

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

Prima parte, destinată ucenicului, va satisface pe deplin pe mulți, deoarece cel ce o va studia cu atenție și sârguință, în majoritatea cazurilor, va fi capabil să-și dirijeze propria soartă, cel puțin în măsura în care aceasta nu este conturată fără abatere de la destinul său.

La finalul cursului său de pregătire el va dispune de forțe care, corect folosite, îi vor asigura o viață liberă și fericită și îi vor apăra de durere, de boli și suferințe de tot felul.



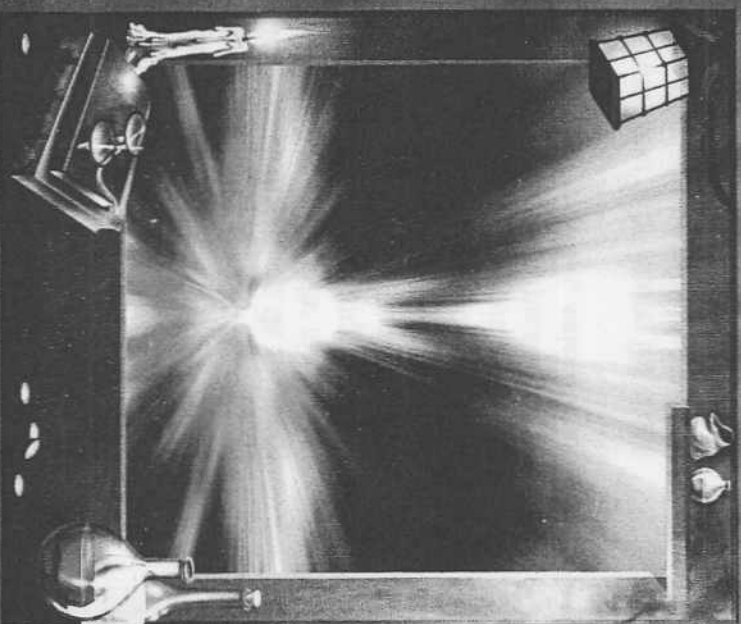
Alexandra Moșneaga

TAINELE OCULTISMULUI

# TAINELE OCULTISMULUI

Metode practice pentru  
dezvoltarea forțelor oculte ale omului

Alexandra Moșneaga



✻  
Editura  
Orfeu 2000

Corp și spirit

## Introducere

De același autor

*Secretele magiei albe, Edițiura Orfeu 2000*

*Vindecarea PSI, Edițiura Orfeu 2000*

Doramina Alexandra Moșneaga  
maestru de extrasenzorial și bioenergie  
poate fi contactată la telefon 0724 206 065.

Ce suntem noi, dacă nu niște ființe slabe? Lipsiți de putere, neajutorăți, ne poartă o puternică furtună în oceanul vieții. Căzuți 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 pândește în spatele stâncilor, din ce se ascunde în adâncul timpurilor. Suntem în întregime dependenți de timp și de puternicile oscilații ale luminii. Ascultăm, dar între noi și corpul care emite vibrațiile nu trebuie să fie un obstacol prea dens, distanța nu trebuie să fie prea mare și, în plus, noi percepem doar anumite oscilații, celelalte nu au nici un efect asupra noastră.

Ce folos avem de pe urma unui auz foarte fin, dacă ascultând vorba mieroasă și lingușitoare a interlocutorului, nu suntem capabili să-i simțim gândurile mincinoase și ticăloase? Ce folos că niște ochi minunați ne învăluie cu lumina lor binevoitoare și drăgăstoașă, dacă noi nu suntem în stare să vedem trădarea ce și-a făcut cuib în inima acestei ființe? Dotăți cu simțuri imperfecte, rudimentare, trebuie să ne croim drum prin hățișurile pădurii sălbatice primordiale cu care ne înconjoară viața și care, pe lângă aceasta, este populată de reptile veninoase, fiare sălbatice și mii de alte pericole!

Omul – culmea creației! Cât de straniu sună această frază, dacă luăm în considerare neajutorarea sa fizică! Privim în sus și nu observăm pietrele de pe drum și ne împiedecăm și cădem; privim cu atenție drumul pe care pășim, și nu vedem bărnele care amenință să cadă și, neputincioși, ne supunem pericolelor care ne pândesc.

Dar suntem oare chiar neputincioși? Nu! Înțeleapta grijă a Providenței ne-a pus la dispoziție o armă fără pereche pentru a respinge numeroasele atacuri la care suntem supuși. Suntem dotați cu inteligență. Datorită acestei arme am atins un înalt grad de cultură, dar, ca urmare, am atras asupra neamului omenesc o întreagă legiune de noi dușmani – dușmani invizibili, ce nu pot fi capturați, care ne amenință la fiecare pas, la fiecare respirație.

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

Și totuși, și pentru această luptă ființele vii sunt înzestrate cu o armă puternică. Cunoaștem foarte bine acest mijloc de apărare, pe care-l numim „voiață”. Dar, din nefericire, nu știm să-l folosim. Întoarcem această armă reduciabilă cu tăișul spre noi înșine și cu partea neascuțită spre dușman. Ce folos avem de pe urma rațiunii și voinei, dacă nu le folosim corect?

Deci, cum trebuie să le folosim spre binele nostru, cine ne va învăța aceasta? Ne va învăța spiritul nostru, cel care aude, vede și știe tot, care nu este legat nici de timp, nici de spațiu, așa cum este trupul nostru cu simțurile sale inerte. Acest spirit ne vorbește permanent, cu claritate și ne previne de tot, dar noi nu-l auzim.

Începutul a tot ce există ne-a dăruit un simț, menit să comunice, conștiinței noastre, nemijlocit, limbașul sufletului, iar noi, folosind mintea și voinea în mod greșit, am obligat acest simț să rămână inactiv. Suntem obligați să recunoaștem numai senzațiile fizice primare, ne credem deosebit de înțelepți și credem că am descoperit marea taină, studiind în detaliu organele acestor simțuri. Cel mai înalt dintre simțuri, așa-numitul „simț psihic”, care ar putea să-l transforme pe om într-un semizeu dacă nu i-ar fi limitată

activitatea. Acest mijlocitor între infinit și vremelnic, l-am respins însă cu aroganță.

Știința modernă denuște „simțul psihic” „superstitie”, dar cât de mult ar putea face pentru știință acest atât de blamat „al șaselea simț”!

Atunci, autoritățile din domeniul științei ar putea explica mai bine „enigmele lumii” și ar perora cu mai multă inteligență despre „forță și materie”, nu ar mai da o importanță atât de mare celulelor din creier, dacă simțul lor psihic s-ar mai înviora. Dar, desigur, cine neagă în totalitate spiritul, se poate lipsi de intermediari.

Simțul psihic există, el se dezvăluie tuturor celor care se ocupă de științele oculte și-și ascultă, fără prejudecăți materialiste, glasul propriului suflet. Ucenicul trebuie să fie convins de la început de existența acestei ființe 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 perfecționat, odic, corpul astral. El trebuie să înțeleagă faptul că materia există în diverse forme.

Dacă adevărul privind ființa interioară a ucenicului a fost asimilat de acesta, pentru el devine de înțeles că simțul psihic, trezit prin exerciții, îl poate dota cu puteri nebănuite, aflare până atunci în stare latentă în trupul său și reprezentând comora capabilă să-l ferească pe cel care o are din toate punctele de vedere. Căutătorul de comori trebuie să aibă răbdare și perseverență. Chiar de-i curge transpirația pe frunte, cu fiecare lovitură a lopeții el se apropie de țintă.

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

ucenicul trebuie să le cucerească. Este foarte greu să învingi balaurul acesta. Prezentăta carte este astfel întocmită, încât din cuprinsul său pot trage un folos chiar și cei care se tem să lupte cu sine. Prima parte este destinată ucenicului. Ea va satisface pe deplin pe mulți, deoarece cel ce o va studia cu atenție și sărguință se va ridica la un nivel superior celui avut anterior. În majoritatea cazurilor el va fi capabil să-și dirijeze propria soartă, cel puțin în măsura în care aceasta nu este conturată, fără abatere de la destinul său. Cu mare uimire el va constata ce forță 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 și apărat. În finalul cursului său de pregătire el va dispune de forțe care, corect folosite, îi vor asigura o viață liberă și fericită și îl vor apăra de durere, boli și suferințe de tot felul. Cu uimire el va afla că omul nu este nici pe departe atât de neajutorat, ci dimpotrivă, este dotat cu forțele 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 simți că trebuie să meargă din nou înainte nu se va mulțumi cu ceea ce a obținut și 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 ușă adevărurile spuse cu sinceritate. Așa cum credincioșii pătrund în Casa Domnului îmbrăcați în haine de sărbătoare, ucenicul va trebui, la rândul său, să se curețe de murdăria lumii și să se îmbrace în haine noi, curate, înainte de a fi inițiat. După săvârșirea inițierii el se vede înălțat deasupra deșertăciunilor lumii și simte că forțele sale cresc continuu și este treptat pătruns de măreția înaltului. Iată adevăratul Om, așa cum trebuie el să fie – eliberat de patimile josnice, de obiceiurile copilărești care-l fac să-și piardă prețiosul timp și-i ruinează

sănătatea: el este stăpân deplin pe sine și pe lumea simțurilor. Voința sa s-a dezvoltat și el știe deja ce influență poate avea cu ajutorul ei. El ține în propriile-i mâini o putere măreață, dar nu o va folosi în scopuri rele. Și nici nu ar putea să o facă, deoarece pasul înapoi este imposibil, iar această măreție poate fi atinsă numai cu condiția ridicării prealabile la un nivel moral corespunzător.

El a urcat o parte a muntelui și în fața ochilor săi bucuri se deschide panorama largă a unui ținut înfloritor. Până acum el s-a aflat într-o depresie; cât de limitat îi este orizontul, cât de mică și strâmtă i se părea lumea și în schimb, cât de mare și de necuprinsă i se pare acum din punctul înalt în care se află. Mulți se vor mulțumi cu atât. Fericirii de succesele obținute, ei își vor ajuta din toate puterile aproapele. Altoră însă – și sunt convinsă că nu foarte mulți vor fi aceștia – glasul interior le va ordona: „pregătește-te pentru continuarea urcușului. Muntele aflat în fața ta este și mai înalt și mai abrupt decât până acum. Dar nu te teme: vei atinge vârful muntelui, atâta timp cât o dorești!” Și, încet dar sigur, ei înaintează către culme. Ei respiră tot mai ușor, orizontul lor devine tot mai larg, forța lor crește în măreție.

Celor puțini care au atins culmea (preoților) le este permis să intre în templu. Lor le e destinat să ridice vâlul de pe chipul dumnezeirii și să cunoască sub chipul acesteia adevărul. „Eu”-l lor spiritual a atins o forță nelimitată, învelișul corporal nu mai prezintă pentru ei nici o importanță, în ochii lor acesta este doar un rău inevitabil. Ei nu vor mai cunoaște durerea și suferința pământeană. Aceștia sunt supraoameni într-adevăr liberi!

Cine dorește să-și dezvolte forțele spirituale trebuie să uite interesele egoiste. Nu vor obține succesul toți cei ce se vor dedica exercițiilor cu țelul exclusiv al îmbogățirii. Este pe deplin permis, desigur, să folosim într-o măsură forțele

trezire pentru a ne pune în poziția demnă a unui om și a ușura suferințele trupeiști. Grija față de nevoile propriului trup constituie o îndatorire a noastră și nu este o manifestare de egoism.

Dar ar fi un consum irațional și inutil de timp ca cineva să înceapă să-și folosească voința pentru a obține, de pildă, un câștig la loterie. Exercițiile care au un asemenea scop vor rămâne fără rezultat și totodată, vor face un mare rău persoanei care execută asemenea experimente, deoarece ei se va abate de la felul său și fiecare succes ulterior este pus sub semnul îndoielii.

Trebuie condamnată de asemenea, influențarea psihologică a celor din jur, dacă aceasta are loc, așa cum recomandă conducătorii americani, în vederea obținerii de câștigiuri materiale, a subjugării celor apropiați și asupririi lor prin acțiuni reprobabile. Este imoral și periculos pentru societate ca oamenii să fie lipsiți de libertatea de voință pentru a obține anumite avantaje pe seama lor. Forțele psihice nu ne-au fost date pentru ca în final să ne pierdem unii pe alții, așa cum a făcut-o omenirea civilizată, ci forțele acestea trebuie să ne aducă fericirea, să ne ușureze soarta și să ridice omenirea pe cea mai înaltă treaptă a dezvoltării etice. Progresul inteligenței nu va suferi din această cauză, deoarece, odată cu sporirea forței psihice și dezvoltarea lor, vor crește și capacitatea intelectuală și inteligența, iar arta, industria și știința vor atinge culmi fără precedent.

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

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

Noul sentiment înălțător trebuie să se descopere în omul respectiv. El este simțul care domină noțiunile noastre despre timp și spațiu, care ne leagă de ființa noastră trupescă. Aceasta reprezintă un pas spre Dumnezeu!

Poate el fi făcut în veacul nostru grăbit și nervos, care sapă mormântul simțului psihic?

Cine s-a hotărât să sfărâme temnița în care-i este ferecat sufletul și să rupă lanțurile ce leagă nefericitul suflet de lumea senzorială, trebuie să se înarmeze cu răbdare și perseverență și încetul cu încetul, se va înălța un edificiu mareț.

În plus este necesară și o altă calitate — perseverența. De ea depinde de asemenea, succesul celor întreprinse. Exercițiile trebuie continue pe toată durata timpului care le este destinat. Nu trebuie admise nici un fel de pauze. Excepție fac doar bolile grave, pe perioada cărora exercițiile de antrenament respective pot fi întrerupte. Acestea se referă însă, doar la exercițiile din prima parte. Persoanele care trec la etapele următoare trebuie să aibă în vedere și alte rigori.

De asemenea, pe timpul efectuării exercițiilor trebuie lăuate deoparte toate grijile privind îndeplinirea obligațiilor față de familie sau de propria persoană. Când vine momentul exercițiilor nici o forță umană sau cerească nu ne poate reține. Trebuie să rămânem în acest interval de timp singuri cu noi înșine și nimic nu ne va tulbura. Orice s-ar întâmpla în casa noastră, nu trebuie să ne privească. Așa trebuie să procedăm. În caz contrar ne vor amenința, atât pe noi cât și familia, pericole mari și nefericire!

Astfel, pe perioada exercițiilor există numai cel în cauză și scopul ce și l-a propus, în rest totul dispare din conștiința noastră. Contemplarea inteligentă a lumii ușurează mult această grea activitate. Omul trebuie să țină minte în permanență că valoarea de bază constă în suflet, nu în învelișul trupesc. Acesta din urmă nu reprezintă nimic, este

doar o slabă reflectare a sufletului omnesc, care tinde să atingă cu ajutorul trupului, un înalt nivel de evoluție morală. Pentru ca ființa interioară (adică sufletul) să se poată dezvoltă liber, omul trebuie să stăpânească materia primară, voința sa trebuie dezvoltată în așa măsură, încât el să poată deveni perfect liber și independent de influența lumii simțurilor. Și cu cât mai mult își va întări voința, cu atât își va obliga lumina sa interioară să-și propage preluțindemi razele sale divine, datătoare de viață. Astfel, omul va acționa asupra obiectelor materiale, ceea ce unui neinițiat i se va părea a fi o minune, un fenomen supranatural. Soarele își trimite razele de după norii care-l ascund! Misiunea noastră este să alungăm acești nori.

Desigur, cei care-și iubesc trupul mai mult ca orice și sunt supuși aflați în robia propriilor simțuri – este vorba de cei dedați plăcerilor, a căror voință doarme, despre acești copii mari, care nu s-au obișnuit să-și 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 știința actuală (care nu admite lumina precum cei născuți orbi). Pentru acești oameni încă nu a sosit ora cunoașterii. Cărtitelor le este greu să înțeleagă că există ființe care știu să zboare!

Dar sunt numeroși și cei ce simt în interiorul lor o înclinajie, o tendință nedefinită spre eliberare de tensiunea neidentificată a vieții, cei cărora viața nu le oferă nimic altceva decât măruntele bucurii pământene. Pentru ei a sunat ceasul și în această carte, ei vor afla conducătorul de care au nevoie.

Așa cum s-a menționat anterior, condiția necesară a unei evoluții libere a capacităților psihice este posesia calmului, răbdării și perseverenței. Cine nu dispune de aceste calități, va trebui să și 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 nervoși. În multe cazuri aceasta nu este nimic altceva, decât lipsă de educație. Când stau ei bat continuu din picioare, le mișcă în permanență, hârșăie sau bățâie 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 nemișcată, încep să miște mâinile sau capul.

Ei bat un ritm cu degetele sau își plimbă neîntrerupt mâna pe cap sau barbă. Femeile se joacă cu plăcere cu dantele, lănișoare de ceas sau alte obiecte, se joacă cu evantaiul sau inelele, degetele lor neliniștite caută în permanență ceva de îndreptat sau de aranjat în ținută sau coafură, unde totul este și așa 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 permanență într-o stare de încremenire, trebuie doar să ne obișnuim ca pe timpul exercițiilor să ne menținem întregul nostru corp într-un calm absolut, fără a face pentru aceasta un efort special. Că nu este prea ușor, ne putem convinge fiecare pe propria-i piele.

Persoana se străduiește să rămână așezată, perfect imobilă, timp de un sfert de oră, apoi își va îndrepta toate gândurile spre o temă oarecare, deosebit de interesantă și, peste numai câteva minute, aceasta va face o mișcare involuntară oarecare.

Asemenea abateri pot tulbura reculegerea sufletescă 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 exercițiilor, să se rămână cât mai mult timp în nemișcare, ceea ce este ușor de realizat în timpul lecturii.

Foarte important pentru un novice este să-și stăpânească aparatul vizual. Cu ajutorul văzului este în permanență tulburată starea de reculegere. De aceea trebuie să ne obișnuim să nu alunecăm cu privirea peste toate, fără nici un scop, ci să privim timp îndelungat într-o singură direcție. În același fel ne putem învăța să distingem mai puțin clar și exact obiectele aflate în câmpul nostru vizual, ci ca prin ceață, până când ne vom obișnui să privim cu ochi ageri „nicăieri”, să vedem „nimic”. Acest exercițiu va fi descris în detaliu într-unul din capitolele următoare, ca și pierderea temporară a auzului printr-un efort de voință. Pentru aceasta este nevoie, de asemenea, de o slăbire, prin exercițiu, a auzului. Ambele simțuri fundamentale trebuie să fie într-un grad mare de subordonare, pentru a putea atinge un grad înalt de reculegere. La început, atunci când puterea voinței nu este prea mare, se pot utiliza mijloace mecanice: se astupă urechile cu ceară sau, la anumite exerciții, 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 ață (cu nod la un capăt), pentru a scoate ușor după folosire aceste dopuri de ceară din urechi. Apoi se fac dopuri de ceară mai mari, de mărimea unor vișine, cu care se acoperă bine urechile, astfel că orice zgomot, chiar și cel mai puternic, se va auzi foarte slab și 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, toți cei ce lucrează într-un mediu poluat fonic și desfășoară o muncă intelectuală, trebuie să folosească asemenea mijloace. Ne obișnuim repede și prezența corpului străin — căpăcelul sau dopul de ceară — nu mai deranjează. Dar un om cu voință puternică privește și nu vede nimic, ascultă și nu aude nimic, fără a recurge la mijloace mecanice de orice fel.

Următoarea calitate absolut necesară — perseverența — este un cuvânt neplăcut pentru urechile secolului nostru grăbit și nervos!

Trebuie să menționăm că nu se poate stabili o normă privind durata exercițiilor pentru realizarea succesului. Aceasta este o problemă individuală și depinde de condițiile care favorizează sau împiedică exercițiile și de efortul și stăruința celui ce le execută. Unii ajung mai repede la țintă, alții mai lent, cu ajutorul răbdării și stăruinței, care permit să se obțină orice. Nimeni nu trebuie să se descurajeze dacă succesul se lasă așteptat; dacă azi i se par inutile exercițiile, mâine el se poate apropia de succes exersând cu tenacitate din nou.

Deci, să fim răbdători!

Pentru cei cuprinși de nerăbdare, căroră temperamentul nervos nu le permite să fie calmi, recomand un remediu simplu, dar minunat. Cine vrea să-l folosească, să-și 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 alege fiecare separat. Peste câteva zile exercițiul poate fi făcut mai migălos.

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

Dacă uneori, datorită nervilor, apar mâncărimi în degete și apare dorința de a renunța, se întrerupe pentru un timp exercițiul, se fac câțiva pași înainte și înapoi și, pentru a reveni la curajul inițial, 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 și în curând ucenicul va fi capabil să-și execute activitatea descrisă în deplină liniște și calm.

Aceste exerciții pot fi diversificate la nesfârșit. De exemplu se poate descurca un ghem de lână foarte înodat și foarte încălțit. Unii vor spune că toate acestea sunt foarte nesențioase și bune doar pentru copii. Să încerce și ei. Încercați, spun eu. Cu cât aceste exerciții sunt mai puțin asemănătoare cu sarcinile zilnice ale ucenicului, cu atât vor fi mai dificile și cu atât mai multă răbdare îi va fi necesară.

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

## CAPITOLUL I

### Ucenicul<sup>1</sup>. Treapta inițială

#### 1. Concentrarea (concentrarea ideilor)

Concentrarea se numește, de obicei, orice acumulare, adunare, îngroșare. Concentrarea în domeniul ideilor reclamă supremația absolută unei singure idei (sau a unei serii de idei), renunțarea la toate impresiile exterioare, cufundarea în sine și concentrarea absolută asupra activității 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 dorește să influențeze cu ajutorul gândurilor trebuie să învețe să gândească intensiv. El trebuie să-și dezvolte capacitatea de a gândi insistent, punând accentul pe o idee, pe un singur gând, să aibă forța de a suprima toate celelalte gânduri, imagini și reprezentări care nu sunt în legătură cu gândul (ideea) asupra căreia trebuie să se concentreze, adică să le suprime în chiar momentul apariției lor.

În același timp trebuie să se renunțe complet la toate influențele exterioare. Nici prin intermediul văzului, nici al auzului sau a oricărui alt organ de simț nu trebuie să fie

<sup>1</sup> Cititorul va întâlni foarte des în cuprinsul cărții cuvântul *ucenic*. Este vorba despre persoana care, practicând metodele indicate, cunoaște, își însușește și își educă forțele oculte pe care le posedă, pentru a deveni un sfătuitor, un dirijor și un medic infailibil pentru sine.



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

Trupul celui care se inițiază și totul în jurul său, începe să mai existe pentru el pe tot timpul exercițiilor de parcă ar dispărea și ar rămâne doar lumea lui spirituală și gândul concentrat.

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

Există o orientare în știință, care consideră gândurile ca pe niște obiecte materiale. Concentrate intens, într-un singur punct, neîntrerupt, acestea exteriorizează forțe odice și, poate chiar electrice, care acționează asupra substanțelor în zona miracolului.

Următoarea acțiune confirmă cele afirmate mai sus. Privim timp îndelungat o anumită parte a corpului și prin concentrarea gândurilor, ne rupem de toate gândurile străine de aceasta. După un timp oarecare, în funcție de caracterul gândului concentrat, locul respectiv se înroșește și spre el se îndreptă un aflus sporit de sânge. Dacă se recurge sistematic la acest procedeu, este posibilă favorizarea unei creșteri intensive sau a unei dezvoltări mai accelerate a părții respective a corpului. Aici ne vine, fără voie, în minte creșterea unei plante sub ochii spectatorilor, fenomen realizat de fahirri 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 exercițiu s-a reușit creșterea sânelui nedezvoltat, care a devenit de dimensiuni comparabile cu celălalt. Prin anunțurile publicare de revistele actuale se află diverse reclame de mijloace „sigure” pentru obținerea unui bust superb. În orice caz procedeu de mai

sus este în mod deosebit și mai ieftin decât orice băi și pomezi mult lăudați prin reclame.

Pentru a avea posibilitatea de a dirija cu o forță deosebită toate gândurile într-un punct central, trebuie să se amenajeze o încăpere închisă, protejată împotriva zgomotelor străzii. Acele unde nu este posibilă amenajarea unei astfel de camere, exercițiile se vor face cu ferestrele închise, în orele în care încețoșează zgomotele (de obicei dimineață sau seara). Mai târziu de 9-10 seara corpul uman este obosit și se poate lăsa trece de la starea de liniște și calm la cel mai adânc somn. În timpul nopții exercițiile vor fi făcute doar în cazuri excepționale.

Dacă locul ales pentru exerciții este împărțit cu o altă persoană, între ei trebuie să existe o draperie sau un paravan. În al doilea rând astfel realizat trebuie să se aflu o stofă sau un pat, pe care să se parcurgă următoarele exerciții ucenicului să se poată relaxa aici în totalitate, aducându-și toți mușchii în repaus absolut. Această nișă este destul de primitivă, dar ea îi permite totuși ucenicului să se simtă singur și să-și poată realiza scopul propus.

Repet încă o dată că aceste amenajări trebuie îndepărtate destul de curând; în general, ele servesc numai la început, deoarece în om iscusit în concentrarea gândurilor va putea să se cufunde în lumea sa de gânduri în condițiile celui mai mare zgomot și folosindu-și voința, își va izola simțurile de orice acțiune exterioară. O piedică serioasă în calea concentrării gândurilor este neliniștea trupului menționată anterior.

Prima exerciții ale ucenicului trebuie orientate spre realizarea controlului perfect asupra contracțiilor musculare. Să luăm ca exemplu cazul cuiva care are obiceiul ca la cel mai mic zgomot să întorcă capul în direcția în care se presupune că se află cauza acestuia. Acest obicei poate dăuna unui novice. El trebuie să se instaleze în timpul liber cu

cartea sau cu altceva, la aer curat, într-un loc în care este multă mișcare sau lângă un loc de joacă pentru copii și să hotărăscă ferm că nimic nu-l poate împiedica în activitatea sa: nici oamenii care se plimbă nervoși, nici zgomotele care-i răsună în urechi. El nu întoarce capul de la ceea ce face pentru nimic în lume și 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 exerciții doar un timp scurt, de aproximativ 10 minute, dar încetul cu încetul, el se va strădui să sporească durata aceluia cu câte 5 minute, astfel că în curând exercițiul va putea avea durata de o oră.

În general nu trebuie să se descurajeze cei ce înregistrează unele eșecuri, la oricare dintre exercițiile pe care le prezentăm aici. Cine învață să tragă cu pușca poate să nu împuște nici un iepure mult timp și va învăța să nimerască la țintă numai după multe ratări.

Trebuie să ne obișnuim să fim de o exactitate plină de pedanterie. Pentru succesul exercițiilor este deosebit de important să se înceapă cu un minut (exact un minut). Datorită puterii obișnuinței, corpul nostru va deveni mai docil și exercițiile vor putea deveni mult mai intense.

Majoritatea oamenilor mișcă neconștient mâinile. Împotriva acestor mișcări recomandăm următorul exercițiu: se pun palmele mâinilor pe marginea mesei, așa cum îi puneau pe vrenuri învățătorii pe copii în primele zile de școală și se îndoaie degetul mare dedesupt. Se rămâne astfel pe tot timpul lecturii unei cărți interesante.

Aici se pot face cele mai diverse combinații. Cine are astfel de obiceiuri și defecte își va compune curând singur astfel de exerciții, care să fie potrivite pentru tot felul de obiceiuri și defecte și să conducă drept la țintă, astfel încât cei ce le efectuează nu trebuie să-și piardă speranța și răbdarea.

Concentrarea gândurilor este cheia către toate forțele psihice. Atât în formă activă cât și în formă pasivă, concentrarea reprezintă fundamentul fenomenelor psihice provocate conștient de fiecare. Prin urmare nu poate fi nici un fel de manifestare conștientă a ființei astrale fără o concentrare activă a gândurilor, telepatia, odismul curativ, influențarea unei substanțe prin puterea voinței, etc. sunt posibile doar cu ajutorul unei intense și precise concentrări a gândurilor, la fel cum psihometria, clarvizionul și clarauziția 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 țină minte în permanență că exercițiul următor, care se află la baza tuturor capacităților fizice, trebuie executat cu exactitate și cu multă asiduitate și se va întrerupe atunci când ucenicul poate spune cu conștiința împăcată că ambele stări (activă și pasivă) stau pe deplin la dispoziția sa. Succesul depinde în continuare, exclusiv și în întregime, de intensitatea cu care persoana respectivă este capabilă să-și concentreze gândurile într-un singur punct sau, așa cum se va explica în capitolul următor, să se elibereze de toate gândurile.

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

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

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

Ne imaginăm cazul în care călătoria începe dis-de-dimineață. Ne imaginăm trezirea, ridicarea din așternut, cum ne spălăm, ne îmbrăcăm, luăm în mână geamantanul și ușor pentru a nu-i trezi pe ceilalți membri ai familiei, care mai dorm, pe furișăm pe vârfuri pe scara care scârțâie, spre ieșire. Pe stradă este încă întuneric și felinarele încă luminează slab în ceața deasă și 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 și simțim cum o neobișnuită căldură plăcută se împrăștie prin membrele înghețate. Acum însă este timpul! Cumpărăm repede un bilet și ne urcăm în vagon. Locomotiva fluieră, trenul pornește și gonim prin ceața deasă, care se întinde sub ochii noștri de fiecare dată când privim pe fereastră. Ne privim tovarășii de călătorie și, deodată ne sare în ochi, într-un colț, o față cunoscută. O privire mai atentă ne permite să-l recunoaștem pe prietenul nostru X, cu care nu ne-am văzut de multă vreme. Ne mutăm repede și îl salutăm din inimă pe neașteptatul tovarăș drag de drum, etc.

