână obiectul ales şi se examinează cu foarte multă atenţie. Mai întâi ne vom gândi la destinaţia şi utilizarea lui, la materialul din care este confecţionat, în fine, la procedeul de fabricaţie al acestuia.

Desigur este necesar să se evite şi cea mai mică abatere. Trebuie să ne gândim numai la ceea ce se află în strânsă legătură cu obiectul ales.

Adesea se poate întâmpla ca, gândindu-ne la modul de fabricaţie al unui briceag de exemplu, să ne formăm o imagine despre toţi cei care lucrează la realizarea lui. Aceasta ar reprezenta deja o mare abatere de la exerciţiu şi ar aduce un mare prejudiciu desfăşurării sale ulterioare. Dacă apare dorinţa abaterii de la gândul principal, ea trebuie înăbuşită imediat. Acest lucru trebuie să ni-l amintim mai des, pentru că este faptul periculos pe care trebuie să-l evităm, dar pe care nu mulţi pot să-l ţină în frâu şi de aceea mulţi abandonează exerciţiile. Cel care a reuşit măcar o

dată, într-o situaţie similară, să-şi reorienteze din nou gândurile, cu toată puterea, asupra obiectului exerciţiului, nu va întâmpina greutăţi în a repeta exerciţiul.

Desigur, este pe deplin corect ca, pe timpul analizei, privind plăcuţa de sidef de pe briceag, să se reţină reprezentarea scoicii din care s-a tăiat plăcuţa, dar ar fi o abatere însemnată de la ţinta reală, dacă ne-am reprezenta, în plus, fundul mării cu minunile şi monştrii săi. Această reprezentare nu are desigur, nici o legătură cu briceagul.

În continuare, trebuie să remarcăm încă odată că starea pasivă absolută corespunde finalizării cu succes a acestor exerciţii, de aceea este necesar să se relaxeze complet toţi muşchii şi să se ocupe o poziţie cât mai comodă, pentru a evita toate influenţele nocive.

Pentru a-i ajuta pe cei dornici să se antreneze, vom prezenta aici o parte a unui astfel de exerciţiu. Ucenicul îşi pironeşte privirea ascuţită şi imobilă spre un obiect oarecare, să zicem briceagul. Apoi apare un flux de gânduri, după cum urmează:

„Iată-mi briceagul. El are două lame mici şi una mare. La capătul celălalt se află un tirbuşon. Lamele mici servesc la ascuţit creioane şi la curăţirea hârtiei. Lama mare se foloseşte în diferite activităţi, de aceea s-a mai ştirbit puţin. Tirbuşonul este foarte artistic executat. Este un briceag foarte fin (acesta pe care-l ţin acum în mâini), confecţionat dintr-un material de calitate. Mă servesc de el de peste zece ani şi el tot mai este apt să mai servească timp îndelungat. Foarte frumos este executată plăcuţa din sidef cu ţinte de aur strălucitoare. Iată, aici pe plăcuţa ovală de cupru este gravat numele meu. Lamele sunt executate din oţel Solingen, iar restul părţilor lui componente – unele din cupru, altele din fier".

Astfel se descrie briceagul în întregime. Apoi se formulează gândul privind arta fabricării lui. Această parte a concentrării trebuie pusă la dispoziţia exclusivă a fanteziei,

deoarece nu oricui îi este dat să vadă pe viu procesul de fabricaţie a briceagului. De aceea ne vom limita aici numai la a ne imagina care parte este forjată, care turnată, cum s-ar putea confecţiona plăselele şi cum sunt asamblate la un loc toate părţile componente.

Acest exerciţiu trebuie să aibă la început o durată de numai 5 minute, dar puţin câte puţin ea va trebui majorată până la 15 miunute.

Dacă judecata este încheiată, atunci, fără a admite apariţia unor gânduri străine, se revine imediat la locul de unde s-a început şi se continua antrenamentul până va suna ceasul deşteptător.

Pentru a se feri într-o primă etapă de devieri ale gândurilor, este bine să se spună în şoaptă exerciţiul respectiv, ceea ce permite până la un punct un control mai eficient. Dar nu trebuie să se abuzeze de această metodă, deoarece reprezintă o pierdere de forţe – cu urechile astupate şoaptele nu se aud, ci se sesizează doar după mişcarea buzelor, ceea ce reprezintă o oarecare abatere. În nici un caz nu trebuie să se recurgă la această metodă de mai mult de 4-5 ori şi doar până se capătă obişnuinţa de a gândi energic. Cine poate evita acest procedeu ajutător, este mai bine să se lipsească şi să nu recurgă de loc la el.

Desigur, obiectele se pot schimba, 3-4 exerciţii se pot executa cu briceagul, apoi un număr egal de exerciţii se vor executa cu un alt obiect oarecare; trebuie să menţionăm că trecerea se face, de regulă, de la obiecte mai complexe la obiecte mai simple. Cu cât obiectul este mai simplu, un nasture, de exemplu, cu atât va fi mai greu să se concentreze asupra sa toate gândurile timp îndelungat.

Cine este capabil să se concentreze astfel asupra unui obiect foarte simplu timp de un sfert de oră sau mai mult, fiind ocupat exclusiv de obiectul respectiv, fără să admită în tot acest timp nici cea mai mică abatere a gândurilor de

la acesta; dacă nici cele mai plăcute imagini, care se schimbă cu repeziciune, nu pot să-l abată de la concentrarea gândurilor sale asupra acestui obiect, atunci, înaripat de speranţă, el se poate avânta spre celelalte exerciţii.

Exerciţiul următor constă în reprezentarea clară în minte a unui obiect oarecare.

Se ia obiectul respectiv în mână şi se examinează. De data aceasta se porneşte de la obiectele cele mai simple şi se continuă cu obiecte din ce în ce mai complexe.

Se examinează în timp îndelungat obiectul simplu, ţinut în mână – de exemplu, un creion – apoi se închid ochii şi se reprezintă mental imaginea cât mai exactă a creionului, percepută atunci când a fost examinat. Când ucenicul va deschide ochii şi va compara reprezentarea sa mentală cu obiectul real, el va constata diferite deficienţe în imaginea pe care şi-a făcut-o despre obiect.

Ucenicul trebuie să-şi corecteze aceste greşeli. Cu ochii închişi el se va strădui să-şi imagineze obiectul exact aşa cum este în realitate. Apoi îl va privi din nou. Exerciţiul se reia de mai multe ori, până când se reuşeşte ca, după un minut de examinare atentă, să se obţină cu ochii închişi imaginea fidelă, ca în oglindă, a obiectului respectiv. Durata acestui exerciţiu nu trebuie să depăşească în total 30 de minute.

Dacă se obţin rezultate satisfăcătoare, se poate trece la următoarele exerciţii, mai complexe. Se concentrează gândirea asupra unui obiect oarecare fără a-l examina în realitate, adică exclusiv în domeniul mental. De exemplu, ne imaginăm ceasul nostru şi apoi ne concentrăm gândurile ca la exerciţiul anterior, adică asupra scopului, materialului şi procesului de fabricaţie al obiectului. Mai târziu se revine la obiecte mai simple. Încetul cu încetul se trece la feţe cunoscute, care servesc ca material pentru experienţele noastre, la animalele domestice, apoi la noţiuni abstracte.

Dacă şi aceste exerciţii vor fi încununate de succes, el

se schimbă astfel: se trece cât se poate de repede de la o orientare a gândurilor la o alta, apoi, cu o precizie fără greş, se revine ca la comandă la punctul în care tocmai s-a întrerupt cursul primului raţionament.

Aceasta este o abatere voluntară, conştientă.

Acest exerciţiu trebuie să fie precedat de o problemă mai simplă, prezentată mai jos. Încă înainte de începerea celui de-al doilea exerciţiu se folosesc 2-3 minute libere şi se rezolvă următoarea problemă: începem să ne gândim la o noţiune, un obiect sau o fiinţă şi, cât se poate de repede, ne străduim să ne reprezentăm o noţiune contrară. Ne gândim de pildă la cuvântul „gol" şi imediat ne aducem în minte noţiunea de „plin". După „apă" trebuie să urmeze „foc", după „soare strălucitor pe cer senin", „o zi mohorâtă şi ploioasă", după „porumbel" poate să urmeze „şarpe" sau „vultur", etc. De fiecare dată ne vom strădui să îndeplinim cât mai repede condiţia problemei, efectuând-o zilnic. Problema în sine nu este grea, dacă nu ar trebui să fie reprezentată foarte clar fiecare noţiune sau obiect, aducându-i imediat imaginea în minte. Datorită acestor exerciţii, cu trecerea timpului, se capătă deprinderile necesare pentru trecerea la următorul exerciţiu.

Îmi îndrept toate gândurile, de pildă, spre fiica mea cea mică şi, imediat, îmi imaginez cum copilaşul m-a îmbrăţişat cu mânuţele-i calde şi şi-a pus căpuşorul cârlionţat pe umărul meu. Dar iată că ea mă priveşte cu ochişorii săi veseli şi senini şi mă cheamă mângâietor şi rugător cu obişnuitul nume de alint „mămiţico". Instantaneu îmi mut gândurile asupra unei alte imagini. Îmi închipui o maşină de calcul abia inventată, pe care am văzut-o de curând la un prieten şi mă concentrez prin metoda ştiută asupra acestui obiect. Apoi din nou (după 3-3 minute) mă străduiesc cu cea mai mare claritate să revin fără greş, cu precizie şi cât mai repede, la locul din care am început concentrarea gândurilor. În timpul unui exerciţiu se poate recurge la schimbarea

obiectului concentrării de 4 sau 5 ori, durata lui nedepăşind 30 minute. Acum toate exerciţiile executate anterior pot fi reluate fără a astupa urechile.

Aici întâmpinăm o mare dificultate şi trebuie să punem în evidenţă o mare cantitate de voinţă; dar ucenicul nu trebuie să se sperie; până la urmă îi reuşeşte, dar nimic nu poate ieşi perfect de prima dată. În nici un caz nu trebuie să fim uşuratici, trebuie să ne antrenăm timp îndelungat, încât concentrarea gândurilor să reuşească chiar în condiţii de zgomot foarte puternic.

În tot timpul efectuării exerciţiilor fără a astupa urechile, se va executa zilnic un set de probleme.

Când avem timp se iese în aer liber, dar nu într-un loc liniştit şi izolat, ci acolo unde domneşte agitaţia, traficul intens şi zgomotul, sau dacă starea timpului şi anotimpului nu permit, se alege o încăpere cu multă lume, care cu discuţiile şi mişcarea lor, produc un zgomot suficient de puternic, de exemplu un restaurant.

Se ia un ziar sau o carte şi se citeşte un pasaj – care ne place cel mai mult sau pare mai atractiv. Apoi cu tot zgomotul, ne vom strădui să reproducem din memorie cele citite. Cu cât ucenicul va putea să se concentreze mai bine asupra celor citite, cu atât îi va funcţiona mai bine memoria şi, cu cât se va antrena mai mult în concentrarea gândurilor fără a-şi astupa urechile, cu atât mai puţin îl va distrage zgomotul din jur.

Nu este necesar defel ca cele citite să fie reproduse cuvânt cu cuvânt, este suficient un rezumat. Desigur, cu cât ucenicul va reuşi mai des reproducerea conţinutului principal a celor citite, cu atât mai mult a progresat acesta.

În acest exerciţiu se poate trece de la uşor la mai greu. Cu cât este mai interesat şi mai atractriv conţinutul celor citite în timpul exerciţiilor cu atât este mai simplă reproducerea. Puţin câte puţin se trece la citirea unor texte mai puţin interesante, care sunt chiar în dezacord cu interesele

ucenicului. Dacă acesta, de exemplu, este un om cu o fire artistică, concentrarea asupra ziarului care publică cronica bursei nu îi va produce, evident, nici cea mai mică plăcere, iar reproducerea acestei cronici va fi foarte dificilă la început. Acelaşi lucru se va produce şi cu un om dedicat studierii trăirilor sale interioare şi care se obligă să urmărească revista modei şi ştiri din sport. La început se aleg articole nu prea mari, note, ştiri, conţinând maximum 30 de rânduri. Apoi se trece la articole mai mari. Exerciţiile nu trebuie să dureze mai mult de 30 de minute. Este mai bine să se reia încă o dată, decât să dureze prea mult.

Gradul cel mai înalt de concentrare a gândului este considerat a fi atins pe deplin dacă ucenicul poate rezolva probleme complicate în condiţii de zgomot foarte puternic.

Pentru a atinge marea artă ucenicul îşi permite să-şi întrerupă activitatea sau să o oprească, pentru ca apoi să revină din nou cu neslăbită forţă şi atenţie în punctul în care s-a întrerupt.

Pentru concentrarea gândurilor este necesar un antrenament permanent şi asiduu. Antrenamentul desfăşurat astfel este capabil să accelereze atingerea de către ucenic a unor rezultate uimitoare. În aceasta constă, în parte, succesul unor genii ale finanţelor, ale marilor conducători de oşti şi altor răsfăţaţi ai soartei.

2. Starea pasivă

Aproape de concentrarea activă se situează, de asemenea, starea pasivă. Aceasta apare numai ca rezultat al celei dintâi. Cine este capabil să-şi concentreze gândurile, numai acela este capabil să ajungă în starea ce poate fi cel mai bine caracterizată ca „nefiinţă".

Lumea gândurilor noastre poate fi comparată cu o mare; când suntem tulburaţi gândurile noastre sunt asemănătoare cu nişte valuri furioase şi învolburate; când însă suntem liniştiţi sau puţin emoţionaţi, gândurile noastre aleargă ca nişte valuri uşoare.

Numărul lor este infinit, dar viaţa lor este scurtă: el trebuie să facă loc imediat valurilor care abia s-au născut, care le ajung din urmă şi apoi dispar, fără a lăsa o urmă a scurtei lor existenţe. Starea pasivă cere ca marea să fie netedă ca o oglindă. Trebuie să dispară toate valurile puternice, toate valurile mici fără de număr şi marea trebuie să încremenească, de parcă ar fi formată din ulei.

Trebuie suprimate toate gândurile. În momentul apariţiei lor trebuie suprimate – aceasta este condiţia necesară stării pasive.

Deci se cere o perfectă curăţire a aparatului de gândit.

Trebuie să ne străduim să ajungem în acea stare, în care creierul nostru poate fi asemuit cu o foaie de hârtie albă, nescrisă şi noi trebuie să studiem această stare, pentru a avea posibilitatea de a o atinge la momentul stabilit.

În această stare trebuie să uităm de toate, chiar de propria existenţă. Când ne vom depăşi pe deplin dorinţele pământene, ne vom separa de toate impresiile exterioare şi vom deveni insensibili la tot ce se află în jurul nostru şi la lumea materială care ne influenţează, vom face ca sufletul să ne fie receptiv la influenţele mai subtile ale lumii spirituale; altfel ele trec pe lângă noi, fără a lăsa vreo urmă. În această stare pasivă sufletul nostru poate influenţa mai bine trupul nostru.

Când ieşim din starea pasivă, găsim foaia albă scrisă.

Fluxul de idei creatoare, înălţătoare ne prinde, acestea fiind idei de care nu suntem capabili în starea noastră obişnuită de veghe. Idei şi proiecte noi, neaşteptate, izvorăsc din noi şi ne uimesc prin claritatea şi originalitatea lor.

Starea pasivă are pentru toată lumea o mare valoare. Cei ce exercită muncă intelectuală, ca şi meseriaşii, pot avea un mare folos de pe urma acesteia. Dar numai un om cu o înaltă moralitate va afla în această stare pârghia puternică a progresului moral. Ea comunică sufletului său posibilitatea de a acţiona mai puternic asupra trupului ce se revoltă.

Deosebit de necesară este această stare pentru dezvoltarea diverselor capacităţi oculte, despre care vom vorbi mai jos.

Dar starea pasivă prezintă, desigur, un oarecare pericol.

Deşi, pe de o parte aflându-ne în această stare suntem sub influenţa propriului nostru spirit şi a unor fiinţe binevoitoare, mai perfecţionate, fine şi evoluate spiritual, pe de altă parte constituim un instrument în mâinile unor finţe raţionale inferioare, imperfecte şi ne supunem influenţei lor, care nu este întotdeauna lipsită de pericole pentru noi. Pentru a contracara această ultimă influenţă avem un mijloc minunat şi anume concentrarea gândurilor, adică starea activă. Când simţim o influenţă impură, trebuie să ne concentrăm gândurile, chemând astfel în ajutor influenţa benefică a lumilor spirituale. De exemplu, când pe timpul exerciţiilor, aflându-ne în starea pasivă, suntem cuprinşi de dorinţe nearmonioase, ne concentrăm pur şi simplu gândul asupra unor reprezentări înalte: pace, iubire faţă de aproapele tău, armonie pură. Astfel vom determina radiaţiile dizarmonice ale sufletelor joase să-şi piardă puterea de a pătrunde în sufletul nostru.

Deoarece în lumea spirituală ceea ce se aseamănă caută să se apropie („cine se aseamănă se adună"), influenţelor dizarmonice li se supun, de cele mai multe ori, oamenii înclinaţi de cele mai multe ori spre dizarmonie, ca şi cei robiţi plăcerilor simţurilor, cei chinuiţi de fiinţele din categoria inferioară ce posedă astfel de vicii; foarte rar se întâmplă ca un om calm, care tinde sus din punct de vedere

etic, să fie neliniştit datorită unor astfel de emanaţii inferioare. Dar, chiar dacă se întâmplă aşa ceva, el va şti acum să se ajute singur. Un astfel de caz îi poate servi doar la fortificarea propriului „eu" şi la trecerea către o nouă etapă a exerciţiilor.

Altul, care atrage prin viciile sale fiinţe de natură apropiată, se poate apăra de acestea, ceea ce-i va ajuta la sporirea voinţei proprii; aşa trebuie să procedeze, dacă nu vrea să pună sub semnul îndoielii succesul exerciţiilor sale.

Repet cu insistenţă că, cine doreşte să-şi dezvolte capacitatea de a intra în starea pasivă, trebuie să se obişnuiască în suficientă măsură cu concentrarea gândurilor. Altfel spus, el niciodată nu va fi în stare să atingă binefăcătoarea eliberare a aparatului său de gândire. Pentru un începător principala condiţie este calmul absolut. Linişte în jurul său, linişte în interiorul său. Abia acum, începe pentru el perioada exerciţiilor pe care trebuie să le efectueze de la bun început, pentru a-şi asigura linişte trupească.

Starea pasivă necesită nemişcarea absolută a trupului. Momentul cel mai bun pentru aceste exerciţii este liniştea serii sau dimineaţa foarte devreme. Ucenicul merge din nou în camera sa, în colţişorul său izolat, în alcovul pe care l-a amenajat, îşi astupă urechile, se leagă la ochi şi se întinde pe sofa.

Trebuie să avem grijă ca poziţia corpului să fie foarte comodă pentru a-şi aduce treptat muşchii în stare de relaxare absolută. Poziţia capului şi a tuturor încheieturilor trebuie să fie astfel încât nici un muşchi şi nici o forţă să nu intre în acţiune. Întregul corp trebuie să se găsească într-o stare de linişte şi somnolenţă.

Procesul respiraţiei – fără eforturi prea deosebite sau voinţă prea energică – trebuie redus până la limita posibilului. Trebuie evitată respiraţia întreruptă sau prea profundă.

Se imaginează un disc alb (de aproximativ 20 centimetri diametru) pe fond negru care se roteşte permanent în

jurul centrului său. Se orientează vederea interioară chiar asupra discului şi se alungă, la fel ca la concentrarea gândului, toate gândurile şi reprezentările exterioare.

Starea pasivă diferă faţă de concentrarea gândurilor prin aceea că în această stare trebuie să ne abţinem de la orice consideraţii privind discul alb şi fondul negru. Există o singură preocupare, aceea de a menţine imaginea discului alb în formă neschimbată. Nu trebuie să gândim nimic altceva. Rotirea discului se priveşte calm, egal.

Ucenicul trebuie să se ferească să adoarmă, dar nu trebuie să-şi încordeze voinţa în mod deosebit, pentru a nu se abate de la starea de calm.

Trebuie să ne străduim să menţinem starea de calm, de pasivitate, între 3 şi 5 minute.

La prima experienţă ucenicul va trebui să ducă o luptă energică cu sine. Gând după gând vor pătrunde în conştiinţa sa şi vor întuneca imaginea discului; aceasta va fi cu atât mai uşor, cu cât el nu trebuie să se oprească la nici o judecată, ci trebuie să menţină doar imaginea discului.

Cu fiecare încercare, forţa va creşte şi după 10-12 experienţe, ucenicul va fi capabil să se abţină cel puţin 3 minute de la fiecare gând, astfel încât imaginea discului să rămână clară şi strălucitoare. Apoi trebuie să se străduiască să execute acest exerciţiu timp de 4-5 minute, mereu mai multe minute.

Şi aici deşteptătorul poate fi de folos. Dar ciocănelul ceasului deşteptător ar trebui izolat cu ceva, pentru ca sunetul lui strident să nu dăuneze nervilor. Astfel firile mai sensibile pot cădea în transă hipnotică din cauza acestui zgomot.

Dacă ucenicul va reuşi ca imaginea strălucitoare şi clară să se menţină timp de 10 minute şi nici o altă imagine sau gând nu va perturba această imagine, se poate merge mai departe.

Din disc trebuie să se obţină un mic punct luminos, care se roteşte înconjurat de spaţiul negru. Acest exerciţiu se desfăşoară ca şi cel precedent.

Dacă vom fi capabili şi aici să realizăm ce am realizat la exerciţiul precedent şi timp de 10 minute nu ne vom abate de la contemplarea punctului pe care ni-l reprezentăm foarte clar, trebuie să continuăm astfel, încât să nu ne mai reprezentăm nimic, iar apoi vom atinge starea pasivă propriu-zisă.

Este necesar să nu auzim nimic, să nu simţim nimic şi să nu ne gândim la nimic, adică să fim de parcă nu am exista.

Începem acest exerciţiu cu reprezentarea unui punct. Ucenicul încearcă, şi numai pentru 2 minute, să se elibereze de contemplarea punctului, astfel încât să rămână un spaţiu negru gol. Această contemplare trebuie să dispară încetul cu încetul, spaţiul negru trebuie să fie înlocuit de un fond cenuşiu nedefinit şi în fine să se transforme în nimic.

Trecerea de la reprezentarea punctului la această fază se face treptat, puţin câte puţin, dar oamenii cu o voinţă puternică sunt capabili să desfiinţeze acest punct şi spaţiu imediat.

Şi unul şi celălalt procedează bine, totul depinde de individualitatea ucenicului. Sunt multe persoane care preferă să înceapă trecerea la starea pasivă tocmai prin contemplarea punctului. Eu nu am nimic împotrivă, deşi obiceiul acesta poate îngreuna într-o oarecare măsură exerciţiile ulterioare.

În unele cazuri, când suntem foarte nervoşi, de exemplu, şi fluxul gândurilor nu poate fi oprit prea repede, este de preferat să se folosească contemplarea punctului, decât a discului.

Starea de pasivitate este cu deosebire, un minunat mijloc de calmare în orice nelinişte sufletească. Ea ne ajută să biruim durerea şi necazurile, ea ne aduce consolarea şi ne umple de noi speranţe şi credinţe. Cine este bolnav şi nu

ştie prin ce să se ajute, să recurgă la acest mijloc şi va avea o mare uşurare, poate chiar din prima încercare.

Antrenamentele trebuie continuate până când vom atinge din nou (timp de alte 10 minute) starea de pasivitate absolută, fără nici un fel de gânduri. Dacă reuşim aceasta schimbăm felul exerciţiului, prin faptul că ne dezlegăm ochii şi ne destupăm urechile. Acum nu ne vom mai culca pe sofa, ci ne vom aşeza cât mai comod.

Pentru ca aparatul vizual să nu producă nici un fel de abateri, punem în faţa noastră o pânză albă întinsă pe o ramă, cât de uniform putem (dimensiunile pânzei trebuie să fie de 1,5 m^2). În acelaşi scop se poate folosi la fel de bine şi o coală albă de hârtie de desen; se aşază această suprafaţă albă astfel încât să ne putem uita cu uşurinţă la ea. Ne aşezăm cu ochii la această suprafaţă şi o privim cu atenţie, fără a ne abate nimic de la această contemplare. Apoi se continuă exerciţiul în modul cunoscut. În aceste condiţii exerciţiul este deosebit de uşor. Mai greu devine când îndepărtăm suprafaţa albă. Aceasta este echivalent cu a privi „nimic" cu ochii deschişi.

Acest exerciţiu trebuie practicat cât se poate de asiduu, alături de principalele antrenamente. Când vom avea un răgaz de 10 minute, imediat ce vom putea părăsi preocupările noastre obişnuite, ne vom aşeza undeva, ne vom relaxa musculatura, vom renunţa la toate gândurile şi ne vom strădui în mod intenţionat să ne „înceţoşăm" privirea pentru ca, privind spaţiul înconjurător şi obiectele din jur, să nu distingem nimic. Deci privim şi nu ne gândim la nimic.

Aceste exerciţii ajutătoare trebuie efectuate într-un birou comercial, într-un bistro, în locuri de distracţie, pe scurt pretutindeni, oriunde se poate, având ca scop obişnuirea ucenicului să nu audă dacă nu vrea, chiar cu urechile neastupate, sau mai precis, să audă şi să nu gândească în acest timp. După o perioadă oarecare ucenicul va putea rămâne cu urechile neastupate şi în timpul exerciţiilor de bază.