Prin acest procedeu sau prin altul asemănător, vom putea efectua din nou călătoria pe toată durata până când deșteptătorul va suna sfârșitul exercițiului. Trebuie să fim atenți 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 atenția ucenicilor. Imediat ce un astfel de gând străin începe să ia amploare, el trebuie eliminat cu hotărâre. Gândurile trebuie orientate numai spre călătorie și spre tot ce se află în legătură cu ea. Chiar dacă nu vom reuși pe deplin de la început, va trebui să se depună mai mult efort, de el depinzând succesul exercițiului. Dacă în fiecare zi vom efectua acest exercițiu câte o dată, timp de 12-14 zile, apoi cu fiecare zi, el se va desfășura mai bine, tot mai bine. Acest exercițiu nu trebuie prelungit mai mult de 20-30 de

minute. În acest scop este indicat să punem ceasul deșteptător, fixat în momentul întreruperii exercițiului.

Nu este obligatoriu să ajungem la sfârșitul călătoriei; când sună deșteptătorul, exercițiul — 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 exercițiu călătoria va fi derulată tot mai intens și se poate ajunge cu adevărat la retrăirea mentală a călătoriei respective cu toată forța.

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

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

Ochii trebuie să rămână deschiși, numai urechile trebuie să fie în permanență acoperite.

Deci, se ia în mână obiectul ales și se examinează cu foarte multă atenție. Mai întâi ne vom gândi la destinația și utilizarea lui, la materialul din care este confecționat, în fine, la procedeu de fabricație al acestuia.

Desigur este necesar să se evite și 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 fabricație al unui briceag de exemplu, să ne formăm o imagine despre toți cei care lucrează la realizarea lui. Aceasta ar reprezenta deja o mare abatere de la exercițiu și ar aduce un mare prejudiciu desfășurării sale ulterioare. Dacă apare dorința abaterii de la gândul principal, ea trebuie înăbușită 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 mulți pot să-l țină în frâu și de aceea mulți abandonează exercițiile. Cel care a reușit măcar o

dată, într-o situație similară, să-și reorienteze din nou gândurile, cu toată puterea, asupra obiectului exercițiului, nu va întâmpina greutăți în a repeta exercițiul.

Desigur, este pe deplin corect ca, pe timpul analizei, privind plăcuța de sidef de pe briceag, să se rețină reprezentarea scoicii din care s-a tăiat plăcuța, dar ar fi o abatere însemnată de la ținta reală, dacă ne-am reprezentat, în plus, fundul mării cu minunile și monștrii 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 exerciții, de aceea este necesar să se relaxeze complet toți mușchii și să se ocupe o poziție cât mai comodă, pentru a evita toate influențele nocive.

Pentru a-i ajuta pe cei dormici să se antreneze, vom prezenta aici o parte a unui astfel de exercițiu. Ucenicul își pironește privirea ascuțită și 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 și una mare. La capătul celălalt se află un tirbușon. Lamele mici servesc la ascuțit creioane și la curățirea hârtiei. Lama mare se folosește în diferite activități, de aceea s-a mai știrbit puțin. Tirbușonul este foarte artistic executat. Este un briceag foarte fin (acesta pe care-l țin acum în mână), confecționat dintr-un material de calitate. Mă servesc de el de peste zece ani și el tot mai este apt să mai servească timp îndelungat. Foarte frumos este executată plăcuța din sidef cu ținte de aur strălucitoare. Iată, aici pe plăcuța ovală de cupru este gravat numele meu. Lamele sunt executate din oțel Solingen, iar restul părților 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 dispoziția exclusivă a fanteziei,

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

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

Dacă judecata este încheiată, atunci, fără a admite apariția unor gânduri străine, se revine imediat la locul de unde s-a început și se continuă antrenamentul până va suna ceasul deșteptător.

Pentru a se feri într-o primă etapă de devieri ale gândurilor, este bine să se spună în șoptă exercițiul 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 forțe — cu urechile astupate șaptele nu se aud, ci se sesizează doar după mișcarea 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 și doar până se capătă obișnuința de a gândi energetic. Cine poate evita acest procedeu ajutător, este mai bine să se lipsescă și să nu recurgă de loc la el.

Desigur, obiectele se pot schimba, 3-4 exerciții se pot executa cu briceagul, apoi un număr egal de exerciții se vor executa cu un alt obiect oarecare; trebuie să menționăm 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 speranță, el se poate avânta spre celelalte exerciții.

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

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

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

Ucenicul trebuie să-și corecteze aceste greșeli. Cu ochii închiși el se va strădui să-și imagineze obiectul exact așa cum este în realitate. Apoi îl va privi din nou. Exercițiul se reia de mai multe ori, până când se reușește ca, după un minut de examinare atentă, să se obțină cu ochii închiși imaginea fidelă, ca în oglindă, a obiectului respectiv. Durata acestui exercițiu nu trebuie să depășească în total 30 de minute.

Dacă se obțin rezultate satisfăcătoare, se poate trece la următoarele exerciții, 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 și apoi ne concentrăm gândurile ca la exercițiul anterior, adică asupra scopului, materialului și procesului de fabricație al obiectului. Mai târziu se revine la obiecte mai simple. Încetul cu încetul se trece la fețe cunoscute, care servesc ca material pentru experiențele noastre, la animalele domestice, apoi la noțiuni abstracte.

Dacă și aceste exerciții 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 greș, se revine ca la comandă la punctul în care tocmai s-a întrerupt cursul primului raționament.

Accasta este o abatere voluntară, conștientă.

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

Îmi îndrept toate gândurile, de pildă, spre fiica mea cea mică și, imediat, îmi imaginez cum copilășul m-a îmbrățișat cu mânuțele-i calde și și-a pus căpușorul cărlionțat pe umărul meu. Dar iată că ea mă privește cu ochișorii săi veseli și senini și mă cheamă mângâietor și rugător cu obișnuitul nume de alint „mămăițico”. Instantaneu îmi mut gândurile asupra unei alte imagini. Îmi închipui o mașină de calcul abia inventată, pe care am văzut-o de curând la un prieten și mă concentrez prin metoda știută asupra acestui obiect. Apoi din nou (după 3-3 minute) mă străduiesc cu cea mai mare claritate să revin fără greș, cu precizie și cât mai repede, la locul din care am început concentrarea gândurilor. În timpul unui exercițiu se poate recurge la schimbarea

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

Aici întâmpinăm o mare dificultate și trebuie să punem în evidență o mare cantitate de voință; dar ucenicul nu trebuie să se sperie; până la urmă îi reușește, dar nimic nu poate ieși perfect de prima dată. În nici un caz nu trebuie să fim ușuratici, trebuie să ne antrenăm timp îndelungat, încât concentrarea gândurilor să reușească chiar în condiții de zgomot foarte puternic.

În tot timpul efectuării exercițiilor 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 liniștit și izolat, ci acolo unde domnește agitația, traficul intens și zgomotul, sau dacă starea timpului și anotimpului nu permit, se alege o încăpere cu multă lume, care cu discuțiile și mișcarea lor, produc un zgomot suficient de puternic, de exemplu un restaurant.

Se ia un ziar sau o carte și se citește 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 funcționa mai bine memoria și, cu cât se va antrena mai mult în concentrarea gândurilor fără a-și astupa urechile, cu atât mai puțin îl va distra 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 reuși mai des reproducerea conținutului principal a celor citite, cu atât mai mult a progresat acesta.

În acest exercițiu se poate trece de la ușor la mai greu. Cu cât este mai interesat și mai atractiv conținutul celor citite în timpul exercițiilor cu atât este mai simplă reproducerea. Puțin câte puțin se trece la citirea unor texte mai puțin 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 cronică burselor nu îi va produce, evident, nici cea mai mică plăcere, iar reproducerea acestei cronici va fi foarte dificilă la început. Același lucru se va produce și cu un om dedicat studierii trăirilor sale interioare și care se obligă să urmărească revista modei și știri din sport. La început se alege articole nu prea mari, note, știri, conținând maximum 30 de rânduri. Apoi se trece la articole mai mari. Exercițiile 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 condiții de zgomot foarte puternic.

Pentru a atinge marea artă ucenicul își permite să-și întrerupă activitatea sau să o oprească, pentru ca apoi să revină din nou cu neslăbită forță și atenție în punctul în care s-a întrerupt.

Pentru concentrarea gândurilor este necesar un antrenament permanent și asiduă. Antrenamentul desfășurat astfel este capabil să accelereze atingerea de către ucenic a unor rezultate uimitoare. În aceasta constă, în parte, succesul unor genii ale finanțelor, ale marilor conducători de oști și alor răsfățați ai soartei.

## 2. Starea pasivă

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

Lumea gândurilor noastre poate fi comparată cu o mare; când suntem tulburati gândurile noastre sunt asemănătoare cu niște valuri furioase și învolburate; când însă suntem liniștiți sau puțin emoționați, gândurile noastre aleargă ca niște valuri ușoare.

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

Trebuie suprimate toate gândurile. În momentul apariției lor trebuie suprimate – aceasta este condiția necesară stării pasive.

Deci se cere o perfectă curățire 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 și 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 existență. Când ne vom depăși pe deplin dorințele pământene, ne vom separa de toate impresiile exterioare și vom deveni insensibili la tot ce se află în jurul nostru și la lumea materială care ne influențează, vom face ca sufletul să ne fie receptiv la influențele mai subtile ale lumii spirituale; altfel ele trec pe lângă noi, fără a lăsa vreo urmă. În această stare pasivă sufletul nostru poate influența mai bine trupul nostru.

Când ieșim din starea pasivă, găsim foaia albă scrisă.

Fluxul de idei creatoare, înălțătoare ne prinde, acestea fiind idei de care nu suntem capabili în starea noastră obișnuită de veghe. Idei și proiecte noi, neașteptate, izvo-râsc din noi și ne uimesc prin claritatea și originalitatea lor.

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

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

Dar starea pasivă prezintă, desigur, un oarecare pericol.

Deși, pe de o parte aflându-ne în această stare suntem sub influența propriului nostru spirit și a unor ființe binevoitoare, mai perfecționate, fine și evaluate spiritual, pe de altă parte constituim un instrument în mâinile unor ființe raționale inferioare, imperfecte și ne supunem influenței lor, care nu este întotdeauna lipsită de pericole pentru noi. Pentru a contracara această ultimă influență avem un mijloc minunat și anume concentrarea gândurilor, adică starea activă. Când simțim o influență impură, trebuie să ne concentrăm gândurile, chemând astfel în ajutor influența benefică a lumilor spirituale. De exemplu, când pe timpul exercițiilor, aflându-ne în starea pasivă, suntem cuprinși de dorințe nearmonioase, ne concentrăm pur și simplu gândul asupra unor reprezentări înalte: pace, iubire față de aproapele tău, armonie pură. Astfel vom determina radiațiile dizarmonice ale sufletelor joase să-și 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”), influențelor dizarmonice li se supun, de cele mai multe ori, oamenii înclinați de cele mai multe ori spre dizarmonie, ca și cei robiți plăcerilor simțurilor, cei chinuți de ființele 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 neliniștit datorită unor astfel de emanații inferioare. Dar, chiar dacă se întâmplă așa ceva, el va ști acum să se ajute singur. Un astfel de caz îi poate servi doar la fortificarea propriului „eu” și la trecerea către o nouă etapă a exercițiilor.

Altul, care atrage prin vicile sale ființe de natură apropiată, se poate apăra de acestea, ceea ce-i va ajuta la sporirea voinței proprii; așa trebuie să procedeze, dacă nu vrea să pună sub semnul îndoicii succesul exercițiilor sale.

Repet cu insistență că, cine dorește să-și dezvolte capacitatea de a intra în starea pasivă, trebuie să se obișnuiască 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 condiție este calmul absolut. Liniște în jurul său, liniște în interiorul său. Abia acum, începe pentru el perioada exercițiilor pe care trebuie să le efectueze de la bun început, pentru a-și asigura liniște trupască.

Starea pasivă necesită nemișcarea absolută a trupului. Momentul cel mai bun pentru aceste exerciții este liniștea serii sau dimineața foarte devreme. Ucenicul merge din nou în camera sa, în colțișorul său izolat, în alcovul pe care l-a amenajat, își astupă urechile, se leagă la ochi și se întinde pe sofa.

Trebuie să avem grijă ca poziția corpului să fie foarte comodă pentru a-și aduce treptat mușchii în stare de relaxare absolută. Poziția capului și a tuturor încheieturilor trebuie să fie astfel încât nici un mușchi și nici o forță să nu intre în acțiune. Întregul corp trebuie să se găsească într-o stare de liniște și somnolență.

Procesul respirației – fără eforturi prea deosebite sau voință prea energetică – trebuie redus până la limita posibilului. Trebuie evitată respirația întreruptă sau prea profundă.

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

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

Starea pasivă diferă față de concentrarea gândurilor prin aceea că în această stare trebuie să ne abținem de la orice considerații privind discul alb și fondul negru. Există o singură preocupare, aceea de a menține imaginea discului alb în formă neschimbată. Nu trebuie să gândim nimic altceva. Rotirea discului se privește calm, egal.

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

Trebuie să ne străduim să menținem starea de calm, de pasivitate, între 3 și 5 minute.

La prima experiență ucenicul va trebui să ducă o luptă energetică cu sine. Când după gând vor pătrunde în conștiința sa și vor întuneca imaginea discului; aceasta va fi cu atât mai ușor, cu cât el nu trebuie să se oprească la nici o judecată, ci trebuie să mențină doar imaginea discului.

Cu fiecare încercare, forța va crește și după 10-12 experiențe, ucenicul va fi capabil să se abțină cel puțin 3 minute de la fiecare gând, astfel încât imaginea discului să rămână clară și strălucitoare. Apoi trebuie să se străduiască să execute acest exercițiu timp de 4-5 minute, mereu mai multe minute.

Și aici deșteptătorul poate fi de folos. Dar ciocănelul ceasului deșteptător 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 reuși ca imaginea strălucitoare și clară să se mențină timp de 10 minute și nici o altă imagine sau gând nu va perturba această imagine, se poate merge mai departe.



Din disc trebuie să se obțină un mic punct luminos, care se rotește înconjurat de spațiul negru. Acest exercițiu se desfășoară ca și cel precedent.

Dacă vom fi capabili și aici să realizăm ce am realizat la exercițiul precedent și 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 simțim nimic și să nu ne gândim la nimic, adică să fim de parcă nu am exista.

Începem acest exercițiu cu reprezentarea unui punct. Ucenicul încearcă, și numai pentru 2 minute, să se elibereze de contemplarea punctului, astfel încât să rămână un spațiu negru gol. Această contemplare trebuie să dispară încetul cu încetul, spațiul negru trebuie să fie înlocuit de un fond cenușiu nedefinit și în fine să se transforme în nimic.

Trecerea de la reprezentarea punctului la această fază se face treptat, puțin câte puțin, dar oamenii cu o voință puternică sunt capabili să desființeze acest punct și spațiul imediat.

Și unul și 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 împotriva, deși obiceiul acesta poate îngreuna într-o oarecare măsură exercițiile ulterioare.

În unele cazuri, când suntem foarte nervoși, de exemplu, și 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 neliniște sufletească. Ea ne ajută să biruim durerea și necazurile, ea ne aduce consolare și ne umple de noi speranțe și credințe. Cine este bolnav și nu

știe prin ce să se ajute, să recurgă la acest mijloc și va avea o mare ușurare, 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 reușim aceasta schimbăm felul exercițiului, prin faptul că ne dezlegăm ochii și ne destupăm urechile. Acum nu ne vom mai culca pe sofa, ci ne vom așeza cât mai comod.

Pentru ca aparatul vizual să nu producă nici un fel de abateri, punem în fața noastră o pânză albă întinsă pe o rană, cât de uniform putem (dimensiunile pânzei trebuie să fie de 1,5 m<sup>2</sup>). În același scop se poate folosi la fel de bine și o coală albă de hârtie de desen; se așază această suprafață albă astfel încât să ne putem uita cu ușurință la ea. Ne așezăm cu ochii la această suprafață și o privim cu atenție, fără a ne abate nimic de la această contemplare. Apoi se continuă exercițiul în modul cunoscut. În aceste condiții exercițiul este deosebit de ușor. Mai greu devine când îndepărtăm suprafața albă. Aceasta este echivalent cu a privi „nimic” cu ochii deschiși.

Acest exercițiu trebuie practicat cât se poate de asiduu, alături de principalele antrenamente. Când vom avea un răgaz de 10 minute, imediat ce vom putea păși precop-pățile noastre obișnuite, ne vom așeza undeva, ne vom relaxa musculatura, vom renunța la toate gândurile și ne vom strădui în mod intenționat să ne „înțețogăm” privirea pentru ea, privind spațiul înconjurător și obiectele din jur, să nu distingem nimic. Deci privim și nu ne gândim la nimic.

Aceste exerciții ajutătoare trebuie efectuate într-un birou comercial, într-un bistro, în locuri de distracție, pe scurt pretutindeni, oriunde se poate, având ca scop obișnuirea ucenicului să nu audă dacă nu vrea, chiar cu urechile neastupate, sau mai precis, să audă și să nu gândească în acest timp. După o perioadă oarecare ucenicul va putea rămâne cu urechile neastupate și în timpul exercițiilor 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 celalalte, 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 energetică 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 trebuie să fie antrenamentul în realizarea celor două stări oriunde, oricând – dacă persoana respectivă este singură sau în mijlocul mulțimii tumultuoase.

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 puțin o oră.

Insist din nou ca ucenicul să fie deosebit de silitor și să acorde o deosebită atenție în dezvoltarea ambelor stări psihice. Abia pe o treaptă ulterioară a evoluției sale, el va înțelege în mod clar cât de importantă și de necesară este stăpânirea absolută a acestor două stări pentru educația forțelor superioare.

### 3. Exercițiul de respirație

Respirația este un proces vital, deosebit de important. Fără respirație nu este posibilă nici un fel de viață. Cu cât este mai pur aerul și 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 și prin respirație. Acest fapt este cunoscut acum fiecărui școlar.

Dar și sufletul nostru respiră. Cu fiecare oftat noi intrăm în interiorul nostru o cantitate oarecare de substanță foarte fină, cu care este saturată din abundență întreaga atmosferă. Această substanță extrem de fină și insesizabilă ne înzestrează, datorită schimbărilor și transformărilor pe care le suferă corpul nostru, cu capacități și forțe proprii lumii spiritelor; acestea sunt capabile să influențeze lumea materialului, dacă le vom pune în condiții propice.

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

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

În primul rând trebuie să ne străduim, prin exerciții adecvate, să întărim ființa noastră astrală, pentru ca aceasta să preia dominația asupra noastră. Căci acest corp astral (odic) este purtătorul forțelor oculte și cu cât acesta va acționa mai puternic asupra noastră, cu atât vom folosi mai bine aceste forțe.

Oamenii respiră de obicei rar.

Pentru respirație folosim puțin timp. Un nou născut face într-un minut 44 de inspirații, un copil de 5 ani – aproximativ 26 de inspirații, iar un adult – doar 16 sau 17, deși necesarul ar fi de trei ori mai mare. Și acest număr redus de respirații se face, pe deasupra, în aerul viciat și impur și într-un mod total incorrect.

Aerul este o substanță hrănitoare deosebit de importantă, singura hrană pe care o avem și pe care o ignorăm.

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

Dar cine se gândește 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 prețioșii lor plămâni! Aceștia preind un sfert de oră de atenție în 24 de ore și sunt gata să răsplătească acest neînsemnat sacrificiu regește: cu forță, sănătate, veselie și capacitatea de depășire a obstacolelor.

Omul interior reamintește toate acestea, căci el dorește să fie sătul și fortificat, pentru a ajuta trupul nostru și a-l elibera de necazuri și suferințe – dar nu-l aude nimeni – și el se împletește pe un drum fals.

Dar noi eliberăm de modul impropriu de viață al acestor oameni nefericiți, dorim să pășim pe drumul nostru conștient în întâmpinarea adevărului; noi îl ascultăm cu atenție pe omul interior ce sălășluiește în noi și ne reamintește adevăruri de bază, înălțăm cu bucurie toate obstacolele ce ne despart de acesta și suntem gata să construim punți prin care să obținem, fără dificultate, unirea cu „eu-l” nostru suflătesc.

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

Primele exerciții trebuie să aibă ca scop învățarea respirației corecte, și anume de sus în jos. În condițiile modului nostru de respirație viciat, vârfurile pulmonilor încetează în orice caz, să funcționeze. Dar noi trebuie să ne impunem întotdeauna să respirăm pe nas, dacă dorim să respirăm adânc și complet; vom inspira deci numai pe nas și vom expira pe gură.

Înainte de toate, în ceea ce privește exercițiile de respirație, trebuie să menționăm 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 exercițiilor camera trebuie bine aerisită și 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.

Exercițiile trebuie efectuate la o anumită oră, dar trebuie evitat aerul de seară. Nu se recomandă alegerea serii ca moment de desfășurare a exercițiilor, mai ales în anotimpul rece și umed.

Următorul exercițiu ar putea fi executat în picioare. Se întind mâinile orizontal, în lateral, apoi se încordează toți mușchii mâinilor și se ridică brațele în sus, astfel încât să se atingă una de alta în spatele capului. Apoi se ridică umerii în sus, se apleacă capul puțin pe spate și golind de aer cutia toracică, se închide gura. În această poziție se inspiră lent, pe nas, umplând cutia toracică, apoi se expiră aerul din nou pe gură. Acest exercițiu 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 inspirație puternică pe o singură nară, astupând-o pe cealaltă cu vată.

După ce ne-am obișnuit suficient cu respirația adâncă și completă, trebuie să reținem 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, menținem aerul în plămâni timp de alte 10 secunde și 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, exercițiul trebuie schimbat astfel, încât ucenicul să se culce, dar mâinile rămân prinse una de alta la ceafă. În etapa de menținere a aerului în plămâni, se dilată obligatoriu abdomenul – între ultima pereche de coaste și ombilic și apoi întreaga cutie toracică. Se procedează astfel:

Se dilată la maxim abdomenul și totodată, se goleşte puternic cutia toracică, pentru ca în secunda următoare să se dilate toracele și 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 continue, 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 acestui 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 încălzi plămâni 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 secun-dele 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 voinei 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 fină respirația, el își relaxează lent toți mușchii și expiră prin procedeu 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 preamare 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 fericirii cărora le este dată încă de la naștere această proprietate sunt foarte puțini.

Celalți pot câpăta această proprietate prin exerciții corespunzătoare. Ceea ce alții au din naștere, ceilalți pot câpăta 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 dezvoltă privirea magnetică.

Oricine are nevoie de această privire. 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 juriști o privire concentrată reprezintă o necesitate. Forța acestei priviri este uneori mai mult decât suficientă pentru a duce un criminal înveterat pe calea mântuirii.

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 clar-viziunii, 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 obține, mai ales în asocierea cu concentrarea activă. Această artă a privirii poate fi adusă la un asemenea grad de perfecțiune, încât ucenicul va reuși să îndepărteze tot ce se îndreaptă cu gând sau intenții 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 forță pentru propria lor protecție.

Este doar păcat că acest mijloc poate fi folosit în scopuri dăunătoare, ca și celelalte capacități oculte, deoarece însușirea lor nu necesită o evoluție etică de înalt nivel. Așa numiții „ochi răi” reprezintă folosirea în scopuri rele a acestei capacități.

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, același mod de a privi, dar prin denumirea „privire magnetică sau odică” trebuie să înțelegem, 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 greșit privim. Dacă vom fi atenți la modul în care privim imaginea noastră în oglindă, vom constata că trebuie să îndreptăm privirea într-un anumit 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 feții ne apare oarecum neclară și 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 poziția ochilor.

Acum trebuie să revenim la imaginea noastră din oglindă și vom menține ochii immobili, fixați în ochii imaginii noastre; peste un timp oarecare vom începe să distingem cu claritate și celelalte detalii ale feții. Fiecare punct al conturului feții noastre îl vom vedea la fel de distinct, ca și cum ochii noștri ar fi îndreptați în punctul respectiv.

Acest lucru pare foarte dificil, dar se poate învăța destul de repede. Este greu, în general, să ne debarasăm de mobilitatea ochilor, dar este foarte necesar. Ochii degajă o mare forță odică. Acest flux, care poate avea o mare influență datorită unei concentrări adecvate a voinței, se întreprinde mereu din cauza unei prea mari vioiciuni a privirii și forța lor scade.

Această pierdere a forței este datorată atât globilor oculari, cât și ploapelor și tuturor mușchilor care înconjoară ochiul.

Aproape toată lumea are o oarecare nervozitate și neliniște a ochilor. Pare că nu prea depinde de noi stăpânirea mișcărilor ochilor și a pleoapelor. La aproape fiecare mișcare a globilor oculari tresar și pleoapele, ceea ce pune în mișcare toți mușchii frunții.

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

Privirea centrală depinde de dominarea absolută a mișcărilor ochilor.

Deci, pentru a dirija mișcările ochilor și ale mușchilor ce-i înconjoară și a le supune voinței noastre, trebuie să efectuăm următoarele exerciții.

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 tresăriri și clipițe. Ochii trebuie menținuți cu fermitate și perseverență ațintiți asupra cercului negru, de parcă acolo s-ar produce o mișcare sau ceva deosebit; ucenicul va fi atât de preocupat în ceea ce privește desenul de parcă tot ce se află în dreapta 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 aceeași 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 aceeași 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 dermatografal. 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 apropiate. 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 însoțită de o vorbire clară, calmă și limpede, ceea ce-i sporește efectul de sugestie.

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

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

Durata acestui exercițiu depinde de capacitatea fiecăruia de a-și menține respirația sub apă și poate fi adusă cu ușurință la un minut. Cufundarea se poate repeta de 6-7 ori în cursul unui antrenament.

Exercițiile de respirat sunt foarte utile în învățarea procedeelor de spălare a ochilor prin cufundarea în apă.

Pentru ochii oboșiți și cu vederea slăbită recomand aici un mijloc totdeauna eficace, deosebit de simplu, apreciat de strămoșii noștri.

Se pregătește 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 nopții, aceste comprese pot fi legate la ochi cu o fașă. Ochii devin foarte luminoși și curați, iar privirea capătă o deosebită forță.

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

furajere. În stare uscată ea poate fi cumpărată de la magazinele Pafar, 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 înărește mult ochii și trebuie să se reia după fiecare activitate care solicită mult ochii, de exemplu pe timpul cititului timp îndelungat, scrisului, lucrului manual - cusut, brodat, croșetat.

Totuși privirea centrală nu poate fi încă folosită. Pentru a nu-și pierde influența 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 bărbați și femei. Apoi ucenicul se așează în fața lor și privește un astfel de portret cu privirea centrală, timp de un minut.

Esența acestui exercițiu constă în variația rapidă. După ce ucenicul a privit timp de un minut o imagine, își mută rapid privirea și, fără a și-o fixa asupra altui obiect, o fixează apoi asupra tabloului din față, fixându-l pe acesta timp de un minut; se repetă apoi trecerea rapidă a privirii spre un alt portret și așa mai departe. Trecerea de la un tablou la altul se face transversal și cruceș și foarte repede. Desigur exercițiile nu trebuie efectuate până la epuizare. Ele nu trebuie să depășească mai mult de 10-15 minute.

Pentru a progresa mai rapid, acest exercițiu, ca și băile de ochi, pot fi efectuate grupat. Acum ne propunem să câpătăm o privire perfect centrală sau o privire odică concentrată. În acest sens trebuie continuate exercițiile în fața oglinzii, concentrând în ochi sentimentele și gândurile.

Pentru noi nu este dificil să menținem ferm și fix privirile ațintite într-un punct; acum va trebui să învățăm privirile noastre ferme cu o anumită expresie și 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 contractii 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 voinei, 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 neciopliți 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 percepțe sau le poate modifica, în funcție de individualitatea sa.

Căile pot fi cele mai diferite, dar scopul este atins de cele 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, deoarece 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 prezente în acest manual.

Numeroși sunt cei care au un bun prieten, soț sau soție, care se interesează în egală măsură de dezvoltarea lor oculară; 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 exercsa 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 celuiălalt și se privesc intens, cu atenție. Unul dintre participanți are datoria să abată permanent privirea celuiălalt, desenând cu mâinile, diferite figuri sau bătănd pe neașteptate din palme. De asemenea mișcă repede și prin surprindere palmele cu degetele răsirate în fața ochilor celuiălalt (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-și dezvolte în mod egal capacitățile oculare. Uneori se consideră util ca în prealabil, să se efectueze următorul exercițiu:

Așezându-se în fața cercului desenat (din exercițiile anterioare), ucenicul trebuie să privească drept și fix, iar apoi, fără aș schimba poziția corpului, se rotește în permanență capul. Scopul acestui exercițiu este ca, fără a ține seama de mișcările capului, să nu se permită pierderea cercului din câmpul vizual.

Un alt exercițiu util este următorul: ucenicul se așează în picioare la un perete și-și mută repede privirea de la un obiect la altul, spre dreapta și spre stânga, în sus și în jos, în zig-zag și în cruce.

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

Fiecare poate completa setul de exerciții după propria orientare. Scopul principal este de a reuși să-și înzestreze privirea cu voință. Persoanele sfioase și supuse, sperioase, agitate și nesigure trebuie să devină energice, pline de forță interioară, pe care o radiază în jur.

## 5. Forța dorinței

Acest termen a fost introdus de „neuropsihologii” din America. Prin acest termen trebuie să se înțeleagă unirea capacităților studiate până acum cu voința concentrată, capacitatea să conducă la îndeplinirea a ceea ce pare imposibil, de neatinș.

Termenul de „forță a dorinței” păcătuiește, de fapt, prin inexactitate.

Ceea ce rezultă din totalitatea acestor forțe nu este dorința, ci o voință decisivă, neabătută care datorită concentrației gândurilor și a exercițiilor de respirație, iar în unele cazuri cu concursul privirii odice, este capabilă să se transforme într-o putere care subjugă tot.

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

La început, exercițiile trebuie bazate pe dorințe foarte modeste, ușor de îndeplinit, de îndeplinirea cărora suntem oarecum convingși.

Dacă exercițiile sunt începute cu dorințe prea mari în comparație cu forța dobândită, un eșec, perfect normal, ar avea un efect atât de puternic, încât ar putea zdruncina încrederea ucenicului.

Oarecum, la început vor fi o serie de eșecuri, dar ele sunt ușor de depășit, dacă se referă la problemele de importanță secundară.

Dacă, datorită exercițiilor efectuate, forța crește, în curând va apare și succesul, iar odată cu el încrederea în forțele proprii.

Această forță îl eliberează pe om de karma sa întâmplătoare, în afara celei reale, făcându-l stăpânul sorții sale. Cu ajutorul acestei forțe omul își poate îmbunătăți situația materială, își poate face viața mai plăcută. Cu ajutorul acestei forțe el se poate împotrivi cu succes tuturor bolilor cu care „buna” noastră planetă își torturează creaturile.

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

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

Această forță este capabilă, în continuare, să ne îmbunătățească situația materială. Aplicarea sistematică a puterii

dorinței în acest sens ne poate înconjura, pe traseul vieții noastre, de ceea ce ne va aduce bunăstare și fericire.

Cei ce au serviciu se vor dovedi în curând atât de utili, încât vor primi o distincție de la șeful lor, se vor bucura de și mai multă încredere și în curând vor îndeplini sarcini care le vor aduce cinstită și o situație materială și socială superioară. Un întreprinzător independent – meseriaș, artist, savant – va constata că, în scurtă vreme, toate lucrurile lui devin împlinite, el se va bucura de atenția tuturor cu maximum de avantaje pentru el. În locul nesiguranței, a lașității și insuccesului vor apare energia și bunăstarea.

Dar această forță este un aliat mai puternic al celor care se străduiesc să atingă un nivel superior de dezvoltare morală. Lupta împotriva pasiunilor, viciilor sufletești și trupești va deveni mai ușoară, va conduce mai rapid la succes decât dacă această forță nu ar folosită.

Utilizând această forță vor fi foarte puține recidive și drumul triumfal spre adevăratele virtuți îi va umple uenicului sufletul de bucurie și luminoasă fericire.

O gospodină, o soție și mamă grijulie va avea un imens folos de pe urma aplicării permanente a forței dorinței asupra celor aflați în grija sa. Datorită acesteia, ea poate influența sănătatea și dezvoltarea trupească a celor dragi; cu ajutorul voinței ea reușește să alunge din locuință – mica lor lume – tristețea și neînțelegerile, să umple această lume cu lumina soarelui, veselie și fericire. Și cât de ușor reușește oricine din cei ce-i stau în preajmă, cu ajutorul ei, să alunge și să se ferească de gânduri și fapte deșarte.

Cea mai mare fericire este atinsă de o mamă, dacă ea a dezvoltat proprietatea de forță a dorinței și știe să o folosească corect, imediat ce a simțit că este însărcinată. Pentru ea fericirea va deveni curând palpabilă, ca și pentru viața care se naște. Ea va căpăta astfel posibilitatea ca, încă înainte de naștere, să se ocupe de fericirea odraslei

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

Dar forța dorinței conduce la o fericire și mai mare. Ei îi sunt proprii proprietăți uimitoare. Forța dorinței nu va mai da nici un rezultat, dacă se dorește folosirea sa în mod abuziv, în scopuri egoiste sau pentru a face rău celor apropiați.

Nici un zgârcit, nici un răufăcător nu și-ar putea atinge scopul cu ajutorul forței dorinței.

Dorința datorită căreia această forță începe să lucreze, chiar dacă servește unor interese materiale modeste, are la bază principiul etice. Dorința de îmbogățire va rămâne fără rezultat, dar ceea ce a obține o modestă bunăstare, cu asigurarea existenței, se va îndeplini, desigur. Dorința de a găsi în sfârșit la ființa adorată un răspuns la iubirea curată, plină de sacrificiu de sine, se va îndeplini fără îndoială. În schimb s-ar îngela cel care ar crede că va căpăta, cu ajutorul forței dorinței, puterea de a provoca pasiuni josnice. Cine ar dori să folosească forța dorinței pentru a prejudicia viața, cinstea și fericirea celor din jur poate fi sigur de un insucces total și ar putea avea de suferit de la reflectarea dorințelor și pasiunilor sale josnice.

Mulți mistici din vechime au verificat toate acestea pe exemplul propriei lor vieți și sănătăți. Nu există proverb mai adevărat în ceea ce privește forța dorinței ca: „Cine sapă groapa altuia, cade el singur în ea”.

Trebue să menționăm, de asemenea, că uneori dorințele, cu toate că sunt cele mai curate, nu se îndeplinesc, chiar dacă exercițiile au fost efectuate cu exactitate. În acest caz trebuie să fim convingși că este efectul karmei. Soarta rămâne neschimbată în toată viața omului și rămâne neschimbată cu toate eforturile lumii întregi. Acest lucru devine posibil doar pentru omul însuși și doar atunci când acesta, datorită înaltei sale moralități, devine stăpânul

propriei sale sorți. Omul își făurește propria fericire numai în cazul în care știe să se educe pe sine, dacă este în stare, prin puterea care biruie totul și printr-o voință de fier, să izgonească din el tot ce ce este rău și vicios.

Deci, pentru a învăța folosirea directă a forței dorinței, este necesar să se practice următorul exercițiu:

Se ia sau se confecționează 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 fața acestui pupitru improvisat se prind cu pioaneze foi de hârtie, pe care s-a scris cu litere mari, citeț dorința sau dorințele de tipul:

„Vreau să-mi birui proasta dispoziție. Începând cu ziua de azi vreau să fiu și să rămân mereu, chiar și în nenorocire, vesel. Vreau să înfrâng în mod energetic orice dezechilibru și 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 și mai puternice capacitățile mele sufletești. Vreau să am o înțelegere rapidă și precisă și o memorie minunată, absolut fidelă. Încetez să și lenea mea psihică trebuie să dispară, iar Capacitățile mele sufletești se vor dezvolta și vor funcționa în cel mai bun mod”. Și așa mai departe. La început trebuie alese numai dorințe cu caracter spiritual, deoarece dorințele cu caracter material necesită o evoluție mai puternică a forței dorinței și o voință bine formată.

Zilnic la un anumit moment, ucenicul se duce în camera izolată, se îngrijește de accesul aerului curat și își scoate veșmintele care-i stingheresc mișcările.

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

După ce și-a scos hainele mai strâmte, ucenicul se va înfășura într-o pătură sau cuvertură caldăuroasă, care să nu-i stingherască mișcările sau respirația.

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

Acum, prin procedeu cunoscut, se vor relaxa toți mușchii: în continuare, gândurile se vor îndrepta cu toată forța spre conținutul dorinței, după procedeu studiat de concentrare, în timp ce ochii trebuie să rămână fixați pe inscripție. Totodată trebuie efectuate exercițiile de respirație, astfel încât toată dorința să fie formulată în timpul unei respirații și a unei expirații. Inițial acest exercițiu se va efectua de 6 până la 8 ori la rând, apoi se crește numărul exercițiilor până la 15 (după numai o zi).

Dacă și acest exercițiu poate fi efectuat fără nici o pauză, se poate face un pas înainte și se poate efectua exercițiul, stând în picioare în fața mesei. Pe toată durata desfășurării exercițiului nu ne mișcăm, deoarece stând liniștit în picioare, se poate realiza o relaxare a mușchilor. Pupitru trebuie să fie așezat mai sus, pentru a nu fi nevoie să se încline capul prea mult.

Dacă se însușește cum trebuie acest exercițiu, se lasă pupitru cu inscripția și pe timpul exercițiului de respirat, gândurile se concentrează exclusiv asupra dorinței care ne preocupă.

Acesta este procedeu obișnuit, folosit de o persoană care are o anumită experiență, dacă vrea să pună în funcțiune forța dorinței.

Prin exercițiile precedente, ucenicul a căpătat deprinderea de a se împotrivi acțiunii exercitate de lumea exterioară asupra organelor noastre de simț, de aceea el trebuie să folosească forța dorinței în orice poziție, în orice situație și în orice moment.

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

acest fel sunt rapid încununat de succes; în majoritatea cazurilor exercițiile trebuie reluate de mai multe ori, înainte ca dorința să se îndeplinească. Pentru a trezi forța dorinței, trebuie să ne retragem în camera noastră liniștită.

Dacă ne frământă vreo dorință, trebuie să depunem multă stăruință pentru ca ea să se îndeplinească, ne vom așeza în poziția „culcat”, pentru că trebuie să provocăm o deplină relaxare a mușchilor, iar concentrarea devine și mai intensă.

Principala sarcină a ucenicului, dacă vrea să aibă de pe urma cunoștințelor un real folos, constă în a folosi forța dorinței pentru întărirea, menținerea sănătății proprii și forța trupului. Se spune că într-un corp sănătos sălășluiește un suflet sănătos. Cine vrea să ajungă la adevăratul sens al acestui proverb, nu trebuie în nici un caz să înțeleagă că fiecare om care aparent este sănătos, un om puternic dar ignorant, trebuie să aibă un suflet minunat elevat. Experiența ne învață că nu întotdeauna este așa. Ar trebui în acest caz să fie achitați toți ucigașii cu sănătatea înfloritoare. De aici rezultă clar că un trup cu adevărat sănătos nu trebuie să fie cuprins de dorințe și pasiuni josnice. Acestea sunt, de cele mai multe ori, un produs al unui trup bolnav, numai în aparență sănătos și puternic, ca un măr putred, dar rumen.

Dacă cu ajutorul forței dorinței am reglat funcțiile organismului și ne-am purificat trupul de toate umorile rele, vom constata foarte repede un aflus de sănătate și corpul nostru sănătos se va face treptat purtătorul unui suflet la fel de sănătos. Acest lucru este foarte important pentru toți cei care doresc să se ridice până la rang de ajutor sau chiar de preot (învățător).

Deci, zilnic, de dimineață și până la culcare, trebuie să recurgem la ajutorul forței dorinței, pentru a obține 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 forță și puternic. Toate organele corpului meu vor funcționa acum cu precizie și corect. Tot ce este inutil și dăunător se elimină, în locul lor pătrunde sângele și toate sucurile sănătoase. Toate bolile și durerile mele dispar complet, tinerețea și prospețimea revin și sufletul meu devine curat și armonios”. Cine suferă de vreo boală trebuie să-și orienteze gândurile, desigur, spre înlăturarea acesteia. Fluxul rațional de oxigen, care apare datorită acestor gânduri însoțite de exerciții de respirație permise trupului să primească din abundență forță și sănătate. Pieptul se bombează, membrele se întăresc și în curând pe chip apar culorile unei sănătăți înfloritoare.

Desigur trebuie să se dea atenție faptului că, la început, este posibilă apariția unor simptome contrare. Dar aceasta doar pentru scurt timp. Trupul, scos din situația periculoasă datorită exercițiilor zilnice, tinde spre putere și sănătate și începe, printr-un mod oarecare, prin abcese sau transpirație abundentă în condițiile unei ușoare slăbiciuni generale, să înlăture energie substanțiale acumulate.

Datorită forței dorinței, energia vitală va fi stimulată spre o activitate mai intensă și mai puternică: ca urmare a exercițiilor zilnice, ea trebuie să ajungă la scopul propus și astfel va începe să înlăture tot ceea ce dăunează sănătății trupului, forței și prospețimii naturale.

Activitatea vitală slabă a unui corp bolnav, stimulată de forța dorinței, devine similară unui stăpân puternic, care, fără sfială, alungă toți oaspeții nepofitiți care care s-au instalat și se înnulțesc în corpul nostru și-l dau pradă bătrâneții premature. Dacă trupul este purificat, el este sănătos; în acest caz, continuarea exercițiilor este de mare folos alimentației trupului, ceea ce duce la un aflus neașteptat de forțe, care generează veselie și poftă de muncă.

Încrederea în forțele proprii crește, devenim conștienți, liberi și în primul rând, membri capabili și cu adevărat folositori societății umane.

La fel, un ucenic care intenționează să ajungă ajutor, trebuie să aplice zilnic forța dorinței pentru a-și ușura însușirea tuturor celorlalte capacități oculte.

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

Acest exercițiu, cu un conținut ușor modificat, trebuie repetat zilnic, chiar și de cei care nu vor merge mai departe și se vor mulțumi cu cele realizate ca ucenic.

Regula de bază, cea mai importantă, trebuie să fie următoarea: exercițiile chiar dacă sunt grele și neplăcute, trebuie să fie efectuate cu bucurie, fără repulsie. Credința 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 desăvârșit asupra exercițiilor, ceea ce favorizează succesul. Ucenicul va spune rudelor și celor apropiați, de care nu se poate ascunde, căci uneori îl vor ajuta chiar, să nu spună nimănui nimic despre aceasta.

Exercițiile anterioare sunt îndreptate, în principal, spre realizarea unei cooperări corecte între trup și suflet.

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

necesită un timp atât de scurt, încât un om, chiar copleșit de problemele sale de serviciu, le poate dedica puține minute. Aceste exerciții nu depind deloc de sex și vârstă. Un tânăr sau o tânără sunt la fel de potriviți pentru a-și dezvolta capacitățile și forțele oculte ca și cineva foarte în vârstă.

Unele exerciții, atât de respirație, cât și de privire magnetică, pot fi efectuate și de copii, ușurând cu succes educația ulterioară a acestora.

Ucenicul, chiar după primul exercițiu uneori, va simți clar și va avea senzația puterii, încrederii în sine, automulțumirii și mai multă hotărâre. Aceste sentimente se vor amplifica treptat, până când ucenicul, cu ajutorul dorinței de a depăși, al forței dorinței, își va înfrânge sărăcia, tristețile, neajutorarea, care au drept cauză, părerea proastă despre sine și în final, starea de sănătate.

Abia atunci va cunoaște el cât este de lipsit de sens să-ți pierzi fără folos propriile gânduri, deoarece astfel se pierd multe forțe.

El va afla atunci că ideea aceasta este viabilă, reală și imediat după naștere aceasta își leapădă învelișul și creează și construiește, fără a fi auzită, fără a fi văzută, dar adevărată.

Atunci pentru el va deveni clar că tradițiile reflectate de lumea idelilor sale, în funcție de proprietățile lor vor determina formarea unor dispoziții fericite sau nefericite, a unor situații fericite, sau nenorocite și-i vor influența soarta. Din nefericire, puțini cunosc aceasta.

În timpul liber se poate trece la formarea unor grupe de antrenament, astfel încât, alături de exercițiile de concentrare a gândului să se efectueze și exerciții de respirație și 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 țel, care constă în stăpânirea perfecă a propriului eu și în folosirea cum se cuvine a capacităților achiziționate.

Abia atunci se poate trece la exercițiile propriu-zise de forță a dorinței.

La încheierea acestei părți din prezenta carte ucenicul trebuie să fie atent ca atitudinea sa trebuie să fie de seriozitate și conștiinciozitate față de evoluția sa, dacă nu a sesizat încă în sufletul său dorința de a merge înainte și de a progresa în domeniul cunoștințelor, pentru a ajunge inițiat.

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

Alături de conștiința puterilor căpătate datorită exercițiilor din partea a doua, trebuie să ne gândim la o moralitate cu adevărat înaltă, la simțul unei beatitudini nemaisimțite până acum, care poate fi atinsă numai dacă dispui de toate calitățile morale, nu de disprețuita avere.

Cine nu este încă hotărât să se decică parțial de viața pământeană, așa cum este necesar pentru exercițiile de un grad mai înalt, trebuie să se caute ca, cel puțin, să fie demn de forțele câștigătoare și să mențină un mod de viață ireproșabil pentru a și le păstra.

## CAPTOLUL II

### Ajutorul. Educarea capacităților oculte care necesită o anumită evoluție morală

#### 6. Autocunoașterea și eliberarea. Educarea voinței. Armonia

Deasupra porților templului, cu liere de foc, stau înscrise următoarele cuvinte importante spre aducerea aminte a novicilor adepți: „Cei ce doriți să intrați! Străduiți-vă să vă faceți inima o armonie și purificați-o. Va vedea doar cel ce poartă în sufletul său pacea. Cine nu s-a hotărât încă să se scuture de pulbera pământului, să nu se încumete să pășească înăuntru – căci orbilor nu le trebuie lumină. El va arde ca o molie ce zboară către foc”.

Vino mai aproape, cel ce ai o voință fermă, ai hotărât să te zmulgi din cătușele măruntiei vieții pământene și ai simțit în tine chemarea de a face în fine un pas mare înainte în evoluția ta spirituală și morală, apropie-te și privește 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 așa. Dar e mai bine dacă amorul tău propriu a devenit un înveliș subțire, astfel încât să-ți poți vedea cu claritate prin el propria imagine din oglindă.



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

Acasta este imaginea ta viitoare.

Adevărata ta imagine din oglindă îți va arăta ce anume trebuie să distrugi și 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 îți vor părea dure, vor cere să-ți folosești întreaga ta putere, întregul tău curaj. Cel ce este familiarizat cu bătăliile și victoriile se bucură de prilejul acestei bătălii, care a devenit conținutul principal al vieții sale.

Unii vor vedea pe imaginea viitoare din oglindă o pată foarte neplăcută, la unii mai slabă și mai puțin vizibilă, dar la alții foarte mare, sub forma unui păienjenis des, de mari dimensiuni.

Acasta este egoismul, iar părțile cele mai întunecate ale petei ne indică patimile și desfătățile. Ucenicul, însoțit de o fierbinte chemare de a ajunge la rangul de ajutor, trebuie să lupte energetic împotriva patimii de desfătări, care este principalul său inamic.

Patima de desfătări împiedcă dezvoltarea armonioasă, ea asprește sufletul, întunecă dragostea față de aproapele nostru și ne pune lanțuri grele la picioare, înlănțuindu-ne de materia primară și întunecându-ne în așa măsură vederea, că începem să ne simțim bine și în mociră.

Acastă patimă este un mare dușman, tiranul simțului psihic, pe care-l ține prizonier în favoarea minciunii grosolane, al vieții trupesti al cărui scop este atât de greșit înțeleș de majoritatea oamenilor. Plăcerea slăbește, lipsește de putere, răpește, prin urmare energia; dar viața este formată din luptă, din cuceririle ei și din tendința de a merge mai departe.

Sufletul nostru se înfășoară în învelișul primar nu pentru plăcerea simțurilor, ci acesta trebuie să slujească drept mijloc pentru călirea ființei spirituale în mijlocul ispitelor vieții.

Lumea noastră trupestă, 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 învelișul trupes.

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 și de strâns de bucuriile trecătoare, dacă ne-au fost date aripi ce ne pot purta în împărăția plăcerii „adevărate”.

Dacă ucenicul, înarmat cu arma sa atât de ascuțită, va ataca cu curaj acest bastion care se opune evoluției sale superioare în domeniul simțului psihic îl va înfrânge pe acest dușman 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 și imoral să favorizezi în vreun fel plăcerea băuturilor alcoolice. Ispita trezește dorințe și pasiuni josnice.

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

Dacă nu se tăvălesc încă în noroi, sunt deja foarte veseli, „amețiți” sau bine dispuși, cum obișnuiește să se spună. Și această bună dispoziție, care de multe ori ține până a doua zi de dimineață, a devenit la unii un obicei.

Cele mai cumpilate drame se nasc, cel puțin pe jumătate, din această „bună dispoziție”.

De parcă omul nu s-ar putea veseli și fără consumul de alcool! De aici se poate vedea cât de mult ne-am abătut de la modul de viață natural și cât suntem de bolnavi — tru-pește și sufletește!

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

Pentru noi nu trebuie să aibă importanță declarațiile alcoolicilor înregistrați, 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 societății, așa-numita cremă a societății, care în apartamentele lor bine ferecate, se dedau adesea unor chefuri monstruoase, costisitoare și prelungite, după care cad fără puteri în brațele valeților lor.

Nu vrem să vorbim despre aceste animale, care sunt mai prejos decât fiarele, ca despre niște băutori nevinovați, care zilnic beau, din obișnuință, o anumită doză, din dozele respective obținându-se o cantitate impresionantă.

Pentru acești oameni consumul de alcool a devenit deja o necesitate, conștientă, deoarece pentru a ne potoli setea este suficientă apa. Și această necesitate de a bea alcool, mai bine spus această patimă — căci este deja o patimă, dacă dis-de-dimineață, înainte de micul dejun, simți nevoia de a bea un pahar de vodcă — reține evoluția forțelor astrale, ne face să ne simțim rău.

Deci, cine nu se hotărăște să învingă această patimă, nu va obține nici un rezultat. Desigur, nu este necesar ca uenicul să devină total abstinent, deși pe măsură ce avansează, se va convinge singur că pentru el este mai onorabil să bea numai atât cât îi este necesar pentru întreținerea organismului, iar ce este peste, este împotriva sa, reprezintă un semn de slăbiciune, de lipsă de voință.

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

Uenicul își adună toată voința și-și spune: „Eu vreau ca, încetul cu încetul, să mă dezobisnuiesc de consumul de alcool. Știu foarte bine că băuturile alcoolice excită puternic și chiar mă irită, că și cel mai mic consum de alcool atrage după sine somnolența și nemulțumirea, ca orice faptă contrară legilor naturii. În nici un caz nu pot să permit spre un consum nemăsurat de alcool. Care pot eu, care tind înainte și vreau să fiu capabil de știința înaltă, să devin irațional, 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 dint-o dată. Mai târziu vreau să mă limitez la un singur pahar și, treptat, să renunț complet la consumul de alcool. Orică altă băutură alcoolică (în afară de vin și bere) am hotărât s-o elimin de la bun început. În plus, seriile nu mai vreau să beau nici o picătură”. Dezobisnuirea de consumul de alcool este necesară numai în cazul unei voințe slabe. Cine și-a educat voința va putea, prin procedeu menționat mai sus, să se elibereze treptat de acesta.

Trebuie să se ia drept regulă ca, cu cel puțin trei ore înainte de orice exercițiu, precum și înaintea fiecărei folosiri a forței astrale, să se renunțe la consumul de alcool. În caz contrar orice rezultat obținut va sta sub semnul îndoielii.

Nu trebuie să ne pierdem curajul din cauza prejudecăților și a ironiilor celor orbiți. Cine are în vedere un scop măreț spre care tinde, va învinge orice obstacol, oricât de greu ar părea, și-și va găsi alinare în faptul că, până și în Germania — țara berii — sunt deja peste 60000 antialcoolici declarați.

Un mic mănunchi de oameni împotriva multor milioane aflați la picioarele idolului — alcool — aceasta poate, de

asemenena, insufla curaj și o senzație plăcută, că totuși conștiința nu a dispărut din lume.

De mână cu alcoolul împiedică orice dezvoltare a capacităților astrale o altă otrăvă – nicotina.

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

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

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

Desigur, toți fumătorii susțin că plăcerea fumatului este un indicu al sănătății lor, deoarece, dacă nu se simt bine, în primul rând țigara, trabucul sau pipa nu mai au gust. Prin urmare, tutunul este folositor.

Nu putem fi de acord cu o astfel de argumentație falsă. Mulți susțin chiar că numai datorită fumatului sunt apti de muncă. Dacă fumează se simt reconfortați și capabili de activitate psihică la un înalt nivel, li se trezește fantezia, nervii sunt excitați și capacitatea intelectuală se trezește la viață.

Cei ce practică o activitate intelectuală susțin, de asemenea, că doar fumatul le deșteaptă capacitățile, ei putând înfrânge astfel toată oboseala și eforturile depuse.

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

Fumatul este o plăcere inutilă, dăunătoare.

Deci educarea forțelor oculte necesită o totală abținere de la consumul de nicotină și admite, sau mai bine zis tolerează, doar un consum moderat de alcool.

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

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

Trbuie să ne menținem străns în limitele celor hotărâte, deoarece ambele droguri – cofeina și teina – îngreunează exercițiile oculte și, de asemenea, influențează, chiar în cantități limitate, viața spirituală.

Dacă dorim să căpătăm, proprietățile descrise în capitoul 2, trebuie să ne preocupăm înalta armonie și liniște sufletească. Este posibil ca înalta armonie a caracterului uenicului să fie condiția esențială a atingerii unor rezultate favorabile.

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

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

Dar în câte feluri greșeste omenirea lipsită de rațiune și aici, atât față de sine, cât și față de generațiile viitoare!

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

Sentimentele și avânturile, străduința și lupta pentru existență a majorității oamenilor sunt orientate, în final, numai la satisfacerea neînfrânată a pasiunilor lor joshnice, între care dragostea animalică ocupă un loc de frunte.

Scopul dragostei trupești 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 semnificație și importanță decât toate celelalte funcții ale organismului uman. Satisfacerea acestei nevoi, urmată de beția simțurilor, este doar un mijloc, nu un scop, la fel ca fermecătoarele nuanțe de culori ale florilor și minunatul lor parfum, care sunt doar o capcană cu ajutorul căruia plantele atrag insectele pentru a-și îndeplini rolul de căruș al semințelor și polenului, pentru care sunt recompensate cu polen și miere ca alimente.

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

Datorită acestei greșite înțelegeri a intențiilor mamei natură, nu este de mirare că se face permanent abuz de această simplă funcție animalică. Bătrânii la vârsta adolescenței, îmbătrâniți de această viață – sunt în firea lucrurilor. Viața imorală a femeilor este în mare parte cauza tot mai marii degenerări a omenirii.

Este deosebit de trist că tineretul de ambele sexe, rămași fără conducători demni, în tendința lor neînfrânată spre plăceri, a slăbit și s-a epuizat într-atât, că a încetat să blameze faptul că instituția modernă a căsătoriei nu este considerată decât o prelungire a acestui mod de viață fără morală. Din păcate, în societate se cunoaște prea puțin

despre cât de neînfrânat și demențial se satisface în interiorul căsătoriei pasiunea sexuală. Unii o fac din cauza atracției, alții din obișnuință.

Există soți 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 și sufletul. Dacă la încheierea căsătoriei se dă libertate deplină satisfacerii nelimitate a nevoilor sexuale, totuși nu trebuie să excludem din sfera atenției cerințele rațiunii.

Nu trebuie să ne mirăm dacă și copiii născuți din acești părinți lipsiți de rațiune 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 științelor oculte, deoarece corpul pierde în acest fel un mare număr de prane. Fiecare excitație sexuală produce o puternică emisie odică. La satisfacerea nevoilor sexuale se pierde o mare cantitate de acest element vital, despre proprietățile căruia vom vorbi într-o altă parte a cărții. *Odul* (prana) este baza psihică a activității forțelor 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 exerciții sau să-și aplice capacitățile astrale; el trebuie să aștepte cel puțin 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 contribuția sa omului i se transmit diferite proprietăți sufletești și trupești. La fiecare contact sexual are loc o deplasare a odului radiant și, astfel, oamenii își transmit unul altuia proprietăți psihice și fizice. Acest proces reprezintă în cazul soților cauza pentru care, cu timpul, aceștia devin asemănători la trup și la suflet. Un soț ia de la celălalt o parte a înclinațiilor, talentelor, proprietăților sufletești și particularităților fizice, dându-i, la rândul său, o parte

a proprietăților sale proprii. Se poate întâmpla chiar ca, odată cu trecerea anilor, cei doi soți să devină identici ca fizic. Această amestecare prin deplasarea odelor, care are loc, în parte, datorită contactului fizic nemijlocit ce are loc în permanență – atât prin contact sexual cât și prin îmbrățișări și atingeri – are și partea sa pozitivă. Soții înțelepți, care caută să se dezvolte în permanență, se pot folosi, de pildă, de acest proces, pentru a ușura perfecționarea 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 ști cum își însușesc, prin contact sexual cu numeroase persoane, diferite obiceiuri stranii, tendințele rele, vicii și suferințe fizice!