Când vom deține arta ca timp de 10 min, cu ochii deschiși, cu urechile neastupate, să ne menținem starea de pasivitate, atunci vom realiza independența deplină față de corpul nostru și de situația ce ne înconjoară.

Apoi trebuie să realizăm starea pasivă stând în picioare și pe timpul mersului. Același lucru poate fi realizat și în timpul exercițiilor de concentrare a gândurilor.

Aceste exerciții trebuie practicate permanent, alături de celelalte, deoarece ambele stări, doar reunite, conduc, așa cum vom constata, la rezultate însemnate.

Concentrarea gândurilor și starea pasivă se folosesc alternativ, când în condiții de zgomot puternic, când în locuri aglomerate. Aceasta se numește încordare energică a voinței. Starea pasivă este posibilă în condițiile tirului de artilerie, pe timp de incendiu, într-o mulțime agitată ca și într-o cameră liniștită.

Ucenicul își spune cu fermitate: „Eu nu vrea să aud nimic, nu vreau să văd nimic și vreau, de asemenea, să nu mă gândesc la nimic".

În cadrul exercițiilor de stare pasivă executate pe stradă este necesar, în orice caz, din considerente de siguranță personală, să se aleagă locuri sigure și ucenicul să se poată sprijini pe ceva. Apoi se poate proceda astfel, de parcă ucenicul ar privi cu interes o clădire oarecare sau o vitrină, pentru a nu atrage curioșii care, după cum se cunoaște, apar imediat dacă se petrece ceva mai puțin obișnuit.

Cine a progresat într-o măsură atât de mare, poate avea un folos de pe urma capacităților dezvoltate. Cineva dorește să vadă o problemă, de exemplu una științifică, într-o anumită lumină; în acest caz el își va concentra mai întâi gândurile asupra problemei respective timp de câteva minute, apoi își va produce starea de pasivitate și la încetarea acesteia, se va realiza în mare măsură ceea ce dorește persoana respectivă. Problema care-l preocupă pe om se

va soluționa printr-un procedeu remarcabil și neașteptat. Realitatea îi va depăși așteptările.

Savanților sau artiștilor li se întâmplă destul de des să se oprească din lucru; ei stau în fața unei uși închise pe care le este greu să o deschidă, oricât ar încerca. Ei sunt nevoiți să-și amâne lucrul pentru un moment mai favorabil, în speranța că vor reuși altă dată să învingă toate dificultățile. Deși această pierdere de timp este dăunătoare, adesea ușa rămâne în continuare închisă și cele mai bune opere rămân neterminate sau pierd din forță și frumusețe. Dar, deși este grea, depășirea acestor momente – care de cele mai multe ori sunt foarte importante – merită mai multă atenție.

Fiecare dintre cei aflați într-o astfel de situație, să efectueze cu curaj exercițiile de concentrare a ideilor și de stare pasivă și intrarea se va elibera pentru el fără eforturi deosebite. Și în alte situații de viață aceste două stări pot oferi un însemnat ajutor. Cine va înțelege odată cum să le dirijeze, acela va ști să le utilizeze în toate momentele deosebite ale vieții. Pentru a obține asemenea rezultate, cel mai bine este, desigur, să ne acoperim ochii și urechile prin procedeele prezentate anterior, iar în cameră trebuie să fie liniște.

Dacă vom atinge starea de pasivitate în condiții de liniște absolută, vom putea avea intuiții și vom vedea raze luminoase, care devin din ce în ce mai strălucitoare.

Pentru a intra în aceste două stări, oriunde și în orice situație, trebuie să ne antrenăm în zgomotul cotidian ca să fim capabili, mai ales, să folosim aceste capacități în condiții de pericol.

Regula de bază trebue să fie antrenamentul în realizarea celor două stări oriunde, oricând – dacă persoana respectivă este singură sau în mijlocul mulțimii tumultoase.

În încheiere vă vom reaminti, încă odată, că nici un exercițiu, oricare ar fi, nu se va executa cu stomacul prea

plin. După ultima masă trebuie să treacă cel puţin o oră.

Insist din nou ca ucenicul să fie deosebit de silitor şi să acorde o deosebită atenţie în dezvoltarea ambelor stări psihice. Abia pe o treaptă ulterioară a evoluţiei sale, el va înţelege în mod clar cât de importantă şi de necesară este stăpânirea absolută a acestor două stări pentru educaţia forţelor superioare.

3. Exerciţiul de respiraţie

Respiraţia este un proces vital, deosebit de important. Fără respiraţie nu este posibilă nici un fel de viaţă. Cu cât este mai pur aerul şi cu cât mai adânc îl inspirăm în interiorul nostru, cu atât corpul nostru se va afla într-o stare fizică mai bună. Nu numai prin hrană punem la loc materia consumată, ci şi prin respiraţie. Acest fapt este cunoscut acum fiecărui şcolar.

Dar şi sufletul nostru respiră. Cu fiecare oftat noi introducem în interiorul nostru o cantitate oarecare de substanţă foarte fină, cu care este saturată din abundenţă întreaga atmosferă. Această substanţă extrem de fină şi insesizabilă ne înzestrează, datorită schimbărilor şi transformărilor pe care le suferă corpul nostru, cu capacităţi şi forţe proprii lumii spiritelor; acestea sunt capabile să influenţeze lumea materialului, dacă le vom pune în condiţii propice.

Când inspirăm adânc şi din plin, introducem în sânge o mare cantitate de oxigen, necesar vieţii. Odată cu aceasta noi inspirăm o cantitate mai mare de particule foarte fine de eter, care ne pătrunde corpul în întregime şi suferă acolo o oarecare transformare, înzestrând cu forţele şi capacităţile sale corpul nostru odic compus din materie fină şi învelişul nostru trupesc.

Acest corp din materie fină, denumit odic, se mai numeşte şi corp astral; premisele activităţilor sale nu sunt dezvoltate de majoritatea oamenilor, ca urmare a legării excesive de lumea materială; printr-o respiraţie adâncă şi deplină corpul odic (astral) primeşte un uimitor aflux de forţe capabil, peste câtva timp, să înfrângă împotrivirea corpului şi să formeze o putere, desigur nu spre răul omului.

În primul rând trebuie să ne străduim, prin exerciţii adecvate, să întărim fiinţa noastră astrală, pentru ca aceasta să preia dominaţia asupra noastră. Căci acest corp astral (odic) este purtătorul forţelor oculte şi cu cât acesta va acţiona mai puternic asupra noastră, cu atât vom folosi mai bine aceste forţe.

Oamenii respiră de obicei rar.

Pentru respiraţie folosim puţin timp. Un nou născut face într-un minut 44 de inspiraţii, un copil de 5 ani – aproximativ 26 de inspiraţii, iar un adult – doar 16 sau 17, deşi necesarul ar fi de trei ori mai mare. Şi acest număr redus de respiraţii se face, pe deasupra, în aerul viciat şi impur şi într-un mod total incorect.

Aerul este o substanţă hrănitoare deosebit de importantă, singura hrană pe care o avem şi pe care o ignorăm.

Deoarece majoritatea este nevoită, datorită serviciului, să-şi petreacă cea mai mare parte a zilei într-o încăpere stârmtă şi sufocantă sau într-o hală urât mirositoare, trebuie ca măcar o dată pe zi să recurgem la acest preţios aliment „aerian".

Dar cine se gândeşte la asta! După activitatea grea de peste zi se caută răgazul în spatele pipei fumegânde sau la o masă într-un local. Iată cum se îngrijesc oamenii de preţioşii lor plămâni! Aceştia pretind un sfert de oră de atenţie în 24 de ore şi sunt gata să răsplătească acest neînsemnat sacrificiu regeşte: cu forţă, sănătate, veselie şi capacitatea de depăşire a obstacolelor.

Omul interior reaminteşte toate acestea, căci el doreşte să fie sătul şi fortificat, pentru a ajuta trupul nostru şi a-l elibera de necazuri şi suferinţe – dar nu-l aude nimeni – şi el se împleticeşte pe un drum fals.

Dar noi eliberaţi de modul impropriu de viaţă al acestor oameni nefericiţi, dorim să păşim pe drumul nostru conştient în întâmpinarea adevărului; noi îl ascultăm cu atenţie pe omul interior ce sălăşluieşte în noi şi ne reaminteşte adevăruri de bază, înlăturăm cu bucurie toate obstacolele ce ne despart de acesta şi suntem gata să construim punţi prin care să obţinem, fără dificultate, unirea cu „eu-l " nostru sufletesc.

Vrem să ne întărim şi să ne purificăm cu ajutorul gimnasticii respiratorii, pentru ca fiinţa astrală şi prin aceasta, corpul nostru (primar material), să devină un minunat instrument pentru transmiterea ordinelor sufletului nemuritor.

Primele exerciţii trebuie să aibă ca scop învăţarea respiraţiei corecte, şi anume de sus în jos. În condiţiile modului nostru de respiraţie viciat, vârfurile pulmonilor încetează în orice caz, să funcţioneze. Dar noi trebuie să ne impunem întotdeauna să respirăm pe nas, dacă dorim să respirăm adânc şi complet; vom inspira deci numai pe nas şi vom expira pe gură.

Înainte de toate, în ceea ce priveşte exerciţiile de respiraţie, trebue să menţionăm că, în perioada caldă a anului, acestea trebuie efectuate, în majoritatea lor, la aer curat într-o cameră cu ferestrele larg deschise sau în apropierea acestora; în perioada rece a anului, înaintea exerciţiilor camera trebuie bine aerisită şi bine încălzită. Dacă în cameră este foarte cald, se poate lăsa o fereastră deschisă, dar fără a sta prea aproape de ea, astfel încât aerul rece de afară să nu pătrundă imediat în plămâni, ci să fie mai întâi încălzit.

Nu pot fi formulate aici reguli bune pentru toate cazurile; important este doar să se respecte regula principală –

evitarea inspirării aerului rece, ceea ce ar putea dăuna foarte mult.

Exerciţiile trebuie efectuate la o anumită oră, dar trebuie evitat aerul de seară. Nu se recomandă alegerea serii ca moment de desfăşurare a exerciţiilor, mai ales în anotimpul rece şi umed.

Următorul exerciţiu ar putea fi executat în picioare. Se întind mâinile orizontal, în lateral, apoi se încordează toţi muşchii mâinilor şi se ridică braţele în sus, astfel încât să se atingă una de alta în spatele capului. Apoi se ridică umerii în sus, se apleacă capul puţin pe spate şi golind de aer cutia toracică, se închide gura. În această poziţie se inspiră lent, pe nas, umplând cutia toracică, apoi se expiră aerul din nou pe gură. Acest exerciţiu se efectuează de la 8 la 10 ori, alternativ, timp de 8 zile, de atâtea ori pe zi de câte ori este posibil. Totodată, se încearcă o inspiraţie puternică pe o singură nară, astupând-o pe cealaltă cu vată.

După ce ne-am obişnuit suficient cu respiraţia adâncă şi completă, trebuie să reţinem aerul cât mai mult în plămâni; desigur, mâinile trebuie să rămână permanent prinse una de cealaltă, la ceafă.

La început putem respecta următorul program. Inspirăm timp de 10 secunde, menţinem aerul în plămâni timp de alte 10 secunde şi expirăm lent, încă 10 secunde. Apoi se adaugă fiecărei etape câte 2 secunde, cât este posibil, dar sunt interzise orice fel de excese. După 10 sau 14 zile, exerciţiul trebuie schimbat astfel, încât ucenicul să se culce, dar mâinile rămân prinse una de alta la ceafă. În etapa de menţinere a aerului în plămâni, se dilată obligatoriu abdomenul – între ultima pereche de coaste şi ombilic şi apoi întreaga cutie toracică. Se procedează astfel:

Se dilată la maxim abdomenul şi totodată, se goleşte puternic cutia toracică, pentru ca în secunda următoare să se dilate toracele şi să se golească abdomenul de aer. În

acest loc se află plexul solar (Plexus Solaris), principalul nod de nervi simpatici, care, datorită acestui exercițiu, ajunge într-o stare de benefică excitație, ceea ce la rândul său, are o puternică influență asupra funcției psihice a omului. Misticii antici considerau, în unanimitate, că plexul solar se află în strânsă dependență cu ființa astrală și capacitățile acesteia, ceea ce trebuie să ne facă să acordăm atenția maximă acestui exercițiu.

Este necesar să reținem ferm respirația la trecerea aerului din cavitatea toracică în cea abdominală; la început se fac 5-6 asemenea exerciții, apoi se sporesc încet până la 10-15. Aerul trebuie expirat încet pe gură. Întregul exercițiu trebuie efectuat de 8-10 ori pe zi. Dacă ne-am acomodat oarecum cu acest exercițiu, el poate fi efectuat în pat dimineața la trezire sau seara la culcare. De asemenea la orele obișnuite pentru exerciții, acestea vor fi efectuate în poziția „în picioare". Exercițiile executate în pat este de dorit să fie continuate, deoarece mai târziu, îmbinate cu concentrarea gândurilor, ele vor putea soluționa probleme foarte complexe, așa cum vom constata în capitolul următor.

După un interval oarecare de timp, în timpul zilei se poate efectua următorul exercițiu: la inspirarea aerului se răsucește capul spre spate și se menține astfel în intervalul în care se ține respirația, iar la expirație se revine cu capul în poziția normală. Durata acstui exercițiu trebuie să fie egală cu cea a exercițiului de respirație obișnuită; toate exercițiile pot fi repetate de 6 până la 10 ori.

O săptămână se fac antrenamente alternativ, când în gimnastică respiratorie obișnuită, când după metoda numită „plexus"; ceea ce trebuie reținut este că toate cele trei tipuri de exerciții se efectuează în poziția „în picioare".

În continuare, se recomandă cu insistență ca, după fiecare masă să se facă o inspirație profundă. Foarte curând se va observa influența pe care o are acest exercițiu de respirație asupra digestiei.

Ucenicul va face bine dacă-și va încărca plămânii cu aer proaspăt în timpul nopții. Cei ce s-au obișnuit să doarmă cu ferestrele închise trebuie să fie foarte precauți în perioada rece a anului; ei trebuie să se obișnuiască treptat cu aerul rece a nopții, având grijă ca fluxul de aer rece să nu ajungă direct la ei. Cel mai bine este să fie două camere, pentru a deschide într-o primă etapă doar un geam în camera de alături, lăsând ușa dintre camere deschisă.

Mai târziu în locul exercițiului matinal de tip „plexus" se pot face alte exerciții. În camera alăturată se lasă fereastra deschisă pentru a menține o temperatură adecvată în încăperea în care se fac exercițiile, pe toată perioada rece a anului. Acest lucru trebuie să ne preocupe la toate exercițiile efectuate în pat, seara la culcare sau dimineața la trezire.

Deci, se începe cu cunoscutul exercițiu de respirație, dar fără a duce și a uni mâinile la ceafă, ci dimpotrivă, mâinile trebuie să rămână liniștite pe lângă corp. În secundele în care se reține respirația, toți mușchii se încordează, dar nu deodată, ci pe rând, dar atât de tare cât poate ucenicul. Se începe cu mușchii mâinilor și se trece treptat la ceilalți mușchi supuși voinței noastre, până la picioare. Numai mușchii capului și gâtului trebuie să rămână neîncordați.

Dacă ucenicul va simți după un timp oarecare că nu mai poate să-și țină respirația, el își relaxează lent toți mușchii și expiră prin procedeul cunoscut.

Acest exercițiu este foarte important și nu trebuie omis; ulterior el trebuie reluat din când în când.

Pentru a-și ușura exercițiile de expirație, ucenicul poate recurge la un procedeu util celor care nu pot respira lent. Chiar la începutul procesului de evacuare a aerului se va face o mică inspirație. Deci, se execută o mică inspirație, după care se continuă expirarea lentă a aerului și se reușește astfel menținerea timp mai îndelungat a aerului în plămâni.

Încă odată trebuie să menționăm necesitatea unei maxime prudențe în evitarea exceselor de orice fel. Un prea mare zel poate produce mult rău. Durata tuturor exercițiilor va fi mărită treptat, cu foarte mare grijă. În nici un caz nu trebuie să se ajungă la senzații dureroase.

Experiența ne atestă dependența excepțională a voinței de procesul de respirație. Preoții egipteni și persani includeau arta respirației în tainele sfinte, aducându-o la un înalt grad de perfecționare. Noi știm că și adepții exercițiilor de yoga pun mare preț pe exercițiile respiratorii, care au un mare rol în minunile realizate de ei.

Din următorul capitol se va vedea, de asemenea, cât de important este ca ucenicul să fie deosebit de silitor în studierea artei respiratorii, deoarece, alături de conducerea gândurilor, aceasta îi va trezi forța care, folosită în mod inteligent, va conduce la realizarea numeroaselor dorințe ale acestuia.

4. Privirea magnetică

În ochii omului se ascunde o mare și minunată putere. Cu cât privirea este mai calmă și mai luminoasă, cu atât fluxul odic, care izvorăște din ochi, transmite mai bine dorințele și cu atât este mai mare influența pe care acești ochi o pot avea asupra celor din preajmă. Acestea se observă adesea în viața de fiecare zi. Există persoane care subjugă pe toată lumea cu privirea. Ei s-au convins ce putere mare au ochii lor, dar nu-și dau seama în ce fel se obține acest efect, deoarece ei văd că ochii lor sunt la fel ca ochii celorlalți oameni. Ei nu știu că posedă din naștere capacitatea concentrării privirii odice, căci forța lor se bazează doar pe privirea magnetică centralizată.

Dar fericiții cărora le este dată încă de la naștere această proprietate sunt foarte puțini.

Ceilalți pot căpăta această proprietate prin exerciții corespunzătoare. Ceea ce alții au din naștere, ceilalți pot căpăta prin voință și stăruință. Natura nu părtinește pe nimeni și dă fiecăruia capacități. În noi toți se ascund forțe egale și scopul Providenței constă în folosirea acestei forțe de cât mai mulți, cu multă răbdare și silință, în scopul progresului etic.

Un novice, cât și doritorii de a parcurge toate capitolele acestei cărți, trebuie să depună mult efort pentru a-și dezvolta privirea magnetică.

Oricine are nevoie de această prrivire. Un negustor, un educator sau un militar, oricine va avea de câștigat prin această artă a privirii. Un om de afaceri care stăpânește acest fel special de privire își va depăși cu ușurință concurența și va înregistra numai succese în relațiile cu clienții săi. Un pedagog va primi un ajutor neprețuit prin această privire, pe care n-o va putea ocoli nici un vinovat.

Și mulțimea se supune privirii odice concentrate și se pleacă în fața puterii sale. Foarte curând calitățile acestei priviri vor fi prețuite de pedagog ca și de ostaș. Multe personalități istorice au stăpânit această privire și ei i-au datorat în cea mai mare parte succesul lor. Pentru jurişti o privire concentrată reprezintă o necesitate. Forța acestei priviri este uneori mai mult decât suficientă pentru a duce un criminal înveterat pe calea mărturisirii.

Peste tot unde pătrunde lumina adevărului se descoperă însemnătatea privirii odice. Un magician nu se poate lipsi de forța privirii. Privirea magnetică este cea care pune în mișcare toate obiectele. Această privire stă la baza clarviziunii, fiind de ajutor și în ceea ce privește forța de vindecare odică, deoarece ochii au un rol foarte important în vindecarea celor bolnavi.

Ucenicul află foarte repede câtă însemnătate are această privire magnetică în ceas de primejdie; după un timp oarecare de antrenament el va constata succesele pe care le obţine, mai ales în asocierea cu concentrarea activă. Această artă a privirii poate fi adusă la un asemenea grad de perfecţiune, încât ucenicul va reuşi să îndepărteze tot ce se îndreaptă cu gând sau intenţii rele asupra sa, fie fiară sau om. Aici dispunem de un mijloc foarte puternic, cu ajutorul căruia putem face inofensiv tot ce ne este ostil. Magii secolului trecut foloseau această forţă pentru propria lor protecţie.

Este doar păcat că acest mijloc poate fi folosit în scopuri dăunătoare, ca şi celealte capacităţi oculte, deoarece însuşirea lor nu necesită o evoluţie etică de înalt nivel. Aşa numiţii „ochi răi" reprezintă folosirea în scopuri rele a acestei capacităţi.

În diferite manuale, de cele mai multe ori americane, magnetismul personal atât de lăudat nu este altceva decât privirea concentrată, legată de concentrarea gândurilor. Expresiile „privirea magnetică, privirea odică, privirea centrală sau privirea concentrată" semnifică, de cele mai multe ori, acelaşi mod de a privi, dar prin denumirea „privire magnetică sau odică" trebuie să înţelegem, de fapt, o reunire a privirii centrale cu o concentrare activă a gândurilor.

Privirea odică se bazează, în primul rând, pe proprietatea denumită privire centrală.

O privire aruncată în oglindă ne arată cât de greşit privim. Dacă vom fi atenţi la modul în care privim imaginea noastră în oglindă, vom constata că trebuie să îndreptăm privirea într-un anume loc de fiecare dată când dorim să examinăm mai întâi în amănunt obiectul respectiv. Dacă privim în ochii imaginii noastre din oglindă, spre exemplu, partea inferioară a feţii ne apare oarecum neclară şi estompată.

Când ne îndreptăm privirea spre mijlocul unui obiect trebuie să distingem clar toate detaliile, chiar cele mai neînsemnate, fără a modifica nici un pic poziţia ochilor.

Acum trebuie să revenim la imaginea noastră din oglindă şi vom menţine ochii imobili, fixaţi în ochii imaginii noastre; peste un timp oarecare vom începe să distingem cu claritate şi celelalte detalii ale feţii. Fiecare punct al conturului feţii noastre îl vom vedea la fel de distinct, ca şi cum ochii noştri ar fi îndreptaţi în punctul respectiv.

Acest lucru pare foarte dificil, dar se poate învăţa destul de repede. Este greu, în general, să ne debarasăm de mobilitatea ochilor, dar este foarte necesar. Ochii degajă o mare forţă odică. Acest flux, care poate avea o mare influenţă datorită unei concentrări adecvate a voinţei, se întrerupe mereu din cauza unei prea mari vioiciuni a privirii şi forţa lor scade.

Această pierdere a forţei este datorată atât globilor oculari, cât şi ploapelor şi tuturor muşchilor care înconjoară ochiul.

Aproape toată lumea are o oarecare nervozitate şi nelinişte a ochilor. Pare că nu prea depinde de noi stăpânirea mişcărilor ochilor şi a pleoapelor. La aproape fiecare mişcare a globilor oculari tresar şi pleoapele, ceea ce pune în mişcare toţi muşchii frunţii.

Cât este de măreaţă, de superioară privirea unui om! Ce mult promite şi ce multă siguranţă ne dă, când este calmă, luminoasă şi limpede, dar cât de schimbătoare, de nesigură şi de neplăcută este o privire datorită tresăririlor şi clipirii permanente a pleoapelor. Ca primă măsură trebuie să ne dezvăţăm complet de aceasta.

Privirea centrală depinde de dominarea absolută a mişcărilor ochilor.

Deci, pentru a dirija mişcările ochilor şi ale muşchilor ce-i înconjoară şi a le supune voinţei noastre, trebuie să efectuam următoarele exerciţii.

Pe o foaie de hârtie albă se desenează un cerc negru de mărimea unei monede de 50 de bani. Apoi se măsoară distanța de la podea la cap, în poziție șezând. La această înălțime se fixează coala de hârtie cu desenul. Apoi cel ce se antrenează se așează în dreptul foii cu desenul, la o distanță de circa 2-3 metri. Ucenicul își îndreaptă ochii spre cercul desenat, astfel ca ambii ochi vor fixa cercul negru.

Scopul acestui exercițiu este ca un anumit interval de timp să nu se permită mișcări ale globilor oculari și ai pleoapelor. Desigur sunt interzise orice tresărire și clipire. Ochii trebuie menținuți cu fermitate și perseverență ațintiți asupra cercului negru, de parcă acolo s-ar produce o minune sau ceva deosebit; ucenicul va fi atât de preocupat în ceea ce privește desenul de parcă tot ce se află în dreaptă și în stânga nu ar conta pentru el.

Cei pentru care acest exercițiu pare prea dificil pot recurge la ușoare mișcări ale frunții, dar în nici un caz nu se vor admite mișcări ale ochilor, schimbarea poziției lor sau clipirea. Pleoapele și globii oculari trebuie să rămână nemișcate; nici lacrimile care apoi vor dispărea, nu trebuie să schimbe ceva.

Exercițiile se continuă timp de aproape 14 zile câte o repriză zilnic, indiferent de momentul ales. Nu se execută exercițiile la lumina artificială, care obosește ochii foarte mult.

În primele zile durata unui exercițiu de antrenament este de trei minute, apoi se adaugă câte un minut. După 14 zile exercițiul din fiecare a doua zi se amână pentru ziua următoare.

Ucenicul stă în aceiași poziție ca la început, iar desenul cu cercul se deplasează mai întâi spre dreapta, apoi spre stânga, cu aproximativ 1-1,5 metri de la poziția inițială, la aceiași înălțime. Deoarece poziția ucenicului rămâne neschimbată, privirea lui cade exact în locul ocupat anterior

de cerc. Apoi se deplasează lent privirea până când cercul va fi fixat de ambii ochi. De menționat că poziția capului și a corpului celui care privește nu trebuie să se modifice. Numai ochii se vor deplasa sub un unghi de circa 40 de grade.