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

În viața conjugală, privită din punctul de vedere al odului, satisfacerea prea des a nevoilor sexuale este dăunătoare, deoarece, dacă unul dintre soți are, de pildă, o natură dizarmonică, iar celălalt are o voință slabă, mai puțin dezvoltată, aceasta din urmă nu se poate apăra timp îndelungat de dizarmonia celeilalte părți, cu atât mai mult, cu cât acestuia îi rămâne prea puțin timp, datorită transmiterii prea dese, poate chiar în fiecare noapte, a odului dizarmonic alotopărunzător. În acest caz se poate constata că soțul cu voința mai slabă, care a fost până acum mai armonios, capătă, încetul cu încetul, înclinația spre dizarmonie. Din fericire, astfel de defecte psihice nu se transmit

prea ușor unui alt suflet, prin urmare această proprietate poate influența doar latura fizică a personalității celui alt soț, putând rămâne astfel întreaga viață, spre chinul nefericitei ființe, dacă aceasta din urmă nu va reuși să-și formeze o viață mai puternică, cu ajutorul căreia va putea depăși cu ușurință dizarmonia ce i-a fost impusă.

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

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

Liniaștea sufletească absolută este cel mai bun mod de gândire și deplină disponibilitate față de partener trebuie să constituie pentru fiecare din cei ce vor să progreseze, condiții obligatorii pentru a admite satisfacerea nevoilor sexuale.

Trebuie să se acorde foarte mare atenție faptului că poate avea loc concepția și conform legii amestecului odului, starea sufletească de moment se transmite astfel și ființei care urmează a se naște.

Dacă soții doresc să-și înlesnească unul altuia evoluția etică și una dintre părți se simte dotată cu mai multă voință și cu o moralitate mai înaltă, ei trebuie să recurgă mai ales la amestecul odelor.

Dimineața, dacă corpul este perfect odihnit, cu aproximativ cu o oră înainte de a se scula, cei doi soți se culcă unul lângă altul, cu cea mai deplină dragoste, caută să se strângă în brațe cât mai tare și rămân în această poziție timp de o oră, perfect liniștiți, concentrându-și toată voința și înfrângându-și toate dorințele senzuale. Dacă vor simți că

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

A doua zi de dimineață se reia experimentul și așa mai departe, până când acesta va reuși, deci cei doi vor fi capabili să rămână unul lângă altul un timp dat, fără cea mai mică tendință carnală, fără gânduri sau dorințe sexuale, liniștiți, strângându-se în brațe, lipiți unul de celălalt. Nu trebuie să credem că, odată experimentul reușit, cei doi trebuie să-și acorde drept premiu, la sfârșitul experimentului, plăcerile de la care s-au oprit. Ar fi total incorect și ar paraliza orice influență, care se manifestă prin transferul calităților de la cel mai tare și superior din punct de vedere moral la celălalt, mai slab și mai puțin evoluat în acest sens. Aceasta produce perfecționarea celui de-al doilea, producând în el (ea) o serie de schimbări pozitive, tot așa cum unele din trăsăturile negative ale celui de-al doilea se transmit într-o măsură oarecare, celui alt. În funcție de puterea voinței sale, cel mai tare va dubla în curând odul transmis celui slab, cu ceva efort desigur.

După una sau două luni, partea mai puțin morală va resimți influența benefică a acestui exercițiu, care este, desigur, foarte greu. Se va mai executa acest exercițiu încă o lună. Apoi se va trece la un alt exercițiu. În cazul exercițiului descris mai sus, nu se poate stabili o durată comună pentru toți. Soții vor alege singuri, astfel încât rezultatele să fie cât mai bune, pentru ca partea mai slabă să atingă valoarea morală și tăria voinței celei mai tari.

Exercițiul poate fi mult ușurat datorită distragerii gândurilor. Aceasta se poate realiza vorbind despre idei și fapte înălțătoare, despre progresul moral ca o chemare a omenerii, ca o menire divină.

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

menționat în nici un fel exercițiul de dimineață, la care cei doi soți nu trebuie nici măcar să se gândească.

Pe lângă amestecul nepasional al odului, exercițiul este folositor, de asemenea pentru dezvoltarea voinței.

De această voință depinde întreaga evoluție spirituală.

Un om încăpățânat, egoist, dedat plăcerilor, în realitate nu are nici un fel de voință. Este un rob lipsit de voință al senzualității și pasiunilor josnice.

„A-ți manifesta voința înseamnă să fii stăpân pe trupul tău, înseamnă să devii complet independent de poftele și capriciile sale”.

Orgolioșii, avarii, senzualii furioșii și toți cei ce pot fi numiți nefericți, chinuți, jenați și torturați de propriile lor pasiuni. Se poate crede că orgolioșul vrea să fie orgolioș, avarul – avar, senzualul – senzual, deci, astfel spus, că fiecare din ei are o puternică voință orientată spre rău. Dar aceasta este doar aparență. În realitate există doar o voință, care este exprimată în tendința spre bine, spre cunoașterea și spre iubirea atotcuprinzătoare, adică în tendința spre progresul real; tot restul ține de slăbiciune.

Avarul nu poate proceda astfel, deși știe că încalcă astfel porunca iubirii față de aproapele său; furiosul este incapabil să-și reprime furia și ucigașul își omoară victima, deși știe perfect de bine că, mai devreme sau mai târziu, îl va pedepsi mâna providenței și justiției, ceea ce vede și el zilnic. Senzualul trebuie să se dedea la plăceri, împotriva conștiinței că oroposește, umple de rușine și pervertește mulți dintre cei ce-i sunt apropiați.

În ceasurile de trezire inevitabilă a conștiinței lor, cei mai mulți simt un fel de milă față de victimele lor și conștiința chinuitoare a vinei lor le provoacă suferințe ale sufletului, dar cum slăbește căința, ei revin la vechile obiceiuri.

Toți oamenii de acest fel nu se pot împotrivi pasiunilor lor, deoarece nu au voință, aparenta lor voință nu este decât domina nelimitată a pasiunilor lor.

Aceste pasiuni dispar dacă adevărata voință — cea care sălășluiește în sufletul fiecărui om, dar în stare latentă — se trezește și, datorită unor exerciții potrivite, devine puternică și atotstăpânitoare.

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

Cine recunoaște că nu este încă stăpânul necondiționat al trupului său, să nu evite în mod laș bătaia, ci să-și afle inamicul, să-i găsească părțile slabe și să-și consolideze propriile poziții cât mai mult. Să nu ne lăsăm în mod laș robiți de pasiuni, ci să le înfruntăm în permanență!

Abstinența permanentă întărește organismul în general și ne face independenți de propriul trup. Cu cât îi spunem mai des trupului „nu vreau”, cu atât mai tare devine voința noastră și sufletul este victorios.

Pentru a-ți 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 viața în mijlocul tumultului vieții.

De exemplu se poate căli voința 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-și disciplineze voința trebuie să-și stăpânească în cel mai deplin mod propria fantezie și propriul trup din punct de vedere senzual. O carte erotică nu ne mai poate exita, un tablou picanț trebuie să ne lase rece și

trupul gol al reprezentantului celuilalt sex nu poate avea efect asupra simțurilor noastre, dacă noi nu o dorim. Și cu cât mai des ne vom dori aceasta, cu atât vor fi mai minunate rezultatele exercițiilor noastre și cu atât mai puternic se vor manifesta în afara noastră capacitățile astrale.

Numai prin exerciții prelungite, multă vigilență și deosebită severitate față de sine este posibil să ne aducem la faza în care și cea mai puternică ispiță ne va găsi liniștiți, tari și de neclintit.

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

Ucenicul trebuie să țină minte în permanență că existența sa trupească trebuie să servească nu obținerii de plăceri, ci înfrângerii pasiunilor; în aceasta constă scopul întrupării sale și cine atinge pe deplin acest fel, se poate elibera întotdeauna de nefericita încarnare pământeană.

Plăcerile trupești sunt asemenea lanțurilor grele care întinuesc la pământ ființele ce nu sunt pe deplin evaluate sufletește.

În plăcerile trupești se manifestă deosebit de puternic enormul egoism, de aceea ucenicul care tinde spre evoluție trebuie să lupte cu ele în mod deosebit. Cine vrea să privească în sus, trebuie să învețe să înțeleagă și să simtă iubirea superioară, atotcuprinzătoare: acea iubire, liberă de tendințele egoiste de posesiune, care nu depinde de frumusețea formelor trupului, de pasiune; acea iubire care ne unește cu întregul univers și cu Dumnezeu.

Mulți își vor aminti aici cunoscuta formulare din Biblie: „Spiritul este viguros, trupul este neputincios”. Dar aici se ascunde o oarecare contradicție.

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 vom linişti şi întări nervii noştri slăbiţi; dacă vom înceta să ne mai obosem trupul (de 3-4 ori pe zi) cu poftă animale; 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 înscrăm în rândul celor care consumă exclusiv crudităţi – 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, partizanii 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 poate 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 alimentaţia 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 așa cum ne vom sătura cu o cantitate egală de alimente vegetale.

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

Problema ucenicului constă, în principal, în a se alimenta cu alimente pe cât posibil mai puțin excitante. Căci, încetul cu încetul, el dorește să uite de bucuriile lumești, de aceea el va trebui să mănânce doar pentru a se hrăni și nu pentru a-și satisface o plăcere. Cine s-a obișnuit cu o alimentație neexcitantă, o găsește le fel de gustoasă ca și cel ce preconi-zează să se alimenteze doar cu feluri puternic condimentate.

Alimentația vegetală – pentru care ne-a destinat natura, care ne-a dăruit cu dantură similară cu a maimuțelor 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 și iscusit. Proteinele de origine animală ar putea foarte bine înlocuite cu alimente de natură vegetală.

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

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

Faptul că omenirea actuală nu se află pe o treaptă superioară a evoluției morale este demonstrat de tendințele de fiară care predomină în ea. Este oare posibil să-ți menții existența lipsind de viață alte ființe, când însăși natura ne arată căi mai bune!

Deci, dacă nimicirea unor ființe inteligente, cu o organizare superioară, și a unor fiare perfect inofensive nu este defel necesară pentru menținerea existenței noastre, prin decizia de a o comite manifestăm o cruzime nemaiîntâlnită și 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 desăvârșire a ingerării de instincte animale. O anumită substanță odică rămâne legată timp îndelungat de carnea respectivă și se degajă numai parțial din aceasta prin descompunere. Prăjirea și fierberea distrug acest compus numai într-o oarecare măsură. Astfel, odată cu corpul animalelor sacrificate, ingerăm și această substanță și instinctele animale care ne alimentează pasiunile noastre.

Oamenii furioși, iritabili, netemperați sexual, cei ce se pretează plăcerilor primare, ca și majoritatea firilor dizarmonice, sunt adepți învertați ai alimentației carnivore.

Cu cât un ucenic dorește mai mult să-și dezvolte ființa interioară, cu atât mai asiduu trebuie să renunțe la preluarea de instincte animale josnice, deoarece omul care se alimentează cu carne nu-și va domina niciodată pasiunile trupesti.

Deci, ce înțelegem, în acest caz, prin alimentație vegetariană?

O alimentație mixtă, compusă din produse ale ființelor vii, plante și fructe.

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

Acestea din urmă în stare crudă sau fiartă. O mare atenție trebuie să acordăm produselor din ovăz, care pot înlocui din toate punctele de vedere carnea. Vegetarianul, preparându-și 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.

Așa-zisele fructe sudice sunt capabile în toate situațiile să ne hrănească. Unele popoare meridionale, care se mulțumesc la prânz cu o mână de curmale sau struguri și o cantitate mică de orez, sunt totuși sănătoase și în putere. Aceasta demonstrează calitățile hrănioare ale acestor alimente sudice. De asemenea se poate consuma o mare cantitate de portocale, care au o puternică acțiune calmantă asupra sistemului nervos.

Prânzul trebuie să se compună din câteva feluri și 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 specializați în metodele naturiste de tratament și a unei societăți de primă mână, specializate în producția și exportul alimentelor naturale.

Burlacii care locuiesc în marile orașe trebuie să ia masa la restaurantele (cantinele) vegetariene. În orașelele mici ucenicul trebuie să găsească pe cineva care, cu ajutorul uneia din numeroasele cărți 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 și fără condimente, deoarece și-ar produce un șoc alimentar. Trebuie să se dezobisnuiască treptat, încetul cu încetul, de alimentația 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 și în final, timp de două luni, se va mânca numai duminica.

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

Viața de restaurant trebuie evitată necondiționat.

Întregul proces de renunțare și dezobisnuire va necesita în orice caz 1-1,5 ani, iar pentru femei chiar mai mult.

Alături de alimentația naturală, ucenicul trebuie să acorde atenție și unei alte cerințe igienice importante: el trebuie să se obișnuiască să doarmă cu fereastra deschisă. Aceasta îi va genera un od sănătos. Odul sănătos reprezintă baza pentru descoperirea forțelor astrale. Cine nu dorește să se expună de îndată acțiunii directe a aerului nopții, va deschide un geam într-o cameră învecinată și va lăsa deschisă ușa dintre camere.

Încetul cu încetul el se va obișnui cu aerul proaspăt al nopții și în fine, va deschide geamul dormitorului. Se mai pot încerca și alte variante – un paravan în fața patului, sau numai geamul întredeschis.

Trebuie ca ucenicii să fie preveniți împotriva întreruperii prea bruste a modului de viață obișnuit. 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 voință este de preferat întreruperea bruscă.

În timpul somnului trebuie să se renunțe la învelitorile de puf (piloatele), care sensibilizează deosebit organismul celor care le folosesc. Și 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 renunța 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 nopții întărește corpul în mod deosebit, de aceea se interzice orice fel de lectură și activitate nocturnă seara, astfel încât la 10, somnul să se instaleze deja. În acest caz, corpul va fi menținut sănătos și puternic și se va genera un od activ.

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

Ucenicul trebuie să acorde, de asemenea, o mare atenție îngrijirii raționale a pielii; deosebit de necesare sunt băile de aer, apă și soare. Astfel este posibilă prevenirea a numeroase boli, împropățarea, călirea, și întărirea corpului, făcându-l rezistent la schimbările de climă, cât și un câștig pentru corpul astral datorită băilor de soare și aer, deoarece astfel i se procură acea substanță 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 ușor. Într-o cameră încălziată ucenicul se dezbracă complet și efectuează exerciții 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 fața geamului. Cine este suficient de călit poate lua chiar băi de aer în natură, dacă este posibil. Pentru început 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 frecționarea 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 orașe 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 rece.

Ucenicul trebuie să stea cât mai mult la soare; curând el va simți în cel mai plăcut mod acțiunea benefică a razelor de soare și foarte repede, va primi radiația puternică și sănătoasă a odului.

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

Strămoșii știau foarte bine că apa vindecă.

Nu este locul potrivit pentru a închina cuvinte de laudă apei, dar ucenicul trebuie să fie convins că spălarea și băile totale cu apă rece sunt de asemenea importante pentru dezvoltarea unui od sănătos, ca toate celelalte precepte igienice. De aceea trebuie să ne obișnuim puțin câte puțin cu stergerea trupului cu apă rece în orice anotimp. Ucenicul trebuie să atingă stadiul în care să facă băi reci chiar și 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, puțin câte puțin, se trece la apă complet rece.

Deci toate preceptele trebuie îndeplinite cu aceiași conștiințiozitate. Ele pot fi rezumate în trei cuvinte: voință, viață naturală și armonie.

Diversele situații din viața ucenicului, desigur, vor necesita și schimbări în condițiile respective. Deci, pentru a executa totul corect, în toate cazurile particulare trebuie avute în vedere doar cele trei condiții principale:— cei trei factori menționați 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-și schimbe hainele vechi cu altele, albe ca zăpada.

Albul este simbolul curățeniei și virtuții.

Vechile haine murdare, rupte și peticite, trebuie să cadă una câte una. Cel de care dorim să ne apropiem are nevoie doar de îmbrăcăminte albă și curată ca zăpada. Haina albă, curățenia, armonia împodobesc doar pe cel pe care bucuriile pământeste nu-l mai pot atrage pe o cale înșelătoare și până și suferințele, nu-i mai tulbură liniștea.

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

Ne-am îngrijit și de autocunoaștere, adică, la capătul drumului comod pe care am mers până acum, ne oprim și ne odihnim puțin. Apoi, examinăm conținutul bagajelor noastre și ne îngrozim că trebuie să purtăm atât de multe lucruri grele și în plus, neplăcute. Și când dorim să pășim înainte, aceste greutateți ne apasă îngrozitor. Și cu aceste poveri trebuie să mergem înainte pe un drum abrupt, greu și periculos! Este lesne să cazii în disperare, dar o situație favorabilă ne ajută.

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

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

Am devenit armonioși.

Nu ne-a fost ușor să ținem mereu calea dreaptă pe care am mers, deoarece în dreapta și 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 și acesta, care la început părea o biată nua, ce se putea îndoi fără greutate și rupe în fiecare clipă, cu fiecare pas făcut înainte devenea tot mai rezistent și mai potrivit pentru apărare. Acum nu s-ar mai putea rupe, căci a devenit mai rezistent ca piatra.

Acest baston este voința noastră.

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

Autocunoașterea noastră ne spune, de pildă: „Sunt stăpânit de un viciu sau altul. Este îngrozitor să recunoști că ești îngreunat de ele; știu că el, ea îmi îngreunează progresul etic și 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 reacție benefică, de influențare în bine a tuturor gândurilor, vorbelor și 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 pseudocul, nutrit de lumea orgolioasă, senzuală și mincinosă. 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 drepti. 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 aceea trebuie să ne obișnuim să însoțim toate faptele noastre cu numeroase acte de iubire față de cei apropiați nouă.

Accasta 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, neuzite, 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 neconținut 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 răsplată 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 forțează 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 și ne vom ușura astfel mersul înainte.

Urmările vizibile ale viciilor și pasiunilor noastre josnice decurg dintr-o serie de gânduri de acest fel. Primul gând timid este doar o scântec; în viciele și pasiunile noastre ea găsește material inflamabil. Acesta începe imediat să ardă mocnit. Instantaneu se formează noi gânduri – scânteci și dintr-o dată totul este cuprins de o flacără strălucitoare. Incendiul a fost declanșat și voința slabă nu l-a putut stinge. După ce nenorocirea este comisă, revine imediat gândirea cea sănătoasă și, odată cu ea, căința. Și cât ar fi fost de ușor să fie stinsă prima scântec! Dar majoritatea oamenilor se comportă ca niște copii care se bucură de foc și se joacă cu el, până iau și ei foc. Citiitorul să ia aminte: „cel mai bine este ca gândurile rele să fie suprimate prin trezirea unei serii de gânduri opuse lor”. Aceasta funcționează fără greș, dar numai până când grinzile casei nu sunt cuprinse de flăcări, căci în acest caz cea mai prețioasă parte a casei este deja în puterea stihilor nesățioase.

Autocunoașterea noastră cinsită, pe care putem să ne-o însușim, atât teoretic – datorită autoinvestigației severe permanente, cât și practic – datorită unei analize critice a faptelor și acțiunilor noastre, ne-a spus și ne spune zilnic cât de mult suntem dedați încă proastelor obiceiuri, viciilor și chiar pasiunilor josnice, degradante.

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

Deci, omul care dorește să devină armonic, își va întări, în primul rând, voința și-și va înfrâna simțurile și poftele. Apoi se va strădui să-și capete liniștea.

El își va imagina că toate cele pământești sunt mult prea mărunte și neînsemnate, pentru ca din cauza lor să intre într-o iritație nearmonioasă. Căci un om dizarmonic

își exprimă dorințele prea impetuos, este prea insistent în cererile lui.

Omul va învăța să prețuiască la adevărată valoare lumea cu tentațiile sale, dacă va ține minte că noi ne înșelăm foarte mult asupra substanței.

Pentru cel hipnotizat, la comanda hipnotizatorului apare un zid compact real acolo unde pentru toți ceilalți, care nu sunt sub influența hipnozei, este doar aer și nimic altceva. Pentru cel hipnotizat zidul este atât de real, încât el se poate chiar izbi de acesta. Pentru noi toți ceilalți, 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 și zgomotoasă. Fiecare își simte imaginea foarte palpabilă.

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

Deci, dacă materia în general, poate apare în urma sugestiei sau, cel puțin, se poate metamorfoza, se naște în sine supozitia justă că întreaga lume materială, sau cel puțin formele accesibile simțurilor 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 suferință, se vaită și geme. Noi știm că senzațiile lui sunt doar rezultatul sugestiei, sunt închipuite și pier în momentul în care aceasta nu mai acționează; când va fi tezit, cel hipnotizat va râde și de primejdile pe care tocmai le-a întâlnit și care, în realitate, nu au existat. La fel vom putea râde odată de comportarea noastră, după trezire, adică atunci când am reușit să devenim perfecți, dacă am

scuturat de pe noi efectele sugestiei ce acționează pe pământ.

Atunci vom înțelege că întregul vis al durerilor și 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 mi 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 și ar fi fost cu atât mai mic numărul de încarnări chinuitoare necesare pentru aceasta.

Viața pământescă poate fi, de asemenea, asemuită visului. Ce evenimente tragice trăim în vis, evenimente ce se referă la întreaga existență 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 și 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 cărți.

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

„Până când – i-ar putea răspunde sufletul perfecționat – în timpul somnului vei avea conștiința că dormi și visezi. În acest caz ai înceta să mai acorzi atâtă importanță somnului și visului tău și ai înțelege nimicnicia vieții trupești; atunci te-ai fotosi de somn nu de dragul somnului, ci ca să-ți dezvolti spiritul până la culmile cele mai înalte. Atunci, încetul cu încetul, te vei elibera de lanțurile care te ținutiesc mereu de pământ, pe când cunoașterea ta crește.

starea ta de somn va dispărea încetul cu încetul; trebuie să-ți realizezi originea divină. Acum nu te vei mai afla în întuneric, dar în depărtare, drept în fața ta, este ascunsă într-o ceață cenușie lumina adevărului.”

De aceea, ne vom împotrivi din răspuțeri tuturor tentațiilor vieții trupești, pentru a fi calmi și armonici!

În acest scop trebuie să ne străduim să devenim cât mai lipsiți de dorințe. Nici un fel de avânturi pasionale, nici un fel de nădejdi deșarte, nici un fel de dorințe nesăbuite!

Și dacă ne cuprinde suferința, îi vom opune o liniște 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 suferință iubirea se manifestă mai deplin decât în plăceri. Doar suferința plină de răbdare în depășirea inevitabilului ne aureolează și este de folos sufletului nostru.

Dacă bucuria ne zâmbește, să fim cu atât mai plini de calm și să ne păzim cu și mai multă grijă. Nici excese, nici poftă nesățioase, nici plăceri nesăbuite! Căci în spatele bucuriei se ascund pasiunile pentru plăcere și pasiunile joshnice, care ne pândesc părțile slabe, pentru ca apoi să ne asuprească din nou!

Nu este de loc ușor să treci prin viață fără a fi marcat puternic de ea. În primul rând aceasta se învață și se exersează un timp, dar putem reuși dacă avem o voință puternică și aplicăm forța dorinței.

Exercițiul următor poate ușura, într-o măsură oarecare, munca noastră grea.

Ne imaginăm cât mai clar o mare bucurie, care survine pe neașteptate – că bilețul la loterie pe care-l avem a câștigat lozul cel mare, că dintr-o dată, îl putem vedea din nou pe omul iubit de care am fost despărțiți 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 și 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 încadșa câștigul, 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 înșelat, un alt bilet a ieșit câștigător, am greșit cu o singură cifră etc.

Acum vom trece la partea morală a exercitiului. Ne vom strădui să depășim dezamăgirea. Trebuie să ne imaginăm că pentru noi bogăția este perfect inutilă, că ne-ar fi deranjat chiar în mod evident în tendința de progres, că omul interiorizat, veșnic, adevărat, suferă de cele mai multe ori, dacă omul schimbător cu înveliş trupesc se bucură de fericirea înșelătoare, că este mult mai rațional să trăim după regulile lui Cato, care ne învață că trebuie să ne obișnuim cu lipsurile și să nu avem nevoie de nimic. În continuare trebuie să ne spunem că nimic nu e mai înșelător decât fericirea pământească. Omul nu a fost creat pentru a rămâne timp îndelungat alături de ea, până nu a atins un grad înalt de cunoaștere, deoarece saturația, tristețea și setea de schimbare împiedică apariția fericirii adevărate, a fericirii veșnice.

Astfel ne vom strădui să refacem armonia.

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

„Nu-ți da inima nimănui și nu vei pierde nimic”. Astfel te vei feri de multe suferințe și de multe ceasuri de amărăciune. Încetează să te mai iubești pe tine însuși – îți aduci mai mult folos dacă servești altora din simțământul pur al dragostei față de oameni și al datoriei împlinite!

Pentru a te înălța mai sus, exersează totdeauna, orice s-ar înâmpla cu tine, în condițiile unor evenimente mari sau mici, urmărește cu strictețe suprimarea dorințelor și speranțelor tale deșarte. Dacă ai învăța toate acestea ce te mai poate neliniști în cazul acesta?

Învăță renunțarea de bună voie, deține-te de micile plăceri din proprie inițiativă, renunță la confortul, la lucrurile ce te bucură în mod deosebit și nu-ți va mai fi greu când soarta îți va cere un sacrificiu important!

Suportă cu răbdare și toate suferințele sufletești. Niciodată omul nu poate învăța mai bine ce este răbdarea decât în timpul suferințelor trupesti. Întărește-ți voința. Suferințele trupului sau ale sufletului te pot chinui doar atât timp cât ai voința slabă!

La fel, forța dorinței ne poate fi sprijin în mare măsură pentru a deveni calmi și armonici. În fiecare dimineață, după trezire, ne vom concentra atenția asupra următoarelor idei, care pot fi modificate după dorință, doar sensul să rămână același.

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

Nu mai vreau să fiu de neînduplecat. Trebuie, de asemenea, să fiu deosebit de răbdător și voi primi cu calm tot ce se întâmplă. Nu mă voi înfuria și nu voi mai fi iritat de nimic. Vreau să fiu îngăduitor în legătură cu toată lumea, serviabil și să suport în liniște orice contrazicere. Pe viitor în sufletul meu trebuie să predominie o stare de calm absolut și nu trebuie să permit ca aceste calm și echilibru sufleteesc 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 fașă și nu-i voi putea permite să se dezvolte. Nu mai vreau, de asemenea, să fiu supărăcios.

Voința mea va fi dirijată spre bine și se va înfățișa foarte mult. Vreau să mă folosesc de acum meru de această voință, dacă este vorba de grăbirea dezvoltării mele morale.

Vreau ca în această încarnare să-mi ating pe deplin felul, vreau să distrug tot egoismul, orgoliul și toate nimiciile care mă înconjoară și să mă umplu de dragoste față de apropiații mei.

Având aceste opinii trebuie să-mi păstrez tot calmul deplin, să recunosc fără teamă adevărurile recunoscute și să le împărtășesc în vorbe puține.

Vreau să înfrâng, de asemenea, toate mișcărilor suflului și în toate cele să devin pentru totdeauna, străin de pasiunile josnice.”

Această concentrare trebuie să dureze între 20 și 30 de minute. Apoi urmează un exercițiu de respirație, odată cu dorința puternică de a deveni armonic. Conținutul acestei dorințe trebuie să cuprindă cele de mai sus, cât mai pe scurt, aproximativ în felul următor:

„Azi voi fi toată ziua împăciuitor, liniștit, armonic și nu voi permite ca nimic să mă scoată din echilibrul meu suflatesc. Vreau ca la toate evenimentele care vor avea loc azi să răspund gândindu-mă la echilibrul meu suflatesc și, 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 și am acționat așa cum ne-am propus prin forța dorinței încă de dimineață. În ceea ce privește 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 și același gând, cu aceeași dorință – de a

ne trezi dimineața mai veseli și armonici. (vezi monodeismul).

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

În continuare, în fiecare zi se face cel puțin o faptă bună, în folosul celorlalți, la înfăptuirea căreia nouă să ne fie foarte greu și să nu ne aducă nouă nici un folos, din contră. Dar se întezice lauda cu cele înfăptuite. Nimeni nu trebuie să știe despre fapta bună, în afara celui cărui a fi este destinată binefacerea respectivă. De asemenea, nu trebuie să căutăm recunoștința.

Ucenicul trebuie, de asemenea, să prevină invidia și proasta dispoziție. În mod absolut nu trebuie să permitem apariția unor astfel de dispoziții 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 și bună dispoziție.

Un mijloc foarte 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 simți perfect liniștiți și apărați de recidivele proastei dispoziții.

Desigur, trebuie să vrem să scăpăm de proasta noastră dispoziție și vom reuși totdeauna.

În aceeași măsură nu trebuie să admitem nici un fel de griji sau neliniști. Totdeauna trebuie să ținem minte că prin proastă dispoziție atragem spre noi un roi de ființe materiale minuscule de joasă factură, care, atrase de omogenitatea

simțămintelor noastre de tristețe, se leagă de noi și ne fac și mai nefericiți; cine opune însă gândurilor sale întunecate veselie și calmul, atrage către sine ființe mai perfecționate, care ajută la depășirea tristeții, durerilor și dorului.