Ambele exerciții vor fi efectuate alternativ, până când ucenicul va fi capabil ca maximum 10 minute să fixeze perfect imobil cercul desenat.

Mai târziu se poate renunța la cerc și orice obiect poate servi la exercițiu.

În continuare ucenicul se poate ocupa de vederea centrală.

Ucenicul se va așeza în fața oglinzii și va privi propria imagine cu nemișcarea unei statui de marmură. Se privește cu ambii ochi simultan, între sprincenele imaginii din oglindă. În primele zile este bine ca punctul în care privim să fie marcat cu dermatograful. Se privește punctul respectiv timp de 3 minute, la fiecare 3-4 zile adăugând câte un minut (până la 15 minute); ucenicul va rămâne perfect imobil, astfel ca după un timp să poată fi văzută perfect întreaga față, cu toate detaliile, deși se privește exclusiv în punctul dintre sprincene.

O etapă superioară este contemplarea animalelor domestice și a celor apropiați. Privind ființe vii vom putea să ne convingem de puterea pe care o are privirea noastră antrenată. Privirea ne poate fi de folos, îndeosebi dacă ne vom strădui să insuflăm celor din jurul nostru o anumită dorință. Ucenicul va reuși să obțină îndeplinirea dorințelor sale, dacă exprimarea lor va fi însoțită de privirea centrală, care le va da forța de convingere necesară.

Se recomandă folosirea acestei priviri doar când ucenicul vorbește între patru ochi cu cineva; cât timp vorbește interlocutorul, ucenicul va trebui să se abțină și să nu folosească privirea centrală, pentru a nu-l intimida. Cu

ajutorul puterii centrale putem afla adevărul, ea determină pe cel în cauză să spună adevărul. Folosirea privirii centrale trebuie însoţită de o vorbire clară, calmă şi limpede, ceea ce-i sporeşte efectul de sugestie.

De aceea trebuie să ne obişnuim să vorbim clar, calm şi să ne exprimăm gândurile cu precizie. Dacă într-o primă etapă în cursul exerciţiilor ochii vor lăcrima şi vom simţi usturimi în ochi, să nu ne imaginăm că exerciţiile le dăunează. În majoritatea cazurilor la antrenamentele ulterioare, aceste fenomene vor disparea. Se recomandă zilnic efectuarea de spălături ale ochilor, mai întâi cu apă caldă iar apoi cu apă rece.

Zilnic, dimineaţa şi seara, se cufundă faţa într-un vas cu apă şi se deschid ochii uşor, astfel încât să se vadă fundul vasului. Vasul trebuie să fie suficient de adânc, pentru ca faţa să fie în întregime cufundată în el.

Durata acestui exerciţiu depinde de capacitatea fiecăruia de a-şi menţine respiraţia sub apă şi poate fi adusă cu uşurinţă la un minut. Cufundarea se poate repeta de 6-7 ori în cursul unui antrenament.

Exerciţiile de respirat sunt foarte utile în învăţarea procedeelor de spălare a ochilor prin cufundarea în apă.

Pentru ochii obosiţi şi cu vederea slăbită recomand aici un mijloc totdeauna eficace, deosebit de simplu, apreciat de strămoşii noştri.

Se pregăteşte un decoct dintr-o mână de plante *Euphrasia officinalis*. După răcire se adaugă la apa din vasul folosit pentru băile de ochi. De asemenea, pe timpul nopţii, aceste comprese pot fi legate la ochi cu o faşă. Ochii devin foarte luminoşi şi curaţi, iar privirea capătă o deosebită forţă.

Această plantă are flori mărunte; ea poate fi întâlnită aproape oriunde cresc păşuni; ţăranii nu sunt prea bucuroşi când o întâlnesc, deoarece ea alungă toate celelalte plante

furajere. În stare uscată ea poate fi cumpărată de la magazinele Plafar, dar cel mai bine este să o culegem în luna august, în stare proaspătă.

De asemenea, se recomandă, după fiecare tratament, timp de un minut, să se privească în depărtare, astfel încât nici un obiect să nu fie clar cuprins în câmpul vizual. Aceasta întăreşte mult ochii şi trebuie să se reia după fiecare activitate care solicită mult ochii, de exemplu pe timpul cititului timp îndelungat, scrisului, lucrului manual - cusut, brodat, croşetat.

Totuşi privirea centrală nu poate fi încă folosită. Pentru a nu-şi pierde influenţa deosebită, privirea trebuie să cadă nemijlocit pe un anumit obiect.

Pentru a realiza aceasta există un mijloc minunat. Se caută o încăpere în care se află multe tablouri de dimensiuni destul de mari, reprezentând portrete de bărbaţi şi femei. Apoi ucenicul se aşează în faţa lor şi priveşte un astfel de portret cu privirea centrală, timp de un minut.

Esenţa acestui exerciţiu constă în variaţia rapidă. După ce ucenicul a privit timp de un minut o imagine, îşi mută rapid privirea şi, fără a şi-o fixa asupra altui obiect, o fixează apoi asupra tabloului din faţă, fixându-l pe acesta timp de un minut; se repetă apoi trecerea rapidă a privirii spre un alt portret şi aşa mai departe. Trecerea de la un tablou la altul se face transversal şi cruciş şi foarte repede. Desigur exerciţiile nu trebuie efectuate până la epuizare. Ele nu trebuie să depăşească mai mult de 10-15 minute.

Pentru a progresa mai rapid, acest exerciţiu, ca şi băile de ochi, pot fi efectuate grupat. Acum ne propunem să căpătăm o privire perfect centrală sau o privire odică concentrată. În acest sens trebuie continuate exerciţiile în faţa oglinzii, concentrând în ochi sentimentele şi gândurile.

Pentru noi nu este dificil să menţinem ferm şi fix privirile aţintite într-un punct; acum va trebui să învăţăm privirile noastre ferme cu o anumită expresie şi diferite

sentimente: dragoste, prietenie, veselie, ură, furie, durere, suferință, pe care trebuie să le exprimăm din priviri și cu emanațiile odice, să transmitem acestea imaginii din oglindă.

Deci este necesară concentrarea intensă a privirii. Ucenicul, își imaginează de pildă, că imaginea din oglindă este un om viu, care are un trup, pe care îl cunoaște bine și față de care simte o mare dragoste și simpatie.

Trebuie să recurgem la o puternică autosugestie că în oglindă nu este de fel propria noastră imagine, ci o persoană reală, străină de noi, pe care o fixăm cu privirea centrală și căreia ne străduim să-i transmitem, prin intermediul privirii, bunele noastre sentimente.

Sau vedem în oglindă pe propriul nostru dușman. În acest caz procesul gândirii este următorul: timp îndelungat acest dușman s-a străduit pe ascuns – și poate, a și reușit uneori – să ne facă rău, oriunde s-a putut. Acum el este în puterea noastră și trebuie pedepsit cu privirea. Îi transmitem din ochi cât de mult îl disprețuim și cât de drastic îl vom pedepsi pentru toate relele făptuite.

Cu cât vom fi mai capabili să ne concentrăm gândurile pe o anumită mișcare a sufletului, cu atât mai puternic va fi efectul, lesne de controlat pe imaginea din oglindă.

Nu trebuie să recurgem la contracții inutile ale mușchilor faciali. Trebuie să se acorde o atenție serioasă ca toți mușchii faciali, chiar și când trebuie exprimate pasiuni puternice și stări sufletești deosebite, să rămână perfect liniștiți și imobili.

Dacă, după îndelungate exerciții, ucenicul este capabil să îndeplinească această cerință în mod perfect, el își încearcă puterea în devenire a privirii sale și concentrarea voinței, legată de aceasta, pe ființele vii, la început pe cele mărunte – păsări, pisici – apoi pe câini, cai.

Dacă simțim o putere puternică, ne putem permite să asmuțim câinele rău al vecinilor și apoi să-l potolim cu puterea privirii noastre.

Cine a încercat această putere măcar o singură dată, poate să găsească singur diferite situații, pentru a aprofunda studiul și a face numeroase exerciții. El se poate pune dinadins în diverse situații dificile sau neplăcute și chiar primejdioase, de exemplu în mijlocul unor oameni necioplți și inculți, pentru a-și proba pe ei puterea și a învăța utilizarea cu folos a forțelor sale trezite la viață. Ucenicul poate efectua întocmai aceste percepte sau le poate modifica, în funcție de individualitatea sa.

Căile pot fi cele mai diferite, dar scopul este atins de cel ce are o voință de neclintit.

Ucenicul își construiește singur exercițiile care îi par cele mai potrivite personalității sale. El nu va greși în alegerea lor, doarece scopul și orientarea îi sunt cunoscute, dar nu i se interzice să meargă spre acest scop pe propriul său drum, dacă va păstra puținele exerciții de bază prezentate în acest manual.

Numeroși sunt cei care au un bun prieten, soț sau soție, care se interesează în egală măsură de dezvoltarea lor ocultă; în curând ei vor învăța să se ajute unul pe altul, iar după seria de exerciții cu imaginea din oglindă și cu vederea centrală, iar apoi magnetică, pot exersa unul pe celălalt.

În acest mod ei se pot dezvăța de clipitul des și de alte obiceiuri similare, efectuând în comun exercițiul următor.

Cei doi se așează unul în fața celuilalt și se privesc intens, cu atenție. Unul dintre participanți are datoria să abată permanent privirea celuilalt, desenând cu mâinile, diferite figuri sau bătând pe neașteptate din palme. De asemenea mișcă repede și prin surprindere palmele cu degetele răsfirate în fața ochilor celuilalt (la distanță de numai un centimetru), sau se face că ar dori să-i bage degetul arătător în ochi. Acest exercițiu se repetă de mai multe ori, până când celălalt reușește să privească perfect liniștit, fără a clipi sau a mișca ochii.

După un sfert de oră rolurile se inversează, pentru ca ambii ucenici să-şi dezvolte în mod egal capacităţile oculte.

Uneori se consideră util ca în prealabil, să se efectueze următorul exerciţiu.

Asezându-se în faţa cercului desenat (din exerciţiile anterioare), ucenicul trebuie să privească drept şi fix, iar apoi, fără aş schimba poziţia corpului, se roteşte în permanenţă capul. Scopul acestui exerciţiu este ca, fără a ţine seama de mişcările capului, să nu se permită pierderea cercului din câmpul vizual.

Un alt exerciţiu util este următorul: ucenicul se aşează în piciore la un perete şi-şi mută repede privirea de la un obiect la altul, spre dreapta şi spre stânga, în sus şi în jos, în zig-zag şi în cruce.

Scopul este de a cuprinde cu privirea, cu maximă claritate, fiecare obiect astfel explorat.

Fiecare poate completa setul de exerciţii după propria orientare. Scopul principal este de a reuşi să-şi înzestreze privirea cu voinţă. Persoanele sfioase şi supuse, sperioase, agitate şi nesigure trebuie să devină energice, pline de forţă interioară, pe care o radiază în jur.

5. Forţa dorinţei

Acest termen a fost introdus de „neuropsihologii" din America. Prin acest termen trebuie să se înţeleagă unirea capacităţilor studiate până acum cu voinţa concentrată, capabilă să conducă la îndeplinirea a ceea ce pare imposibil, de neatins.

Termenul de „forţă a dorinţei" păcătuieşte, de fapt, prin inexactitate.

Ceea ce rezultă din totalitatea acestor forţe nu este dorinţa, ci o voinţă decisivă, neabătută care datorită concentrării gândurilor şi a exerciţiilor de respiraţie, iar în unele cazuri cu concursul privirii odice, este capabilă să se transforme într-o putere care subjugă tot.

Desigur, nu este uşoară unirea tuturor acestor factori în vederea atingerii scopurilor propuse, dar, în primul rând, este necesar exerciţiul.

La început, exerciţiile trebuie bazate pe dorinţe foarte modeste, uşor de îndeplinit, de îndeplinirea cărora suntem oarecum convinşi.

Dacă exerciţiile sunt începute cu dorinţe prea mari în comparaţie cu forţa dobândită, un eşec, perfect normal, ar avea un efect atât de puternic, încât ar putea zdruncina încrederea ucenicului.

Oarecum, la început vor fi o serie de eşecuri, dar ele sunt uşor de depăşit, dacă se referă la problemele de importanţă secundară.

Dacă, datorită exerciţiilor efectuate, forţa creşte, în curând va apare şi succesul, iar odată cu el încrederea în forţele proprii.

Această forţă îl eliberează pe om de karma sa întâmplătoare, în afara celei reale, făcându-l stăpânul sorţii sale. Cu ajutorul acestei forţe omul îşi poate îmbunătăţi situaţia materială, îşi poate face viaţa mai plăcută. Cu ajutorul acestei forţe el se poate împotrivi cu succes tuturor bolilor cu care „buna" noastră planetă îşi torturează creaturile.

Această forţă poate vindeca toate bolile. Fiecare devine un medic infailibil pentru sine.

El nu va mai avea nevoie să-şi împovăreze trupul şi aşa slab cu toxine de tot felul, care-l duc la îmbătrânire prematură şi descompunere înainte de vreme.

Această forţă este capabilă, în continuare, să ne îmbunătăţească situaţia materială. Aplicarea sistematică a puterii

dorinţei în acest sens ne poate înconjura, pe traseul vieţii noastre, de ceea ce ne va aduce bunăstare şi fericire.

Cei ce au serviciu se vor dovedi în curând atât de utili, încât vor primi o distincţie de la şeful lor, se vor bucura de şi mai multă încredere şi în curând vor îndeplini sarcini care le vor aduce cinstire şi o situaţie marterială şi socială superioară. Un întreprinzător independent – meseriaş, artist, savant – va constata că, în scurtă vreme, toate lucrurile lui devin împliniri, el se va bucura de atenţia tuturor cu maximum de avantaje pentru el. În locul nesiguranţei, a laşităţii şi insuccesului vor apare energia şi bunăstarea.

Dar această forţă este un aliat mai puternic al celor care se străduiesc să atingă un nivel superior de dezvoltare morală. Lupta împotriva pasiunilor, viciilor sufleteşti şi trupeşti va deveni mai uşoară, va conduce mai rapid la succes decât dacă această forţă nu ar folosită.

Utilizând această forţă vor fi foarte puţine recidive şi drumul triumfal spre adevăratele virtuţi îi va umple ucenicului sufletul de bucurie şi luminoasă fericire.

O gospodină, o soţie şi mamă grijulie va avea un imens folos de pe urma aplicării permanente a forţei dorinţei asupra celor aflaţi în grija sa. Datorită acesteia, ea poate influenţa sănătatea şi dezvoltarea trupească a celor dragi; cu ajutorul voinţei ea reuşeşte să alunge din locuinţă – mica lor lume – tristeţea şi neînţelegerile, să umple această lume cu lumina soarelui, veselie şi fericire. Şi cât de uşor reuşeşte oricine din cei ce-i stau în preajmă, cu ajutorul ei, să alunge şi să se ferească de gânduri şi fapte deşarte.

Cea mai mare fericire este atinsă de o mamă, dacă ea a dezvoltat proprietatea de forţă a dorinţei şi ştie să o folosească corect, imediat ce a simţit că este însărcinată. Pentru ea fericirea va deveni curând palpabilă, ca şi pentru viaţa care se naşte. Ea va căpăta astfel posibilitatea ca, încă înainte de naştere, să se ocupe de fericirea odraslei

sale. Evoluţia trupului permite, de asemenea să se acţioneze în cel mai bun mod asupra sa.

Dar forţa dorinţei conduce la o fericire şi mai mare. Ei îi sunt proprii proprietăţi uimitoare. Forţa dorinţei nu va mai da nici un rezultat, dacă se doreşte folosirea sa în mod abuziv, în scopuri egoiste sau pentru a face rău celor apropiaţi.

Nici un zgârcit, nici un răufăcător nu şi-ar putea atinge scopul cu ajutorul forţei dorinţei.

Dorinţa datorită căreia această forţă începe să lucreze, chiar dacă serveşte unor interese materiale modeste, are la bază principiui etice. Dorinţa de îmbogăţire va rămâne fără rezultat, dar ceea de a obţine o modestă bunăstare, cu asigurarea existenţei , se va îndeplini, desigur. Dorinţa de a găsi în sfârşit la fiinţa adorată un răspuns la iubirea curată, plină de sacrificiu de sine, se va îndeplini fără îndoială. În schimb s-ar înşela cel care ar crede că va căpăta, cu ajutorul forţei dorinţei, puterea de a provoca pasiuni josnice. Cine ar dori să folosească forţa dorinţei pentru a prejudicia viaţa, cinstea şi fericirea celor din jur poate fi sigur de un insucces total şi ar putea avea de suferit de la reflectarea dorinţelor şi pasiunilor sale josnice.

Mulţi mistici din vechime au verificat toate acestea pe exemplul propriei lor vieţi şi sănătăţi. Nu există proverb mai adevărat în ceea ce priveşte forţa dorinţei ca: „Cine sapă groapa altuia, cade el singur în ea".

Trebuie să menţionăm, de asemenea, că uneori dorinţele, cu toate că sunt cele mai curate, nu se îndeplinesc, chiar dacă exerciţiile au fost efectuate cu exactitate. În acest caz trebuie să fim convinşi că este efectul karmei. Soarta rămâne neschimbată în toată viaţa omului şi rămâne neschimbată cu toate eforturile lumii întregi. Acest lucru devine posibil doar pentru omul însuşi şi doar atunci când acesta, datorită înaltei sale moralităţi, devine stăpânul

propriei sale sorţi. Omul îşi făureşte propria fericire numai în cazul în care ştie să se educe pe sine, dacă este în stare, prin puterea care biruie totul şi printr-o voinţă de fier, să izgonească din el tot ce ce este rău şi vicios.

Deci, pentru a învăţa folosirea directă a forţei dorinţei, este necesar să se practice următorul exerciţiu:

Se ia sau se confecţionează ceva asemănător unui pupitru – o scândurică cu dimensiunile de circa 25 sau 30 centimetri lungime, se prinde în spate o scândurică mai mică, drept suport. Pe faţa acestui pupitru improvizat se prind cu pioneze foi de hârtie, pe care s-a scris cu litere mari, citeţ dorinţa sau dorinţele de tipul:

„Vreau să-mi birui proasta dispoziţie. Începând cu ziua de azi vreau să fiu şi să rămân mereu, chiar şi în nenorocire, vesel. Vreau să înfrâng în mod energic orice dezechilibru şi să nu-i permit să revină, nici să sporească. Am hotărât în mod ferm să fiu de acum înainte armonios". Sau „Doresc ca să devină mai sigure şi mai puternice capacităţile mele sufleteşti. Vreau să am o înţelegere rapidă şi precisă şi o memorie minunată, absolut fidelă. Încetineala şi lenea mea psihică trebuie să dispară, iar Capacităţile mele sufleteşti se vor dezvolta şi vor funcţiona în cel mai bun mod". Şi aşa mai departe. La început trebuie alese numai dorinţe cu caracter spiritual, deoarece dorinţele cu caracter material necesită o evoluţie mai puternică a forţei dorinţei şi o voinţă bine formată.

Zilnic la un anumit moment, ucenicul se duce în camera izolată, se îngrijeşte de accesul aerului curat şi îşi scoate veşmintele care-i stingheresc mişcările.

Pe timp de iarnă încăperea trebuie încălzită, dar trebuie totuşi facilitat accesul aerului curat.

După ce şi-a scos hainele mai strâmte, ucenicul se va înfăşura într-o pătură sau cuvertură călduroasă, care să nu-i stingherească mişcările sau respiraţia.

Apoi ucenicul se culcă pe pat sau sofa. Poziţia va trebui să fie întins, dar suficient de comod, având sub ochi inscripţia de pe pupitru. La nevoie pupitrul se aşează astfel, încât să fie vizibil fără nici un efort.

Acum, prin procedeul cunoscut, se vor relaxa toţi muşchii: în continuare, gândurile se vor îndrepta cu toată forţa spre conţinutul dorinţei, după procedeul studiat de concentrare, în timp ce ochii trebuie să rămână fixaţi pe inscripţie. Totodată trebuie efectuate exerciţiile de respiraţie, astfel încât toată dorinţa să fie formulată în timpul unei respiraţii şi a unei expiraţii. Iniţial acest exerciţiu se va efectua de 6 până la 8 ori la rând, apoi se creşte numărul exerciţiilor până la 15 (după numai o zi).

Dacă şi acest exerciţiu poate fi efectuat fără nici o pauză, se poate face un pas înainte şi se poate efectua exerciţiul, stând în picioare în faţa mesei. Pe toată durata desfăşurării exerciţiului nu ne mişcăm, deorece stând liniştit în picioare, se poate realiza o relaxare a muşchilor. Pupitrul trebuie să fie aşezat mai sus, pentru a nu fi nevoie să se încline capul prea mult.

Dacă se însuşeşte cum trebuie acest exerciţiu, se lasă pupitrul cu inscripţia şi pe timpul exerciţiului de respirat, gândurile se concentrează exclusiv asupra dorinţei care ne preocupă.

Acesta este procedeul obişnuit, folosit de o persoană care are o anumită experienţă, dacă vrea să pună în funcţiune forţa dorinţei.

Prin exerciţiile precedente, ucenicul a căpătat deprinderea de a se împotrivi acţiunii exercitată de lumea exterioară asupra organelor noastre de simţ, de aceea el trebuie să folosească forţa dorinţei în orice poziţie, în orice situaţie şi în orice moment.

Dar rezultatul acestor experienţe nu poate apărea imediat, dintr-o dată, numai în rare cazuri experienţele de

acest fel sunt rapid încununate de succes; în majoritatea cazurilor exerciţiile trebuie reluate de mai multe ori, înainte ca dorinţa să se îndeplinească. Pentru a trezi forţa dorinţei, trebuie să ne retragem în camera noastră liniştită.

Dacă ne frământă vreo dorinţă, trebuie să depunem multă stăruinţă pentru ca ea să se îndeplinească, ne vom aşeza în poziţia „culcat", pentru că trebuie să provocăm o deplină relaxare a muşchilor, iar concentrarea devine şi mai intensă.

Principala sarcină a ucenicului, dacă vrea să aibă de pe urma cunoştinţelor un real folos, constă în a folosi forţa dorinţei pentru întărirea, menţinerea sănătăţii proprii şi forţa trupului. Se spune că într-un corp sănătos sălăşluieşte un suflet sănătos. Cine vrea să ajungă la adevăratul sens al acestui proverb, nu trebuie în nici un caz să înţeleagă că fiecare om care aparent este sănătos, un om puternic dar ignorant, trebuie să aibă un suflet minunat elevat. Experienţa ne învaţă că nu întotdeauna este aşa. Ar trebui în acest caz să fie achitaţi toţi ucigaşii cu sănătatea înfloritoare. De aici rezultă clar că un trup cu adevărat sănătos nu trebuie să fie cuprins de dorinţe şi pasiuni josnice. Acestea sunt, de cele mai multe ori, un produs al unui trup bolnav, numai în aparenţă sănătos şi puternic, ca un măr putred, dar rumen.

Dacă cu ajutorul forţei dorinţei am reglat funcţiile organismului şi ne-am purificat trupul de toate umorile rele, vom constata foarte repede un aflux de sănătate şi corpul nostru sănătos se va face treptat purtătorul unui suflet la fel de sănătos. Acest lucru este foarte important pentru toţi cei care doresc să se ridice până la rang de ajutor sau chiar de preot (învăţător).

Deci, zilnic, de dimineaţă şi până la culcare, trebuie să recurgem la ajutorul forţei dorinţei, pentru a obţine o sănătate trupească completă.

Pe timpul concentrării gândurilor, firul logic al gândirii noastre trebuie să fie următorul: „Acum vreau să devin complet sănătos, plin de forţă şi puternic. Toate organele corpului meu vor funcţiona acum cu precizie şi corect. Tot ce este inutil şi dăunător se elimină, în locul lor pătrunde sângele şi toate sucurile sănătoase. Toate bolile şi durerile mele dispar complet, tinereţea şi prospeţimea revin şi sufletul meu devine curat şi armonios". Cine suferă de vreo boală trebuie să-şi orienteze gândurile, desigur, spre înlăturarea acesteia. Fluxul raţional de oxigen, care apare datorită acestor gânduri însoţite de exerciţii de respiraţie permite trupului să primească din abundenţă forţă şi sănătate. Pieptul se bombează, membrele se întăresc şi în curând pe chip apar culorile unei sănătăţi înfloritoare.

Desigur trebuie să se dea atenţie faptului că, la început, este posibilă apariţia unor simptome contrare. Dar aceasta doar pentru scurt timp. Trupul, scos din situaţia periculoasă datorită exerciţiilor zilnice, tinde spre putere şi sănătate şi începe, printr-un mod oarecare, prin abcese sau transpiraţie abundentă în condiţiile unei uşoare slăbiciuni generale, să înlăture energic substanţele acumulate.

Datorită forţei dorinţei, energia vitală va fi stimulată spre o activitate mai intensă şi mai puternică: ca urmare a exerciţiilor zilnice, ea trebuie să ajungă la scopul propus şi astfel va începe să înlăture tot ceea ce dăunează sănătăţii trupului, forţei şi prospeţimii naturale.

Activitatea vitală slabă a unui corp bolnav, stimulată de forţa dorinţei, devine similară unui stăpân puternic, care, fără sfială, alungă toţi oaspeţii nepoftiţi care care s-au instalat şi se înmulţesc în corpul nostru şi-l dau pradă bătrâneţii premature. Dacă trupul este purificat, el este sănătos; în acest caz, continuarea exerciţiilor este de mare folos alimentaţiei trupului, ceea ce duce la un aflux neaşteptat de forţe, care generează veselie şi poftă de muncă.

Încrederea în forţele proprii creşte, devenim conştienţi, liberi şi în primul rând, membri capabili şi cu adevărat folositori societăţii umane.

La fel, un ucenic care intenţionează să ajungă ajutor, trebuie să aplice zilnic forţa dorinţei pentru a-şi uşura însuşirea tuturor celorlalte capacităţi oculte.

Momentul cel mai potrivit al zilei este dis-de-dimineaţă, imediat după sculare. Ucenicul s-ar putea concentra pe următoarele idei: „Vreau ca exerciţiile pentru căpătarea forţelor oculte să fie încununate de succes cât mai repede. Forţele mele astrale trebuie să se manifeste şi să se dezvolte rapid. Voi reuşi tot mai mult să aprofundez concentrarea gândurilor şi să intru în stare pasivă, cu o gândire mai clară şi mai imperturbabil. Capacităţile formate vor deveni o calitate a mea pentru un timp îndelungat şi-mi vor aduce binecuvântarea, care să favorizeze fericirea spirituală şi bunăstarea materială".

Acest exerciţiu, cu un conţinut uşor modificat, trebuie repetat zilnic, chiar şi de cei care nu vor merge mai departe şi se vor mulţumi cu cele realizate ca ucenic.

Regula de bază, cea mai importantă, trebuie să fie următoarea: exerciţiile chiar dacă sunt grele şi neplăcute, trebuie să fie efectuate cu bucurie, fără repulsie. Credinţa neabătută în atingerea scopului propus trebuie să umple sufletul ucenicului, deoarece îndoiala din sufletul său poate face ca toate eforturile să rămână iluzorii.

De asemenea trebuie să se respecte un secret desăvârşit asupra exerciţiilor, ceea ce favorizează succesul. Ucenicul va spune rudelor şi celor apropiaţi, de care nu se poate ascunde, căci uneori îl vor ajuta chiar, să nu spună nimănui nimic despre aceasta.

Exerciţiile anterioare sunt îndreptate, în principal, spre realizarea unei cooperări corecte între trup şi suflet.

Aceste exerciţii nu sunt, în nici un caz, extenuante, nici lipsite de sens, ci sunt bine gândite şi experimentate. Ele

necesită un timp atât de scurt, încât un om, chiar copleşit de problemele sale de serviciu, le poate dedica puţine minute. Aceste exerciţii nu depind deloc de sex şi vârstă. Un tânăr sau o tânără sunt la fel de potriviţi pentru a-şi dezvolta capacităţile şi forţele oculte ca şi cineva foarte în vârstă.

Unele exerciţii, atât de respiraţie, cât şi de privire magnetică, pot fi efectuate şi de copii, uşurând cu succes educaţia ulterioară a acestora.

Ucenicul, chiar după primul exerciţiu uneori, va simţi clar şi va avea senzaţia puterii, încrederii în sine, automulţumirii şi mai multă hotărâre. Aceste sentimente se vor amplifica treptat, până când ucenicul, cu ajutorul dorinţei de a depăşi, al forţei dorinţei, îşi va înfrânge sărăcia, tristeţile, neajutorarea, care au drept cauză, părerea proastă despre sine şi în final, starea de sănătate.

Abia atunci va cunoaşte el cât este de lipsit de sens să-ţi pierzi fără folos propriile gânduri, deoarece astfel se pierd multe forţe.

El va afla atunci că ideea aceasta este viabilă, reală şi imediat după naştere aceasta îşi leapădă învelişul şi creează şi construieşte, fără a fi auzită, fără a fi văzută, dar adevărată.

Atunci pentru el va deveni clar că tradiţiile reflectate de lumea ideilor sale, în funcţie de proprietăţile lor vor determina formarea unor dispoziţii fericite sau nefericite, a unor situaţii fericite, sau nenorocite şi-i vor influenţa soarta. Din nefericire, puţini cunosc aceasta.

În timpul liber se poate trece la formarea unor grupe de antrenament, astfel încât, alături de exerciţiile de concentrare a gândului să se efectueze şi exerciţii de respiraţie şi de privire magnetică.

În nici un caz nu trebuie ca protejând una din grupe să le neglijăm pe celelalte. În aceste grupe ucenicii trebuie să tindă spre un ţel, care constă în stăpânirea perfectă a propriului eu şi în folosirea cum se cuvine a capacităţilor achiziţionate.

Abia atunci se poate trece la exerciţiile propriu-zise de forţă a dorinţei.

La încheierea acestei părţi din prezenta carte ucenicul trebuie să fie atent ca atitudinea sa trebuie să fie de seriozitate şi conştiinciozitate faţă de evoluţia sa, dacă nu a sesizat încă în sufletul său dorinţa de a merge înainte şi de a progresa în domeniul cunoştinţelor, pentru a ajunge iniţiat.

Pentru a atinge aceste scopuri trebuie să se acţioneze asupra propriului *eu*, pentru a deveni un om mai bun.

Alături de conştiinţa puterilor căpătate datorită exerciţiilor din partea a doua, trebuie să ne gândim la o moralitate cu adevărat înaltă, la simţul unei beatitudini nemaisimţite până acum, care poate fi atinsă numai dacă dispui de toate calităţile morale, nu de dispreţuita avere.

Cine nu este încă hotărât să se dezică parţial de viaţa pământeană, aşa cum este necesar pentru exerciţiile de un grad mai înalt, trebuie să caute ca, cel puţin, să fie demn de forţele câştigătoare şi să menţină un mod de viaţă ireproşabil pentru a şi le păstra.

CAPITOLUL II

Ajutorul. Educarea capacităţilor oculte care necesită o anumită evoluţie morală

6. Autocunoaşterea şi eliberarea. Educarea voinţei. Armonia

Deasupra porţilor templului, cu litere de foc, stau înscrise următoarele cuvinte importante spre aducerea aminte a novicilor adepţi: „Cei ce doriţi să intraţi! Străduiţi-vă să vă faceţi inima o armonie şi purificaţi-o. Va vedea doar cel ce poartă în sufletul său pacea. Cine nu s-a hotărât încă să se scuture de pulberea pământului, să nu se încumete să păşească înăuntru – căci orbilor nu le trebuie lumină. El va arde ca o molie ce zboară către foc".

Vino mai aproape, cel ce ai o voinţă fermă, ai hotărât să te zmulgi din cătuşele măruntei vieţi pământene şi ai simţit în tine chemarea de a face în fine un pas mare înainte în evoluţia ta spirituală şi morală, apropie-te şi priveşte în această oglindă!

Oare nu ai sărit înapoi, plin de teamă? Sau poate că nu ai văzut nimic?

Ar fi trist pentru tine dacă ar fi aşa. Dar e mai bine dacă amorul tău propriu a devenit un înveliş subţire, astfel încât să-ţi poţi vedea cu claritate prin el propria imagine din oglindă.

Acum priveşte-o. Acolo este dublura ta, într-o imagine mult mai bună, mai luminoasă.

Aceasta este imaginea ta viitoare.

Adevărata ta imagine din oglindă îţi va arăta ce anume trebuie să distrugi şi să învingi, pentru a deveni la fel cu imaginea ta din viitor.

Nu te teme de lupta crâncenă pe care trebuie să o dai. Numai primele atacuri îţi vor părea dure, vor cere să-ţi foloseşti întreaga ta putere, întregul tău curaj. Cel ce este familiarizat cu bătăliile şi victoriile se bucură de prilejul acestei bătălii, care a devenit conţinutul principal al vieţii sale.

Unii vor vedea pe imaginea viitoare din oglindă o pată foarte neplăcută, la unii mai slabă şi mai puţin vizibilă, dar la alţii foarte mare, sub forma unui păienjeniş des, de mari dimensiuni.

Acesta este egoismul, iar părţile cele mai întunecate ale petei ne indică patimile şi desfătările. Ucenicul, însoţit de o fierbinte chemare de a ajunge la rangul de ajutor, trebuie să lupte energic împotriva patimii de desfătări, care este principalul său inamic.

Patima de desfătări împiedecă dezvoltarea armonioasă, ea aspreşte sufletul, întunecă dragostea faţă de aproapele nostru şi ne pune lanţuri grele la picioare, înlănţuindu-ne de materia primară şi întunecându-ne în aşa măsură vederea, că începem să ne simţim bine şi în mocirlă.

Această patimă este un mare duşman, tiranul simţului psihic, pe care-l ţine prizonier în favoarea minciunii grosolane, al vieţii trupeşti al cărui scop este atât de greşit înţeles de majoritatea oamenilor. Plăcerea slăbeşte, lipseşte de putere, răpeşte, prin urmare energia; dar viaţa este formată din luptă, din cuceririle ei şi din tendinţa de a merge mai departe.

Sufletul nostru se înfăşoară în învelişul primar nu pentru plăcerea simţurilor, ci acesta trebuie să slujească drept mijloc pentru călirea fiinţei spirituale în mijlocul ispitelor vieţii.

Lumea noastră trupească, iluzorie, este în majoritatea cazurilor, nimic altceva decât o foarte puternică sugestie în masă, pe care sufletul nostru nemuritor trebuie să o urmeze de dragul progresului moral, care nu este posibil fără învelişul trupesc.

Dar, în orice caz, este foarte nedrept să se atribuie materiei neevoluate o însemnătate excesivă, cum o face omul modern dedat plăcerii. De ce să ne legăm atât de puternic şi de strâns de bucuriile trecătoare, dacă ne-au fost date aripi ce ne pot purta în împărăţia plăcerii „adevărate".

Dacă ucenicul, înarmat cu arma sa atât de ascuţită, va ataca cu curaj acest bastion care se opune evoluţiei sale superioare în domeniul simţului psihic îl va înfrânge pe acest duşman tenace. Inamici foarte puternici ai întregii omeniri sunt cei ce apără acest bastion.

În primele rânduri se află demonul „alcool". În ghearele lui sângerează cea mai mare parte a rasei umane. De aceea este lipsit de omenie şi imoral să favorizezi în vreun fel plăcerea băuturilor alcolice. Ispita trezeşte dorinţe şi pasiuni josnice.

Din păcate, nu se poate dovedi statistic că aproape toţi sunt într-o măsură mai mare sau mai mică supuşi patimii băuturii, dar acesta este adevărul adevărat, ceea ce confirmă că oamenii stăpâniţi cu adevărat sunt foarte puţini. Este suficient să urmărim un ţăran sau un muncitor într-o zi de sărbătoare, sau duminica.

Dacă nu se tăvălesc încă în noroi, sunt deja foarte veseli, „ameţiţi" sau bine dispuşi, cum obişnuieşte să se spună. Şi această bună dispoziţie, care de multe ori ţine până a doua zi de dimineaţă, a devenit la unii un obicei.

Cele mai cumplite drame se nasc, cel puţin pe jumătate, din această „bună dispoziţie".

De parcă omul nu s-ar putea veseli şi fără consumul de alcool! De aici se poate vedea cât de mult ne-am abătut de la modul de viaţă natural şi cât suntem de bolnavi – trupeşte şi sufleteşte!

Pentru a ne înveseli, trebuie să ne otrăvim sângele cu băuturi otrăvitoare şi să-l agităm artificial.

Pentru noi nu trebuie să aibă importanţă declaraţiile alcolicilor înregistraţi, pe care acest viciu îi duce încetul cu încetul spre crime sau spre casa de nebuni; de asemenea, pentru noi nu contează oamenii din straturile superioare ale societăţii, aşa-numita cremă a societăţii, care în apartamentele lor bine ferecate, se dedau adesea unor chefuri monstruoase, costisitoare şi prelungite, după care cad fără puteri în braţele valeţilor lor.

Nu vrem să vorbim despre aceste animale, care sunt mai prejos decât fiarele, ca despre nişte băutori nevinovaţi, care zilnic beau, din obişnuinţă, o anumită doză, din dozele respective obţinându-se o cantitate impresionantă.

Pentru aceşti oameni consumul de alcool a devenit deja o necesitate, conştientă, deoarece pentru a ne potoli setea este suficientă apa. Şi această necesitate de a bea alcool, mai bine spus această patimă – căci este deja o patimă, dacă dis-de-dimineaţă, înainte de micul dejun, simţi nevoia de a bea un pahar de vodcă – reţine evoluţia forţelor astrale, ne face să ne simţim rău.

Deci, cine nu se hotărăşte să învingă această patimă, nu va obţine nici un rezultat. Desigur, nu este necesar ca ucenicul să devină total abstinent, deşi pe măsură ce avansează, se va convinge singur că pentru el este mai onorabil să bea numai atât cât îi este necesar pentru întreţinerea organismului, iar ce este peste, este împotriva sa, reprezintă un semn de slăbiciune, de lipsă de voinţă.

Ucenicul care progresează nu trebuie să facă nimic împotriva naturii. El va lupta neabătut împotriva atracţiei nenaturale către alcool.

Ucenicul îşi adună toată voinţa şi-şi spune: „Eu vreau ca, încetul cu încetul, să mă dezobişnuiesc de consumul de alcool. Ştiu foarte bine că băuturile alcoolice excită puternic şi chiar mă irită, că şi cel mai mic consum de alcool atrage după sine somnolenţa şi nemulţumirea, ca orice faptă contrară legilor naturii. În nici un caz nu pot să permit spre un consum nemăsurat de alcool. Oare pot eu, care tind înainte şi vreau să fiu capabil de ştiinţa înaltă, să devin iraţional, ca un animal? Cât de josnic, cât de lipsit de chip uman este omul beat! Deci am hotărât să reduc cantitatea pe care o consum de obicei, încât zilnic să nu mai beau mai mult de 2 pahare de bere sau vin, dar nu dintr-o dată. Mai târziu vreau să mă limitez la un singur pahar şi, treptat, să renunţ complet la consumul de alcool. Orice altă băutură alcoolică (în afară de vin şi bere) am hotărât s-o elimin de la bun început. În plus, serile nu mai vreau să beau nici o picătură". Dezobişnuirea de consumul de alcool este necesară numai în cazul unei voinţe slabe. Cine şi-a educat voinţa va putea, prin procedeul menţionat mai sus, să se elibereze treptat de acesta.

Trebuie să se ia drept regulă ca, cu cel puţin trei ore înainte de orice exerciţiu, precum şi înaintea fiecărei folosiri a forţei astrale, să se renunţe la consumul de alcool. În caz contrar orice rezultat obţinut va sta sub semnul îndoielii.

Nu trebuie să ne pierdem curajul din cauza prejudecăţilor şi a ironiilor celor orbiţi. Cine are în vedere un scop măreţ spre care tinde, va învinge orice obstacol, oricât de greu ar părea, şi-şi va găsi alinare în faptul că, până şi în Germania – ţara berii – sunt deja peste 60000 antialcoolici declaraţi.

Un mic mănunchi de oameni împotriva multor milioane aflaţi la picioarele idolului – alcool – aceasta poate, de

asemenea, insufla curaj şi o senzaţie plăcută, că totuşi conştiinţa nu a dispărut din lume.

De mână cu alcoolul împiedică orice dezvoltare a capacităţilor astrale o altă otravă – nicotina.

Cât de distructiv este acest drog în toate ipostazele lumii delicate demonstrează faptul că mediumurile spiritiste se pot elibera imediat de orice influenţă a lumii de dincolo, imediat ce devine de nesuportat, tocmai în orele în care fumează puţin. Sub influenţa nicotinei ele devin complet incapabile să servească drept intermediar pentru lumea spiritelor.

Abuzul de acest mijloc plăcut de excitare, pe care-l foloseşte aproape toată lumea, duce la îmbolnăviri grave, fiind atacate măduva spinării, creierul şi chiar stomacul.

În ceea ce priveşte fumatul putem aduce, de asemenea, multe exemple, pentru a demonstra că un consum îndelungat de nicotină este o otrăvire lentă.

Desigur, toţi fumătorii susţin că plăcerea fumatului este un indiciu al sănătăţii lor, deoarece, dacă nu se simt bine, în primul rând ţigara, trabucul sau pipa nu mai au gust. Prin urmare, tutunul este folositor.

Nu putem fi de acord cu o astfel de argumentaţie falsă. Mulţi susţin chiar că numai datorită fumatului sunt apţi de muncă. Dacă fumează se simt reconfortaţi şi capabili de activitate psihică la un înalt nivel, li se trezeşte fantezia, nervii sunt excitaţi şi capacitatea intelectuală se trezeşte la viaţă.

Cei ce practică o activitate intelectuală susţin, de asemenea, că doar fumatul le deşteaptă capacităţile, ei putând înfrânge astfel toată oboseala şi eforturile depuse.

Pentru cei ce duc un mod de viaţă natural, nu este deloc necesară această excitaţie în întărirea artificială a organismului. Un organism sănătos nu are nevoie de mijloace artificiale pentru a-şi ridica tonusul.

Fumatul este o plăcere inutilă, dăunătoare.

Deci educarea forţelor oculte necesită o totală abstinenţă de la consumul de nicotină şi admite, sau mai bine zis tolerează, doar un consum moderat de alcool.

Interdicţia de fumat se referă, desigur, şi la cei ce prizează sau mestecă tutun. Ambele practici sunt la fel de dăunătoare şi împiedică în egală măsură dezvoltarea forţelor astrale.

Dar şi alte mijloace de excitaţie plăcute – cafeaua şi ceaiul – trebuie consumate în cantităţi limitate. Cafeaua este de dorit să nu se bea zilnic, dacă se poate deloc, ceaiul – numai slab şi, în nici un caz, nu zilnic.

Trebuie să ne menţinem strâns în limitele celor hotărâte, deoarece ambele droguri – cofeina şi teina – îngreunează exerciţiile oculte şi, de asemenea, influenţează, chiar în cantităţi limitate, viaţa spirituală.

Dacă dorim să căpătăm, proprietăţile descrise în capitolul 2, trebuie să ne preocupe înalta armonie şi linişte sufletească. Este posibil ca înalta armonie a caracterului ucenicului să fie condiţia esenţială a atingerii unor rezultate favorabile.

Experienţa ne demonstrează că un consum regulat de cafea şi de ceai irită nervii şi în final îi dereglează. Omul devine mofturos, agitat şi intră într-o stare sufletească dizarmonică şi este total incapabil pentru formarea şi folosirea forţelor astrale.

Mai există o pasiune care poate conduce exerciţiile la un rezultat negativ. Ne referim la abuzul de dragoste trupească. Satisfacerea nevoilor sexuale este o necesitate naturală pentru ambele sexe şi dacă nu se abuzează prea des, este chiar utilă sănătăţii.

Dar în câte feluri greşeşte omenirea lipsită de raţiune şi aici, atât faţă de sine, cât şi faţă de generaţiile viitoare!

Desigur, mijloacele noastre excitante, iritante, acre, picante – atât alimente cât şi condimente – ne conduc la o dragoste trupească atât de intensă, încât simţim că toată fiinţa noastră este robită de ea.

Sentimentele şi avânturile, străduinţa şi lupta pentru existenţă a majorităţii oamenilor sunt orientate, în final, numai la satisfacerea neînfrânată a pasiunilor lor josnice, între care dragostea animalică ocupă un loc de frunte.

Scopul dragostei trupeşti este perpetuarea speciei. Natura nu a avut nimic altceva în vedere când a pus în noi această nevoie, care, desigur, n-ar trebui să aibă mai multă semnificaţie şi importanţă decât toate celelalte funcţii ale organismului uman. Satisfacerea acestei nevoi, urmată de beţia simţurilor, este doar un mijloc, nu un scop, la fel ca fermecătoarele nuanţe de culori ale florilor şi minunatul lor parfum, care sunt doar o capcană cu ajutorul căruia plantele atrag insectele pentru a-şi îndeplini rolul de cărăuş al seminţelor şi polenului, pentru care sunt recompensate cu polen şi miere ca alimente.

Omenirea consideră mijlocul drept scop. Delectarea simţurilor este considerată ca scop, iar înmulţirea, perpetuarea speciei legată de aceasta, este considerată o povară inutilă.

Datorită acestei greşite înţelegeri a intenţiilor mamei natură, nu este de mirare că se face permanent abuz de această simplă funcţie animalică. Bătrânii la vârsta adolescenţei, îmbătrâniţi de această viaţă – sunt în firea lucrurilor. Viaţa imorală a femeilor este în mare parte cauza tot mai marii degenerări a omenirii.

Este deosebit de trist că tineretul de ambele sexe, rămaşi fără conducători demni, în tendinţa lor neînfrânată spre plăceri, a slăbit şi s-a epuizat într-atât, că a încetat să blameze faptul că instituţia modernă a căsătoriei nu este considerată decât o prelungire a acestui mod de viaţă fără morală. Din păcate, în societate se cunoaşte prea puţin

despre cât de neînfrânat şi demenţial se satisface în interiorul căsătoriei pasiunea sexuală. Unii o fac din cauza atracţiei, alţii din obişnuinţă.

Există soţi care, doar cu mici întreruperi, timp de 10-15 ani se dedau aproape în fiecare noapte desfătărilor sexului.

Nimănui nu-i pasă cât de mult suferă din această cauză corpul şi sufletul. Dacă la încheierea căsătoriei se dă libertate deplină satisfacerii nelimitate a nevoilor sexuale, totuşi nu trebuie să excludem din sfera atenţiei cerinţele raţiunii.

Nu trebuie să ne mirăm dacă şi copii născuţi din aceşti părinţi lipsiţi de raţiune au deosebit de exacerbat apetitul sexual, ceea ce-i conduce la excese de acest gen.

Satisfacerea prea frecventă a apetitului sexual trebuie, de asemenea, condamnată din punctul de vedere a ştiinţelor oculte, deoarece corpul pierde în acest fel un mare număr de prane. Fiecare excitaţie sexuală produce o puternică emisie odică. La satisfacerea nevoilor sexuale se pierde o mare cantitate de acest element vital, despre proprietăţile căruia vom vorbi într-o altă parte a cărţii. *Odul* (prana) este baza psihică a activităţii forţelor oculte. Prin urmare, cel care, în urma actului sexual a pierdut o cantitate mai mare de *od*, acela nu poate să mizeze pe succes, dacă ar dori să practice exerciţii sau să-şi aplice capacităţile astrale; el trebuie să aştepte cel puţin o zi, până ce în corpul său se va reface cantitatea necesară de *od*. Din capitolele următoare vom afla că odul este purtător al energiei vitale; cu contribuţia sa omului i se transmit diferite proprietăţi sufleteşti şi trupeşti. La fiecare contact sexual are loc o deplasare a odului radiant şi, astfel, oamenii îşi transmit unul altuia proprietăţi psihice şi fizice. Acest proces reprezintă în cazul soţilor cauza pentru care, cu timpul, aceştia devin asemănători la trup şi la suflet. Un soţ ia de la celălalt o parte a înclinaţiilor, talentelor, proprietăţilor sufleteşti şi particularităţilor fizice, dăruindu-i, la rândul său, o parte

a proprietăţilor sale proprii. Se poate întâmpla chiar ca, odată cu trecerea anilor, cei doi soţi să devină identici ca fizic. Această amestecare prin deplasarea odelor, care are loc, în parte, datorită contactului fizic nemijlocit ce are loc în permanenţă – atât prin contact sexual cât şi prin îmbrăţişări şi atingeri – are şi partea sa pozitivă. Soţii înţelepţi, care caută să se dezvolte în permanenţă, se pot folosi, de pildă, de acest proces, pentru a uşura perfecţionarea morală reciprocă. Dar această amestecare a odului poate deveni periculoasă pentru cei care au obiceiul de a căuta diversitatea în actul sexual. Dacă ei ar şti cum îşi însuşesc, prin contact sexual cu numeroase persoane, diferite obiceiuri stranii, tendinţele rele, vicii şi suferinţe fizice!

Cu cât este mai puternică pasiunea, cu atât se degajă mai puternic odul şi, în cazul unei puternice excitaţii sexuale, datorită numai deplasării şi amestecului de od, el poate să preia, căutând plăcerea, instinctele rele, fără să-şi dea seama de aceasta. Dintr-o dată va simţi o chemare către fapte care sunt total diferite de ideile şi sentimentele sale anterioare. În zadar se va întreba, de unde au apărut aceste obiceiuri şi tendinţe rele, de care înainte era total eliberat.

În viaţa conjugală, privită din punctul de vedere al odului, satisfacerea prea des a nevoilor sexuale este dăunătoare, deoarece, dacă unul dintre soţi are, de pildă, o natură dizarmonică, iar celălalt are o voinţă slabă, mai puţin dezvoltată, aceasta din urmă nu se poate apăra timp îndelungat de dizarmonia celeilalte părţi, cu atât mai mult, cu cât acestuia îi rămâne prea puţin timp, datorită transmiterii prea dese, poate chiar în fiecare noapte, a odului dizarmonic atotpătrunzător. În acest caz se poate constata că soţul cu voinţa mai slabă, care a fost până acum mai armonic, capătă, încetul cu încetul, înclinaţia spre dizarmonie. Din fericire, astfel de defecte psihice nu se transmit

prea uşor unui alt suflet, prin urmare această proprietate poate influenţa doar latura fizică a personalităţii celuilalt soţ, putând rămâne astfel întreaga viaţă, spre chinul nefericitei fiinţe, dacă aceasta din urmă nu va reuşi să-şi formeze o viaţă mai puternică, cu ajutorul căreia va putea depăşi cu uşurinţă dizarmonia ce i-a fost impusă.