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

El trebuie să învețe să recunoască faptul că este neîngăduit și se acomodează greu cu ceilalți. Majoritatea oamenilor sunt așa. Ei sunt mulțumiți doar dacă se face ceea ce doresc ei, dacă se face pe placul lor, deși de multe ori s-au convins singuri că ceea ce vor nu este corect sau cinstit. Acest viciu provine din dorința de a comanda ce zace în interiorul lor și care le poate face mult rău celor din jur, dacă nu se stopează la timp.

Ucenicul trebuie să lupte energetic împotriva lipsei de încredință, a inflexibilității sale, deoarece în caz contrar el nu va putea scăpa de starea de iritare continuă; el trebuie să învețe să suporte cu calm contrazicerile, trebuie să recurgă la concursul rațiunii și să permită și celuilalt să spună ce crede, căci fiecare este dotat cu rațiune și libertate de voință. Cerând de la ceilalți concesi permanente, cel în cauză îi supune la o dependență de sclavi față de el. Cine tinde să progreseze nu trebuie să comită astfel de greșeli.

Toți oamenii sunt egali în drepturi. În realitate nu există nici un fel de diferențieri 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 și intelectuală egal cu al bărbatului, reprezintă o gravă eroare, care pune pecetea iraționalului și a despotismului asupra secolului nostru, aparent civilizat. Nu trebuie să educăm femeile ca pe niște păpuși, nu trebuie să le educăm însuflându-le, încă din copilărie, sentimentul supunerii și al

slabiciunii fizice și psihice; ele trebuie pregătite în mod corespunzător pentru băătăia vieții și vor deveni atunci egale, din toate punctele de vedere, cu bărbații.

Pentru a ne dezobișnui de lipsa de încredință nu trebuie, desigur, să cădem în cealaltă extremă, spunând în orice situație „da”, chiar la o petrecere sau o nedreptate. Trebuie să procedăm rațional, luând în considerație că și această a doua extremă nu ne este permisă.

De asemenea, trebuie să ne ferim de iritare și furie. De cum începem să ne agităm și un cuvânt rău este gata să ne scape de pe buze, sau mușchii se încordează pentru o faptă necugetată, imediat trebuie să ne imaginăm următorul raționament: Ceea ce vreau să săvârșesc acum este nedemn de mine! Eu iubesc pe toată lumea și m-am decis să fac numai bine. Inima mea este înșuflețită de dorința fierbinte de a-i sluji pe toți; cât de irațional ar fi să-mi dezvălui astfel lipsa de stăpânire! Și de ce sunt atât de iritat? Aproapele meu m-a nedreptățit, 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 atenție faptei sale nedrepte, decât să mă las pradă supărării și să-i plătesc răul cu rău. Cine în momentele de furie se silește să raționeze în acest mod, acela în majoritatea cazurilor nu va spune o vorbă rea și 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 relația cu familia și cei apropiați. Răbdarea se capătă numai datorită unor antrenamente permanente și unei permanente vigilențe. Răbdarea este vecină cu dragostea. Dacă îți iubești aproapele, vei fi și răbdător cu el, față de lipsurile și neajunsurile lui. Îl vei privi nu ca pe un om rău, ci doar ca pe un suflet aflat în

rătăcire. Căci și tu însuși ești la fel și ai nevoie de o imensă răbdare a celorlalți față de tine!

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

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

Ce folos are ucenicul din faptul că oamenii îl consideră frumos, deștept, dotat cu bun gust și finețe sau savant? Aceasta se potrivește în jocurile copilărești. Este mai bine dacă oamenii îl consideră bun și iubitor de adevăr. Este mai bine să fii considerat om decît fante. Cine-și dorește aplauzele publicului s-a abătut de la calea dreaptă.

Adevărul, iubirea și binele poartă haine sărăcăcioase.

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

Cel ce stăpânește adevărata cunoaștere trebuie să fie modest și nu trebuie să se împoțoneze ca un păun, deoarece în lumea spirituală, bunătața inimii este mai de preț decît orice cunoaștere umană.

Nu este locul aici să vorbim despre numeroasele obiceiuri mărunte de care trebuie să se elibereze ucenicul. Civilizația modernă ne-a înzestrat cu o mulțime de obiceiuri dăunătoare, cu numeroase griji mărunte, care ne consumă timpul, astfel încît despre un singur aspect de acest fel se poate scrie o carte întreagă. Pe măsura adâncirii autocunoașterii, ucenicul va reuși să observe părțile comice ale acestui balast și să se elibereze cu încetul de el.

Însemnătața virtuților menționate și a înaltei dezvoltări etice merită pe deplin ca, la încheierea acestui capitol, ucenicul să-și îndrepte din nou atenția spre achiziționarea tuturor celorlalte calități, pe care le va căpăta în următoarele pagini, să fie realizate nu atât pentru folosul propriului

trup trecător, cât pentru bunăstarea apropielii și în folosul spiritului nemuritor care se avîntă spre progres.

## 7. Despre od

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

Prin nenumărate experiențe, pe care le-a desfășurat într-un mod strict științific și riguros, Reichenbach a demonstrat că trupul omului radiază, emite radiații luminoase sau, uneori, chiar palpabile, care înfășoară întregul corp.

În continuare el a demonstrat că acest od este capabil de polarizare. Partea dreaptă a corpului emite radiații albastrii și, ca și mâna dreaptă, acționează pozitiv asupra unui magnet mineral, pe când partea stîngă emite radiații roșiatice și acționează negativ, ca și mâna stîngă.

Aceste radiații odice sunt extrem de diferite la reprezentanții celor două sexe și, chiar la cei de același sex se remarcă diferențe mari, suferind, de asemenea, mari modificări în funcție de starea sănătății. Radiațiile cele mai luminoase și puternice se înregistrează la omul sănătos, pe cînd bolnavul emite radiații slabe și palide.

Odul este emis de toate substanțele organice și anorganice; probabil întregul univers este plin cu acesta. Chiar luna și soarele îl emit. În corpul uman odul este activat pe cale chimică. Noi îl emitem și îl receptăm permanent. Noi îl emitem la fiecare mișcare, la fiecare respirație – 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 albastrii. 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 todeauna, deoarece nu oricine dispune de suficiență 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 nestăruit 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 ceartă figurine și, prin tratarea lor cu aspirine era produs un rău oarecare persoanelor pe care le reprezentau. 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 introduce o mică statuică 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 ceață), apoi figurina a fost îndepărtată. Rochat a trezit-o pe somnambulă și a început să discute cu ea. Deodată, ea a dus mâna la ceață, 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, somnambulă 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 observat 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. Somnambulă 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 somnambulă 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 somnambulă ținând mâna în fața frunții sale, i-a venit ideea să transfere unei plăcuțe de sticlă aceeași 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 repetarea experienței, ea ar putea să-și înfrângă somnolența. Când cele două plăcuțe au fost suprapuse din nou, n-a durat nici un minut și ea a adormit din nou”.

În cadrul acestor experiențe de exteriorizare, Rochat a ajuns până acolo încât în dreapta somnambulei a apărut un spectrul luminos, adică dublura exteriorizată vizibilă de somnambulă, și a trebuit realizat un experiment pentru a demonstra realitatea acestui spectru cu ajutorul fotografiei. De aceea Rochat a dus somnambulă la fotografii Nadar. Somnambulă era cufundată într-un somn magnetic și a spus că spectrul se află la distanța de 1 m de ea. Rochat a ținut mâna în direcția arătată de ea și somnambulă i-a spus că simte o atingere directă, de unde se putea deduce că acum el atinsese spectrul (fantoma). Apoi mâna i-a fost luminată pentru a menține aparatul de fotografiat. Timp de un sfert de oră aparatul a fost îndreptat spre locul respectiv. În acest timp somnambulă își relata impresiile: ea vedea că dublura sa strălucește într-o lumină albăstruiă, că are un trup ce se distinge nu prea clar, că fața, pe care ea o vede în profil, care este mult mai clară, este înconjurată de o flăcără tremurătoare. Pe placa dezvoltată a apărut un profil, iar sub nas și pe ochiul drept erau două pete, al cărui studiu microscopic a demonstrat că acestea nu sunt defecte ale peliculei (plăcii de sticlă). De aici Rochat a dedus că, poate, chiar somnambulă însăși are puncte hipnogene, din care apare o radiație magnetică mult mai puternică decât din alte puncte ale corpului. Un studiu minuțios a demonstrat existența acestor puncte, despre care Rochat nu știa până atunci. Deoarece somnambulă nu avea astfel de puncte în partea stângă a corpului, fantoma a fost fotografiată din partea dreaptă”.

Dacă simțul tactil poate fi exteriorizat, acest lucru trebuie să fie posibil și în ceea ce privește celelalte simțuri.

Când Rochat a pus în apă sensibilizată de od un flacon cu o substanță puternic mirositoare, mulți subiecți au simțit mirosul acesteia. O persoană a căzut în extaz când în apă a fost introdus un flacon cu picături de laur. Fără voie își vin în minte frunzele de laur (dafin) pe care le avea Pitița la Oracolul din Delfi. Când Rochat a așezat lângă umărul somnambulei adormite o soluție de sare Glauber și o a treia persoană a realizat cristalizarea acesteia, somnambula a suferit în același timp o contracție foarte dureroasă a mâinii; după 12 zile în masa cristalină a fost înfipt un cuțit și somnambula, aflată în camera vecină, a simțit înțepătura și a scos un strigăt.

În timpul primei sale experiențe, Rochat a făcut fără să vrea o greșeală. În loc să lase lichidul odizat să se evapore în mod natural, el l-a aruncat afară pe fereastră. Aceasta s-a petrecut într-o seară, când afară era un ger puternic și el trebuia să execute niște experiențe cu două persoane, care erau invitate și a doua zi. Dar ele nu au venit. După o zi a venit una dintre persoane, cu mare greutate, arătând a fi foarte bolnavă. Ea a povestit ce au pățit în cursul nopții precedente: amândouă au avut colici foarte puternici și au înghețat cumplit, neputând să se încălzească toată noaptea.

Dar odul este și individual și depinde de proprietățile psihice ale omului. El modifică tonul dominant (de bază) în funcție de starea sufletească. Despre aceasta putem citi în articolul medicului Stanton Huker din caietul 3, anul XIII al *Lunii suprasensurilor*, articol intitulat „Radiațiile umane și spectrul lor”, care reprezintă o dovadă târzie a emisiei odice și din care aflăm că razele emise de oameni foarte pasionați au, de cele mai multe ori, o culoare intensă verde închis. Cei ce caută să fie buni și să facă fapte bune emit raze de culoarea roz; marii gânditori emit radiații albastru închis; la cei iubitori de artă razele au culoarea galbenă, iar cei abătui sau preocupați au o emisie de

culoare cenușie. Oamenii care duc o viață destrăbălată emit raze cu o culoare brun-murdar; persoanele religioase și virtuoașe emit raze albastru deschis; cei cu tendințe spre progres – verde-deschis; bolnavii fizic sau psihic – raze de culoare verde închis etc.

Culorile se văd la periferia radiațiilor, care îmbracă întregul corp ca un înveliș. Ele se schimbă, dar în nici un caz nu influențează tonul de bază, care în partea dreaptă este albastrui, iar în stânga roșiatic.

După Reichenbach, ochii oamenilor par în întuneric mai întâi complet întunecați, dar după un timp oarecare încep să lumineze și, cu cât persoana respectivă este într-o stare de agitație sufletească mai puternică, cu atât fascicolul de raze emis de ochii săi este mai luminos. Emoțiile psihice intensifică emisia odică, dar influențează, de asemenea, modificând calitatea acesteia. Intensitatea gândurilor are, de asemenea, influență asupra procesului de emisie odică. Cu cât un magnetizator se gândește mai intens la ceea ce face, cu atât el își va atinge obiectivele mai bine și mai ușor.

Odul este pe deplin individual. Dacă diferite persoane vor magnetiza prin acțiunea lor un pahar cu apă, de fiecare dată acesta va avea un gust aparte. Odată, într-o societate numeroasă, o persoană deosebit de sensibilă a cerut celor prezenți să-i dea fiecare câte un obiect mărunt după aspectul cărui să nu poată fi recunoscuți posesorii respectivi, ca bijuterii (inele), mănuși etc. Persoana sensibilă a amestecat foarte bine aceste obiecte și apoi le-a înapoiat, cu o precizie uimitoare, posesorilor respectivi. Îndată ce lua în mână un obiect, ea intra în comunione cu odul respectivului posesor de care era impregnat obiectul și care îl atrăgea irezistibil spre persoana căreia îi aparținea obiectul. Persoanele foarte sensibile disting proprietățile individuale ale odului chiar când se amestecă cu o serie de alte emanații.

Pe scurt, putem să declarăm, alături de Du Presle că la baza individualității noastre se află odul.

În lucrarea sa *Magia ca știință a naturii*, el spune:

„Toate particularitățile organice și psihice prin care ființele vii se deosebesc unele de altele sunt, fără îndoială, de natură odică. Recunoaștem aceasta mai mult sau mai puțin în toate procesele de exteriorizare odică, la toate funcțiile denumite magice, deoarece ele se săvârșesc fără contribuția corpului material și pentru care noi considerăm ca agent omul magic interior. În cazul acestor funcții magice omul acționează de la periferia corpului său către exterior, iar noi nu suntem făcători de minuni, deoarece și aceste funcții trebuie să-și aibă fundamentul fizic.

Deci, la analiză, considerăm în permanență ca ultima verigă a procesului psihic această emisie odică, ca urmare noi pătrunzând în domeniul fizicii invizibilului, dar în nici un caz a supranaturalului. Astfel, toți magii realizează faptul că omul odic interior se contopește cu ființa odică interioară a naturii, fi percepe influența și poate acționa asupra ei”.

Totul emite radiații. Despre aceasta putem vorbi cu încredere datorită celor mai noi descoperiri.

Toate substanțele materiale au proprietatea de a forma permanent emisii de radiații. Elementul nou-descoperit „radium”, care poate fi transformat într-un alt element – „helium”, ne convinge de proprietățile materiei de a genera de la sine radiații, deoarece radium le emite cu o forță de necrezut, fără a se împușina de fel.

Ceva similar se petrece și cu trupul omenesc. Odul care a luat naștere în el este emis necontent și se restabilește neîncetat. Dacă pierdurile de od se află într-un raport corect cu reînnoirea sa, corpul este sănătos. În principal, odul este emis din păr, din mâini și picioare; din mâini emisia este deosebit de puternică – din degetele mare, arătător și mijlociu; el iese mai ales din vârful degetelor sub forma

unui norișor albăstrui, subțire, care se rotește în jurul degetelor și se împrăștie apoi în sus.

Reichenbach a denumit acest norișor „flacăra odică”.

Senzitivii descriu apa magnetizată de od ca pe un lichid fosforescent care fumegă și care, amestecat cu o baghetă, poate fi asemănat cu un foc lichid.

Aura strălucitoare pe care cei sensibili o vedeau în jurul capului unui sfânt nu era nimic altceva decât o puternică emisie a flăcării odice, ceea ce putem demonstra aici. Magicele magnetizator Kramer le apărea adesea în semiîntuneric celor sensibili, cu o aoreolă strălucitoare în jurul capului.

În același fel savanții explică majoritatea minunilor biblice. Apostolii și sfinții, datorită modului lor de viață și înaltului lor simț etic, aveau o emisie odică deosebit de puternică și intensă; de aceea, cu ajutorul ambelor mâini, a respirației și, uneori și printr-o deosebită concentrare a voinței pentru vindecare, ei puteau transmite unui trup bolnav o cantitate atât de mare de od încât se restabília schimbul odic perturbat de boală și corpul omul redevenea sănătos.

Odul este oprit asemenea luminii, poate fi concentrat de o lentilă și dispersat de o alta. Odul poate voala, de asemenea, o peliculă fotografică aflată în caseta opacă.

Despre razele N, non-descoperite, care sunt perfect identice razelor odice descoperite de Reichenbach, vom prelua din raportul lui Pavel Zillman, care a fost publicat în *Noua revistă metafizică* (caietul 6, pag. 365, anul 1904), următorul pasaj:

„Trecând de la diferitele substanțe radioactive ale împărăției mineralelor, ne vom referi la plante, animale și om. Aici, în lumea activității conștiente superioare constatăm, de asemenea, emisia continuă din interior în afară. Mai întâi aceasta este formată de undele calorice ale corpului viu și undele electrice, cunoscute de multă vreme. Acum

savanții francezi Blondelot și Charpanhier au descoperit la Nancy un al treilea tip de raze, denumite de ei raze N. Metoda științifică de cercetare a constat în apropierea unei hârtii acoperite cu un strat de sulfură de calciu, de părțile corpului care manifestă o activitate mai intensă. Sulfura de calciu devine fosforescentă și pe hârtia respectivă apare conturul luminos al organului vizat. Astfel, odul luminos al corpului uman, de existența căruia am fost deja convinși în anii '50 datorită experiențelor riguroase ale lui Reichenbach, a fost descoperit din nou în mod științific. Până în prezent numai savanții francezi au reușit să urmărească aceste fenomene. Despre mecanismul experiențelor lui Blondelot și Charpanhier nu se cunoaște încă dincolo de hotarele patriei lor.

Aici se deschide un nou tărâm propice pentru cercetări. Imaginați-vă o scufiță acoperită cu sulfură de calciu, care se îmbracă pe capul celui supus experiențelor. De îndată ce subiectul începe să vorbească, începe să lumineze în creierul său centrul vorbirii, așa-numita circumvoluțiune a lui Broca, în partea anterioară stângă, producând fosforescența învelișului. La scriere se obține un efect mai slab al centrului scrierii. Experiențele ulterioare vor permite localizarea centrilor din creier, cel puțin a celor dispuși la suprafață, mai bine și mult mai ușor decât în cazul vivi-secției! Meilita, al cărei diagnostic are o mare însemnătate în medicină, poate fi determinată mai ușor și mai precis. Și ceea ce este mai important, un corp mort nu emite nici un fel de raze N și astfel putem determina cu mare precizie despărțirea monadei din corpul material". Într-un alt pasaj se spune:

„În practică aceste raze au fost folosite dintotdeauna de magnetizatori, pentru a elimina dereglările din diferite corpuri eterice și fizice”.

## 8. Telepatia sau transmiterea gândurilor

O telepatie perfectă necesită o stăpânire completă a concentrării gândurilor și a stării pasive.

În cazul majorității acțiunilor odice avem de-a face cu trei factori invariabili și anume: agentul (cel ce-l lansează, adică cel ce produce voința, elementul pozitiv), percipientul (elementul pasiv – primitorul) și, în fine, odul (care transmite voința, intermediarul).

Ucenicul se poate antrena în mod egal în rolul de agent și percipient. El trebuie să convingă o persoană simpatcă pentru a-l ajuta în acest exercițiu și a se antrena astfel laolaltă. Dar această persoană trebuie să fie sănătoasă și trebuie să aibă o bună moralitate; ucenicul trebuie să fie convins în mod deosebit de aceasta, ca și de faptul că persoana este pe deplin demnă de încrederea sa și-i este atât de devotat, încât nu i-ar putea face rău în nici un fel. De asemenea este necesar ca persoana respectivă să fie convinsă pentru a se antrena în permanență în stare activă sau pasivă, iar pregătirea teoretică necesară o poate afla cu ușurință în cuprinsul prezentei lucrări sau din propria experiență.

Percipientul, adică partea care recepționează, nu trebuie hipnotizat, pentru ca persoanele neîncrezătoare să nu-și explice astfel fenomenele ce urmează prin hiperestezie.

Pentru a explica transmiterea la distanță a gândurilor unui savanți au emis presupunerea că în cazul telepatiei poate avea loc emisia inconștientă a unor șoapte. De exemplu, dacă timp îndelungat ne vom gândi la un anumit număr, se poate constata o mișcare foarte slabă a buzelor. Dorința de a vorbi, în starea de concentrare maximă, va trebui să devină în final atât de puternică, încât agentul poate șopti, contrar voinței sale, deși ține gura strâns închisă. Aceasta este o șoaptă interioară, tot așa cum, la



gândul unei fraze muzicale, fără voce, o reproducem în gând. Aceasta șoapătă se va transforma foarte slab centrelor vorbirii, astfel încât doar auzul percipientului, aflat în hiperesteez datorită hipnozei, o poate înregistra. Acești savanți nu pot totuși găsi o explicație cât de cât fundamentală a telepatiei în condițiile în care agentul și percipientul sunt separați printr-o draperie, se află în încăperi diferite sau la distanță mare unul de celălalt.

Teoria șoapei poate fi aplicată doar dacă agentul are o voință slabă; dar cel ce se instruește conform prezentei metodici are o stăpânire de sine ce nu admite o asemenea explicație a experiențelor sale de telepatie.

De asemenea, explicația prin intermediul șoaptelei nu rezistă în cazul transmiterii prin telepatie a unor desene și figuri.

Cercetătorii declară cu convingere că în nici un caz transmiterea gândurilor nu poate avea altă explicație, decât nebunia sau înșelăciunea voluntară. Acesta este, din păcate, punctul de vedere al savanților, în majoritate, în ceea ce privește ocultismul în general. Ceea ce ei nu pot concepe, ce nu se potrivește sistemului lor de noțiuni, pur și simplu nu are dreptul să existe; dacă faptele încep să nu le dea pace, nu mai pot fi ignorate, ei le înghesuie, total nepotrivit, unde se nimereste. Se vehiculează cele mai imposibile teorii pentru a le explica, pentru că nu poate fi acceptată realitatea evidentă, care însă nu se proclamă de la înălțimea nici unei catedre. Cu cât un adevăr este mai simplu, cu atât mai greu este acceptat de clica savanților. Pentru ei reprezentă adevărat și necontestat doar ce le-a fost administrat de somități drept adevăr.

Nu exagerăm, căci dacă lucrurile nu ar sta astfel, nu s-ar răspândi atât de mult concepția materialistă, falsă și care înăsprește sufletele.

În țara tuturor minunilor, India, telepatia este folosită desori. Un caz similar a avut loc în timpul războiului dintre Anglia și Afganistan. Hindușii au aflat de rezultatul unei bătălii cu o zi înainte de a se fi primit comunicarea oficială. Guvernul englez a ordonat efectuarea unei cercetări a evenimentului respectiv și s-a constatat că un hindus transmitea pe cale telepatică datele de pe câmpul de luptă.

Telepatia poate avea următoarele forme:

- 1) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient treaz;
  - 2) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient în stare de somn, sub forma unor vise;
  - 3) transmiterea de către agentul treaz a unei imagini mentale unui percipient adormit, sub forma unui spectru (fantomă) vizibil;
  - 4) transmiterea de către agentul aflat în stare de somn a unor imagini unui percipient treaz (în stare de veghe), sub forma unei fantome vizibile sau a unui gând;
  - 5) transmiterea unei reprezentări oarecare de către un agent ce și-a părăsit trupul, adică mort, unui percipient viu, treaz sau adormit, sub forma unei fantome sau gând (înștiințare, vis, inspirație).
- Primul tip de telepatie va fi studiat în exercițiile ce urmează, din al doilea tip vor fi prezentate în capitolul despre „provocarea intenționată a somnului”, pe când tipurile trei, patru și cinci vor fi prezentate ulterior.
- În vederea însușirii capacității de transmitere a gândurilor sunt necesare, în primul rând, o mare încredere în sine și, mai ales, o voință puternică, bine antrenată. Încrederea în succesul acțiunii va înlesni desfășurarea cu succes a experimentelor. Ucenicul care și-a educat răbdarea prin precedentele exerciții trebuie să fie și aici la fel de perseverent, până la obținerea rezultatului dorit. Este din

nou necesar să amintim necesitatea de a efectua exercițiile în izolare, în compania unei persoane care, desigur, a parcurs în întregime prezentul manual până aici. Dacă vom fi silitori și punctuali în efectuarea antrenamentelor, rezultatele nu vor întârzia prea mult.

Trebuie să alungăm orice urmă de îndoială și să nu ne molipsim de scepticism. În acest sens este foarte bine să ne abținem de la a povesti unor terți despre exercițiile noastre. Numai în cazul dobândirii constante a succesului și a unei absolute încrederi este admis, uenori, să efectuăm în comun exercițiile, principalul mobil fiind dorința de a-i convinge pe cei ce se îndoiesc. Trebuie să reținem că cei doi participanți la experiment trebuie să fie legați printr-o simpatie reciprocă, între ei fiind o prietenie armonioasă. Dacă sunt frați sau rude de sânge, succesul se va constata mai rapid. În cazul soților legați printr-o iubire puternică, datorită amestecului odului, este posibil, de asemenea, succesul rapid al experiențelor. Cu cât proprietățile odice ale participanților sunt mai apropiate, cu atât rezultatul este mai sigur și mai rapid. Desigur, cu cel puțin 2 ore înainte de desfășurarea experimentului, amândoi trebuie să fie într-o stare de pură armonie sufletească.

De asemenea, ambele părți trebuie să fie perfect sănătoase, deoarece orice indispoziție fizică acționează ca o frână, iar dacă agentul este cel indisponibil, aceasta poate provoca un insucces.

Desigur, este posibil un insucces întâmplător, dar nu trebuie să i se acorde prea multă atenție și nici nu trebuie să fim speriați. Speranța de a realiza ulterior comuniunea sufletească cu rudele și prietenii, la orice distanța ne-am afla unii de alții, reprezintă răsplata pentru eforturile de autoperfecționare pe care le-am depus. Ucenicul trebuie să creadă că, imediat ce a căpătat proprietatea de transmitere a gândurilor, va putea, prin intermediul acesteia, să facă

bine celor ce-i sunt apropiați. Cu cât oamenii se ocupă mai conștiincios de telepatie, cu atât mai mult cel ce aspiră din punct de vedere etic către treptele cele mai de sus își va subordona aceste gânduri, pe când cei nearmonioși nu vor putea realiza aceasta nicicând.

Pe când percipientul pe care l-am ales pentru experiențele noastre telepatice se antrenează încă în concentrarea gândurilor și stare pasivă, problema noastră este călirea voinței, într-o concentrare prelungită.

Dacă mergem pe stradă în spatele unei persoane, avem o minunată ocazie pentru aceasta.

Privim îndelung și intens în ceafa persoanei respective și avem o dorință puternică ca aceasta să se întoarcă și să privească înapoi spre noi. Înfrățirea persoanei sau tot ce ne înconjoară nu trebuie să ne abată în nici un caz de la aceasta idee, pe care trebuie să ne-o menținem cu tărie, astfel încât ea să pătrundă în creierul celui aflat în fața noastră.

Va trebui să ne imaginăm că ideile noastre pătrund, ca ceva material, în ceafa persoanei ce pășeste în fața noastră și se fixează bine acolo.

Desigur, la început experiențele nu vor fi încununare de succes. Dar nu trebuie să vorbim despre aceasta. Chiar dacă nu se înregistrează nici un fel de progrese vizibile, totuși ne-am atins scopul — de a ne antrena voința în acest sens. Trebuie să fim convinși că persoana, chiar dacă nu întoarce capul la comanda noastră mentală, va resimți totuși influența noastră, chiar dacă nu se va manifesta în nici un fel. În aceasta constă scopul antrenamentelor de transmitere a gândurilor. Exercițiile trebuie efectuate zilnic, cel puțin odată, oriunde este posibil — la teatru, pe stradă, într-un hotel etc.

<sup>(1)</sup> Dacă s-a realizat un oarecare succes în transmiterea dorințelor proprii, se trece la următorul exercițiu, mult mai

difficil. Dacă întâlnim pe cineva pe stradă, îl vom obliga (exclusiv printr-o concentrare a voinței) să o ia la dreapta sau la stânga, acolo unde vom dori noi. Privind drept în ochii persoanei respective, îi vom transmite în gând, cât mai repede, comanda noastră: „Trebuie să cotești într-acolo, așa vreau eu!”.

Poate că nici în cadrul acestui exercițiu nu se va înregistra vreun rezultat vizibil, el fiind mai dificil, datorită lipsei posibilității de a acționa timp îndelungat asupra persoanei vizate. Deci vom fi nevoiți să transmitem cu ajutorul privirii voința noastră persoanei respective. Aici ne va fi de folos privirea magnetică.

În cazul acestei experiențe, persoana vizată va resimți efectul puternicei voințe ce o influențează și va intra în panică. Persoana își va manifesta vizibil neliniștea din interior, la care l-am împins datorită concentrării voinței. Persoana va fi nehotărâtă când va trebui să o ia într-o parte sau alta.

Dacă experiențele vor fi efectuate în aer liber, va fi necesar, pentru început, să alegem străzi mai puțin animate, pentru ca prudența în cazul traficului prea intens să nu-i distragă atenția ucenicului de la scopul exercițiului.

După un timp oarecare, alături de exercițiul de mai sus, putem efectua și pe cel următor.

Este rugată o persoană care ne este prietenă (sau o rudă apropiată), dar o persoană simpatică, care locuiește foarte aproape de noi, dacă se poate în aceeași casă sau curte, sau la maximum câteva străzi distanță, ca la momentul stabilit, în momentul precis (de preferat seara sau dimineața devreme) să renunțe, timp de circa 20-30 minute, la orice activitate, să se așeze cât mai comod și să alunge cât se poate de energic orice fel de gânduri.