Asemenea soţi trebuie să se hotărască la consumarea actului sexual numai în cazul în care cel înclinat spre dizarmonie se simte într-atât de armonic pe cât îi permite natura sa. Dar, din grijă faţă de partida nevinovată, nu trebuie să se cadă de acord asupra unui contact sexual în condiţiile în care partea dizarmonică se simte cuprinsă de furie, este iritată, emoţionată sau neliniştită.

În continuare, vom afla ce sunt armonia şi dizarmonia şi cât de puternic îl influenţează pe om.

Liniştea sufletească absolută este cel mai bun mod de gândire şi deplina disponibilitate faţă de partener trebuie să constituie pentru fiecare din cei ce vor să progreseze, condiţii obligatorii pentru a admite satisfacerea nevoilor sexuale.

Trebuie să se acorde foarte mare atenţie faptului că poate avea loc concepţia şi conform legii amestecului odului, starea sufletească de moment se transmite astfel şi fiinţei care urmează a se naşte.

Dacă soţii doresc să-şi înlesnească unul altuia evoluţia etică şi una dintre părţi se simte dotată cu mai multă voinţă şi cu o moralitate mai înaltă, ei trebuie să recurgă mai ales la amestecul odelor.

Dimineaţa, dacă corpul este perfect odihnit, cu aproximativ cu o oră înainte de a se scula, cei doi soţi se culcă unul lângă altul, cu cea mai deplină dragoste, caută să se strângă în braţe cât mai tare şi rămân în această poziţie timp de o oră, perfect liniştiţi, concentrându-şi toată voinţa şi înfrângându-şi toate dorinţele senzuale. Dacă vor simţi că

pasiunea devine mai puternică decât ei, trebuie să întrerupă imediat experimentul şi să se îndepărteze imediat unul de celălalt. Ei trebuie să se lupte să înfrângă orice tentaţie de a-şi satisface imediat pasiunea.

A doua zi de dimineaţă se reia experimentul şi aşa mai departe, până când acesta va reuşi, deci cei doi vor fi capabili să rămână unul lângă altul un timp dat, fără cea mai mică tendinţă carnală, fără gânduri sau dorinţe sexuale, liniştiţi, strângându-se în braţe, lipiţi unul de celălalt. Nu trebuie să credem că, odată experimentul reuşit, cei doi trebuie să-şi acorde drept premiu, la sfârşitul experimentului, plăcerile de la care s-au oprit. Ar fi total incorect şi ar paraliza orice influenţă, care se manifestă prin transferul calităţilor de la cel mai tare şi superior din punct de vedere moral la celălalt, mai slab şi mai puţin evoluat în acest sens. Aceasta produce perfecţionarea celui de-al doilea, producând în el (ea) o serie de schimbări pozitive, tot aşa cum unele din trăsăturile negative ale celui de-al doilea se transmit într-o măsură oarecare, celuilalt. În funcţie de puterea voinţei sale, cel mai tare va dubla în curând odul transmis celui slab, cu ceva efort desigur.

După una sau două luni, partea mai puţin morală va resimţi influenţa benefică a acestui exerciţiu, care este, desigur, foarte greu. Se va mai executa acest exerciţiu încă o lună. Apoi se va trece la un alt exerciţiu. În cazul exerciţiului descris mai sus, nu se poate stabili o durată comună pentru toţi. Soţii vor alege singuri, astfel încât rezultatele să fie cât mai bune, pentru ca partea mai slabă să atingă valoarea morală şi tăria voinţei celei mai tari.

Exerciţiul poate fi mult uşurat datorită distragerii gândurilor. Aceastra se poate realiza vorbind despre idei şi fapte înălţătoare, despre progresul moral ca o chemare a omenirii, ca o menire divină.

Desigur, este admis actul sexual, dar el trebuie să aibă loc numai seara. Înainte şi după consumarea sa nu trebuie

menţionat în nici un fel exerciţiul de dimineaţă, la care cei doi soţi nu trebuie nici măcar să se gândească.

Pe lângă amestecul nepasional al odului, exerciţiul este folositor, de asemenea pentru dezvoltarea voinţei.

De această voinţă depinde întreaga evoluţie spirituală.

Un om încăpăţânat, egoist, dedat plăcerilor, în realitate nu are nici un fel de voinţă. Este un rob lipsit de voinţă al senzualităţii şi pasiunilor josnice.

„A-ţi manifesta voinţa înseamnă să fii stăpân pe trupul tău, înseamnă să devii complet independent de poftele şi capriciile sale".

Orgolioşii, avarii, senzualii furioşii şi toţi cei ce pot fi numiţi nefericiţi, chinuiţi, jenaţi şi torturaţi de propriile lor pasiuni. Se poate crede că orgoliosul vrea să fie orgolios, avarul – avar, senzualul – senzual, deci, astfel spus, că fiecare din ei are o puternică voinţă orientată spre rău. Dar aceasta este doar aparenţă. În realitate există doar o voinţă, care este exprimată în tendinţa spre bine, spre cunoaşterea şi spre iubirea atotcuprinzătoare, adică în tendinţa spre progresul real; tot restul ţine de slăbiciune.

Avarul nu poate proceda astfel, deşi ştie că încalcă astfel porunca iubirii faţă de aproapele său; furiosul este incapabil să-şi reprime furia şi ucigaşul îşi omoară victima, deşi ştie perfect de bine că, mai devreme sau mai târziu, îl va pedepsi mâna providenţei şi justiţiei, ceea ce vede şi el zilnic. Senzualul trebuie să se dedea la plăceri, împotriva conştiinţei că oropseşte, umple de ruşine şi perverteşte mulţi dintre cei ce-i sunt apropiaţi.

În ceasurile de trezire inevitabilă a conştiinţei lor, cei mai mulţi simt un fel de milă faţă de victimele lor şi conştiinţa chinuitoare a vinei lor le provoacă suferinţe ale sufletului, dar cum slăbeşte căinţa, ei revin la vechile obiceiuri.

Toţi oamenii de acest fel nu se pot împotrivi pasiunilor lor, deoarece nu au voinţă, aparenta lor voinţă nu este decât domnia nelimitată a pasiunilor lor.

Aceste pasiuni dispar dacă adevărata voinţă – cea care sălăşluieşte în sufletul fiecărui om, dar în stare latentă – se trezeşte şi, datorită unor exerciţii potrivite, devine puternică şi atotstăpânitoare.

Cea mai puternică pasiune omenească este satisfacerea simţurilor, dar aceasta constituie şi piatra de încercare a oamenilor, căci cea mai importantă sarcină a unui ucenic ce tinde spre titlul de preot constă în călirea şi rafinarea voinţei proprii.

Cine recunoaşte că nu este încă stăpânul necondiţionat al trupului său, să nu evite în mod laş bătălia, ci să-şi afle inamicul, să-i găsească părţile slabe şi să-şi consolideze propriile poziţii cât mai mult. Să nu ne lăsăm în mod laş robiţi de pasiuni, ci să le înfruntăm în permanenţă!

Abstinenţa permanentă întăreşte organismul în general şi ne face independenţi de propriul trup. Cu cât îi spunem mai des trupului „nu vreau", cu atât mai tare devine voinţa noastră şi sufletul este victorios.

Pentru a-ţi înfrânge sexualitatea deosebit de puternică nu trebuie să ne retragem în pustie. Să ne amintim de romanul lui Georg Eberts *Homo sum.*

Arta supremă a unui adept constă tocmai în a nega viaţa în mijlocul tumultului vieţii.

De exemplu se poate căli voinţa cu ajutorul tablourilor senzuale sau privind trupul gol al unui reprezentant al sexului opus. Literatura erotică poate servi de asemenea, foarte bine acestui scop.

Cine vrea să-şi disciplineze voinţa trebuie să-şi stăpânească în cel mai deplin mod propria fantezie şi propriul trup din punct de vedere senzual. O carte erotică nu ne mai poate exita, un tablou picant trebuie să ne lase rece şi

trupul gol al reprezentantului celuilalt sex nu poate avea efect asupra simţurilor noastre, dacă noi nu o dorim. Şi cu cât mai des ne vom dori aceasta, cu atât vor fi mai minunate rezultatele exerciţiilor noastre şi cu atât mai puternic se vor manifesta în afara noastră capacităţile astrale.

Numai prin exerciţii prelungite, multă vigilenţă şi deosebită severitate faţă de sine este posibil să ne aducem la faza în care şi cea mai puternică ispită ne va găsi liniştiţi, tari şi de neclintit.

De aici nu rezultă de fel că ucenicului i se cere o negare absolută a vieţii. El trebuie să evite doar orice pasiune; el nu trebuie să caute plăcerile, ci să-şi permită satisfacerea nevoilor naturale doar cu o înţeleaptă reţinere. Abia pătruns pe calea cunoaşterii, el va simţi de îndată că este eliberat de multe dintre cele ce-i păreau necesare, iar apoi vor deveni un balast inutil.

Ucenicul trebuie să ţină minte în permanenţă că existenţa sa trupească trebuie să servească nu obţinerii de plăceri, ci înfrângerii pasiunilor; în aceasta constă scopul întrupării sale şi cine atinge pe deplin acest ţel, se poate elibera întotdeauna de nefericita încarnare pământeană.

Plăcerile trupeşti sunt asemenea lanţurilor grele care ţintuiesc la pământ fiinţele ce nu sunt pe deplin evoluate sufleteşte.

În plăcerile trupeşti se manifestă deosebit de puternic enormul egoism, de aceea ucenicul care tinde spre evoluţie trebuie să lupte cu ele în mod deosebit. Cine vrea să privească în sus, trebuie să înveţe să înţeleagă şi să simtă iubirea superioară, atotcuprinzătoare: acea iubire, liberă de tendinţele egoiste de posesiune, care nu depinde de frumuseţea formelor trupului, de pasiune; acea iubire care ne uneşte cu întregul univers şi cu Dumnezeu.

Mulţi îşi vor aminti aici cunoscuta formulare din Biblie: „Spiritul este viguros, trupul este neputincios". Dar aici se ascunde o oarecare contradicţie.

Un suflet viguros nu poate sălăşlui într-un trup neputincios. Slăbiciunea trupului indică, de asemenea, o slăbiciune şi o teamă a sufletului. Sufletul este de neînfrânt în avântul lui către lumină. El are o voinţă puternică acum şi îi va fi uşor să îşi fortifice trupul său slab, căci acesta devine supus voinţei. Numai de ar şti să o folosească cum se cuvine! Într-o măsură oarecare trupul este după chipul sufletului respectiv.

Trupul este ceară în mâinile sufletului şi de voinţa acestuia din urmă depinde forma pe care o va da trupului.

Cunoaştem deja mijlocul cu ajutorul căruia putem să-i uşurăm sufletului ce tinde spre lumină, truda sa. Astfel ceara devine mai moale, mai maleabilă şi poate fi aşezată într-o formă.

Dacă ne vom întoarce la un mod de viaţă raţional şi ne vom curăţa astfel sângele, ne von linişti şi întări nervii noştri slăbiţi; dacă vom înceta să ne mai obosim trupul (de 3-4 ori pe zi) cu pofte animalice; dacă, în final, ne vom feri întregul organism de toate substanţele excitante toxice, vom deveni mai maleabili şi mai pregătiţi pentru acţiunea sufletului.

Deci să revenim în sânul naturii!

În loc de alcool şi alte băuturi nocive este apa cea sănătoasă, în locul alimentelor pe bază de carne – cele vegetale, iar în locul fumului de tutun – aerul curat. Astfel trebuie să trăiască un om!

Oricum să nu fim strict vegetarieni, consumând exclusiv alimente de origine vegetală; şi mai puţin trebuie să ne înscriem în rândul celor care consumă excusiv cruditâţi – legume, fructe, etc. Putem consuma foarte bine şi alimente de origine animală: lapte, ouă, unt, etc.

În alimentaţia noastră trebuie să ne abţinem, pentru atingerea scopurilor propuse, de la toate substanţele excitante.

Carnea animală excită puternic corpul uman şi-i alimentează de minune pasiunile.

Din partea adversarilor alimentaţiei vegetariene se aud în permanenţă obiecţii că doar consumul de carne poate contribui la menţinerea sănătăţii şi puterii omului şi că doar consumul de proteine îi permite să satisfacă în cea mai mare măsură cerinţele secolului nostru faţă de psihicul şi intelectul uman; la toate acestea partizanii modului de viaţă natural răspund că nu este nimic adevărat. Vegetarienii se plâng foarte rar de dureri de cap, ameţeli şi indigestii, pe când la cei ce se alimentează cu carne ele se manifestă permanent. De asemenea sunt nefondate părerile autorităţilor în materie, partizani ai alimentaţiei pe bază de carne, cum că alimentele vegetale în general nu ar conţine suficiente principii utile şi că, pentru a hrăni în mod suficient corpul este necesară o cantitate excesiv de mare de asemenea alimente, pe care le poarte digera doar un stomac deosebit de sănătos. Oamenii care duc o viaţă sedentară ar trebui, chipurile, în cazul alimentaţiei vegetariene să umble continuu, deoarece pentru a digera o cantitate aşa de mare de alimente trebuie să se facă multă mişcare.

Un vegetarian poate să-şi încarce la fel de puţin stomacul ca şi un om care consumă carne. În ceea ce priveşte mişcarea, datorită lipsei acesteia toţi oamenii se vor îmbolnăvi cu timpul.

Alimentele vegetale sunt uşor digerabile şi sunt potrivite pentru orice vârstă şi funcţie, pe când carnea este un obiect de plăcere şi are o acţiune excitantă, dăunătoare pentru organism. Nu degeaba medicii interzic cu străşnicie alimentaţiua pe bază de carne în anumite boli, îndeosebi în cazul frigurilor(febrei).

Nu trebuie să credem că în carne sunt incluse deosebit de multe principii hrănitoare. Această prejudecată este

foarte răspândită. Cu o bucată de carne nu ne vom sătura nici pe jumătate aşa cum ne vom sătura cu o cantitate egală de alimente vegetale.

Consumul cărnii are încă un mare neajuns – alături de carne se foloseşte o mare cantitate de condimente care, neîndoielnic, sunt dăunătoare.

Problema ucenicului constă, în principal, în a se alimenta cu alimente pe cât posibil mai puţin excitante. Căci, încetul cu încetul, el doreşte să uite de bucuriile lumeşti, de aceea el va trebui să mănânce doar pentru a se hrăni şi nu pentru a-şi satisface o plăcere. Cine s-a obişnuit cu o alimentaţie neexcitantă, o găseşte le fel de gustoasă ca şi cel ce preconizează să se alimenteze doar cu feluri puternic condimentate.

Alimentaţia vegetală – pentru care ne-a destinat natura, care ne-a dăruit cu dantură similară cu a maimuţelor ce se hrănesc cu vegetale – este, în general, foarte folositoare pentru organism. Ea ar putea foarte bine să-l sature pe om, să-l facă puternic, sănătos şi iscusit. Proteinele de origine animală ar putea foarte bine înlocuite cu alimente de natură vegetală.

Conţinutul redus de săruri minerale din diferite alimente ale omului civilizat se manifestă, în primul rând, prin anemie şi slăbiciunea sistemului osos. În carne, în cartofi, de pildă, principalele alimente ale omenirii civilizate, sunt conţinute extrem de puţine săruri minerale, pe când la o alimentaţie vegetariană sărurile se află în cantitate suficientă, atât în oase cât şi în sânge.

Deci, în vederea menţinerii vieţii nu trebuie să admitem această barbarie – exterminarea în masă a animalelor.

Faptul că omenirea actuală nu se află pe o treaptă superioară a evoluţiei morale este demonstrat de tendinţele de fiară care predomină în ea. Este oare posibil să-ţi menţii existenţa lipsind de viaţă alte fiinţe, când însăşi natura ne arată căi mai bune!

Deci, dacă nimicirea unor fiinţe inteligente, cu o organizare superioară, şi a unor fiare perfect inofensive nu este defel necesară pentru menţinerea existenţei noastre, prin decizia de a o comite manifestăm o cruzime nemaiîntâlnită şi devenim mai răi decât fiarele sălbatice, pe care nevoile organice le obligă să se alimenteze cu carne.

Pentru ucenici este important un alt considerent, care nu admite folosirea alimentelor pe bază de carne. Este necesară interzicerea cu desăvârşire a ingerării de instincte animalice. O anumită substanţă odică rămâne legată timp îndelungat de carnea respectivă şi se degajă numai parţial din aceasta prin descompunere. Prăjirea şi fierberea distrug acest compus numai într-o oarecare măsură. Astfel, odată cu corpul animalelor sacrificate, ingerăm şi această substanţă şi instinctele animalice care ne alimentează pasiunile noastre.

Oamenii furioşi, iritabili, netemperaţi sexual, cei ce se pretează plăcerilor primare, ca şi majoritatea firilor dizarmonice, sunt adepţi înveteraţi ai alimentaţiei carnivore.

Cu cât un ucenic doreşte mai mult să-şi dezvolte fiinţa interioară, cu atât mai asiduu trebuie să renunţe la prelucrarea de instincte animale josnice, deoarece omul care se alimentează cu carne nu-şi va domina niciodată pasiunile trupeşti.

Deci, ce înţelegem, în acest caz, prin alimentaţie vegetariană?

O alimentaţie mixtă, compusă din produse ale fiinţelor vii, plante şi fructe.

Şi totul, pe cât posibil, fără condimente! Natura şi aşa a dăruit totul cu un gust plăcut, iar noi trebuie să ne dezobişnuim să stimulăm digestia în mod artificial. Prin urmare, trebuie să ne hrănim cu unt, lapte, brânză, ouă, pâine de secară sau de grâu, legume de tot felul, fructe – cu coajă, făinoase, derivate din ovăz, lactate şi poame.

Acestea din urmă în stare crudă sau fiartă. O mare atenţie trebuie să acordăm produselor din ovăz, care pot înlocui din toate punctele de vedere carnea. Vegetarianul, preparându-şi hrana, nu trebuie să uite să folosească o mare cantitate de produse din ovăz.

De asemenea, la fiecare masă de prânz trebuie să se consume fructe. În principal acestea trebuie să fie din zonele calde ale planetei – curmale, struguri, banane, etc.

Aşa-zisele fructe sudice sunt capabile în toate situaţiile să ne hrănească. Unele popoare meridionale, care se mulţumesc la prânz cu o mână de curmale sau struguri şi o cantitate mică de orez, sunt totuşi sănătoase şi în putere. Aceasta demonstrează calităţile hrănitoare ale acestor alimente sudice. De asemenea se poate consuma o mare cantitate de portocale, care au o purternică acţiune calmantă asupra sistemului nervos.

Prânzul trebuie să se compună din câteva feluri şi să se încheie prin consumul abundent de fructe.

Un vegetarian începător va proceda minunat dacă va studia bibliografia indicată aici, după care trebuie să se adreseze uneia din multiplele uniuni ale celor specializaţi în metodele naturiste de tratament şi a unei societăţi de primă mână, specializate în producţia şi exportul alimentelor naturale.

Burlacii care locuiesc în marile oraşe trebuie să ia masa la restaurantele (cantinele) vegetariene, În orăşelele mici ucenicul trebuie să găsească pe cineva care, cu ajutorul uneia din numeroasele cărţi de bucate vegetariene, să-i gătească felurile sănătoase respective.

Cine a consumat carne timp îndelungat trebuie să se ferească de a trece rapid la regimul vegetarian şi fără condimente, deoarece şi-ar produce un şoc alimentar. Trebuie să se dezobişnuiască treptat, încetul cu încetul, de alimentaţia carnivoră.

Mai întâi se va consuma carne cinci zile pe săptămână; după un timp se va trece la consumul de carne numai patru zile, apoi două şi în final, timp de două luni, se va mânca numai duminica.

Dacă s-a realizat aceasta, după un interval de timp va fi mai uşoară trecerea la alimentaţia completă fără carne, fără a produce nici un rău organismului.

Viaţa de restaurant trebuie evitată necondiţionat.

Întregul proces de renunţare şi dezobişnuire va necesita în orice caz 1-1,5 ani, iar pentru femei chiar mai mult.

Alături de alimentaţia naturală, ucenicul trebuie să acorde atenţie şi unei alte cerinţe igienice importante: el trebuie să se obişnuiască să doarmă cu fereastra deschisă. Aceasta îi va genera un od sănătos. Odul sănătos reprezintă baza pentru descoperirea forţelor astrale. Cine nu doreşte să se expună deîndată acţiunii directe a aerului nopţii, va deschide un geam într-o cameră învecinată şi va lăsa deschisă uşa dintre camere.

Încetul cu încetul el se va obişnui cu aerul proaspăt al nopţii şi în fine, va deschide geamul dormitorului. Se mai pot încerca şi alte variante – un paravan în faţa patului, sau numai geamul întredeschis.

Trebuie ca ucenicii să fie preveniţi împotriva întreruperii prea bruşte a modului de viaţă obişnuit. În acest caz organismul poate avea de suferit un stres foarte puternic. Numai în cazul unor obiceiuri rele cu cauze psihice, ce nu pot fi părăsite treptat datorită lipsei de voinţă este de preferat întreruperea bruscă.

În timpul somnului trebuie să se renunţe la învelitorile de puf (pilotele), care sensibilizează deosebit organismul celor care le folosesc. Şi aici însă schimbarea trebuie să se facă treptat – numai picioarele vor rămâne pentru început învelite în pilote. În partea de sus se va folosi o plapumă (pătură) mai groasă, mai aspră. Apoi se va renunţa complet la pilotă.

Patul trebuie să fie tare, în nici un caz nu trebuie să se doarmă pe pernă de puf. Somnul dinainte de miezul nopţii întăreşte corpul în mod deosebit, de aceia se interzice orice fel de lectură şi activitate nocturnă seara, astfel încât la 10, somnul să se instaleze deja. În acest caz, corpul va fi menţinut sănătos şi puternic şi se va genera un od activ.

În acest scop trebuie să ne îngrijim, de asemenea, de suficientă mişcare în aer liber, timp de două ore. Cu atât mai mult aceasta este necesară pentru ucenic, pentru dezvoltarea odului, care este foarte afectat de şederea prelungită într-o încăpere închisă.

Ucenicul trebuie să acorde, de asemenea, o mare atenţie îngrijirii raţionale a pielii; deosebit de necesare sunt băile de aer, apă şi soare. Astfel este posibilă prevenirea a numeroase boli, împrospătarea, călirea, şi întărirea corpului, făcându-l rezistent la schimbările de climă, cât şi un câştig pentru corpul astral datorită băilor de soare şi aer, deoarece astfel i se procură acea substanţă extrem de fină, care-i este necesară pentru manifestarea sa în exterior, pe care corpul acoperit de haine o absoarbe într-o măsură insuficientă.

Băile de aer se efectuează foarte uşor. Într-o cameră încuiată ucenicul se dezbracă complet şi efectuează exerciţii de gimnastică. Mai întâi geamul rămâne închis, apoi se va deschide geamul pentru a pătrunde aerul curat. Trebuie să avem grijă să ne ferim depriviri indiscrete punând un paravan sau un alt dispozitiv în faţa geamului. Cine este suficient de călit poate lua chiar băi de aer în natură, dacă este posibil. Pentru începuut baia de aer durează doar o jumătate de oră, mai târziu poate fi prelungită după voie, doar că, după fiecare baie de aer trebuie să urmeze frecţionarea întregului corp cu apă, la început la temperatura de 15 grade, dar apoi tot mai rece.

Băile de soare trebuie efectuate obligatoriu doar în perioada caldă a anului, din iulie până în septembrie. În toate marile oraşe există în prezent locuri special amenajate pentru băile de soare. În alte zone se pot alege (în aer liber) locuri izolate în care să se stea cu o îmbrăcăminte cât mai sumară câte o oră sau chiar mai mult sub razele soarelui. Acolo unde este posibil, se va sta în costum de baie; este bine ca locul ales să fie în apropierea unui lac sau râu, pentru a încheia baia de soare cu o baie adecvată în apă acestuia.

Ucenicul trebuie să stea cât mai mult la soare; curând el va simţi în cel mai plăcut mod acţiunea benefică a razelor de soare şi foarte repede, va primi radiaţia puternică şi sănătoasă a odului.

Sunt necesare, de asemenea, băile de apă. Cele calde sunt necesare pentru curăţirea corpului, dar ele relaxează organismul, dacă sunt practicate prea des. Acţiunea cea mai benefică asupra funcţiilor de bază ale tegumentelor o are apa rece.

Strămoşii ştiau foarte bine că apa vindecă.

Nu este locul potrivit pentru a închina cuvinte de laudă apei, dar ucenicul trebuie să fie convins că spălarea şi băile totale cu apă rece sunt de asemenea importante pentru dezvoltarea unui od sănătos, ca toate celelalte precepte igienice. De aceia trebuie să ne obişnuim puţin câte puţin cu stergerea trupului cu apă rece în orice anotimp. Ucenicul trebuie să atingă stadiul în care să facă băi reci chiar şi iarna. Desigur o asemenea baie trebuie să continue doar un minut. La început sunt suficiente 10-20 de secunde. În cazul unei căliri insuficiente, se va începe cu apă de 15 grade (încălzită). Apoi, puţin câte puţin, se trece la apă complet rece.

Deci toate preceptele trebuie îndeplinite cu aceiaşi conştiinciozitate. Ele pot fi rezumate în trei cuvinte: voinţă, viaţă naturală şi armonie.