În același timp, ne vom așeza și noi cât mai comod în camera noastră, în liniște, și vom evoca în mintea noastră

chipul persoanei respective, străduindu-ne ferm să menținem această imagine pe întregul interval al exercițiului.

Apoi, cu cea mai mare concentrare de care suntem capabili, ne vom gândi că persoana respectivă trebuie să execute o anumită acțiune.

Și aici succesul se obține arareori, dar vom putea afla ulterior de la respectiva persoană în ce măsură am reușit să o influențăm. Dacă am reușit să acumulăm suficientă forță, vom alege o persoană cu un grad de rudenie mai îndepărtat, aflată la o distanță mai mare. Este de la sine înțeles că trebuie să ne lege o simpatie reciprocă. Experiențele se vor efectua de 2-3 ori pe săptămână, timp îndelungat.

În timpul experiențelor cu persoane ce nu sunt de față, cel mai bine este să ne imaginăm că ne leagă un fir sau un tub, prin care transmitem percipientului gândurile noastre.

După ce ne imaginăm foarte clar chipul persoanei căreia îi sunt destinate gândurile noastre, trebuie să ne imaginăm că aceasta este așezată în camera sa, relaxată, pasivă, apoi să ne adresăm acestei persoane, vorbindu-i întâi cu glas încet, apoi doar în gând. În același timp nu trebuie să uităm de imaginea firului de legătură.

Aceste exerciții de influențare la distanță trebuie executate la început în starea de liniște și relaxare cunoscută și în completă singurătate.

Este posibilă cunoașterea în permanență a rezultatelor.

În acest timp, prietenul sau ruda noastră, care s-a antrenat în permanență în realizarea stării pasive de concentrare, trebuie să fie capabilă pentru efectuarea experiențelor în comun. Chiar dacă nu se vor obține nici un fel de rezultate pozitive, folosul acestor exerciții va fi mare, datorită dezvoltării voinței pe care o favorizează.

Persoana receptoare se așază cu spatele. Atunci ne vom așeza imediat în spatele său și luăm în mână un mic obiect oarecare, astfel încât percipientul, care trebuie să stea și cu

ochii închiși, nu va avea în nici un fel posibilitatea de a vedea obiectul respectiv. Apoi vom privi cu foarte multă atenție obiectul și îl proiectăm cu gândul în ceafa percipientului, imaginându-ne că creierul persoanei este descoperit și putem așeza obiectul în interior. Cu cât suntem mai capabili să ne concentrăm astfel, cu atât mai clar va apare vederea interioară a celui/alt imaginea obiectului.

La început imaginea va apare doar după o serie de repetări și, mai întâi, doar ca o imagine cețoasă, neclară. Încet, încet, cu fiecare exercițiu, imaginea va deveni tot mai clară, astfel încât percipientul va identifica cu precizie imaginea mentală, descriind exact obiectul.

Mai întâi se efectuează antrenamentele cu unul și același obiect, până când acesta va fi identificat cu ușurință. Desigur, nu va trebui să divulgăm obiectul, ascunzându-l cu grijă. Dacă obiectul a fost identificat măcar odată, experiențele se continuă cu un alt obiect și așa mai departe.

Dacă ne-am antrenat suficient, fiecare în rolul său de emițător sau receptor, vom inversa rolurile. Exercițiul acesta va fi mai dificil, deoarece actualul agent este antrenat să recepționeze și invers. Dar cel care a emis gândurile va recepționa cu mai multă ușurință, deoarece a reușit să-și perfecționeze mai mult starea de pasivitate.

Dacă după schimbări repetate ale rolurilor (inversări), se reușește eliminarea oricărei erori și ambii participanți au devenit la fel de buni emițători ca și receptori de gânduri, se trece la transmiterea de noțiuni abstracte cu ajutorul următoarelor exerciții:

Agentul desenează pe o tablă aflată în spatele percipientului figuri simple. Percipientul, care ține acum ochii deschiși, desenează, la rândul său pe o tablă figurile pe care le-a recepționat. Exercițiile vor continua până când figurile desenate de percipient vor fi identice cu cele desenate de agentul emițător. Dacă rezultatele pozitive

devin frecvente, se inversează rolurile celor doi. Antrenamentele continuă până când ambii participanți vor obține un succes deplin.

Apoi se transmit mental reprezentările cărților de joc. Mai întâi se transmit figuri: rege, damă, valet, apoi asul, iar dacă aceasta reușește, se poate trece la diferite culori, transmitând, de asemenea, diferite valori, de exemplu nouă de treflă, șapte de caro etc.

Ulterior exercițiile se efectuează cu pietre de domino, percipientul trebuind să vadă cu ochii minții punctele înscrise pe fața pieselor de domino.

Apoi se trece la transmiterea nemijlocită a numerelor.

De pe un calendar se decupează cifrele de la 1 la 10, se lipesc fiecare pe câte un carton și apoi se alege o cifră și, la fel ca în cazul obiectelor, agentul privește cu atenție cifra aleasă, încercând apoi proiectarea ei în mintea percipientului prin ceafă. În nici un caz nu se va trece la alegerea altei cifre până când precedentul nu va fi identificată cu claritate de percipient. După înregistrarea unui oarecare succes, se va trece, ca la exercițiile precedente, la inversarea rolurilor între cei doi. De îndată ce ambele părți au obținut rezultate bune în ambele roluri, se complică exercițiul renunțând la cartoane și încercând transmiterea mentală a numerelor. La început aceasta pare complicat. Exercițiul reușește totdeauna, cu răbdare și perseverență.

Pentru menținerea și întărirea deprinderilor căpătate este bine, ca printre exercițiile acestea, să se repete din nou exercițiile simple inițiale.

Deei, dacă am reușit transmiterea cu ușurință a cifrelor, vom modifica exercițiul astfel: ne vom gândi mai întâi la o culoare foarte vie, apoi la un anumit miros și gust, căutând să transmitem toate acestea percipientului.

După acest exercițiu, se înțelege, vom trece la transmiterea de cuvinte, pentru a transmite în încheiere idei.

Transmiterea ideilor începe cu structuri simple de câte 2-3 cuvinte, care se înscriu pe o tablă, pentru a le avea permanent înaintea ochilor. Apoi se trece la structuri mai complicate.

Dacă ambii participanți au devenit suficient de experimentați, transmițând cu ușurință toate gândurile unul altuia (se interzice transmiterea unor gânduri foarte complexe), vor urma antrenamentele în transmiterea gândurilor exclusiv prin intermediul privirii.

După obținerea de rezultate favorabile, între cele două persoane se așează un paravan. Apoi se repetă toate exercițiile, începând cu transmiterea imaginilor obiectelor, în ordinea de mai sus.

Agentul trebuie să-și imagineze doar percipientul invizibil pentru el și să se gândească la faptul că între ei există o legătură odică.

Dacă rezultatele acestor experiențe sunt satisfăcătoare, se poate mări distanța dintre cele două păți, mai întâi în camere diferite, apoi cât mai departe posibil.

Agentul poate transmite percipientului, mai ales, comenzi pe care acesta din urmă trebuie să le îndeplinească. Se stabilește, de asemenea, un sistem de control, care atestă că transmiterea a avut într-adevăr loc. Desigur, legătura telepatică dintre cei doi trebuie întărită la extrem, cât mai mult posibil. Trebuie să se ajungă la posibilitatea transmiterii la mare distanță a unei scrisori întregi.

Toate exercițiile prezentate în acest capitol nu trebuie să depășească durata de o oră. Excesele sunt interzise. Mai ales agentul nu trebuie să prelungească intervalul său de concentrare cu mai mult de 10 minute; este mai bine să se facă o scurtă pauză și, dacă obiectul sau dorința nu au fost aflate de percipient în intervalul de 10 minute, experiența se repetă. Dacă timpul și situația permit, aceste exerciții se pot relua zilnic sau cel puțin de 3 ori pe săptămână.

Aplicațiile practice ale acestor capacități astrale sunt cu adevărat nelimitate.

Pentru cei perseverenți și silitori, care au atins o anumită măiestrie în domeniul telepatiei nu mai există nici un fel de distanțe, pereții sau chiar munții nu-i mai separă pe unii de ceilalți și nici chiar oceanul nu mai poate fi stavilă. Dacă cei doi merg pe același drum, dacă îi leagă un sentiment de dragoste adevărată și tind în egală măsură către lumină, din capitolul următor ei vor învăța în ce fel, dacă vor fi nevoiți să se despartă, să aibă nu numai legături telepatică, dar să și capete proprietatea de a se vedea unul pe celălalt de câte ori vor dori, de îndată ce vor căpăta proprietatea de a-și exterioriza corpul astral.

## 9. Monodeismul și provocarea voită a somnului. Visele premonitorii pregătite anterior

Prin „monodeism” trebuie să înțelegem dezvoltarea totală a unei idei, dominația absolută a unei singure idei. Această stare poate fi de durată și poate domina pe tot parcursul vieții sau doar un interval scurt de timp, până la atingerea scopului „monodeistic” propus.

Toate personalitățile istorice au fost într-o anumită măsură monodeiste. Ele și-au propus un scop, care a devenit misiunea vieții lor. Toate gândurile, dorințele lor, toate faptele lor au fost orientate exclusiv către realizarea scopului propus, ei reușind să realizeze ceea ce părea imposibil. Datorită concentrării permanente asupra acestui scop și, implicit, reprimării tuturor celorlalte interese care i-ar fi abătut de la acest scop, toate capacitățile indivizilor respectivi s-au dezvoltat astfel, încât, oricât ar fi părut de îndepărtat, scopul a putut fi atins, ceea ce ar fi fost irealizabil pentru majoritatea oamenilor.

Dar nu numai indivizi, ci și unele popoare se supun monodeismului.

Ce altceva reprezintă moda, diversele reprezentări ale întregii populații despre moralitate, obiceiuri, drepturi și absența acestora, caracteristica generală a poporului și diversele manifestări ale vieții sociale, care influențează uneori o țară întreagă, dacă nu manifestări ale monodeismului care cuprind masele populare prin pătrunderea unei idei generale în rândul tuturor păturilor sociale?

Monodeismul este autosugestia atotputernică.

La fel cum cel hipnotizat este obligat să execute tot ce-i comandă cel ce l-a hipnotizat, ființa noastră astrală este nevoită să se străduiască să îndeplinească pe orice cale misiunea pe care i-o impunem, dacă noi nu ne despărțim nici în vis de monodeismul nostru.

Această problemă este ca o greutate pe umerii ființei astrale, deoarece aceasta este nevoită, odată cu adormirea conștiinței diurne, să se pătrundă de această idee atotstăpânitoare; de aceea ființa astrală este nevoită să-și încordeze toate puterile, pentru a scăpa de această povară, îndeplinind dorința dominantă a ființei noastre.

Cu cât în stare de veghe suntem capabili să ne concentrăm mai mult gândurile asupra muncii noastre, cu atât ne vom putea concentra toate eforturile în vederea îndeplinirii în cele mai bune condiții a scopului propus.

Cu cât vom reuși să ne concentrăm asupra unei idei înainte de a adormi, cu atât vom reuși mai bine să o luăm cu noi în starea de somn și realizarea succesului va deveni mai sigură, deoarece conștiința astrală, după ce vom adormi, intră într-o stare de concentrare, de stres, care face toate eforturile să o depășească. De aceea, fie că mușchii acționați de nervii motori permit realizarea într-o stare mai relaxată a activității dorite, fie că vom avea un vis în care ni se va arăta soluția problemei ce ne frământă.

Adesea, la trezire, găsim cu ușurință rezolvarea problemelor asupra cărora ne-am chinuit în zadar în ajun.

Monodeismul transferat în somn și vis produce o încordare însemnată a forțelor noastre psihice normale, eliberând proprietățile magice latente în noi. Pentru un ucenic aceasta are un efect ajutător, similar forței unei dorințe puternice, de aceea trebuie folosită această proprietate cât mai des, deoarece starea monodeistică va conduce la clarviziune și telepatie, dându-ne puteri ce nu le aveam în starea de veghe.

Monodeismul ne poate face, de asemenea, independenți în fața timpului și spațiului, fără a recurge la hipnoza pe care am respins-o, deoarece ne lipsește de voința proprie și ne dă pe mâna altei persoane.

Care este folosul practic pe care îl poate avea un om aflat în stare de somn monodeistic? Cât de utilă este această stare pentru artiști, savanți, comercianți și, în general, pentru toată lumea, dacă va fi folosită corect!

Această stare nu trebuie folosită pentru scopuri rele sau egoiste, deoarece va înceta influența sa asupra noastră.

Toate proprietățile magice descrise în prezenta lucrare vor putea fi folosite, desigur, la rău, dar numai când aceasta va fi favorizată de întâmplare. Cel ce va dori să-și folosească proprietățile extraordinare pentru a face rău este desigur, pe o treaptă atât de joasă a scării valorilor umane, încât nu va putea înțelege, din fericitare, cele prezentate în capitolele de față.

Efectul majorității capacităților magice trebuie să se propage până la anumite limite; acest hotar nu trebuie, în nici un caz, încălcat, dacă cel ce experimentează nu dorește să-și facă singur rău.

Monodeismul ne poate fi util și în serviciu.

Cei ce au o activitatea intelectuală mai ales, pot folosi cu succes monodeismul: în fiecare dimineață se pot bucura

de inspirație sau pot constata că știu rezolvarea problemelor ce-i frământă.

Autoarea lucrării de față a obținut chiar ea, datorită acestei stări, explicații pe care nu le-ar fi putut obține pe vreo altă cale.

Și cât de ușor se reține totul în memorie în timpul somnului monodeistic! Toți își amintesc cât de util este, înainte de culcare, să recitești lecția pentru a doua zi și să-ți pui apoi caietul sub pernă. Am procedat astfel din instinct și, în majoritatea cazurilor, cu folos.

Îndeosebi când ne concentrăm asupra muncii noastre, este folositor să o transferăm în starea de vis, fiind ultimul gând înainte de a adormi. Nu bănuiam, dar în clipa în care ne cufundăm în somn cu ochii închiși, ființa noastră astrală își începe activitatea și fixează pe creierul nostru, spre exemplu, lecția ce nu fost încă bine fixată. Rezultatul este că dimineața ne trezim cu lecția învățată, deși nu am citit-o decât o singură dată, seara la culcare.

Așezarea caietului sub pernă nu este de loc ceva fără importanță, deoarece caietul, îmbibat de odul nostru, se află toată noaptea în contact nemijlocit cu noi, ceea ce este foarte util pentru activitatea corpului nostru astral.

Adesea în somn au putut fi rezolvate probleme ce *nu au putut fi soluționate în stare de veghe*. Desigur, este necesar ca această soluționare să fie precedată de o intensă activitate de gândire, în stare de veghe, la obiectul respectiv, indiferent de caracterul – teoretic sau practic – al acestuia. Spiritul, nesatisfăcut de faptul că nu a aflat soluția în stare de veghe, continuă activitatea sa și în stare de somn, soluția apărând la fel ca momentul de inspirație în stare de veghe.

În lucrarea sa *De tabacco* (CVI, 86), medicul Magnusus spune: „odată, în vis, am primit indicații privind un leac deosebit de eficace, după ce, înainte a a adormi, m-am

gândit foarte intens la unul din pacienții mei. De cum am folosit medicamentul, s-a constatat o ameliorare”.

Deci, acolo unde corpul astral nu ne poate influența sub forma viselor, sarcina monodeistică va fi îndeplinită prin intermediul stării de somn. Artiștii și savanții, care adorm în timpul unei activități intelectuale complexe, o găsesc dimineața pe deplin finalizată, deși în ajun au lăsat-o baltă într-un punct foarte dificil.

Datorită stării de surescitare, ei au acționat într-o stare apropiată de a lunaticilor, rezolvând problema. Exemplele de acest fel sunt nenumărate.

Secretarul de stat Hoppe și-a încheiat în somn o lucrare de examen, spre marea sa satisfacție (Schindler, *Viața spiritualămagică*, pag. 25).

În culegera *Revista cerețurilor psihice* (V, t. III, 88), profesorul Wener menționează următoarele: „Când era elev, a reușit să transforme o idee în două versuri grecești. Nu a reușit aceasta și a adormi. În vis el a văzut cum și-a finalizat perfect lucrarea. La trezire nu-și mai amintea nimic, dar, spre marea sa uimire, a găsit pe masă lucrarea terminată, scrisă de propria sa mână”.

Același lucru s-a petrecut cu profesorul Reich, care, după eforturi zadarnice de a întocmi raportul de seară, l-a răzbit somnul și s-a dus la culcare. Dimineața și-a găsit raportul gata pe masă, scrisul fiind al său propriu.

Foarte interesant este cazul prezentat în continuare, când monodisimul transferat în stare de somn a dus la clarviziune și vedere la distanță (televizivne).

Un prim exemplu de acest fel este preluat din *Revista de analiză a comunicărilor spirituale* a lui Moritz (IV, 75-78).

„Unui casier i s-a furat o sumă mare de bani publici; hoțul – un om de serviciu – a dispărut împreună cu banii; casierul neavând posibilitatea să compenseze faptul, s-a

adresat cu rugămintă tuturor prietenilor și cunoștințelor, chiar celor mai puțin apropiate, dar totul era zadarnic; mâhnirea sa era tot mai mare, mai ales că peste câteva zile trebuia întocmită balanța de plăți. Noaptea i s-a năzărit că cineva vorbea parcă cu el:

El s-ar putea duce pe strada cutare, într-o anumită clădire; clădirea și strada i-au fost indicate atât de exact cu ajutorul caselor și locurilor din preajmă, încât nu se putea înșela. În clădirea respectivă el va trebui să urce două scări, dar să aibă grijă să nu cadă pe cea de-a doua, și va primi banii necesari. Apoi, a doua zi, la el a venit un prieten, căruia casierul i-a povestit întâmplarea și de la care a aflat cine locuia în casa și la etajul respectiv, căci casierul nu știa. Omul respectiv îi era necunoscut; el și-a aminti doar că l-a zărit odată, într-o societate numeroasă. Casierul nu acorda atenție viselor și, pentru prima oară s-a hotărât, în ziua următoare, să dea curs presimțirii sale, pentru a avea conștiința că a făcut tot ce-i stă în putere pentru a preveni tâmpina nenorocire ce urma să se abată asupra sa. Deci s-a dus acolo, a urcat prima scară și, amintindu-și de pericolele din vis referitoare la cea de-a doua scară, a pășit cu multă grijă pe treptele acestea. Era aproape sus, când, deodată, s-a deschis brusc o ușă în dreapta și, din smucitură, rama ușii a zburat în jos pe scara pe care urca casierul.

Teribil de încurcat și sfios, casierul s-a adresat persoanei pe care o căuta, dar s-a liniștit îndată, căci cel în cauză era foarte binevoitor; spre uimirea casierului, la solicitarea sa sfișoasă acesta a răspuns:

„De ce nu ai venit mai din timp? Ieri am împrumutat cui va o sumă mai mare decât cea pe care o solicitați, v-aș fi dat-o cu plăcere dumneavoastră”. El a îndeplinit rugămintea casierului și l-a salvat de la dezastru.

Despre cazul ce urmează povestește doctorul Carl du Presle în lucrarea sa *Magia cu știință a naturii*, II, pag. 263:

„În cazul lui Tritemiu se poate identifica, de asemenea, resortul monodestic; faptele le voi relata mai jos.

Despre cum și-a întocmit *Stenografia*, acesta îi scria prietenului său Arnold Bost:

„Am preluat-o, desigur, dar nu de la cineva anume, ci datorită unei măturisiri, dar nici eu nu știu cum. În acest an (1499) m-am ocupat foarte mult de toate acestea și eram disperat ca de ceva imposibil; noaptea, când am adormit ostent de gânduri, mi-a apărut în vis ceva, care mi-a zis: «Triteniu, ceea ce ai tu în cap nu sunt lucruri inutile și, deși nu sunt imposibil de realizat, nici tu și nici altul din preajma ta nu le puteați inventa».

Și eu i-am spus: dacă sunt posibile, spune-mi, te implor, cum? Și atunci el și-a deschis gura și m-a învățat, pe rând, tot cu de-amănuntul și mi-a arătat, cât de ușor se poate face ceea ce eu am gândi zadarnic cu multe zile de-a rândul. Mă jur pe Dumnezeu: adevăr grăiesc și nu minciună!”

În anii adolescenței sale Tritemiu mai văzuse un astfel de vis. Tatăl său vitreg l-a crescut pe Tritemiu în ignoranță, deși acesta din urmă simțea în sine setea de nestins a cunoașterii. Timp de un an întreg el și-a încredințat, în post și rugăciune, gândurile și dorințele sale lui Dumnezeu și, în fine, în al cincisprezecelea an al vieții sale a fost răsplătit cu un vis, pe care el îl numește vedere cerească.

Noaptea el a văzut în vis un tânăr în haine strălucitoare, cu două table în mâini – una era plină de litere, cealaltă de desene. Tânărul i-a spus: „alegeți-ți din cele două tabla care-ți place”.

Și deși pe atunci Tritemiu nu știa care, el a ales totuși tabla cu scriere, căci această știință era singura dorință a inimii sale, unicul gând care-i ocupa sufletul zi și noapte. Apoi tânărul i-a spus: „Iată, Dumnezeu ți-a auzit ruga și ți-a dat ce ți-ai dorit, chiar mai mult decât ți-ai fi putut dori” (*Cuicul de argint: Tritemiu*).



Operele dramatice și simbolismul sunt pătrunse în prezent de puternice accente de viziune la distanță (tele-viziune).

Foarte multe exemple de acest fel le aflăm din literatură. Cine a fost atent la exemplele pe care le-am grupat aici (Du Presle: vederea la distanță și telepatia) va recunoaște de fiecare dată introducerea: cineva, copleșit de o mare tristețe sau agitat de alceva, și-a transferat în stare de somn grijiile și autosugestia și a avut o clarviziune, care a pus capăt tristeții sale. Norke povestește: „soția unui negustor a pierdut la Paris, în drum spre casă, niște hârtii de mare importanță și refăcând zadarnic drumul înapoi fără nici un rezultat, a considerat pierderea ireparabilă. Trei zile mai târziu ea a visat că se afla pe strada St. Honoré și că un om îmbrăcat în roșu îi ridică hârtiile căzute pe jos. Dimineața ea și-a povestit visul și, cum a ieșit din casă, a întâlnit pe stradă un om în haine roșii pe care l-a recunoscut a fi cel din vis. Ea a intrat în vorbă cu necunoscutul și în aceeași zi el i-a adus hârtiile pe care le avea acasă”. (Norke: *Despre fatalism*, 96).

Un monodeism deosebit de puternic se află la baza așa-numitelor apariții ale morților (în momentul morții lor). Monodeismul poate acționa, de asemenea, posthipnotic. Există suficiente exemple de transferare a monodeismului dincolo de mormânt, în viața de apoi. Îndeplinirea dorinței a avut loc imediat după moarte.

Somnul monodeistic poate fi utilizat în scopuri terapeutice. Dorința puternică de vindecare, care se exprimă cu tărie în fiecare seară, va fi de fapt cauza vindecării, numai că bolnavul trebuie să stăpânească la perfecție capacitatea de concentrare a ideilor, pentru a elimina în totalitate din minte imaginea bolii și durerilor ce o însoțesc.

În monodeism este, desigur, necesar exercițiul, antrenamentul permanent. Mai întâi se cer lucruri simple, ușor de

îndeplinit, de pildă să ne trezim dimineața vii și veseli sau să ne trezim la o anumită oră. Pentru exercițiu se poate citi înainte de culcare, o dată sau de două ori, o mică poezie (până la 8 versuri), concentrându-ne atenția ca, în dimineața următoare, să știm pe de rost poezia.

Încet-încet se trece apoi la probleme mai complexe. Înainte de a ne culca (nu mai târziu, desigur, de ora 10 seara) vom începe o activitate (lucrare) ce ni se pare foarte dificilă. De cum am ajuns în punctul care ne produce neplaceri sau este de neînțeles, întrerupem lucrul și ne ducem la culcare, încredințând rezolvarea problemei monodeismului.

Este de la sine înțeles că, folosind somnul monodeist, ne putem elibera de toate viciile noastre și de toate obiceiurile rele, favorizând mersul nostru înainte. În legătură cu forța dorinței, această stare ne poate ajuta îndeosebi în atingerea armoniei și a fericirii sufletești.

Ucenicul trebuie să fie atent numai să suprimе cu mare grijă toate gândurile ce-l pot abate de la cele ce are de făcut și nu au nici un fel de legătură cu cele cărora le-a aplicat monodesismul. Mai departe el trebuie să caute să treacă în starea de somn intenția sa, ca ultima idee înainte de a adormi, ceea ce el va realiza, desigur, dacă nu va înceta să se gândească la aceasta, până când ochii i se vor închide de somn. Totodată, el trebuie să se pătrundă pentru întreaga perioadă de dorința ca lucrarea sa să poate fi realizată în cursul nopții. Despre tehnica puțin complicată a monodeismului nu mai este nimic de spus. Ucenicul va descoperi singur folosul pe care-l aduce această stare și va învăța diversele moduri de a-l folosi.

Deoarece monodeismul apare foarte des în vise, în timpul somnului, este locul să vorbim aici despre somn și vis în general și în special.

Există vise de trei tipuri, și anume:

1) Visele care apar datorită unei tulburări interne a organismului. Visele din această categorie sunt deseori

foarte chinuitoare și se produc de cele mai multe ori înainte de miezul nopții.

2) Visele ce pot fi provocate de factori exteriori.

3) Visele premonitorii; acestea se produc de cele mai multe ori spre dimineață.

Visele care se produc din cauza unei tulburări a organismului reprezintă senzații care apar sub forma unor evenimente în vis. În acest sens sângele, nervii și toate organele interne generează vise. Dacă chiar înainte de culcare ne-am încărcat stomacul sau la cină am mâncat alimente greu digerabile, dacă dormim într-o poziție care împiedică respirația, dacă nervii noștri și sângele sunt excitate și ne aflăm în stare febrilă, vom fi chinuți de vise.

La fel, toate dereglările fizice, chiar și cele mai slabe, când au apărut datorită activității de menținere și hrănire a organismului, care nu încetează nici în timpul somnului, produc vise. Aceasta se petrece, așa cum s-a mai amintit, în majoritatea cazurilor la începutul somnului, la cei ce merg la culcare la oră fixă, de obicei, înainte de miezul nopții.

Trebuie să menționăm că orice om are vise de acest fel, chiar și vise din tipul a treilea, doar că nu-și amintește de ele, de aceea susțin că ei nu au nici un fel de vise.

După conținutul acestor vise putem trage, de cele mai multe ori, concluzii privind natura dereglărilor din organism.

Astfel, situațiile de pericol de moarte se explică prin boli cardiovasculare și exces de sânge (tensiune); respirația îngreunată provoacă vise despre înghesuială, munci grele, urcuș pe munte și diverse pericole de sufocare sau înec; când sângele se urcă la cap, visul este dominat de furie, iar în cazul unor probleme de digestie apar în acest vis banchete de gală și desfătări culinare, etc.

Pentru noi acest tip de vis nu are nici un fel de importanță, deci vom trece la visele provocate de influențe exterioare.

Dacă în timpul somnului vântul aduce prin fereastra deschisă parfumul florilor, de cele mai multe ori vom visa vise foarte plăcute.

Visele noastre sunt influențate, de asemenea, de zgomote ce se repetă periodic, ritmic, de exemplu ploaia ce cade monoton, care, de cele mai multe ori, determină un vis în care asistăm la un concert, în care se repetă aceeași melodie. Furtuna ce bate în ferestre poate determina un vis plin de peripeții, de pildă cu niște bandiți care umblă să ne spargă ușa.

Zgomotele și mai puternice pot provoca vise pline de întâmplări cumplite.

Este deci pe deplin înțeles că putem provoca anumite vise prin acțiuni exterioare. De aici ucenicul poate trage de fiecare dată un folos, când știe cum să evite visele care apar din diverse cauze exterioare.

Un mare număr din visele noastre rele este produs de influența ființelor inferioare. Există momente în viață, când suntem cu predilecție supuși influenței acestora. Atunci este foarte potrivit ca, prin provocarea voită a unor vise plăcute, armonice, să restabilim echilibrul nostru sufletec.

Se poate întâmpla să fie nevoie să provocăm vise pentru aduce aminte.

Dacă noi dăm atenție unui anumit eveniment, ale cărui amănunte sunt uitate și pe care trebuie să ni le amintim datorită anumitor circumstanțe, sau unor anumite culori sau mirosuri, în majoritatea cazurilor este suficient ca cel care doarme să oblige anumite simțuri ale sale să perceapă aceste nuanțe sau mirosuri în timpul somnului, pentru a apare visul ce redă evenimentul respectiv.

Să luăm, de pildă, cazul unei întâmplări complet uitate, ce s-a petrecut cu o mătușă în tinerețea ei.

Memoria ne joacă feste și nu mai ținem minte decât ceva foarte vag; ne amintim însă cu exactitate că mătușa

era o admiratoare ferventă a mirosului de lavandă și avea în toate dulapurile această plantă puternic mirositoare, levănțica.

Pentru noi era o mare plăcere vizita la măușica și glumele privind levănțica uscată.