Diversele situaţii din viaţa ucenicului, desigur, vor necesita şi schimbări în condiţiile respective. Deci, pentru a executa totul corect, în toate cazurile particulare trebuie avute în vedere doar cele trei condiţii principale:– cei trei factori menţionaţi anterior.

Acum trebuie să ne ocupăm, în special, de cel de-al treilea factor principal – armonia.

Încă din primul capitol ucenicul a remarcat, probabil, că la încheierea perioadei de ucenicie, dorind să meargă înainte, el trebuie să-şi schimbe hainele vechi cu altele, albe ca zăpada.

Albul este simbolul curăţeniei şi virtuţii.

Vechile haine murdare, rupte şi peticite, trebuie să cadă una câte una. Cel de care dorim să ne apropiem are nevoie doar de îmbrăcăminte albă şi curată ca zăpada. Haina albă, curăţenia, armonia împodobesc doar pe cel pe care bucuriile pământeşti nu-l mai pot atrage pe o cale înşelătoare şi până şi suferinţele, nu-i mai tulbură liniştea.

Calea către armonie ne-o arată autocunoaşterea. Dar această cale este plină de strâmtori şi mărăcinişuri. În plus, noi suntem încă îngreunaţi de multe. Purtăm cu noi sarcini mai mari sau mai mici de care avem legate obiceiuri rele, lipsuri, pasiuni de slabă calitate şi chiar unele vicii.

Ne-am îngrijit şi de autocunoaştere, adică, la capătul drumului comod pe care am mers până acum, ne oprim şi ne odihnim puţin. Apoi, examinăm conţinutul bagajelor noastre şi ne îngrozim că trebuie să purtăm atât de multe lucruri grele şi în plus, neplăcute. Şi când dorim să păşim înainte, aceste greutăţi ne apasă îngrozitor. Şi cu aceste poveri trebuie să mergem înainte pe un drum abrupt, greu şi periculos! Este lesne să cazi în disperare, dar o situaţie favorabilă ne ajută.

Numai începutul este foarte greu. Cu cât ne căţărăm mai sus, cu atât constatăm, spre fericirea noastră, o minune

– bagajul nostru nedorit se face tot mai mic şi mai uşor; o greutate după alta cade singură din mâinile noastre. Dacă, odată ajunşi în vârf, ne aruncăm o privire spre prăpastia îngrozitoare aflată la picioarele noastre, vom vedea zăcând, ici şi colo, toate cele lepădate de noi, toate viciile şi pasiunile nedemne. Iar noi suntem acum liberi şi ne simţim atât de uşori şi de bucuroşi, căci ne umple sufletul o beatitudine de neînchipuit.

Am devenit armonioşi.

Nu ne-a fost uşor să ţinem mereu calea dreaptă pe care am mers, deoarece în dreapta şi în stânga se deschideau drumuri splendide care ne atrăgeau, ducând spre nefericirile anterioare pe care de abia le evitasem. Aceste drumuri, care străluceau amăgitor, nu duc nicicând spre vârf.

Ne-am sprijinit pe un baston, care ne-a fost reazem de nădejde.

De mirare! Chiar şi acesta, care la început părea o biată nuia, ce se putea îndoi fără greutate şi rupe în fiecare clipă, cu fiecare pas făcut înainte devenea tot mai rezistent şi mai potrivit pentru apărare. Acum nu s-ar mai putea rupe, căci a devenit mai rezistent ca piatra.

Acest baston este voinţa noastră.

Dacă ne reamintim întreaga noastră acţiune curajoasă, ne cuprinde o uşoară teamă. Fiecare avânt de înaltă moralitate este asemenea acesteia.

Autocunoaşterea noastră ne spune, de pildă: „Sunt stăpânit de un viciu sau altul. Este îngrozitor să recunoşti că eşti îngreunat de ele; ştiu că el, ea îmi îngreunează progresul etic şi vreau să-mi încordez toate puterile pentru a mă elibera de ele". Dacă zilnic se citesc aceste cuvinte, în curând se dezvăluie minunatul lor efect.

Trebuie să ajungem ca această autoinculpare să fie capabilă să provoace în noi o reacţie benefică, de influenţare în bine a tuturor gândurilor, vorbelor şi faptelor. Prin toată

ființa sa omul se va simți însuflețit de o singură dorință fierbinte, tot mai arzătoare și care se va afirma tot mai puternic și mai poruncitor: „Eu vreau să devin mai bun!"

Zilnic se efectuează exercițiul de respirație împreună cu concentrarea gândurilor pentru întărirea voinței în aspirația către bine, spre folosirea ei permanentă în toate situațiile, pentru suprimarea tuturor lașităților față de sine.

Puțin câte puțin voința crește și începe lupta crâncenă împotriva omului mincinos, a celui pseudocult, nutrit de lumea orgolioasă, senzuală și mincinoasă. Toate obiceiurile urâte, defectele și viciile care ne-au fost inoculate de așa numita civilizație trebuie să dispară, iar omul trebuie să se străduiască să gândească, să vorbească și să acționeze numai pe baza adevărului, indiferent ce consecințe ar urma apoi.

În continuare trebuie să ne străduim să fim drepți. Cine s-a obișnuit să-i judece pe ceilalți renunțând în totalitate la propriul eu, cine în aceste cazuri a fost capabil să simtă și să înțeleagă gândurile celorlalți, să descopere și să înțeleagă din punctul lor de vedere principalele motive care-i guvernează în faptele lor, trebuie să fie drept, îngăduitor și omenos față de ceilalți, dar mult mai exigent față de sine.

În continuare, trebuie ca ucenicul să muncească asiduu, pentru a deveni cât mai lipsit de orgoliu. Toate faptele pe care vrea să le execute trebuie analizate în prealabil din punctul de vedere al folosului pentru cei apropiați. Nu se admit nici un fel de probleme privind avantajele sau câștigul pe care acestea le-ar putea aduce ucenicului însuși, care ar fi plăcerea pe care i-ar produce-o.

Adevărata iubire față de aproapele nostru nu se rezumă la vorbele frumoase, ci acționează. De acea trebuie să ne obișnuim să însoțim toate faptele noastre cu numeroase acte de iubire față de cei apropiați nouă.

Aceasta va produce orgoliului și egoismului nostru o mare pierdere.

Tot astfel, gândurile noastre trebuie să se elibereze tot mai mult de egoism. Curățenia inimii trebuie să cucerească lumea gândurilor, deoarece gândurile, așa cum am mai spus, sunt reale, materiale, neauzite, nevăzute și insesizabile cu simțurile noastre, dar care rămân în legătură cu ființa noastră interioară și ne produc noi gânduri, înrudite cu ele.

Acest proces de descoperire a gândului primordial continuă până când fluxul de gânduri care se acumulează cu încetul erupe în noi ca o stihie și ne împinge spre eliberare, la fapte.

Astfel, un gând rău naște necontenit alte gânduri rele, care ne conduc, în final, spre o faptă rea. Dacă s-a întâmplat aceasta, suntem, cuprinși de tristețe, se manifestă în conștiință și ne duce la căință, generează un presentiment confuz de karmă grea, prin care noi trebuie să ne împăcăm cu încălcarea armoniei, care pune stăpânire pe întreaga noastră ființă și ne face nefericiți.

Dimpotrivă, fiecare gând bun naște o serie de noi gânduri bune și din ele decurge și o faptă bună. Sentimentul unei înalte satisfacții, a unei adevărate fericiri sunt răsplata pentru aceasta.

Dar lumea gândurilor, a ideilor acționează în mod reflexiv nu numai asupra agentului, dar și asupra celorlalți oameni; aceștia în sfera de acțiune a acestei lumi, sunt influențați de ea.

Astfel un om rău face rău nu numai prin faptele sale, dar și prin răspândirea intențiilor sale josnice, pe când un om bun își fortează starea sa de armonie să acționeze asupra mediului înconjurător și, prin acesta, și asupra celor ce-l înconjoară, astfel încât, de cele mai multe ori, el dirijează gândurile și faptele celorlalți spre bine.

În primul rând vom învăța să dominăm lumea gândurilor noastre și, pe această cale, putem să ne înfrângem

lipsurile. Gândurile reprezintă viitoarele fapte; acest lucru trebuie să ni-l amintim mereu şi ne vom uşura astfel mersul înainte.

Urmările vizibile ale viciilor şi pasiunilor noastre josnice decurg dintr-o serie de gânduri de acest fel. Primul gând timid este doar o scânteie; în viciile şi pasiunile noastre ea găseşte material inflamabil. Acesta începe imediat să ardă mocnit. Instantaneu se formează noi gânduri – scântei şi dintr-o dată totul este cuprins de o flacără strălucitoare. Incendiul a fost declanşat şi voinţa slabă nu l-a putut stinge. După ce nenorocirea este comisă, revine imediat gândirea cea sănătoasă şi, odată cu ea, căinţa. Şi cât ar fi fost de uşor să fie stinsă prima scânteie! Dar majoritatea oamenilor se comportă ca nişte copii care se bucură de foc şi se joacă cu el, până iau şi ei foc. Cititorul să ia aminte: „cel mai bine este ca gândurile rele să fie suprimate prin trezirea unei serii de gânduri opuse lor". Aceasta funcţionează fără greş, dar numai până când grinzile casei nu sunt cuprinse de flăcări, căci în acest caz cea mai preţioasă parte a casei este deja în puterea stihiilor nesăţioase.

Autocunoaşterea noastră cinstită, pe care putem să ne-o însuşim, atât teoretic – datorită autoinvestigaţiei severe permanente, cât şi practic – datorită unei analize critice a faptelor şi acţiunilor noastre, ne-a spus şi ne spune zilnic cât de mult suntem dedaţi încă proastelor obiceiuri, viciilor şi chiar pasiunilor josnice, degradante.

Numai severitatea nemiloasă faţa de sine poate fi aici de folos.

Deci, omul care doreşte să devină armonic, îşi va întări, în primul rând, voinţa şi-şi va înfrâna simţurile şi poftele. Apoi se va strădui să-şi capete liniştea.

El îşi va imagina că toate cele pământeşti sunt mult prea mărunte şi neînsemnate, pentru ca din cauza lor să intre într-o iritaţie nearmonioasă. Căci un om dizarmonic

îşi exprimă dorinţele prea impetuos, este prea insistent în cererile lui.

Omul va învăţa să preţuiască la adevărata valoare lumea cu tentaţiile sale, dacă va ţine minte că noi ne înşelăm foarte mult asupra substanţei.

Pentru cel hipnotizat, la comanda hipnotizatorului apare un zid compact real acolo unde pentru toţi ceilalţi, care nu sunt sub influenţa hipnozei, este doar aer şi nimic altceva. Pentru cel hipnotizat zidul este atât de real, încât el se poate chiar izbi de acesta. Pentru noi toţi ceilalţi, locul respectiv este gol sau ocupat de mobile, pentru cel hipnotizat este un zid compact, iar pentru un altul, supus unei alte sugestii, el poate fi marea învolburată şi zgomotoasă. Fiecare îşi simte imaginea foarte palpabilă.

Un astfel de rezultat poate fi obţinut nu numai prin sugestie. Fiecare se poate autohipnotiza, se poate convinge dacă doreşte, că un lucru oarecare încetează să mai existe pentru el, iar în locul său poate apare altceva, la fel de real pentru el, care acţionează asupra simţurilor sale, în funcţie de autosugestia sa.

Deci, dacă materia în general, poate apare în urma sugestiei sau, cel puţin, se poate metamorfoza, se naşte în sine supoziţia justă că întreaga lume materială, sau cel puţin formele accesibile simţurilor noastre, nu reprezintă nimic mai mult decât o asemenea sugestie în masă.

Cu ce zâmbet vesel îl gratulăm pe cel hipnotizat care este încântat de lucruri imaginare sau, dacă i s-a insuflat o durere, o suferinţă, se vaită şi geme. Noi ştim că senzaţiile lui sunt doar rezultatul sugestiei, sunt închipuite şi pier în momentul în care aceasta nu mai acţionează; când va fi tezit, cel hipnotizat va râde şi de primejdiile pe care tocmai le-a întâlnit şi care, în realitate, nu au existat. La fel vom putea râde odată de comportarea noastră, după trezire, adică atunci când am reuşit să devenim perfecţi, dacă am

scuturat de pe noi efectele sugestiei ce acţionează pe pământ.

Atunci vom înţelege că întregul vis al durerilor şi bucuriilor imaginare, miile de lucruri mărunte care ne par deosebit de importante, nu merită să ne frâneze dezvoltarea nici pentru un ceas măcar, pentru a nu mai pomeni de multele mii de ani, cum s-a întâmplat mereu, din păcate. Dacă am fi cunoscut în totalitate adevărul, am fi putut atinge mult mai înainte acest punct de vedere superior şi ar fi fost cu atât mai mic numărul de încarnări chinuitoare necesare pentru aceasta.

Viaţa pământească poate fi, de asemenea, asemuită visului. Ce evenimente tragice trăim în vis, evenimente ce se referă la întreaga existenţă umană; noaptea ele ne zguduie la fel ca în timpul zilei. Dar după un timp, după ce ne trezim, vom râde de cele văzute în vis şi nu le luăm niciodată în serios. „Visele sunt ca fumul" – spun oamenii – ceea ce, desigur, nu este pe deplin adevărat, cum vom vedea într-un alt capitol al acestei cărţi.

Ce este, dacă nu un vis, această existenţă trupească pentru suflet? Noaptea a trecut, sufletul s-a trezit din somn în cătuşele trupului şi este frământat mereu de întrebarea: „ce folos îmi aduce visul şi somnul? Mă duce înainte? Sau trebuie să mă las din nou pradă grelei vieţi pământeşti care mă torturează şi mă sfâşie încă o dată, mai rău decât înainte şi, de câte ori încă de acum încolo?"

„Până când – i-ar putea răspunde sufletul perfecţionat – în timpul somnului vei avea conştiinţa că dormi şi visezi. În acest caz ai înceta să mai acorzi atâta importanţă somnului şi visului tău şi ai înţelege nimicnicia vieţii trupeşti; atunci te-ai folosi de somn nu de dragul somnului, ci ca să-ţi dezvolţi spiritul până la culmile cele mai înalte. Atunci, încetul cu încetul, te vei elibera de lanţurile care te ţintuiesc mereu de pământ, pe când cunoaşterea ta creşte,

starea ta de somn va dispare încetul cu încetul; trebuie să-ţi realizezi originea divină. Acum nu te vei mai afla în întuneric, dar în depărtare, drept în faţa ta, este ascunsă într-o ceaţă cenuşie lumina adevărului."

De aceea, ne vom împotrivi din răsputeri tuturor tentaţiilor vieţii trupeşti, pentru a fi calmi şi armonici!

În acest scop trebuie să ne străduim să devenim cât mai lipsiţi de dorinţe. Nici un fel de avânturi pasionale, nici un fel de nădejdi deşarte, nici un fel de dorinţe nesăbuite!

Şi dacă ne cuprinde suferinţa, îi vom opune o linişte plină de stoicism. Nici un vaiet, nici o plângere sau manifestare de furie, nici blesteme sau împotriviri inutile, nici o stare de iritare îngrozitoare. În suferinţă iubirea se manifestă mai deplin decât în plăceri. Doar suferinţa plină de răbdare în depăşirea inevitabilului ne aureolează şi este de folos sufletului nostru.

Dacă bucuria ne zâmbeşte, să fim cu atât mai mult plini de calm şi să ne păzim cu şi mai multă grijă. Nici excese, nici pofte nesăţioase, nici plăceri nesăbuite! Căci în spatele bucuriei se ascund pasiunile pentru plăcere şi pasiunile josnice, care ne pândesc părţile slabe, pentru ca apoi să ne asuprească din nou!

Nu este de loc uşor să treci prin viaţă fără a fi marcat puternic de ea. În primul rând aceasta se învaţă şi se exersează un timp, dar putem reuşi dacă avem o voinţă puternică şi aplicăm forţa dorinţei.

Exerciţiul următor poate uşura, într-o măsură oarecare, munca noastră grea.

Ne imaginăm cât mai clar o mare bucurie, care survine pe neaşteptate – că biletul la loterie pe care-l avem a câştigat lozul cel mare, că dintr-o dată, îl putem vedea din nou pe omul iubit de care am fost despărţiţi timp îndelungat, sau un alt eveniment de acest fel. Reprezentarea trebuie să fie adusă, timp de câteva minute, la o claritate

deosebită, foarte veridică, trebuie să pună în totalitate stăpânire pe noi şi să ajungem la a ne convinge că iluzia a devenit realitate. Trebuie să trăim această bucurie până la cele mai mici amănunte – de pildă, cum vom încadsa câştigul, ce vom face datorită lui, ce bucurii dorim să ne provocăm cu ajutorul lui etc.

Apoi trecem brusc sub imperiul reprezentării contrare – că ne-am înşelat, un alt bilet a ieşit câştigător, am greşit cu o singură cifră etc.

Acum vom trece la partea morală a exerciţiului. Ne vom strădui să depăşim dezamăgirea. Trebuie să ne imaginăm că pentru noi bogăţia este perfect inutilă, că ne-ar fi deranjat chiar în mod evident în tendinţa de progres, că omul interiorizat, veşnic, adevărat, suferă de cele mai multe ori, dacă omul schimbător cu înveliş trupesc se bucură de fericirea înşelătoare, că este mult mai raţional să trăim după regulile lui Cato, care ne învaţă că trebuie să ne obişnuim cu lipsurile şi să nu avem nevoie de nimic. În continuare trebuie să ne spunem că nimic nu e mai înşelător decât fericirea pământească. Omul nu a fost creat pentru a rămâne timp îndelungat alături de ea, până nu a atins un grad înalt de cunoaştere, deoarece saturaţia, tristeţea şi setea de schimbare împiedică apariţia fericirii adevărate, a fericirii veşnice.

Astfel ne vom strădui să refacem armonia.

Cine s-a obişnuit să privească fericirea calm şi nu se lasă îmbătat de ea, va rămâne liniştit chiar şi atunci când o va pierde din nou.

„Nu-ţi da inima nimănui şi nu vei pierde nimic". Astfel te vei feri de multe suferinţe şi de multe ceasuri de amărăciune. Încetează să te mai iubeşti pe tine însuţi – îţi aduci mai mult folos dacă serveşti altora din simţământul pur al dragostei faţă de oameni şi al datoriei împlinite!

Pentru a te înălţa mai sus, exersează totdeauna, orice s-ar întâmpla cu tine, în condiţiile unor evenimente mari sau mici, urmăreşte cu stricteţe suprimarea dorinţelor şi speranţelor tale deşarte. Dacă ai învăţa toate acestea ce te mai poate nelinişti în cazul acesta?

Învaţă renunţarea de bună voie, dezice-te de micile plăceri din proprie iniţiativă, renunţă la confortul, la lucrurile ce te bucură în mod deosebit şi nu-ţi va mai fi greu când soarta îţi va cere un sacrificiu important!

Suportă cu răbdare şi toate suferinţele sufleteşti. Niciodată omul nu poate învăţa mai bine ce este răbdarea decât în timpul suferinţelor trupeşti. Întăreşte-ţi voinţa. Suferinţele trupului sau ale sufletului te pot chinui doar atât timp cât ai voinţa slabă!

La fel, forţa dorinţei ne poate fi sprijin în mare măsură pentru a deveni calmi şi armonici. În fiecare dimineaţă, după trezire, ne vom concentra atenţia asupra următoarelor idei, care pot fi modificate după dorinţă, doar sensul să rămână acelaşi.

„Trebuie să fiu deosebit de calm, bucuros şi perfect armonic şi aşa trebuie să rămân pentru totdeauna. Nu voi mai avea nici un fel de recidive. Toată fiinţa mea trebuie să fie pătrunsă de armonie şi să împartă în jur calm şi pace asupra a tot ce mă înconjoară.

Nu mai vreau să fiu de neînduplecat. Trebuie, de asemenea, să fiu deosebit de răbdător şi voi primi cu calm tot ce se întâmplă. Nu mă voi înfuria şi nu voi mai fi iritat de nimic. Vreau să fiu îngăduitor în legătură cu toată lumea, serviabil şi să suport în linişte orice contrazicere. Pe viitor în sufletul meu trebuie să predomine o stare de calm absolut şi nu trebuie să permit ca aceste calm şi echilibru sufletesc să fie încălcat de ceva.

Nu mai vreau să am nici un fel de stări de dizarmonie. Orice astfel de stare ce s-ar manifesta în sufletul meu sau

pe care ar dori să mi-o transmită altcineva o voi suprima chiar din faşă şi nu-i voi putea permite să se dezvolte. Nu mai vreau, de asemenea, să fiu supărăcios.

Voinţa mea va fi dirijată spre bine şi se va întări foarte mult. Vreau să mă folosesc de acum mereu de această voinţă, dacă este vorba de grăbirea dezvoltării mele morale.

Vreau ca în această încarnare să-mi ating pe deplin ţelul, vreau să distrug tot egoismul, orgoliul şi toate nimicniciile care mă înconjoară şi să mă umplu de dragoste faţă de apropiaţii mei.

Având aceste opinii trebuie să-mi păstrez tot calmul deplin, să recunosc fără teamă adevărurile recunoscute şi să le împărtăşesc în vorbe puţine.

Vreau să înfrâng, de asemenea, toate mişcările sufletului şi în toate cele să devin pentru totdeauna, străin de pasiunile josnice."

Această concentrare trebuie să dureze între 20 şi 30 de minute. Apoi urmează un exerciţiu de respiraţie, odată cu dorinţa puternică de a deveni armonic. Conţinutul acestei dorinţe trebuie să cuprindă cele de mai sus, cât mai pe scurt, aproximativ în felul următor:

„Azi voi fi toată ziua împăciuitor, liniştit, armonic şi nu voi permite ca nimic să mă scoată din echilibrul meu sufletesc. Vreau ca la toate evenimentele care vor avea loc azi să răspund gândindu-mă la echilibrul meu sufletesc şi, îndeosebi, să mă îngrijesc ca să nu apară o recidivă".

Seara, chiar înainte de a adormi, trebuie să ne gândim cu asiduitate dacă în decursul zilei am gândit şi am acţionat aşa cum ne-am propus prin forţa dorinţei încă de dimineaţă. În ceea ce priveşte comportamentul propriu în cursul zilei se aplică cea mai severă autocritică. Aceasta reprezintă o rugăciune miraculoasă, care este totdeauna eficientă, îndeosebi dacă suntem capabili să adormim totdeauna cu unul şi acelaşi gând, cu aceeaşi dorinţă – de a

ne trezi dimineaţa mai veseli şi armonici. (vezi monodeismul).

Ucenicul trebuie să observe cu grijă ce este foarte important pentru dezvoltarea sa, cu ce simţăminte a adormit, deoarece s-a trezit cu aceleaşi simţăminte care peste noapte au devenit mai puternice şi îi va fi mai greu acum să se apere de ele. Nimic nu este mai periculos decât să luăm cu noi în lumea somnului şi a viselor grijile, furia sau disarmonia. De aceea trebuie să ne străduim să adormim cu gânduri vesele şi limpezi, privind mersul nostru înainte, indiferent ce nenorociri ni s-au întâmplat peste zi.

În continuare, în fiecare zi se face cel puţin o faptă bună, în folosul celorlalţi, la înfăptuirea căreia nouă să ne fie foarte greu şi să nu ne aducă nouă nici un folos, din contră. Dar se intezice lauda cu cele înfăptuite. Nimeni nu trebuie să ştie despre fapta bună, în afara celui căruia îi este destinată binefacerea respectivă. De asemenea, nu trebuie să căutăm recunoştinţa.

Ucenicul trebuie, de asemenea, să prevină invidia şi proasta dispoziţie. În mod absolut nu trebuie să permitem apariţia unor astfel de dispoziţii chinuitoare. Dacă acestea apar, ele trebuie nimicite imediat; prin concentrare ne vom îndrepta gândul spre daunele produse de aceste sentimente, în ciuda lor, cu veselie şi bună dispoziţie.

Un mijloc foare bun, verificat, este să fredonăm un cântec vesel. El ne va înveseli foarte repede. După ce ne-am concentrat, vom cânta până când ne vom simţi perfect liniştiţi şi apăraţi de recidivele proastei dispoziţii.

Desigur, trebuie să vrem să scăpăm de proasta noastră dispoziţie şi vom reuşi totdeauna.

În aceeaşi măsură nu trebuie să admitem nici un fel de griji sau nelinişti. Totdeauna trebuie să ţinem minte că prin proastă dispoziţie atragem spre noi un roi de fiinţe materiale minuscule de joasă factură, care, atrase de omogenitatea

simţămintelor noastre de tristeţe, se leagă de noi şi ne fac şi mai nefericiţi; cine opune însă gândurilor sale întunecate veselia şi calmul, atrage către sine fiinţe mai perfecţionate, care ajută la depăşirea tristeţii, durerilor şi dorului.

În cadrul autocriticii sale zilnice, ucenicul va trebui să acorde atenţie tuturor lipsurilor sale.

El trebuie să înveţe să recunoască faptul că este neîngăduitor şi se acomodează greu cu ceilalţi. Majoritatea oamenilor sunt aşa. Ei sunt mulţumiţi doar dacă se face ceea ce doresc ei, dacă se face pe placul lor, deşi de multe ori s-au convins singuri că ceea ce vor nu este corect sau cinstit. Acest viciu provine din dorinţa de a comanda ce zace în interiorul lor şi care le poate face mult rău celor din jur, dacă nu se stopează la timp.