Deci, pentru a îndeplini prescripțiile privind visele provocate în vederea împrăștiării memoriei, trebuie să simțim acest miros atât înainte de culcare cât și în timpul somnului, pentru a provoca visul care va clarifica evenimentul respectiv. Amintirea clară la trezire depinde de o bună concentrare a ideilor, asupra căreia ne-am antrenat înainte de a adormi.

Și în scop terapeutic, ca și în scop educativ – ca cel mai eficient mod de educare – putem folosi metoda provocării viselor.

Aceasta este o hipnoză sui-generis, în care influențarea se exercită sub forma visului. Astfel, hipnoza în somn, pe timpul viselor, se deosebește de cea reală prin faptul că nu necesită nici un fel de constrângere și nu poate provoca nici un fel de subjugare a voinței. În cazul hipnozei noastre din vis, cel ce doarme și visează devine mult mai receptiv la sfaturile bune decât cel ce este în stare de veghe, ceea ce permite exercitarea unei mai bune influențe asupra energiei sale vitale. Ucenicul trebuie nu numai să aibă grijă de propria sa dezvoltare etică, dar să o și transforme în practică, aplicând legile dragostei și sfătuirii în acest sens pe rudele și prietenii săi apropiați, sau trezindu-le cel puțin dorința de a merge înainte, de a progresa. De asemenea el trebuie să tindă spre a alina suferințele și a vindeca bolile lor. În acest scop, alături de magnetismul curativ, îi poate sluji și provocarea de vise: în timpul somnului cu vise influența asupra sufletului și trupului este mai mare.

Visele rele, coșmarurile, ne agită, ne fac să ne trezim slăbiți și oboșiți. Cât de mult ne costă uncori să ne revenim după un vis rău și atingerea stării de liniște anterioare. Un asemenea vis poate să ne influențeze sentimentele și faptele chiar și o zi întreagă! Dimpotrivă, după un vis armonnic, plăcut, ne trezim împrăștiți și înviorați, sufletul ne este calm și liniștit, în armonie, timp îndelungat simțim ecoul fericirii pe care o putem resimți, în mod normal, doar în vis.

Acum vom aplica în practică influența vieții din vis pentru a ne aduce pe noi înșine și pe cei din jurul nostru într-o stare sufletească armonioasă. Folosind această metodă în caz de boală, vom putea trezi forțele vitale și curative și le vom putea sprijini, vom putea interveni, de asemenea, în educația copiilor noștri.

Pentru ca aceasta să fie posibil, atât la provocarea acestor vise propriilor noastre persoane cât și celorlalți, trebuie să avem în vedere următoarele reguli:

– cu cel puțin două ore înainte de culcare nu trebuie să se mănânce mult. Cina trebuie să fie totdeauna moderată și nu este voie să se bea băuturi alcoolice și excitante. Prin urmare, nici alcool, nici cafea, ceai etc:

– timp de cel puțin două ore înainte de culcare se interzice orice fel de solicitare a minții. Între cină și ora de culcare trebuie să rămânem liniștiți și pașnici, să învățăm cât mai puțin și să ne gândim doar la lucruri curate și care înalță sufletul;

– înainte de culcare nu trebuie să ne ghemuim, ci să adoptăm o poziție relaxată, cu tot corpul întins cât mai comod și, în funcție de starea fiecăruia, pe spate sau pe o parte, după dorință.

Poziția culcat pe partea stângă este mai puțin recomandată datorită influenței asupra inimii, iar poziția pe burta

trebuie interzisă fără discuții. Trebuie să ne culcăm cu capul orientat spre nord (fața privind către sud):

– trebuie să avem grijă ca în cameră să pătrundă în permanență aer proaspăt:

– când vrem să avem un vis, nu trebuie să dormim în cameră întunecoasă, ci luminată puțin cu o lumină mată, de culoare roz, bleu pal sau verde deschis:

– atât înainte de culcare cât și pe timpul somnului cu vise trebuie să fie cea mai deplină liniște;

– camera celui ce doarme trebuie parfumată discret cu un miros plăcut, nu greu, de flori. Parfumul este interzis. Unde nu există flori naturale, trebuie să lăsăm complet deoparte gândul de a acționa asupra organelor olfactive;

– unde este posibil, se va folosi o muzică liniștită, odihnită, care favorizează cufundarea într-un somn liniștit. Cele mai potrivite sunt instrumentele următoare: pianul, harpa, flautul și chitara, conform dorinței celui ce trebuie să doarmă. Este bună și o cutie muzicală, cu melodii melancolice:

– cel ce dorește să vadă anume vise, imediat ce s-a culcat în pat, trebuie să nu mai scoată nici o vorbă. Dacă nu vrea să apeleze la o persoană de încredere, va trebui să execute timp de 10-15 minute exercițiul de concentrare a gândurilor asupra direcției pe care dorește să o ia visele. Apoi își pune în funcțiune cutia muzicală, miroase o floare parfumată, ia o poziție comodă și se cufundă în gânduri armonice și înălțătoare, orientate, de asemenea, către visele dorite, până când adoarme. De asemenea, concentrarea gândurilor va avea ca scop amintirea după trezire a tuturor amănunțelor visului. Dacă participă și o persoană de încredere, după ce subiectul adoarme, aceasta se apleacă la urechea sa și, fără a-l atinge, îi șoptește rar și convingător, ce anume să viseze în timpul somnului său.

Între momentul în care subiectul a adormit și cel în care i se spune la ureche subiectul visului trebuie să treacă o oră, pentru ca somnul să fie suficient de adânc, fapt de însemnătate pentru rezultatul experienței. Nu trebuie să-l strigăm pe nume pe cel adormit, deoarece se poate trezi sau devine agitat, deci contravine condițiilor de obținere a succesului experimentului.

– dacă este vorba de a se debarasa de un viciu sau obicei rău, persoana de încredere trebuie să atragă cu insistență atenția celui adormit asupra urmărilor nefaste ale faptelor sale și să-l povățuiască de bine. Dacă subiectul începe să se agite, îl vom ține de mâini până când se va liniști și va adormi din nou profund:

– cel ce va acționa ca persoană de încredere pentru un subiect, va trebui să procedeze ca mai sus.

În ceea ce-i privește pe copii, nu se vor face pregătirile de mai sus. După ce somnul copilului, liniștit și profund, a durat cel puțin o jumătate de oră, se face operația de sugestionare, ca mai sus. Dacă între copil și cel ce-l sugestionează este o relație de simpatie, un grad apropiat de rudenie sau o dragoste puternică, este util ca persoana adultă să se culce ușurel alături de copil și să-l îmbrățișeze strâns, pentru a se amesteca odurile, dar cu grijă, ca acesta să nu se trezească. Apoi trebuie să se apuce cel puțin una din mâinile copilului, iar cealaltă mână a adultului se așază pe creștetul copilului, spunând în șoptă cele cuvenite, la urechea copilului, cu grijă pentru a fi la nivelul de înțelegere a acestuia.

Această metodă de educație este mai eficientă decât oricare alta și poate fi numită „educație astrală”.

Desigur, nu trebuie ignorate metodele pedagogice cunoscute, dar trebuie folosite permanent în îmbinare cu cele ale „educației astrale”. După un timp se va vedea că nu mai sunt necesare pedepsele.

Numai pe această cale se poate obține un rezultat apropiat de idealul adevăratei educații, astfel încât copilul să vrea și să facă bine nu datorită recompenselor, ci din iubire, să nu facă rău nu din teamă, ci din ură față de rău.

Mamele îndeosebi își pot educa astfel copiii, scutindu-i de multe lacrimi și suferințe.

Arta de a produce anumite vise ne conduce la cea de-a treia categorie de vise, cele premonitorii. Desigur, acestea pot fi provocate artificial. De aceasta ne-au convins preoții din vechime, care cunoșteau perfect această artă. În temple se realiza provocarea somnului magic, care genera posibilitatea de a scruta viitorul și de a prezice lucruri ce nu puteau exista în conștiința obișnuită a oamenilor.

Pentru a provoca aceste vise se vor folosi aceleași metode ca și în cazul celorlalte, doar că este necesară o forță deosebită a concentrării și folosirea monodeismului. Dorința noastră se poate îndeplini în două moduri – fie sub forma unui vis cu conținutul dorit, fie sub forma unei soluții a problemelor ce ia forma dorită.

Tălmăcirea viselor premonitorii este, de cele mai multe ori, foarte dificilă. Aici nu pot fi respectate nici un fel de reguli; tălmăcirile sunt extrem de individuale, de aceea a vedea în vis un șarpe înseamnă pentru unul prieten minciunos, pe când altuia îi indică înțelepciune.

De aceea cărțile de tălmăcire a viselor nu prea sunt utile; cel mai bine este să ne ghidăm după experiența proprie. Se notează toate visele clare, îndeosebi cele de dimineață, comparându-le cu evenimentele ce au loc. Aceasta va conduce cu timpul la întocmirea unei cărți de tălmăcire proprii, visele căpătând sensul pe care trebuie să îl aibă. Admițând doar visele de proveniență materială, organică, ne privăm de un minunat mijloc de a pătrunde în lumea de dincolo.

## 10. Clarvizivitatea și clarviziunea

Prin clarviziune înțelegem, de obicei, capacitatea de percepere a tuturor fenomenelor lumii substanțiale fine, care nu sunt accesibile simțurilor noastre trupești în stare normală, ca și această lume în general, sub formă de imagini, cu ajutorul vederii interioare sau capacității de a percepe impresii printr-o sensibilitate deosebită a vederii.

Clarvizivitatea nu este limitată nici în timp, nici în spațiu.

Dacă recepționăm evenimentele lumii astrale sub forma unor imagini care se referă la un alt timp decât cel prezent, ar fi mai corect să denumim această capacitate, vedere la distanță.

Clarvizivitatea și vederea la distanță depind de una și aceeași cauză. Cine este clarvăzător are și capacitatea vederii la distanță. Este mai important să deosebim imaginile furnizate de vederea obișnuită de cele date de vederea interioară.

Am auzit că toate substanțele se află în stare de emisie permanentă de radiații. Această radiație formează un al doilea corp (asemănător primului, adică un adaos la corpul material).

Mai cunoaștem, de asemenea, că forma de stare a materiei accesibilă simțurilor noastre, nu este singura formă existentă. Știm că putem percepe doar un anumit număr de oscilații materiale și că un număr mult mai mare de oscilații diverse pierd fără urmă pentru noi.

Deci, dacă putem contempla aceste adaosuri, radiații și deverse oscilații astrale, această formă de materie rarefiată, suntem clarvăzători.

Așa cum am amintit, trebuie să transmitem această contemplare celui de-al șaselea simț al nostru, cel interior sau psihic.

Aceasta trebuie făcută cu ajutorul vederii interioare. Aflându-ne în această privim, ca să zic așa, cu creierul,

adică cu privirea sufletului, care trebuie să vadă clar și plastic totul. Această privire a sufletului a apărut în majoritatea cazurilor în prima treaptă a dezvoltării și, apoi, face loc vederii reale, dar se poate dezvolta astfel, încât va fi în stare să înlocuiască în întregime contemplarea reală. Clarviziunea spirituală are nevoie de ochii obișnuți, corporali, numai în timpul antrenamentelor, în caz contrar nu, deoarece clarvăzătorul, cu ajutorul simțului psihic, poate vedea și cu ochii închiși ce se petrece în spatele său. Clarviziunea cu ajutorul ochilor obișnuți este, de cele mai multe ori, un stadiu târziu de evoluție a vederii interioare, dar poate apare, de asemenea, și sub forma unei urmări directe a exercițiilor de antrenament.

Datorită antrenamentelor sistematice ochii vor deveni mult mai sensibili, încât vor sesiza oscilațiile lumii substanțiale fine. Astfel ochii vor deveni senzitivi. Nu trebuie să credem că aceasta ar dăuna ochilor.

Starea senzitivă este o starea normală, proprie tuturor ființelor vii. Așa-numita noastră cultură, ostilă oricărei activități astrale, ne-a adus în stare de a percepe numai lumea strict materială. Pe această bază incompletă și șubredă ne-am construit noi întregul nostru orizont; ne-am îndopat cu știință, care conține o mare cantitate de erori, căci se bazează pe eroare. Aceasta ar fi egal cu a construi o casă fără ciment, var și liant, punând doar cărămizile una peste alta.

Dovada că starea de senzitivitate este o stare normală o aduce lumea animală. Un observator atent se convinge de multe ori urmărind exemplul animalelor sale domestice că acestea au proprietatea de clarviziune. Căinii latră, scheaună, stau cu coada între picioare și manifestă toate semnele unei frici puternice: evident ei se tem de ceva ce există pentru ei, dar nu și pentru noi. Ceva asemănător se poate constata la cai, despre aceasta putând să povestească mulți

călăreți și vizitii cu experiență. Oamenii de știință au avut deseori ocazia să constate astfel de manifestări la populațiile sălbatice — sensibilitate, clarviziune și claraudibilitate.

Dacă clarviziunea naturală s-a accentuat, apare capacitatea de vedere la distanță. Timpul și spațiul dispar și evenimentele secolelor de mult apuse trec prin fața noastră atât de clar, de parcă am vedea acum aici evenimentele desfășurate. Și viitorul își înlătură puțin vălul în fața noastră și vom vedea acțiuni și evenimente ce trebuie să aibă loc până la amănunte așa cum s-au arătat ochilor noștri. De aici rezultă că nu există nici un fel de timp — prezent, trecut, viitor — ci numai un prezent infinit. Și spațiul nu prezintă pentru clarvăzătorii nici un fel de obstacole. Dimensiunile pământene nu au nici un fel de importanță și, cu atât mai mult, nu sunt obstacole materiale. Clarvăzătorul poate sta într-un beci adânc și, cu toate acestea, poate vedea dintr-odată un eveniment ce a avut loc pe un alt continent. Pentru el obstacolele materiale pur și simplu nu există. Aceasta dovedește încă odată că substanța (materia) există numai în imaginația noastră.

Clarviziunea și viziunea la distanță apar foarte des prin surprindere, fără exerciții premergătoare. Cea mai mare parte a oamenilor a fost cel puțin odată în viață, clarviziionară. Dar în majoritatea ei și-au format atunci niște reprezentări incorecte sau explicații incomplete ale fenomenului punându-l pe seama fanteziei bolnave, a unui defect de vedere sau halucinațiilor, etc. Puțini vor fi de acord că imaginea văzută care aparține unei alte lumi, este la fel de reală ca și ei înșiși. Desigur, ei nu-și pot aminti că ei înșiși au favorizat apariția acestui fenomen, prin faptul că au privit timp îndelungat la un obiect strălucitor sau la suprafața apei.

Experiența conform căreia clarviziunea se poate provoca privind timp îndelungat suprafața strălucitoare a unei pietre

șlefuite sau a unui obiect luminos este veche de când lumea. Ne putem referi la colierul purtat de primii preoți evrei, format din 12 pietre prețioase, sau la cheile ferme-cate ale celor vechi; Moise și Solomon aveau un așa numit inel al uitării, care provoca clarviziune celui ce privea timp îndelungat piatra sa. El se numea așa, pentru că în stare de clarvăzător, persoanele respective își uitau propria personalitate din timpul activităților obișnuite. Un inel asemănător avea și Gustav Adolf; cu puțin înainte de bătălia de la Luccerna inelul s-a spart. Jahov Bohme inducea starea de clarviziune cu ajutorul unui recipient strălucitor din zinc. Caterina Medici știa să devină clarvăzătoare cu ajutorul unei oglinzi. Odată, când a dorit să afle cine va fi conducătorul Franței, în oglindă au apărut fiii ei, fiecare din ei apărând de atâtea ori câți ani aveau să domnească. Apoi ea i-a văzut în oglindă apărând pe neașteptate pe Henric de Guise, iar în urma lui de peste 20 de ori, Henric de Navarra. Vestitul Cagliostro știa să provoace clarviziunea cu ajutorul unei carafe cu apă.

Cel mai faimos clarvăzător al acelor vremuri a fost Immanuel von Swedenborg (născut în anul 1688, el a murit în 1772). Acest mare mistic susținea că timp de 20 de ani s-a aflat în strânsă legătură cu duhurile și sufletele morților. El a scris o mare cantitate de lucrări mistice. Putem prezenta o serie de exemple edificatoare de clarviziune, demonstrând astfel proprietățile sale ieșite din comun.

Iată ce scria un ambasador danez:

„Swedenborg a fost invitat odată la regină. În prezența unui alt ambasador, care se afla în relații cu cel danez, în timpul acestei audiențe s-a vorbit mult despre problemele oculte. La sfârșit regina, care avea o minte luminată și o judecată dreaptă, i-a dat lui Swedenborg o misiune secretă în legătură cu comunicările din lumea duhurilor.

Câteva zile mai târziu Swedenborg s-a prezentat a doua

oară și spre marea uimire a reginei, i-a adus mesajul cerut. Ea a declarat că mesajul avea conținutul trebuincios și adevărat. Era vorba despre o taină pe care o cunoștea doar regina și Swedenborg nu ar fi putut cunoaște de la nici o altă persoană în viață această taină”.

Despre viața lui Swedenborg trebuie relatate următoarele:

„Văduva Marteville, care era la curtea suedează, a primit de la un bijutier, un serviciu de argint care ar fi fost cumpărat și neachitat de defunctul ei soț; ea a refuzat să plătească, deoarece cunoștea corectitudinea soțului ei. Văduva a început să caute în hârtiile soțului său, pentru a găsi o confirmare a plății făcute de soț, dar nu a putut găsi nici o dovadă. Fiind în dificultate, ea i s-a adresat lui Swedenborg. După câteva zile acesta i-a comunicat că într-un dulap, pe care ea l-a crezut complet gol, este un sertar secret și acolo poate fi găsită chitanța căutată. Imediat au început să caute acolo și, într-adevăr, au găsit chitanța, dovadă a efectuării la timp a plății. Aceasta l-a obligat pe bijutierul necinstit să-și retragă pretențiile absurde”.

În anul 1759, Swedenborg, care abia se înapoiase din Anglia, a fost invitat într-o seară la un negustor din Gottenburg. Era o societate foarte veselă și pusă pe glume. Dintr-odată Swedenborg a declarat că tocmai în momentul respectiv, la Stockholm, în Sudermalmo, bântuie un incendiu foarte puternic, care crește în proporții. Din timp în timp el se îndepărta de ceilalți, iar apoi revenea și povestea din nou societății uimite despre desfășurarea incendiului nimicitor. Abia peste câteva ore el a putut declara că stihia a încetat. Print-o minune casa sa a rămas neatinsă, deși se aflase în mare pericol. După două zile s-a primit un mesaj de la Stockholm, care a confirmat pe deplin spusele lui Swedenborg”.

O capacitate deosebită de clarviziune avea și faimoasa „clarvăzătoare din Prevorst” (doamna Frederika Hauffe). Această persoană vedea în permanență duhuri în jurul său.

Mai mult, de câte ori privea în ochiul drept al unei persoane, pe lângă ogliindirea propriei sale imagini, ea vedea în adâncul ochiului persoanei respective o ființă ce semăna cu cel în ochiul căruia privea.

Ea considera că aceasta este imaginea omului interior și avea deplină dreptate, acela fiind, desigur, omul astral al persoanei respective, care se arăta vederii clarvăzătoare a doamnei Hauffe.

Vrem să mai menționăm încă un caz interesant, prezentat în lucrarea lui Berndt, la pag. 402:

Iată ce povestește un martor ocular, a cărui curiozitate a fost stârnită de consulul general englez Salt. Acesta din urmă își bănuia servitorii de furt și l-a rugat pe un „magician” să vină la el acasă. Salt a ales un comisionar oarecare pentru rolul de clarvăzător, în timp ce magicianul a făcut pregătirile necesare și a scris pe o hârtie descântece pe care apoi le-a ars cu plante aromatate și alte substanțe. Apoi magicianul a desenat pe mâna comisionarului un desen oarecare, a turnat în mijlocul ei puțină cernelă și i-a ordonat băiatului să privească atent pata de cernelă, fără a-și lua ochii de la ea. După ce comisionarul a văzut o serie de vedenii care apăreau și dispăreau, i-a apărut persoana ce se făcea vinovată de furt, care a fost recunoscută după chip și îmbrăcăminte și, după ce a fost arestată, a recunoscut fapta.

Stimulat de această experiență, povestește Parisi în continuare, martorul Ljane a obținut succese și mai mari. În timpul uneia din experiențele de acest fel, magicianul a scris din nou pe o hârtie un mesaj către două genii, apoi un verset din Coran: „deschideți urechile băiatului printr-un procedeu supranatural, obligați-l să pătrundă cu vederea în lumea nevăzută pentru noi”. Toate acestea, împreună cu substanțele aromatate, au fost arse pe cărbuni. Un băiețel de 8-9 ani a fost ales la întâmplare dintre copiii ce se jucau pe

stradă. Magicianul i-a luat mâna dreaptă, a desenat un semn magic, adică două pătrate înscrise unul în altul, iar în intervalul dintre cele două pătrate a scris cifre arabe. Apoi a turnat în mijlocul semnelui puțină cernelă și i-a ordonat băiatului să privească cu atenție acolo. Mai întâi băiatul a văzut în pata de cernelă chipul magicianului. După ce a privit acolo timp îndelungat (iar magicianul a ars în acest răstimp mai multe descântece), băiatul a descris ceea ce vedea: un om măturând, apoi un soldat defilând, cu un drapel. În încheiere Ljane a cerut să apară Nelson. Băiatul a descris un bărbat într-un costum albastru închis, care-și pierduse mâna stângă, dar a adăugat că mâna este prinsă de piept cu ace. De fapt, lordul Nelson își prindea mâneca goală cu ace de piepții hainei. Dar Nelson își pierduse mâna dreaptă, nu stânga. De fapt băiatul vedea imaginea reflectată, ca în oglindă.

Particularitatea clarvizivunii este determinarea pe cale senzitivă a bolilor și pătrunderea cu privirea în interiorul corpului omenesc.

Această capacitate se poate dezvolta prin exerciții; la exercițiile de antrenare a puterii dorinței, care trebuie să precadă exercițiile care se expun în continuare, se folosește metoda concentrării foarte intense, pentru a dezvolta capacitatea de a privi în aceste fel. În intervalul de timp în care se privește în cristal, oglindă, etc. este necesar ca în locul inactivității prescrise anterior să dirijăm continuu gândurile noastre spre obiectivul propus. Se poate recurge, de asemenea, la monoidesism.

Acum vreau să prezint diverse exerciții, cu ajutorul cărora se pot dezvolta asemenea capacități.

Este posibilă utilizarea de procedee diverse, care, dacă avem suficientă răbdare, conduc toate către același scop. Trebuie ales procedeu cel mai potrivit pentru personalitatea



omului respectiv. Succesul se va obține cel mai repede, desigur, cu ajutorul așa-numitei „oglinzi magice”.

### 10.1. Clarviziunea în cristal

Se ia un cristal bine șlefuit sau o bucată de sticlă de 10-15 cm lungime și de 4-5 cm grosime, se pune pe o bucată de catifea (pluș) neagră și se privește țintă timp de 20-30 minute partea superioară a cristalului. Exercițiul acesta, ca și toate celelalte exerciții similare, se va executa numai seara.

O lumină foarte slabă, acoperită de un abajur (învelită), se va afla în spatele persoanei care se antrenează. Exercițiul se poate face și cu ajutorul unei pietre prețioase, bine șlefuite, montată într-un inel.

### 10.2. Clarviziunea produsă de un obiect strălucitor

Orice sferă metalică sau din sticlă (bilă, etc.), orice suprafață metalică strălucitoare, o farfurie de tablă bine curățată și lustruită induc starea de clarviziune, dacă sunt privite cum s-a arătat mai sus.

### 10.3. Clarviziunea indusă cu ajutorul „oglinzii magice”

Acest fel de oglindă și-o confecționează fiecare pentru sine cu mijloace proprii. Obiectele din comerț sunt, în primul rând, foarte scumpe, în al doilea rând, impurificate de emanațiile celui ce le confecționează și ale vânzătorului.

Se procură o lentilă obiectivă acromatică, lipsită de orice fel de inexactități; aceasta este de dimensiunile 9-12 sau 13-18 cm diametru (aproximativ). Partea concavă, bine ștersă cu alcool, trebuie acoperită cu un strat gros de

lac negru. Ne vom strădui ca stratul de lac să fie cât mai uniform. După ce stratul de lac se usucă, operațiunea se repetă. Nu trebuie să rămână nici o porțiune, cât de mică, necoperită cu lac. După terminarea operațiunii de acoperire cu lac, se curăță bine suprafața concavă a lentilei și se așază oglinda într-o cutie căptușită cu vată, așezând oglinda cu partea lăcuită în jos. Oglinda se poate folosi în două situații: fie când încăperea are o sursă de lumină foarte slabă, fie când este atât de întuneric, încât, oricât de străduim nu putem vedea oglinda. Cel ce se antrenează se așază cât mai comod și începe să privească în oglindă, ținând-o cu ambele mâini, astfel încât oglinda se atinge cu degetele mari.

### 10.4. Clarviziunea în cernală

Într-o ceșcuță mică de porțelan, de tipul celor pentru prepararea tușului și vopselilor, se pune cernală neagră și apoi se privește cu atenție.

### 10.5. Clarviziunea în apă

Un pahar plin cu apă se înfășoară într-o bucată de material de culoare neagră sau roșie. Apoi se privește suprafața din pahar, cum s-a arătat mai sus. Se poate folosi, de asemenea, o sticlă bine șlefuită, plină cu apă, în jurul ei așezând câteva lumânări aprinse. Se privește punctul cel mai strălucitor de pe suprafața sticlei.

### 10.6. Clarviziunea pe hârtie

Se așază în fața celui ce se antrenează o foaie de hârtie albă sau neagră, foarte netedă și lucioasă. Se privește cu atenție, timp îndelungat, coala de hârtie. Și în acest caz

lumina trebuie să fie foarte slabă, sursa de lumină aflându-se în spatele privitorului.

### 10.7. Clarviziunea într-o suprafață lustruită

Cel ce se antrenează se așază într-o încăpere destul de întunecoasă (cu lumina din spate), la o distanță de aproximativ 3 m de un dulap lăcuit (lustruit), privind la suprafața lustruită a ușii dulapului astfel, ca și cum ar privi aerul care se află între privitor și dulap. Se urmărește ca obiectele aflate împrejur să nu intre în câmpul vizual al privitorului. Se va privi numai spre ușa dulapului, cu ochii acoperiți de un voal transparent. În timpul acestei experiențe, privitorul va fi așezat cât mai comod.

### 10.8. Clarviziunea într-o cameră perfect întunecată

Cel ce se antrenează se va așeza cât mai comod într-o cameră perfect întunecată, privind în întuneric, fără ca privirea să prindă conturul vreunui obiect din încăpere.

După cum s-a mai menționat, toate aceste procedee conduc la fel, unele mai repede, unele mai încet. În principal putem recomanda oglinda, cristalul și ușa lustruită a unui dulap.

Este bine dacă putem reuni aceste trei metode, astfel încât în prima seară se începe cu privitul unui cristal și se încheie cu ușa dulapului, iar în cea de-a doua zi în locul cristalului se folosește oglinda. În acest fel se obțin repede rezultatele scontate, cu condiția seriozității și hărniciei celui ce se antrenează.

Cel ce a devenit deja clarvăzător poate aplica toate metodele pentru a provoca viziumi; chiar și prin simpla încordare a voinței, privind în gol sau la un obiect oarecare, el reușește să aibă viziumi.

Următoarele reguli sunt valabile pentru toate situațiile: Toate obiectele cu care se fac antrenamentele trebuie supuse la suflatul de trei ori asupra lor înainte de executarea primului exercițiu. Aceasta are ca scop supunerea respectivelui obiect influențelor propriului od al celui ce efectuează antrenamentele. Suflatul asupra obiectului se face conform celor învățate la gimnastica respirației, adică la respirație se adugă concentrarea, orientată spre realizarea cât mai rapidă, cu ajutorul obiectului respectiv, a capacității de clarviziune sau vedere la distanță.

Apoi este necesar să se țină mâinile (cu degetele în jos, iar dosul palmelor față în față, la aproximativ 2 cm distanță) deasupra obiectului folosit pentru a provoca clarviziunea, la 2-3 cm deasupra lui; apoi persoana se închinuie pe sine și-și imaginează cum din vârful degetelor ies puternice jeturi luminoase ale odului, care se contopesc cu obiectul respectiv. Încă odată se realizează concentrarea gândurilor asupra ideii de a-și provoca cât mai curând capacitatea de clarviziune, apoi se mișcă lent mâinile dinspre centru către ambele laturi pe deasupra obiectului, acoperindu-l cu propriul od. Mâinile ținse mult, se deplasează circular spre centru în cercuri largi, repetând procedeul de 5 până la 7 ori. Apoi se așază cu grijă obiectul într-o cutiuță și nu se mai supune niciodată acțiunii privirii sau respirației și mai ales, atingerii unei alte persoane.

De la sine înțeles este faptul că o excepție de la aceste reguli, care se referă, în principal, la cristal și oglindă, este ușa dulapului.

În general, suflarea și magnetizarea se pot repeta timp de 12 ședințe (este chiar necesar). Dacă exercițiul se efectuează cu un pahar cu apă, aceste pase manuale trebuie efectuate înaintea fiecărui exercițiu, deoarece de fiecare dată se folosește apă proaspătă.