Ucenicul trebuie să lupte energic împotriva lipsei de îngăduinţă, a inflexibilităţii sale, deoarece în caz contrar el nu va putea scăpa de starea de iritare continuă; el trebuie să înveţe să suporte cu calm contrazicerile, trebuie să recurgă la concursul raţiunii şi să permită şi celuilalt să spună ce crede, căci fiecare este dotat cu raţiune şi libertate de voinţă. Cerând de la ceilalţi concesii permanente, cel în cauză îi supune la o dependenţă de sclavi faţă de el. Cine tinde să progreseze nu trebuie să comită astfel de greşeli.

Toţi oamenii sunt egali în drepturi. În realitate nu există nici un fel de diferenţieri sociale sau de origine.

Opinia nedreaptă, dar, din păcate, foarte răspândită, că femeia trebuie să se supună bărbatului, că pentru ea nu este posibilă atingerea unui nivel de dezvoltare psihică şi intelectuală egal cu al bărbatului, reprezintă o gravă eroare, care pune pecetea iraţionalului şi a despotismului asupra secolului nostru, aparent civilizat. Nu trebuie să educăm femeile ca pe nişte păpuşi, nu trebuie să le educăm insuflându-le, încă din copilărie, sentimentul supunerii şi al

slăbiciunii fizice şi psihice; ele trebuie pregătite în mod corespunzător pentru bătălia vieţii şi vor deveni atunci egale, din toate punctele de vedere, cu bărbaţii.

Pentru a ne dezobişnui de lipsa de îngăduinţă nu trebuie, desigur, să cădem în cealaltă extremă, spunând în orice situaţie „da", chiar la o petrecere sau o nedreptate. Trebuie să procedăm raţional, luând în consideraţie că şi această a doua extremă nu ne este permisă.

De asemenea, trebuie să ne ferim de iritare şi furie. De cum începem să ne agităm şi un cuvânt rău este gata să ne scape de pe buze, sau muşchii se încordează pentru o faptă necugetată, imediat trebuie să ne imaginăm următorul raţionament: Ceea ce vreau să săvârşesc acum este nedemn de mine! Eu iubesc pe toată lumea şi m-am decis să fac numai bine. Inima mea este însufleţită de dorinţa fierbinte de a-i sluji pe toţi; cât de iraţional ar fi să-mi dezvălui astfel lipsa de stăpânire! Şi de ce sunt atât de iritat? Aproapele meu m-a nedreptăţit, el a vrut să-mi facă rău, iar eu vreau să-i plătesc pentru aceasta printr-o faptă bună. Fie mai bine ca el să acorde mai multă atenţie faptei sale nedrepte, decât să mă las pradă supărării şi să-i plătesc răul cu rău. Cine în momentele de furie se sileşte să raţioneze în acest mod, acela în majoritatea cazurilor nu va spune o vorbă rea şi nu se va înfuria.

Cu cât vom manifesta mai multă răbdare, cu atât va trece mai repede furia.

Este foarte bine să se manifeste răbdare în timpul zilei, în cazul unor neplăceri mici, pe timpul îndeplinirii îndatoririlor de serviciu, în relaţia cu familia şi cei apropiaţi. Răbdarea se capătă numai datorită unor antrenamente permanente şi unei permanente vigilenţe. Răbdarea este vecină cu dragostea. Dacă îţi iubeşti aproapele, vei fi şi răbdător cu el, faţă de lipsurile şi neajunsurile lui. Îl vei privi nu ca pe un om rău, ci doar ca pe un suflet aflat în

rătăcire. Căci şi tu însuţi eşti la fel şi ai nevoie de o imensă răbdare a celorlalţi faţă de tine!

Ucenicul trebuie să se elibereze, de asemenea, de orice orgolii. Aceasta se referă la repezentanţii ambelor sexe.

Orgoliul se compune din egoism şi trufie. El este comic, deoarece demonstrează naivitate şi superficialitate.

Ce folos are ucenicul din faptul că oamenii îl consideră frumos, deştept, dotat cu bun gust şi finețe sau savant? Aceasta se potriveşte în jocurile copilăreşti. Este mai bine dacă oamenii îl consideră bun şi iubitor de adevăr. Este mai bine să fii considerat om decât fante. Cine-şi doreşte aplauzele publicului s-a abătut de la calea dreaptă.

Adevărul, iubirea şi binele poartă haine sărăcăcioase.

Ucenicul care tinde spre aceste virtuţi trebuie să se îmbrace curat şi îngrijit, dar simplu şi adecvat, fără nici un fel de găselniţe (nebunii) ale modei. Îmbrăcămintea nu există pentru a-l „compune" pe om, ci doar pentru a-l apăra împotriva influenţelor atmosferice.

Cel ce stăpâneşte adevărata cunoaştere trebuie să fie modest şi nu trebuie să se împopoţoneze ca un păun, deoarece în lumea spirituală, bunătatea inimii este mai de preţ decât orice cunoaştere umană.

Nu este locul aici să vorbim despre numeroasele obiceiuri mărunte de care trebuie să se elibereze ucenicul. Civilizaţia modernă ne-a înzestrat cu o mulţime de obiceiuri dăunătoare, cu numeroase griji mărunte, care ne consumă timpul, astfel încât despre un singur aspect de acest fel se poate scrie o carte întreagă. Pe măsura adâncirii autocunoaşterii, ucenicul va reuşi să observe părţile comice ale acestui balast şi să se elibereze cu încetul de el.

Însemnătatea virtuţilor menţionate şi a înaltei dezvoltări etice merită pe deplin ca, la încheierea acestui capitol, ucenicul să-şi îndrepte din nou atenţia spre achiziţionarea tuturor celorlalte calităţi, pe care le va căpăta în următoarele pagini, să fie realizate nu atât pentru folosul propriului

trup trecător, cât pentru bunăstarea aproapelui şi în folosul spiritului nemuritor care se avântă spre progres.

7. Despre od

Toate comunicările astrale au loc numai cu ajutorul unei substanţe infinit de fine, care a fost denumită de savantul Karl von Reichenbach „od", de la numele zeului norvegian *Odin*, care conducea lumea.

Prin nenumărate experienţe, pe care le-a desfăşurat într-un mod strict ştiinţific şi riguros, Reichenbach a demonstrat că trupul omului radiază, emite radiaţii luminoase sau, uneori, chiar palpabile, care înfăşoară întregul corp.

În continuare el a demonstrat că acest od este capabil de polarizare. Partea dreaptă a corpului emite radiaţii albăstrui şi, ca şi mâna dreaptă, acţionează pozitiv asupra unui magnet mineral, pe când partea stângă emite radiaţii roşiatice şi acţionează negativ, ca şi mâna stângă.

Aceste radiaţii odice sunt extrem de diferite la reprezentanţii celor două sexe şi, chiar la cei de acelaşi sex se remarcă diferenţe mari, suferind, de asemenea, mari modificări în funcţie de starea sănătăţii. Radiaţiile cele mai luminoase şi puternice se înregistrează la omul sănătos, pe când bolnavul emite radiaţii slabe şi palide.

Odul este emis de toate substanţele organice şi anorganice; probabil întregul univers este plin cu acesta. Chiar luna şi soarele îl emit. În corpul uman odul este activat pe cale chimică. Noi îl emitem şi îl receptăm permanent. Noi îl emitem la fiecare mişcare, la fiecare respiraţie – din picioare pe pardoseală, din mâini – asupra tuturor obiectelor pe care le atingem, asupra tuturor materialelor – lemn, metale, apă, hainele noastre etc.

La partea inferioară a corpului radiațiile emise sunt mai gălbui, iar partea superioară emite radiații mai albăstrui. Într-un corp bolnav predomină radiațiile gălbui. Orice persoană cu percepție extrasenzorială se poate convinge imediat de existența acestor radiații. Partea mai puțin sensibilă a neamului omenesc – din păcate mai mult de jumătate dintre oameni – se poate convinge pe deplin de existența radiației odice numai prin dezvoltarea sensibilității psihice. În orice caz, următorul experiment interesant ne permite să ne facem o imagine a acestei radiații a corpului uman. Dacă ne vom pomeni pe neașteptate într-o cameră întunecoasă, unde se mai află încă o persoană, știind unde anume se găsește cealaltă persoană și, presupunând că stă perfect liniștită, fără a-și trăda prin nici un zgomot prezența, după circa o jumătate de oră, iar uneori abia după o oră, vom putea distinge în direcția respectivă o slabă fosforescență, care încet devine mai intensă și ia conturul unui corp uman. Din păcate, această experiență nu reușește totdeauna, deoarece nu oricine dispune de suficientă răbdare.

În urma tuturor cercetărilor întreprinse, odul a început să fie considerat material al forței vitale, deoarece odul sănătos se transmite unui corp bolnav și îl vindecă. Odul este, de asemenea, conductor al gândurilor, lucru de care ne convinge telepatia. El umple întreaga natură și este elementul formativ care dă viață chiar și regnului mineral; transferat asupra altui organism, nu-și pierde proprietățile.

Știința, care până acum a negat existența odului și, în parte, încă o neagă, este nevoită, datorită celor mai noi descoperiri, să recunoască acest adevăr. Un număr nesfârșit de savanți au demonstrat, prin numeroase experiențe de necontestat, existența emisiei odice a corpului omenesc, existența, în general, a odului, minunatele sale proprietăți; ei au ajuns permanent la concluzia că odul constituie transportul material al voinței, gândurilor și energiei vitale.

Datorită fineții sale odul pătrunde prin toate corpurile materiale, mai puțin fine, îndeosebi prin lemn, metale și părți ale corpului uman. Astfel, el are o mare asemănare cu multe tipuri de radiații nou descoperite. Reichenbach putea abate acul busolei cu un deget, fără să atingă în vreun fel busola, ca și cum degetul său era un magnet.

Această proprietate odică a fost arătată în ultima vreme de Harnak, profesor la Universitatea din Halle. Experiențele lui confirmă emisia unei forțe magnetice din mână. Profesorul a remarcat că, la o ușoară frecare a geamului cutiei unei busole, acul acesteia se va abate, fiind deviat de la poziția inițială.

Remarcabile sunt experiențele desfășurate de colonelul Rochat, directorul Politehnicii din Paris, care a studiat îndeosebi problema exteriorizării odului uman și a confirmat pe deplin descoperirile lui Reichenbach. El a reușit și imprimarea pe placă fotografică a radiației corpului omenesc.

Iată ce povestește despre aceste experiențe ale lui Rochat autorul lucrării *Magia ca știință a naturii*, Du Presle:

„Experiențele lui Rochat constituie un strălucit exemplu de pătrundere a științelor naturale moderne în domeniul magiei. Partea cea mai întunecată a magiei – vrăjitoria – va fi pusă în lumină și-și va găsi explicația științifică, atâta timp cât magnetismul constituie conductorul energiei vitale, dacă este capabil de exteriorizare, păstrându-și totodată capacitatea de sensibilitate".

„Din cele mai vechi timpuri se cunoaște, de pildă, așa-numita imagine vrăjită; se executau din ceară figurine și, prin tratarea lor cu asprime era produs un rău oarecare persoanelor pe care le repezentau. Acum Rochat a demonstrat că nu numai apa, dar și alte substanțe dense, pot acumula odul exteriorizat și, prin aceasta, devin capabile de sensibilitate; în cazul unui raport magnetic existent, se

poate produce un rău omului care emite odul. Rochat introducea o mică statuetă confecționată din ceară în fluxul odic exteriorizat și, dacă aceasta era înțepată cu acul, se descopereau înțepături pe aceleași părți ale corpului unui somnambul care emitea odul. Pe capul figurinei de ceară au fost fixate fire de păr prelevate de la o somnambulă (de la ceafă), apoi figurina a fost îndepărtată. Rochat a trezit-o pe somnambulă și a început să discute cu ea. Deodată, ea a dus mâna la ceafă, susținând că a fost trasă de păr. În același timp a fost trasă de păr figurina de ceară. Apoi, în calea fluxului odic exteriorizat a fost așezată o placă fotografică. S-a luat o fotografie a subiectului (a somnambulei). Când acest portret a fost înțepat de două ori cu acul, somnambula a simțit înțepăturile exact în locurile respective – pe mâna dreaptă, a strigat și și-a pierdut pentru o secundă cunoștința. Când și-a revenit, pe dosul mâinii drepte s-au obsevat două dungi roșii care nu fuseseră acolo anterior și care corespundeau pe deplin dungilor trasate cu acul pe fotografie. În cadrul unei alte experiențe Rochat a făcut înțepături pe mâinile încrucișate de pe portret. Somnambula a început să plângă și peste 2-3 minute a apărut, sub ochii privitorilor, și stigmatul respectiv. Sugestia și autosugestia sunt excluse, deoarece Rochat se întorcea intenționat cu spatele când înțepa imaginea, iar somnambula nu știa nici unde se află imaginea".

„După ce s-a convins odată că din mâna lui iese un adevărat flux magnetic și că poate adormi somnambula ținând mâna în fața frunții sale, i-a venit ideea să transfere unei plăcuțe de sticlă această radiație; apoi i-a ordonat asistentului ascuns după un paravan să suprapună această plăcuță peste imaginea fotografică a somnambulei, care imediat a încetat să vorbească și a adormit. Atunci Rochat s-a dus după paravan și a trezit-o pe somnambulă, suflând asupra fotografiei. Când somnambulei i s-a povestit ce s-a

întâmplat, ea a crezut cu greu și a declarat că, la
experienței, ea ar putea să-și înfrângă somnole
cele două plăcuțe au fost suprapuse din nou, n-a
un minut și ea a adormit din nou".

În cadrul acestor experiențe de exteriorizare,
ajuns până acolo încât în dreapta somnambulei a
spectruluminos, adică dublura exteriorizată vi
somnambulă, și a trebuit realizat un experiment
demonstra realitatea acestui spectru cu ajutoul fo
De aceea Rochat a dus somnambula la fotograf
Somnambula era cufundată într-un somn magn
spus că spectrul se află la distanța de 1 m de ea.
întins mâna în direcția arătată de ea și somnar
spus că simte o atingere directă, de unde se pute
că acum el atinsese spectrul (fantoma). Apoi mân
luminată pentru a menține aparatul de fotografiat.
un sfert de oră aparatul a fost îndreptat spre locul r
În acest timp somnambula își relata impresiile: ea
dublura sa strălucește într-o lumină albăstruie, c
trup ce se distinge nu prea clar, că fața, pe care e
în profil, care este mult mai clară, este înconjur
flacără tremurătoare. Pe placa developată a apărut u
iar sub nas și pe ochiul drept erau două pete, al căr
microscopic a demonstrat că acestea nu sunt def
peliculei (plăcii de sticlă). De aici Rochar a d
poate, chiar somnambula însăși are puncte hipnog
care apare o radiație magnetică mult mai puterni
din alte puncte ale corpului. Un studiu minuțios a
strat existența acestor puncte, despre care Rochat
până atunci. Deoarece somnambula nu avea astfel d
în partea stângă a corpului, fantoma a fost fotograf
partea dreaptă".

Dacă simțul tactil poate fi exteriorizat, aces
trebuie să fie posibil și în ceea ce privește celelalte

corpul bolnavului mai mult de 15 minute, cu excepția nopții, când pot rămâne timp îndelungat, chiar ore, dacă pacientul doarme.

În cazurile de lovituri, tăieturi și arsuri este mai bine să se folosească comprese cu apă magnetizată decât compresele uscate. În rănile cu coajă sau inflamații poate fi folosit cu succes uleiul magnetizat. Locurile bolnave se vor unge cu grijă cu acest ulei, efectuând mișcări circulare ușoare. Se pot folosi mici comprese din pânză, care s-au înmuiat în uleiul acesta și se așază apoi pe locurile bolnave.

Pentru a provoca somnul sunt buni, de asemenea, alături de apa magnetizată, și cărbunii. Se iau 2-3 bucăți, de preferință cărbuni din lemn de mesteacăn, cu lungimea de circa 10-15 cm și grosimea de 3-5 cm. Se țin cărbunii de capete și se suflă energic asupra lor pe toate fețele, de la stânga la dreapta, lent, dar puternic, concentrându-ne voința asupra transmiterii de proprietăți somnifere. Dacă acești cărbuni nu sunt folosiți imediat, se vor înfășura cu grijă în hârtie velină și se vor păstra la loc întunecos.

La folosire se pune câte un cărbune în fiecare palmă a pacientului, apoi i se strâng de către magnetizator mâinile în pumni. Bolnavul ține cărbunii strânși timp de 8-15 minute. De cele mai multe ori se instalează somnul. Desfăcând ușor pumnii pacientului, magnetizatorul ia cărbunii, pentru a-i mai folosi a doua oară sau a-i distruge a doua zi, când pacientului îi va trece efectul și se va trezi.

În nici un caz cărbunii nu vor fi lăsați să acționeze mai mult de 15 minute. Chiar dacă pacientul nu a adormit, el va adormi imediat ce va rămâne singur.

După 1-2 ore, somnul magnetic provocat de cărbuni se va transforma în somn adevărat, normal.

Materialele folosite trebuie remagnetizate la o nouă folosire, dar nu se vor utiliza mai mult de trei ori, apoi se vor folosi materiale noi.

În bolile de inimă se recomandă folosirea unei plăcuțe de sticlă, ca adjuvant în tratamentul general cu pase magnetice. Plăcuța din sticlă va avea 6 cm lungime, 4 lățime și marginile șlefuite (la partea superioară are o gaură, prin care se trece un șnur). Plăcuța se freacă pe ambele părți cu ambele mâini ale magnetizatorului, până se încălzește. Apoi se suflă intens pe ambele fețe, de la stânga spre dreapta; se agață la gâtul pacientului, astfel încât să se afle în zona inimii. Această plăcuță din sticlă nu se va folosi mai mult de 8-10 minute. Înainte de orice nouă folosire ea va fi, desigur, din nou pregătită de magnetizator.

Amintim încă o dată că toate materialele magnetizate trebuie ferite de atingerea altor persoane, în afara magnetizatorului și a bolnavului. Chiar prin privire, persoanele din afară pot avea o influență dăunătoare. De asemenea, trebuie ferite de acțiunea luminii, iar apa și uleiul se vor păstra în vase închise.

13.3. Diferite boli

Vom indica acum câteva boli, împreună cu tratamentul adecvat. Metodele de aplicare a paselor diferă, fiecare magnetizator acționând așa cum i se pare mai bine și cum îi dictează experiența. El va trebui să respecte doar legea polarității; să nu revină spre pacient făcând pasele în sens invers, pentru a nu-și anula singur tratamentul; să nu le facă de jos în sus pentru a nu-și stresa pacientul cu excesul de od. Toate celelalte depind de voința, concentrarea și proprietățile odului său, evoluția sa etică.

La *dureri de cap*, se recomandă să se așeze ambele mâini pe capul pacientului sau degetele mâinii drepte pe plexul solar, iar mâna stângă pe frunte, ca degetul mare să atingă rădăcina nasului. În final se suflă de mai multe ori asupra frunții pacientului, de la stânga la dreapta. Se obțin,

Bolile genitale necesită atât tratament local cât şi pase generale deasupra întregului corp. În locul dureros se pun prişniţe cu apă magnetizată sau ulei. Cel mai bine acţionează băile de şezut cu apă magnetizată.

Naşterile. Fiecare gravidă trebuie magnetizată chiar înaintea declanşării naşterii. Cel mai bine este ca gravida să fie magnetizată şi înainte de momentul decisiv, în cursul zilei. Se recomandă pasele ample deasupra întregului corp, apoi câteva pase deasupra abdomenului, de la piept până la genunchi. Opririle se fac deasupra plexului solar şi abdomenului. Apoi se aşază mâinile pe abdomen şi în final se suflă de mai multe ori, de la stânga la dreapta. Toate acestea uşurează naşterea. Un bun magnetizator, având o voinţă fermă, poate face ca naşterea să se desfăşoare aproape fără dureri, îndeosebi dacă pe timpul acesteia i se vor da gravidei înghiţituri mici de apă magnetizată special.

Acţiunile asupra copilului înainte de naştere. Începând cu luna a 6-a a sarcinii trebuie începute şedinţele de magnetizare. În cazul femeilor cu o sănătate mai precară acestea trebuie începute la puţin timp după ce rămân gravide. Sunt suficiente şedinţele desfăşurate o dată pe săptămînă, prevenind astfel îmbolnăvirile copilului şi mamei, încă înainte de momentul naşterii copilului.

Sunt utile, de asemenea, băile magnetizate, calde. Magnetizarea favorizează, de asemenea, hrănirea naturală a copilului, influenţând calitatea şi cantitatea laptelui matern.

Bolile copiilor. Aici este deosebit de util magnetismul animal. Copiii sunt foarte receptivi la tratamentul magnetic, care-i poate feri de foarte multe boli şi neplăceri multiple. Organismul copiilor nu are nimic de suferit. Copiii sunt magnetizaţi la fel ca şi adulţii, dar trebuie feriţi de o transmitere excesivă a odului. Deci şedinţele vor fi mai scurte şi cu un număr mai mic de pase.

În cazul infecţiilor. Se fac mişcări circulare în jurul infecţiei. Se unge apoi cu ulei magnetizat. Se suflă energic. Se pot folosi comprese cu apă magnetizată.

Junghiuri şi reumatism. Interesul este îndreptat mai ales asupra tratamentului general, apoi pase deasupra locului dureros, băi calde magnetizate şi suflarea peste locul respectiv. Frecţii ale locurilor dureroase. Se va bea, de asemenea, apă magnetizată.

Spasme, paralizii etc. Alături de tratamentul general, pase pe spate, de-a lungul coloanei până la mijloc. Tratament local cu pase, băi, suflat asupra locului bolnav.

Bolile de nervi. Se tratează numai cu tratament general prelungit, după care urmează pase de-a lungul coloanei. Se aşază apoi mâinile pe creştet sau mîna stângă pe ceafă şi dreapta pe plexul solar. O perioadă, băi zilnice cu apă magnetizată.

Desigur, tratamentul magnetic trebuie să meargă mână în mână cu un mod de viaţă sănătos, raţional. Obligatorii sunt regimul şi liniştea sufletească.

Totdeauna trebuie să se lucreze cu asistenţă medicală. Bolnavul este bine să fie examinat, în prealabil, de un medic cu experienţă, pentru a-i pune diagnosticul.

Persoanele cu părul de culoare mai închisă decât al magnetizatorului se vor împotrivi acţiunii de supunere la odul acestuia, pe când cele cu părul mai deschis la culoare se vor supune mai lesne. Persoanele cu părul mai întunecat au, în general, o voinţă şi o emisie a odului mai puternică, de aceea este necesară mai multă răbdare cu ei.

Tratamentul magnetic este posibil, de asemenea, la distanţă, chiar prin poştă. Dacă vom magnetiza cu mâinile încrucişate o fotografie a unui pacient, care a mai fost magnetizat personal de câteva ori şi o punem apoi într-un pachet, pe care-l vom trimite pacientului prin poştă, acesta, aşezând fotografia asupra plexului solar, va resimţi

influenţa magnetismului. Desigur, aceste şedinţe de la distanţă nu sunt la fel de eficiente ca magnetizarea directă, dar cei ce au o voinţă puternică reuşesc să imprime puteri şi acestor procedee.

14. Despre corpul astral

„Ascultă, amice, eşti un mare cusurgiu, – odată mi-ai făcut cinstea de a mă recunoaşte, iar a doua oară nu mai vrei să mă cunoşti, ziua în amiaza mare. Desigur, mă supără, este jignitor şi, dacă nu am fi vechi prieteni şi nu aş şti cât eşti de ciudat, m-aş supăra pe tine pentru ieri!"

Aşa-i spunea odată A prietenului său B, foarte supărat. Foarte uimit, cel de-al doilea i-a răspuns: „Ce-i cu povestea asta? Ieri nici nu ne-am întâlnit! Te-am prevenit că boala soţiei mele ne va împiedica să ne vedem, nu?"

„Ce este cel mai urât din partea ta este că ai trecut pe lângă mine şi nu ai vrut să mă recunoşti, ba mi-ai şi râs în faţă!"

Eu te-am recunoscut, te-am strigat, tu te-ai întors şi m-ai privit ciudat, apoi ai mers mai departe. Am mers în urma ta până la colţ. Acolo te-ai întors, mi-ai râs în nas şi ai dispărut. Deşi am alergat peste tot, nu te-am mai putut găsi, aşa că te rog să-mi explici purtarea ta bizară, fiindcă altfel nu mai putem rămâne prieteni!"

Domnul B îşi reveni cu greu din uimire. „Prietene, mă tem că ai luat-o razna! Când s-au întâmplat toate astea? Ieri nu am ieşit toată ziua din casă!"

„E imposibil, ne-am întâlnit pe la trei după amiază. Te-am văzut la fel de clar cum te văd acum în faţa mea."

„De fapt am mai auzit că aş avea o dublură. Se pare că te-ai întâlnit cu dublura mea!"

Se pare că, într-adevăr, este vorba de „dublura" noastră astrală, cea care poartă intelectul nostru.

Teosofia hindusă îl înzestrează pe om cu şapte trupuri sau corpuri. Şi, ca de cele mai multe ori, are dreptate. Putem spune că, pe lângă corpul material, cu celulele sale muritoare, avem şi un corp eteric sau astral. Corpul astral poate fi numit şi odic. În el se află energia vitală. El dă viaţă, de fapt, corpului nostru material, iar când îl părăseşte, corpul nostru material moare.

După cum spune Du Presle în cartea sa *Magia ca ştiinţă a naturii* următoarele:

„Omul poate nu numai să-şi degaje propriile radiaţii, dar totul poate emite radiaţii, separându-se de corpul material, exteriorizându-se ca un corp astral. Aceasta are loc în telepatie, ca şi în cazul apariţiei dublurilor. La moarte corpul astral se desparte definitiv de trup şi trece în starea în care se află în embrion toate particularităţile noastre corporale şi psihice, deoarece şi după moarte suntem conştienţi de individualitatea noastră, ceea ce dovedesc pe cale empirică fantomele şi materializările".

Existenţa corpului astral a fost pe deplin dovedită de experienţele lui Rochat. El supravieţuieşte trupului material şi se descompune dacă are loc o nouă încarnare. Duhurile spiritelor sunt corpurile astrale ale oamenilor decedaţi, sau, cum se întâmplă adesea, ale unora încă vii.

Această fiinţă fin materială, odică, ia forma trupului material pe timpul vieţii acestuia, supunându-se permanent influenţei acestuia şi trăind în comuniune cu el. Scopul antrenamentelor noastre este de a face corpul astral cât mai liber.

Încă în timpul vieţii devenim mai independenţi de corpul nostru material, de timp şi spaţiu, de îndată ce reuşim să slăbim legăturile dintre corpul astral şi cel material. Toţi cei ce au aplicat în practică tot ce am prezentat în această

lucrare au aflat că nu este nimic mai presus de a intra în legătură cu propria fiinţă interioară, de a acţiona astfel asupra propriului eu. Corpul astral este, aşa cum am mai spus, purtătorul simţului superior, care le include pe toate celelalte.

Cea mai mare libertate pe care omul o poate da fiinţei sale astrale este când o face să iasă din trup, pentru a acţiona raţional asupra obiectelor sau pentru a se arăta apropiaţilor săi.

Separarea voită a corpului astral de cel material cere multă voinţă şi efort. Uneori separarea se produce fără voie, în timpul somnului sau sub acţiunea unei emoţii foarte puternice. Adesea privim în gol, stând imobili. Respiraţia se încetineşte foarte mult. Simţurile sunt parcă umbrite. Dacă nimeni şi nimic nu întrerupe această stare, corpul astral rupe învelişul material şi se poate ivi la mare distanţă de locul unde ne aflăm, putând apărea chiar sub formă de corp viu.

De multe ori oamenii s-au folosit de narcotice pentru a realiza această evadare a corpului astral din cel material. Acelaşi rezultat se poate obţine însă prin exerciţii adecvate, fără a ne expune pericolului de a nu ne mai trezi, cum s-a întâmplat adesea la folosirea de droguri.

Se poate însă ajunge la această stare printr-o foarte puternică concentrare a voinţei. Pentru acest exerciţiu ne vom aşeza la fereastră. Dacă vremea este frumoasă, fereastra va fi deschisă. Se alege un moment de linişte, când nimeni şi nimic nu-l poate deranja pe cel ce se antrenează. Trebuie să stăm nemişcaţi, urmărind cu atenţie norii ce aleargă pe cer sau doar adâncimea cerului albastru. Toate gândurile trebuie să se concentreze asupra dorinţei de a avea aripi, de a ne elibera dintr-o dată de greutate şi de a zbura în depărtări. Ele trebuie să fie atât de intense, încât să se transforme într-o dorinţă arzătoare. Trebuie să uităm

cu desăvârşire de propriul trup. Dacă simţim o puternică ameţeală, trebuie oprit antrenamentul. Şedinţa nu trebuie în nici un caz să dureze mai mult de 25-30 minute, dar trebuie reluată cât mai des. Persoanele foarte sensibile trebuie să se lege de fotoliu, pentru a nu cădea la declanşarea stării similare cu somnambulismul.

În plus este bine ca zilnic să ne magnetizăm un pahar cu apă, concentrându-ne atenţia asupra dorinţei de a căpăta posibilitatea desprinderii corpului astral de propriul trup.

În cadrul repetiţiilor zilnice, ucenicul îşi va spune:

„Corpul meu astral va avea acum putinţa de a domina asupra trupului meu material. Corpul meu astral va fi acum foarte puternic şi va domina tot ce va dori, cu uşurinţă. Materia nu va mai fi un obstacol pentru mine. Voi putea acum să-mi trimit oricând corpul astral oriunde voi dori. Voi putea să-l fac, de asemenea, vizibil pentru ceilalţi".

Următorul exerciţiu este antrenamentul în realizarea stării de catalepsie. Ne vom întinde pe o canapea, concentrându-ne atenţia şi voinţa. Apoi ne vom relaxa muşchii, concentrându-ne întreaga voinţă asupra acestei operaţiuni. Inhalând cât mai mult aer, ne vom trece apoi în starea pasivă. După aceasta ne vom lăsa fantezia să lucreze în voie. Ne imaginăm cum înţepeneala pune stăpânire încet, treptat, pe degetele picioarelor, urcă apoi pe picioare în sus, mai departe, mai sus, până când am atins starea de nemişcare absolută.

După ce catalepsia ne-a cuprins de mai multe ori, continuăm cu exerciţiul principal.

Pentru acest exerciţiu vom alege orele de linişte de dis-de-dimineaţă sau seara târziu. Cu cel puţin 2 ore înaintea exerciţiului nu trebuie să mâncăm nimic. Îmbrăcămintea trebuie să fie foarte lejeră. Ceasul deşteptător îl vom potrivi astfel, încât să sune peste 40 de minute. Apoi ne efectuăm

exercițiul de voință, de intensitatea dorinței, concentrându-ne apoi asupra reușitei separării corpului astral de trupul material, dar cu păstrarea tuturor amintirilor despre toate acestea.

Apoi ne astupăm bine urechile și ne legăm ochii. Ne întindem pe divan (canapea, pat), ne relaxăm toți mușchii și provocăm starea de catalepsie, după care, pentru câteva minute, ne concentrăm intens pe succesul exercițiului, însoțită de stare pasivă pe 3-5 minute.

Apoi, cel ce se antrenează iese, încet-încet, din propriul trup, separându-se bucată cu bucată, ultimul fiind capul. El își vede trupul, care este intins pe pat.

Este uimitor simțământul când ne vedem propriul trup, sentimentul de libertate deplină, de ușurință și lipsă de greutate, de atracție a pământului. Spațiul nu mai constituie pentru noi un obstacol.

Cu un simplu efort de voință trecem prin zid sau pe fereastra deschisă și ne avântăm în spațiu, zburând tot mai sus, spre soare sau stele. Probabil că la această fază deșteptătorul va suna.

În continuare, înaintând cu antrenamentele, vom fixa ceasul tot mai departe – la 45, 50, 60 minute, apoi la 1,5 ore. În continuare, antrenamentele vor avea mereu această durată.

În exercițiile următoare, vom schimba exercițiul făcând corpul nostru astral să bântuie prin casă, să aducă, de pildă, o carte din altă cameră. Aceste încercări vor continua, până când, ieșind din starea noastră cataleptică, vom fi uimiți să găsim cartea sau un alt obiect, lângă noi.

Dacă am atins un grad de iscusință în aceste exerciții, vom încerca o mică călătorie, de exemplu la unul din cunoscuții mai apropiați. Cu o zi înainte vom efectua drumul până la casa acestuia în modul obișnuit, observând cu atenție tot ce se întâlnește. Vom încerca apoi să

ajungem la casa prietenului în cursul antrenamentelor noastre. Vom încerca să luăm de acolo un mic obiect, pe care să-l aducem acasă. Vom repeta acest exercițiu, până când ne va reuși.

Mai târziu vom încheia acest exercițiu prin a ne face vizibili pentru prietenul pe care-l vizităm! Adunând toată voința pe care o avem, îl vom atinge și-l vom face să simtă această atingere, după care ne vom face vizibili.

Cine a reușit măcar odată acest exercițiu, pentru acela spațiul a încetat să mai existe. În câteva minute el își va putea trimite corpul astral în cele mai îndepărtate țări. Cel ce a atins acest stadiu, poate fi sigur că nu este prea departe de a deveni maestru!

15. Exerciții pentru relaxare și meditații

După misticul francey Piobb, schemele meditațiilor se reduc la:

1. Formarea unei holograme cu scopul de a chema sau de a face o legătură directă cu Absolutul, pe care îl simțim sub forma unei mingi energetice pe care o coborâm în inimă.

Inima este organul perceperii energiilor superioare.

Ea are doi centri secundari: partea din stânga, care se află plasată la nivelul mamelonului stâng, este cea care recepționează energia astrală chiar și în timpul somnului, când omul visează și trimite această energie prin centrul inimii transformând-o în energie materială, în partea centrului secundar din dreapta (plasat în regiunea mamelonului drept).

2. Închidem ochii și ne imaginăm clar o realitate (formăm în gând) un peisaj, de exemplu:

a) o pădure de aur, pământul este acoperit cu aur; toate acestea se scaldă în razele soarelui auriu;

b) o floare albastră pe un fond azuriu;

c) o floare albă cu vârful în sus, pe fond de cer albastru;

d) vârfuri de munți acoperite cu zăpadă, ieșind dintr-un văl de ceață care luminează;

e) o cruce albă înclinată, pe un cer albastru foarte strălucitor, care te orbește pe un fond azuriu infinit.

3. Noi umblăm rătăcind prin acea pădure, zburăm pe acel cer azuriu la înălțimea munților înzăpeziți (în niciun caz nu vă controlați capul, veți pierde meditația). Spunem cuvinte neînțelese, gesticulăm, facem alte operațiuni magice. Când scopul hologramei va fi atins, conștiința va reveni singură.

4. Pentru ca prin aceste operațiuni să vi se dea puterea Macrocosmosului, trebuie să începem totul cu o moliftă către Tatăl Ceresc, cu rostirea cuvintelor magice AUM și a descântecului: AUM, AUM, VANITĂ ENSOF.

Astfel, noi, cu ajutorul undelor acustice (vibrațiile care se formează la rostirea acestor mantre), punem corpul sub un control pe planurile trecutului. Aceste mantre se rostesc stând doar în postura lotus sau pe scaun cu mâinile pe genunchi, picioarele depărtate unul de celălalt la distanța de 20-30 cm, coloana vertebrală dreaptă. Timpul mantrei: 3-5-7 minute.

Vă poate ajuta scopului un susur de apă, de picături căzând. E bună pentru meditație o muzică specială, formată pe vibrațiile centrilor. În așa fel puteți ieși și în astral. Știu că aceasta ar fi dorința tuturor, să-și afle trecutul, viitorul, rezolvarea unor probleme foarte importante. Nu e neapărat nevoie să apelați la persoane suspecte, fel de fel de vrăjitori, ca să vă dea în cărți sau în cafea. Este de ajuns să vă dezvoltați capacitățile proprii ca să puteți obține ușor

ceea ce doriți. De fapt, de multe ori se întâmplă ca multe persoane, în timpul somnului, să viseze ceva care le determină sau le ajută să ia niște decizii pentru care aveau de câteva zile rețineri. Dacă se culcă cu aceste gânduri care le frământă zile în șir, noaptea, în timpul somnului, corpul astral părăsește corpul fizic ținând legătura doar prin cordonul ombilical (firul auriu genetic). Prin acest cordon se transmite energie astrală care prin centrul secundar al inimii se transformă în energie vitală, aducând cu ea de pe planul astral informația de care aveam nevoie înainte de somn. Visele, de obicei, nu sunt scurte. Senzația care o aveți la trezire, după ce ați visat, e că au fost vise felurite, însă ele de fapt sunt diferite planuri astrale. Cu cât este mai pur corpul celui care visează (se are în vedere și spiritual, și emoțional, și energetic), cu atât mai sus se ridică și cu atât mai pură este informația primită în somn. Cerul este Nesfârșitul, acel Infinit care ține legătura Creatorului cu elevul.

16. Cercul și însemnătatea lui

Cercul este simbolul Legii Karmice. Lumea e compusă din două cercuri:

– un cerc mic care se rotește în sens opus acelor de ceasornic;

– un cerc mai mare care este într-o rotație continuă, dar se rotește în sensul acelor de ceas.

(Observați cum merg preoții în biserică în timpul ritualului de botez sau în timpul ritualului unei cununii).

Iată de ce tămăduitorii extrasenzoriali din China, Japonia, Tibet, fac aceste pase în felul următor: mâna dreaptă,

care înscrie cercuri mari în partea de jos (pacientul stând în picioare), în sens orar, iar mâna stângă în creştetul capului face pase înscriind cercuri mai mici – antiorar. Prin aceste pase se transmite energia de la vindecător către bolnav.

Acesta este simbolul Legii Karmice, pe care, dacă fiecare din noi şi l-ar imagina înainte de a dormi, şi-ar forma o protecţie astrală, formată din doi cilindri – unul mai mic pe interior, care s-ar roti antiorar şi unul pe exterior, care s-ar roti orar. Cu această protecţie puteţi adormi, dar să ţineţi cont că e valabilă doar în timpul somnului şi cu rugăciunea către Dumnezeu sau mantra inimii (de apărare). Să nu încurcaţi rotirea cercurilor sau a cilindrilor, că va fi rău, pe parcursul a câtorva zile vă veţi simţi starea sănătăţii proastă. Deci fiţi foarte atenţi la exerciţii. Adresaţi-vă mai bine unui specialist în domeniul respectiv şi veţi fi ajutat.

17. Puterea de a mări forţa gândului

Pentru a mări puterea gândului, se foloseşte focul. Puteţi trimite un gând de binefacere stând în faţa altarului, atunci când vă găsiţi în biserică sau în para focului unui rug care arde. Acest exerciţiu amplifică puterea de a trimite telepatic vise plăcute şi gânduri de însănătoşire grabnică bolnavilor. De aceea rugăciunile, pentru a ajunge la cer, se fac la lumânarea aprinsă. La fel, ridicarea sufletelor celor morţi se face cu slujbă bisericească şi cu multe lumânări aprinse. Şi tare ar fi bine, dacă mergând la Sfânta Biserică, aprindeţi câte o lumânare şi pentru cei care au murit pe loc.

18. Energia soarelui

Soarele are cea mai mare putere dimineaţa, când răsare. Este foarte folositor un exerciţiu din Raja Yoga pe care îl puteţi face doar dimineaţa la răsăritul soarelui:

1. Se stă în picioare, cu faţa la răsărit, mâinile întinse cu palmele spre Soare, spre Lumină. Vă imaginaţi că Soarele arde şi emană lumină în mâinile voastre. Întoarceţi palmele spre sine şi apropiaţi-le, dându-le drumul de-a lungul corpului, imaginându-vă că Soarele s-a oprit în voi şi luminează din interiorul vostru. Mulţumiţi Soarelui.

Alt exerciţiu care se face tot la răsărit de Soare, dar după o metodă ocultă, este următorul:

2. Staţi sub forma literei „Y", cu palmele în sus; vă imaginaţi că energia iese din palmele voastre şi se intersectează deasupra capului. Aduceţi cu gândul Soarele în locul intersectării energiei ieşite din mâini. În acest mod, energia Soarelui va veni spre mâini prin razele canalului deja format de palme, centrul inimii şi punctul de intersecţie de mai sus.

Există în Yoga circa 2000 metode de a vă uni cu Focul Soarelui.

Pentru a lua contact cu Puterea Focului (AGNI), trebuie ca seara, când vă culcaţi, să vă imaginaţi un foc mare de culoare albă, lumina focului lumânărilor din biserică sau răsăritul Soarelui. Este de dorit să vă culcaţi cu capul spre răsărit, iar culcându-vă să vă formaţi hologramа (scopul).

În Raja Yoga se apelează la vindecarea prin somn cu ajutorul Focului. Pot fi vindecate bolile de ochi, scleroza creierului etc. Exerciţiul pentru scleroză se face dimineaţa, cel pentru ochi seara. Durata exerciţiului la flacăra lumânării – 15-20 minute.

Toate exerciţiile de mai sus se îmbină cu *mantrele* de chemare a Focului; aceste mantre trebuie spuse cu precauţie numai de către oamenii sănătoşi psihic. Mantrele Focului

provin de la cuvântul AOUM, iar variantele lui prescurtate ar fi: O, OM, UM, AM, AO, OUM, AUM. Aceste mantre duc la vibraţia spaţiului şi la intrarea în vibraţie a celui ce repetă mantra. Se curăţă unda de legătură între OM şi FOC. Când canalul e curăţat, mantra AOUM care defineşte deja venirea focului din spaţiu şi intrarea în vibraţie cu Focul propriu, deschide energia Kundalini, urcând-o de jos în sus, pe coloana vertebrală. Aceasta urcă încet deschizând ceilalţi centri energetici cu o uşoară căldură în coloana vertebrală şi luminează în toate culorile spectrului.

Şcoala Chineză te învaţă să acumulezi acest foc în coloana vertebrală în regiunea coccisului, sau să-l acumulezi tot timpul din spaţiu.

Mantra OM MANI PADME HUM se foloseşte la chemarea focului. Puteţi începe vindecarea cu aceste cuvinte sfinte. Pentru a nu slăbi energia focului spuneţi pacientului să repete tot timpul mantra *RAM*. Această *mantră* duce energia de la vindecător la pacient.

AOUM – AOUM – RAM este *mantra* pentru a ţine sub influenţa focului un organ grav bolnav (tumoare); ea mai este şi *mantra* de apărare a corpului vindecătorului, fiindcă de multe ori se întâmplă ca, din imprudenţă, lucrând cu pase magnetice asupra unui bolnav, să preia boala de la pacientul bolnav; de aceea, mulţi vindecători preferă să lucreze la nivel mental sau punându-şi o apărare de foc pe toate corpurile. După fiecare bolnav, spălaţi-vă mâinile sau faceţi un duş energetic.

19. Mineraloterapia

În afara lucrului cu puterea gândului se pot folosi şi pietrele preţioase, semipreţioase sau chiar pietre obişnuite. Cu ajutorul lor se poate efectua corecţia (echilibrarea)

biocâmpurilor omului. Câmpul energetic poate fi corectat şi pe fantomă atunci atunci când bolnavul se află la o distanţă mai mare şi nu se poate deplasa la vindecător. Fantoma este copia energetică a omului, care se numeşte corpul informaţional. Având la dispoziţie chiar şi un fir de păr al unui bolnav, se poate depista de ce boli suferă, ce vârstă are şi ce fel de om este. Deci se poate citi codul energetic al omului. Cunoscând codul, vindecătorului îi vine uşor să facă vindecări la distanţă.

Există şapte niveluri de capacităţi senzoriale:

1. Etapa conştientă, când omul cunoaşte ceva care-i face plăcere să cunoască sau nu;
2. Etapa tactică, când omul simte vibraţiile *funcţionării centrilor de forţă* sau organelor bolnavului;
3. Etapa mentală, când se pune în funcţiune lucrul creierului;
4. Etapa de sunete, când simte vibraţia, dar pe care o percepe ca pe un sunet (clarauzul);
5. Omul începe să vadă imagini sub formă de chip energetic;
6. Vederea deplină a chipurilor + vederea peisajelor geografice (clarvederea şi clarauzul);
7. Vederea transcedentală – la acest nivel ajung numai persoanele care au un *Guru*, un învăţător spiritual. Ei fie că au meditat foarte mult cu un bun cunoscător de ştiinţe oculte, fie că sunt la o treaptă de dezvoltare spirituală foarte înaltă şi li s-a trimis un *Guru* spiritual care îi învaţă prin Şcoala Astrală.

Când omul are viziuni transcedentale – vede chipurile sfinţilor, stelele – el are un *Guru* spiritual. Ajungând la acest nivel, care se mai numeşte şi auric, se poate uşor ajunge la levitaţie. Dacă s-a ajuns la nivelul de desprindere de la pământ şi *Kundalini* este deschis, omul poate ajunge

la Conştiinţa Universală, însă cei slabi, care nu-şi pot controla energiile, îşi pierd firea ieşindu-şi din minţi.

Cu ajutorul cristalului de cuarţ se pot deschide capacităţile extrasenzoriale, după metoda propusă de Rudolf Steiner. Dar există şi o tehnică de securitate în lucrul cu pietrele:

– luaţi piatra şi aduceţi-o la nivelul ochiului al treilea, vedeţi dacă emană sau absoarbe energie şi ce fel de energie absoarbe;

– ţineţi palma dreaptă deasupra mineralului şi remarcaţi dacă dă căldură sau răceală în palmă.

În loc de postfaţă

Dorinţă, Voinţă, Credinţă

Fenomenele parapsihologice n-au fost studiate amănunţit de ştiinţa contemporană. Dar au trecut mai mult de 300 de ani de când Giodano Bruno a fost ars pe rug pentru credinţa sa în multitudinea lumilor locuite. Multe s-au schimbat de atunci în ce priveşte cunoaşterea Lumii şi a Universului. Dar oare cu cât ne-am apropiat de adevăr? Ce ştim despre Legile Universului, despre locul Omului în el, despre sensul Vieţii, despre mecanismele tainice dar evidente ale Cosmosului? Nu v-aţi întrebat niciodată de ce v-aţi născut? Oare un brutar s-a născut pentru a coace pâine ca să-i poată hrăni pe alţii, un cizmar pentru a-i încălţa, un producător de haine pentru a-i îmbrăca, un inventator pentru a-i deştepta, un preot pentru a-i întoarce pe oameni cu faţa spre DUMNEZEU, a le arăta calea dreaptă de-a lungul veacurilor?

Gândul omului pe o nouă treaptă a Cunoaşterii trebuie să se îndrepte din nou spre enigma primară a existenţei – taina Omului. Pornind de la nivelurile contemporane ale Universului e necesar să examinăm existenţa noastră în concepţia OM-PĂMÂNT-COSMOS, adică unitatea micro şi macrocosmosului.

OMUL a înţeles cu adevărat, pentru prima oară, că El este locuitorul unei planete şi că, poate, trebuie să se gândească şi să acţioneze într-un fel nou, nu numai ca personalitate separată, familie sau specie, stat sau uniune de state, dar şi din punct de vedere planetar. Ca tot ce este viu, el poate acţiona din punct de vedere planetar numai

în biosferă, într-un anumit înveliş pământesc. Cu acest înveliş, el este legat pe vecie şi din el nu poate pleca, nu se poate desprinde. Existenţa sa este funcţia sa.

Natura nu ne dăruieşte cunoştinţe, noi le dobândim în lupta cu obstacolele pe care ea ni pune în cale. Şi dacă până acum dezvoltarea omului s-a făcut după programele genetice implementate de Natură, de acum se cere altceva: evoluţia Omului să înceapă cu efortul personal, manifestarea Voinţei şi a Credinţei în posibilităţile proprii nelimitate. Cum să mergi pe această cale? Există destule şcoli şi sisteme de dezvoltare psihologică a Omului. Oricine poate alege orice doreşte. Ucenicilor mei nu le pun restricţii, ba dimpotrivă, îi sfătuiesc să se ducă acolo unde simt că pot învăţa ceva nou şi care le poate aduce folos. Nu poţi să-i pui pe toţi într-o coloană şi să le ordoni; nu poţi să-i ceri unui om imposibilul, dacă nu stă în puterile lui acest lucru. Dacă această lucrare pentru autodesăvârşirea propriei persoane, a ajutat cât de cât măcar o sută de oameni să-şi aleagă cărarea, chemarea având-o deja, aş rămâne mulţumită.

Ar fi să ne unim mâinile în rugăciune şi să mulţumim Tatălui Ceresc pentru sănătate, armonie, milă, credinţă, înţelepciune, bunătate, blândeţe, răbdare, fericire şi prosperitate, pentru harul pe care vi l-a dat, pentru Iubire şi cuget sănătos. Iubiţi oamenii, vietăţile, plantele, pomii, tot ce este viu şi alinaţi suferinţele şi veţi fi FERICIŢI.

Cuprins

Introducere	5
Capitolul I Ucenicul. Treapta iniţială	17
1. Concentrarea (concentrarea ideilor)	17
2. Starea pasivă	29
3. Exerciţiu de respiraţie	38
4. Privirea magnetică	44
5. Forţa dorinţei	54
Capitolul II Ajutorul. Educarea capacităţilor oculte care necesită o anumită evoluţie morală	65
6. Autocunoaşterea şi eliberarea. Educarea voinţei. Armonia	65
7. Despre od	103
8. Telepatia sau transmiterea gândurilor	113
9. Monodeismul şi provocarea voită a somnului. Visele premonitorii pregătite anterior	123
10. Clarviziunea şi claraudibilitatea	139
10.1. Clarviziunea în cristal	146
10.2. Clarviziunea produsă de un obiect strălucitor	146
10.3. Clarviziunea indusă cu ajutorul „oglinzii magice"	146
10 4. Clarviziunea în cerneală	147
10.5. Clarviziunea în apă	147
10.6. Clarviziunea pe hârtie	147

10.7. Clarviziunea într-o suprafață lustruită 148
10.8. Clarviziunea într-o cameră perfect întunecată 148
11. Psihometria 157
12. Forța magnetică de vindecare 164
13. Tratamentul general 177
13.1. Tratamentul local 179
13.2. Mijloacele magnetice auxiliare 181
13.3. Diferite boli 187
14. Despre corpul astral 192
15. Exerciții pentru relaxare și meditație 197
16. Cercul și însemnătatea lui 199
17. Puterea de a mări forța gândului 200
18. Energia soarelui 201
19. Mineraloterapia 202

În loc de postfață 205

Cuprins 207