Foarte important este, de asemenea, ca în timpul paselor (suflat și magnetizare) cel ce exersează să fie într-o stare

sufletească de liniște și pace. Pe toată durata exercițiilor el trebuie să se mențină într-o stare armonică, altfel este lesne să se producă vedea înțepită, care, în funcție de situație, pot fi foarte dăunătoare sănătății trupești, fără a mai vorbi de faptul că o stare dizarmonică îl supune pe cel ce exersează influențelor nefaste, care pot avea consecințe greu de înlăturat.

Antrenamentele trebuie executate zilnic sau cel puțin odată la două zile, până la apariția primului succes, care poate apare după săptămâni, ba uneori chiar luni de antrenamente asidui. Aceste antrenamente nu trebuie niciodată întrerupte, efectuându-se cel puțin odată pe săptămână.

În timpul acestor exerciții poate fi prezentă cel mult o persoană cu care cel ce se antrenează trebuie să fie în deplină armonie; dar această persoană nu trebuie să împiedice antrenamentul în nici un fel și nu trebuie să stea prea aproape de cel ce se antrenează. Cel mai bine este ca cel ce se antrenează să poată rămâne complet singur sau cei din jurul său să doarmă.

După cum am mai spus, lumina trebuie să fie foarte slabă. Foarte utile sunt beculitele folosite de fotografi sau lămpile cu sticlă roșie, dar foarte slabe. Cine poate obține surse de lumină sau filtre violet va avea un succes mai rapid, deoarece lumina violet favorizează foarte mult capacitatea de clarviziune. Cine nu dispune de asemenea becuri și filtre speciale, poate folosi pentru acoperirea becului său, o foaie roșie sau violet sau o bucată de pânză în una din aceste culori. Iluminării trebuie să i se dea cea mai mare atenție!

O atenție foarte mare necesită și prevenirea accidentelor de orice fel!

Regula de bază pe timpul exercițiilor este ca, în afara celor apropiatei din familie, nimeni să nu știe de ele până când se va constata un succes constant al lor.

Procesul descoperirii clarviziunii este aproximativ următorul:

„În primele seri cel ce se antrenează va vedea, desigur, în oglindă sau cristal, datorită luminii slabe, doar propria imagine oglindită, foarte neclară. Cu încetul imaginea lui dispare și în locul ei va apare încet figuri, mai întâi neclare, șterse, apoi tot mai clare. Imaginile vor avea mai întâi o culoare albicioasă sau gălbuie, apoi apar ca niște umbre asemănătoare fotografiilor șterse, ca în final să capete viață și culoare.

Dacă imaginile rămân nemișcate timp îndelungat, ele nu sunt reale, ci închipuite, doar reprezentări ale celor dorite sau rezultatul defectelor de vedere. Numai mobilitatea imaginilor, acțiunile figurilor ne conving că avem de-a face cu lumea materială fină adevărată.

Acest tip de clarviziune nu prezintă nici cel mai mic pericol pentru sănătate. Ba ochii sunt chiar fortificați de aceste exerciții. Bărbații au nevoie de mai multă răbdare, căci femeile sunt mai capabile în acest domeniu. Dar fiecare bărbat care se antrenează cu asiduitate și lucrează pentru dezvoltarea sa proprie, peste câteva luni poate reuși să devină clarvăzător.

Trebuie să amintim încă odată că persoanele care au căpătat capacitatea de clarviziune trebuie, cu toate acestea, să privească în oglindă sau cristal și pe suprafața lucioasă a dulapului odată sau de două ori pe săptămână, cu toate că acum pot vedea oricând și destul de des prin intermediul ochilor minții, apoi prin clarviziune, evenimente trecute, prezente și viitoare. Lumea materială fină își va descoperi în fața lui tainele, iar timpul și spațiul nu-i vor mai fi picică pe calea cunoașterii.

Ceea ce am spus despre oscilații este valabil, de asemenea, pentru clarviziibilitate.

Forma materială primară, care este percepută de simțurile noastre, are, de asemenea, unde sonore care se propagă, a căror oscilații sunt inaccesibile simțurilor noastre. Dar și lumea fin materială are propriile sale sunete, aflate dincolo de limitele scalei cunoscute a oscilațiilor sonore. Ele se continuă la ambele capete ale acesteia, în ambele direcții, până la infinit.

Deci, a auzi cu claritate, înseamnă a te afla în situația de a putea percepe aceste sunete necunoscute nouă.

Cu ajutorul unor exerciții adecvate trebuie să ajungem să auzim tot ce se petrece în lumea fin materială. Trebuie să simțim că ființele din lume fin organizată ne vorbesc. Dar și în viața noastră materială putem avea mult folos de pe urma capacității de a auzi la fel cum vede un clarvăzător, prin ziduri și stânci, fără a întâmpina vreo piedică. La un grad înalt de perfecționare, proprietatea aceasta ne permite, de pildă, să percepem, deși ne aflăm în Europa, muzica ce răsună în momentul respectiv în America, de exemplu.

Claraudabilitatea se poate manifesta în două feluri, și anume: fără ajutorul auzului, adică exclusiv cu sufletul, sau pur și simplu auzind cu ajutorul organului specializat, urechea.

Acest al doilea tip apare de obicei, lent, din dezvoltarea auzului acela special al sufletului, și este asemănător vederii cu ochii ce se dezvoltă din vederea aceea interioară a sufletului.

Pentru a atinge aceste posibilități este necesar ca ucenicul să învețe să dirijeze pe deplin stările sale de pasivitate.

La baza claraudibilității se află starea pasivă. Trebuie să devenim pasivi în totalitate, pentru a avea posibilitatea de a auzi minunatele oscilații.

Este foarte greu să descriem auzul cu sufletul. Ar fi absurd dacă am spune că seamănă foarte mult cu un gând

emis cu glas tare, dar aceasta ar fi unica posibilitate de a descrie acest fenomen.

Claraudibilitatea cu ajutorul organului auditiv ne permite să auzim sunetele oarecum neclare. Este ca și cum în fața timpanelor s-ar afla un paravan sau parcă am avea vată în urechi. Aceasta nu seamănă defel cu senzația de surzenie, deoarece percepem cele mai slabe sunete, dar ele sună ca și cum între undele sonore și urechile noastre s-ar afla un obstacol. Adesea persoanele cu astfel de proprietăți aud sunetele astrale ca și cum ar veni de foarte departe din spațiu.

Alte persoane au senzația că aceste sunete le vin parcă prin telefon.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă cel mai bine pe întuneric, în izolare. De aceea, se recomandă ca următoarele exerciții să fie efectuate seara, sau dimineața foarte devreme, când toată lumea doarme și este liniște deplină.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă deseori la populațiile sălbatice. Omul cult și-a pierdut însă aceste proprietăți. Și în lumea animală se poate constata existența acestei capacități. Încă din antichitate este menționată această capacitate auditivă specială. În zgomotul pădurii Didona auzea voci speciale. Budhiștii din Tibet devin capabili de claraudibilitate cu ajutorul unei scoici, iar țișanii maghiari și acum încearcă în același fel să obțină comunicarea cu „Nivasha” al lor (duhul aerului). Această artă era cunoscută și necromanților medievali, care o practicau foarte asiduu.

Capacitatea de claraudibilitate se poate câpăta cu ușurință datorită stării pasive.

Seara sau dis-de-dimineață ne izolăm, ne legăm cu un fir la ochi (numai în prima etapă), ne astupăm urechile cum s-a menționat anterior și, luând o poziție comodă, ne cufundăm în starea pasivă.

Înainte exercițiului îl vom ajuta printr-o gimnastică respiratorie, care trebuie să meargă mână în mână cu concentrarea, pentru a obține capacitatea de a auzi toate undele sonore astrale.

Fără a întrerupe starea pasivă, ne încordăm auzul și ascultăm zgomotele ce se icesc în urechile noastre. Din acest zgomot de font se vor detașa încetul cu încetul silabe distincte și vom auzi apoi din când în când și cuvinte. Acesta este începutul.

Problema noastră constă în a înțelege bine aceste prime mesaje, fără a ieși totuși din starea pasivă. Treptat vor fi primite mesaje, dar numai într-o stare mai avansată poate fi întreruptă pasivitatea pentru a pune întrebări. După ce se formulează o întrebare, pentru a auzi răspunsul, trebuie să ne cufundăm imediat, din nou, în starea de pasivitate.

Trebuie să menționăm că, de multe ori, înaintea cuvintelor se aud alte sunete. Uneori, chiar după numai câteva antrenamente, se aud deja zvon îndepărtat de clopote, ciripit de păsări, tunete, muzică etc., iar din noianul lor apar cu încetul vocile. Este bine ca în acest timp să ne reținem respirația cât mai mult. După un timp oarecare se înlătură legătura de pe ochi și se astupă tot mai puțin urechile, până când se va obține în final manifestarea clar-audibilității fără a astupa ochii și urechile, ca o urmare obligatorie a stării de pasivitate.

Procesul prezentat se referă și la auzul cu sufletul care, cu urechile astupate, nu diferă prea mult de auzul adevărat. Dacă această capacitate de claraudibilitate s-a dezvoltat suficient, și nu ne astupăm urechile, devine clar ce fel de proprietate este, dacă auzim cu sufletul sau cu urechile, atunci când recepționăm oscilațiile astrale. În acest caz putem să rămânem timp îndelungat la audibilitatea cu sufletul, dezvoltând această capacitate mai intens, dar în majoritatea cazurilor după un interval de timp ea se transformă în auzul real.

Un mijloc auxiliar foarte util este o cochilie:

Dacă, respectând regulile arătate, se pune cochilia la ureche (cealaltă ureche fiind astupată) și se trece la starea pasivă, procesul evoluției va fi accelerat. Trebuie doar să avem grijă ca zgomotul produs de cochilie să nu ne scoată din starea de pasivitate. Cochilia (melcul sau scoica) de mare trebuie să fie suficient de mare și să aibă pereții cât mai subțiri. Trebuie să alegem cochiliile care sunt cu cât mai multe răsucituri (melci).

Ca și în cazul clarviziunii, exercițiile trebuie să continue odată la două zile, până când succesul va fi sigur. Apoi exercițiile trebuie continuate de două ori pe săptămână, iar apoi cel puțin o dată pe săptămână. În caz contrar, capacitatea dobândită va fi repede pierdută.

Cel ce exersează pentru a dobândi proprietățile de clarviziune și claraudibilitate este supus unui oarecare pericol. Datorită stării pasive el devine vulnerabil la toate înșelătorile și minciunile astrale. El devine foarte credul și mintea îi devine foarte slabă. De aceea este lesne să i se pricinuiască neajunsuri. Aici trebuie să fie mereu înfrânte sentimentele și numai rațiunea rece și echilibrată poate decide în ce măsură mesajele primite din cealaltă lume sunt credibile. Numai cel ce va supune mesajele primite, fără excepție, criticii rațiunii sale, acela se va feri de rătăcirii și neplăceri de tot soiul.

Aceste exerciții trebuie să fie însă efectuate, în ciuda pericolului existente, deoarece pe această cale ucenicul va trebui să-și cunoască pe al său „Mahatma” – instructorul, învățătorul său, intrând în strâns contact cu el.

Îndată ce ucenicul va simți dorința fermă de a deveni un ajutor al maestrului său, el va simți că este condus de o ființă rațională, superioară, independentă de propriul lui „eu”. De cum va intra în starea pasivă, ucenicul va simți influența învățătorului său, pe care-l atrage dorința lui puternică de perfecționare.

Capacitatea de clarvizion și claraudibilitate ne permite să ne vedem maestrul și să fim în contact cu el. Aceasta este de mare folos pentru evoluția noastră ulterioară.

Faptul că, datorită acestei capacități dobândite acum, suntem supuși înșelăciunii și relei voine a unor duhuri răăcitoare, are, desigur, și partea sa bună. Astfel vom învăța să deosebim grăul de neghină. Putem spune, deci, că exercițiile pot ascunde primejdiile pentru ucenic, dar numai cei slabi și lipsiți de rațiuni sunt capabili să-și facă singuri rău, folosindu-se de această capacitate.

După cum am mai menționat, gândul este un obiect material cu adevărat.

Numai forma stării lor este inaccesibilă simțurilor noastre în starea lor așa-zis normală.

Dacă vom face ca acestor simțuri ale noastre să le fie accesibilă lumea astrală dezvoltând sensibilitatea, vom putea vedea și auzi gândurile ființei astrale. Ceea ce, în starea de clarvizion, ne apare sub forma unei imagini, poate fi, deci, doar gândul ființei astrale. La fel, în starea de claraudibilitate, vom auzi cum vorbește ființa astrală.

Aceste forme astrale ale gândului ne influențează simțurile prin intermediul odului. Cel ce nu generează în trupul său un od puternic sau o cantitate suficientă a acestuia, nu va reuși un nivel înalt de dezvoltarea a acestor capacități.

De aceea, ucenicul va trebui să acorde atenție ca, printr-un mod de viață rațional, să intensifice formarea odului, din punct de vedere cantitativ și calitativ.

Nu numai răbdarea, cu care vă sfătuim încă odată să vă înarmați din belșug, dar și forța dorinței ne vor duce în final la un succes neîndoielnic dacă vom efectua cum se cuvine fiecare antrenament.

Până în acest moment ucenicul a avansat atât de mult, încât nu-și va mai folosi aceste capacități numai pentru

a-și satisfacă curiozitatea, deoarece aceasta ar avea drept rezultat o epuizarea a acestor capacități.

Aceste capacități astrale ale omului sunt punți care ne unesc cu altă lume. Cunoașterea tainelor fără o clarvizion și claraudibilitate care să ne pună direct în legătură cu lumea astrală nu are nici un preț, de aceea ucenicul trebuie să-și adune toate puterile pentru a căpăta și păstra aceste capacități.

## 11. Psihometria

Diferența dintre clarvizion și psihometrie nu este prea mare. O capacitate o completează pe cealaltă și amândouă se continuă una pe cealaltă. Un psihometrist are, desigur, viziuni ca și un clarvăzător, dar ele se referă toate la timpul trecut și pot fi provocate cu ajutorul oricărui obiect material.

Doctorul Buchanan, profesor de fiziologie la Boston, a denumit-o psihometrie, dar această denumire, de fapt, nu este tocmai exactă.

Profesorul a dat în mâinile unor persoane foarte sensibile, aflate printre audienții săi, unele pachetele bine închise, în care se găseau: o cantitate mică de diferite mirodenii, sare sau zahăr, venite de neidentificat datorită ambalării. Totuși, curând, persoanele respective începeau să simtă gustul substanțelor din pachetele pe care le țineau în mână fiecare. Această constatare, pe care profesorul a făcut-o cu prilejul diverselor experiențe pe care le-a făcut la diagnosticarea persoanelor sensibile, l-a determinat să meargă mai departe pe calea aceasta, nou descoperită. El a reușit să facă o descoperire neașteptată: persoanele nu numai că simțeau gustul substanțelor, dar și efectul oricărui medicament pe care el îl ambala cu multă grijă și îi punea

să-și atingă fruntea cu ele. Astfel, vomitivele produceau senzația de vomă, somnolență etc.

Odată, profesorul l-a rugat, în timpul unei lecții de medicină citite în fața studenților, pe unul dintre ei să țină în dreptul frunții o scrisoare. Acesta din urmă a povestit conținutul acelei scrisori, ba mai mult, a descris foarte exact înfățișarea și caracterul celui ce scrisese scrisoarea, deși nu-l cunoștea și nu-l văzuse pe omul respectiv niciodată.

Geologul american, profesorul William Denton s-a ocupat de asemenea de această nouă știință și a obținut rezultate remarcabile în domeniu.

Du Presle vorbește despre aceasta în a sa *Magica știință a naturii*, vol. II, pag. 91:

„Denton avea în persoana soției sale, a sorei și a unuia dintre fii, persoane foarte sensibile și capabile, cu care a desfășurat experiențe timp de 20 de ani și a scris pe această temă o lucrare în trei volume” (Denton: *Suffletul lucrurilor – The soul of the Things*).

El credea că influența trecătoare asupra hârtiei de scris exercitată de cel ce scrie o scrisoare este suficientă pentru a provoca viziunile respective senzitivilor; deci și alte obiecte, chiar pietre, ar trebui să păstreze timp îndelungat influențele exercitate asupra lor. El a făcut experiențe cu minerale, descoperiri arheologice, etc și în fața ochilor ajutoarelor sale au apărut, imediat sau încetul cu încetul, peisaje sau scene istorice demult apuse. Denton s-a străduit să evite transmiterea gândurilor, iar veridicitatea viziunilor a putut fi apreciată prin compararea relatărilor.

De la cele mai bune cunoștințe ale sale el a luat peste 200 de obiecte bine ambalate, neștiind care sunt ele, și le-a apropiat de fruntea soției. Iar ea i-a descris între altele un templu antic; despre culorile folosite la materialele de construcție ea a spus că erau nu vopsite, ci încrustate. Desfășurând hârtia pachetului respectiv, doctorul Denton a

văzut o bucată dintr-un mozaic din Roma. Denton spune despre importanța psihometriei în toate ramurile științei: „Abia dacă există ceva intangibil pentru aviditatea noastră de a cunoaște, cu sprijinul psihometriei adică pe o cale mult mai ușoară și mai plăcută, decât cu aplicarea actualelor metode de cercetare. O relicvă personală a lui Shakespeare poate într-un interval de jumătate de oră să ne povestească despre el mai multe decât au fost în stare să descopere în 200 de ani biografi săi.

Cremenea de pe străzile Ierusalimului este o bibliotecă ce ne descoperă istoria întregului popor evreu.

Evenimente minunate ale celor mai vechi secole ies la lumina zilei; trebuie să ne străduim să deschidem doar ochii sufletului nostru și le vom descoperi... Se pare că aceasta ne va conduce și la gândul despre universul spiritual alături de cel material, adică universul care cuprinde tot ce există sau a existat vreodată”.

Psihometria este manifestarea superioară a activității, a manifestării celui de-al șaselea simț sau simțul odic. Acest simț este pe bună dreptate denumit de oameni „principal” sau „perfect”, deoarece le include pe celelalte 5. Acest simț le poate înlocui pe toate celelalte, deoarece o persoană senzitivă poate vedea, simți, gusta, mirosi și auzi fără ajutorul organelor primare destinate pentru aceasta.

Capacitatea psihometrică de a recepta senzații este deosebit de puternică acolo unde se află punctul odic central, adică în creier și în plexul solar.

Persoanele puternic psihometrice pot, fără a trebui să intre în stare de somnambulism, să citească scrisorile pe care le așează pe plexul solar.

Și din nou starea pasivă este ceea ce ne induce capacitatea psihometrică. În concentrarea pasivă, în suprimarea tuturor gândurilor, în liniștea absolută vedem punți care ne poartă spre minunatul simț central (principal). Devenim

accesibili oscilațiilor înalte și fine și, de aceea, trebuie să uităm lumea exterioară.

Deci, ne chemăm starea de pasivitate, închidem ochii, ne astupăm urechile și ne relaxăm musculatura: apoi ne gândim cu cea mai mare intensitate la o figură foarte apropiată sau simpatcă.

Ne concentrăm la gândul înfățișării, proprietăților morale și psihice ale persoanei respective și ne străduim să ne reprezentăm cu ce ar putea să se ocupe în momentul respectiv. După ce ne-am menținut în această stare de concentrare 10 minute, ne întrerupem activitatea mentală și ne provocăm starea pasivă. Aceasta din urmă trebuie să dureze 5 minute (aproximativ). Apoi continuăm să mai rămânem așezați în liniște o perioadă de timp.

După 10 sau 12 asemenea exerciții vom fi cuprinși în timpul stării pasive și după aceea de intuiții și reprezentări care se referă toate la situația persoanei respective, așa cum se află în momentul respectiv. Treptat ele vor deveni mai sensibile, mai palpabile, mai clare și, în sfârșit, ce este mai important, vor corespunde pe deplin realității. Acum vom ști cu precizie ce face persoana respectivă în acel moment.

Ni se vor transmite, de asemenea, stările de spirit, senzațiile și sentimentele, ca și accidentalele necazuri psihice.

Succesul va fi cu mult mai mare dacă vom ține în mână fotografia persoanei respective, asupra căreia aceasta a suflat cu putere și pe care o vom privi mereu în timpul stării de concentrare, sau o buclă din părul său, sau un petec din îmbrăcămintea sa, pe care a purtat-o un timp mai îndelungat, sau un alt obiect care îi aparține.

Deoarece psihometria se află într-o strânsă legătură cu clarviziunea, prin acest exercițiu se poate dezvolta, de asemenea, capacitatea de diagnostic senzitiv.

Desigur, este neplăcut să simți suferințele altuia, dar senzația nu este prea puternică și durează numai câteva

minute, dacă vom utiliza concentrarea gândurilor imediat ce va deveni greu de suportat.

Atunci când ne simțim cuprinși într-o oarecare măsură de supărările psihice ale persoanei la care ne gândim, este posibilă apariția de multe ori a unor viziuni, descoperindu-ne astfel cauza necazurilor sale. Aceasta se întâmplă când, în timpul antrenamentului, persoana respectivă simte o stare de deprimare. Vom împărtași într-o măsură și această stare sufletească, până când nu ne va mai apare o viziune care să ne descopere cauza tristeții sale.

Acest exercițiu trebuie efectuat o dată pe săptămână, dacă este posibil alternativ, odată dimineața, odată seara. În timpul zilei alături de alte exerciții de clarviziune și claraudibilitate, trebuie executate și următoarele exerciții:

Se iau mai multe substanțe — sare, zahăr, piper, scorțișoară, etc și se împachetează bine (cantitățile sunt mici), ca să nu răzbată nici un fel de miros și să nu fie simțite prin ambalaj. Trebuie însă evitate substanțele cu miros prea puternic sau cele ce nu pot fi transformate în pulbere fină. Într-un colțisor al pachetului trebuie să fie înscrisă, cu litere mici de tot, denumirea conținutului. Ca aspect, pachetele trebuie să fie perfect identice.

Se ia unul dintre pachetele pregătite, se ține la frunte închizând ochii, se exprimă dorința fierbinte de a afla ce se află în pachetul, apoi se provoacă starea pasivă, astupând urechile (în prima perioadă de antrenament).

Apoi, după ce timp de 2-3 minute s-a menținut starea pasivă, ucenicul se lasă în voia efluviiilor de od care-l influențează, ceea ce se constată imediat în sesizarea gustului materialului conținut în pachetul, uneori chiar prin vizualizarea acestuia. Se rămâne în această stare până când acest gust sau altul, această imagine sau alta, se vor menține un timp mai îndelungat, apărând mai bine definite, mai clare.



Apoi va trebui să ne convingem că imaginea obținută prin psihometrie corespunde cu conținutul pachetului respectiv.

În cursul unui exercițiu de antrenament trebuie să ne ocupăm numai de 2 pachetele, deoarece fiecareia trebuie să i se aloce 1/4 ore.

Desigur este necesară o imensă răbdare. Orice grabă nu duce decât la insucces. Dacă după circa 15 minute nu avem o reprezentare clară asupra unuia dintre pachetele, vom trece la un alt pachetel. În toate aceste antrenamente este necesară cea mai mare onestitate.

Dacă am obținut de mai multe ori rezultate favorabile, îl putem schimba astfel, încât să introducem scrisori de la prieteni și cunoștințe în pachetele perfect identice, așezându-le apoi pe masă, în fața noastră. Cu ochii închiși se alege apoi unul dintre pachete, se scoate scrisoarea și se duce la frunte. Apoi ne concentrăm asupra dorinței puternice de a afla cine a scris această scrisoare și ce conține ea, apoi trecem pentru scurt timp în starea pasivă, pentru a avea apoi viziunile care apar în fața privirii noastre interioare sau senzații materiale de tot felul.

Caracterul autorului scrisorii, situații din viața acestuia, starea sa de spirit când a scris această scrisoare, iar în final, chiar și imaginea sa vor apărea treptat în fața noastră. Dacă autorul scrisorii a fost, de pildă, furios când a scris-o, simțim și noi același sentiment, dar, desigur, mai puțin intens. Astfel vom simți absolut tot ce la putut impresiona pe timpul redactării scrisorii respective. Vom vedea amănunțit în care s-a aflat autorul în acele momente, apoi va apare propria sa imagine, mai întâi ca o umbră neclară, apoi tot mai clară și mai colorată. În final vom afla și conținutul respectivei scrisori.

Este bine să alegem scrisori care nu ne sunt adresate nouă, al căror conținut nu ne este deloc cunoscut, nici persoana care a scris-o. Acestea sunt necesare doar în

prima etapă. Mai târziu vom fi capabili să ne verificăm reprezentările după relatările destinatarului.

Scrisorile scrise de persoane energice, cu un spirit puternic, sau cele scrise în momente de agitație, vor da rezultate mai bune și mai rapide.

Dacă exercițiile de acest fel sunt suficiente, din timp în timp, în loc de scrisoare se poate lua un obiect oarecare, pe care o familie l-a avut multă vreme în folosință, de exemplu o monedă veche, un obiect mic oarecare, pe care o altă persoană trebuie să îl învelească bine de tot, pentru ca pe dinafară să nu se poată vedea ce obiect este.

Uneori viziunile sunt compuse din imagini ale unor persoane care au avut odată, cândva, o tangență oarecare cu acest obiect; uneori se vor arăta și situații din afară. Influența odică a acestor persoane și a evenimentelor respective este atât de mare, încât ele se mențin foarte puternic pe obiectele studiate și atenuază orice alte influențe. În acest caz este necesar să se repete exercițiile cu obiectele respective, pentru a obține viziunile potrivite.

Deoarece noi schimbăm obiectele în timpul exercițiilor noastre de antrenament, este de dorit să le apropiem de asemenea de frunte, iar data viitoare de plexul solar; astfel ambele puncte odice centrale se vor antrena în mod corespunzător.

În cadrul unor experiențe psihice, inițial vor fi multe eșecuri, la fel ca aici. Ucenicul trebuie să știe aceasta.

De aceea, el trebuie să manifeste o imensă răbdare și perseverență, după care se vor pune în evidență, desigur, rezultate uimitoare și el va fi răsplătit pentru răbdarea și munca sa.

Mai ușor își atinge scopul cel ce pune în joc forța dorinței, la începutul fiecărui exercițiu.

Pentru experiențele psihometrice, cel mai potrivit este intervalul de timp dis-de-dimineată sau seara târziu. Cel ce

poate alege, trebuie să prefere orele dimineții (cel mai bine este imediat după trezire).

Se poate întâmpla ca într-o anumite direcție succesul să fie mai mare, de pildă în determinarea conținutului scrisorilor, sau în diagnosticul senzitiv, în experiențele cu obiectele vechi, etc; în acest caz este necesar ca principala atenție să se acorde acestei specializări, efectuând celelalte exerciții doar printre picături.

Dacă ați obținut deja în această direcție un succes deplin, cu aceeași asiduitate veți continua exercițiile într-o direcție nouă.

Ucenicul trebuie să acorde o atenție deosebită exersării permanente în domeniul psihometriei, deoarece aceasta dezvoltă în mare măsură simțul său odic și favorizează pătrunderea sa în tainele naturii, ascunse celorlalte ființe muritoare.

## 12. Forța magnetică de vindecare

Majoritatea savanților nu fac deosebire între hipnotism și magnetism. Aceasta este, desigur, incorect.

Se aduc cele mai detaliate și ample argumentări, că simptomele hipnozei și ale magnetismului animal sunt aceleași, ceea ce, desigur, este de asemenea incorect, deoarece aceasta se constată doar în puține situații.

Experiențele lui Rochat au demonstrat în suficientă măsură că magnetismul curativ nu are nimic comun cu hipnoza și sugestia. Suggestia are loc numai pornind din creier și se transmite altui creier, dar nu poate fi transmisă cu ajutorul substanțelor influențate de od. Hipnoza acționează numai cu ajutorul voinței și este un act pur psihic, pe când magnetismul, prin natura sa, este un material

transmis sub acțiunea voinței, a substanței fine similare energiei vitale.

Pot fi hipnotizați doar omul și animalele, pe când magnetizarea poate fi aplicată oricărei substanțe. Mesmer a magnetizat în scopuri curative lâna, pielea, lemnul, pietrele, metalele și pâinea. Supoziția lipsită total de seriozitate că hipnoza și magnetismul sunt unul și același lucru trebuie dezmințită, în principal, prin magnetizarea plantelor.

Cu ajutorul transmiterii magnetice curative a odului putem obliga să se dezvolte splendid orice plantă, chiar în condițiile unei hrăniri insuficiente.

Plantele decorative ofilite și slăbite pot fi aduse, printr-o transmitere puternică de od, la o dezvoltare inimaginabilă din punct de vedere al taliei, vigorii și capacității de înflorire. Dar chiar și o simplă emisie de od, fără nici un fel de gând de a le influența în mod voit, are o influență benefică asupra plantelor. Dacă persoanele care au o emisie puternică de od se află timp îndelungat în apropierea plantelor sau se ocupă de ele mai multă vreme, acestea vor crește impetuos și sporul de vegetație va fi evident. Acest lucru poate fi confirmat de numeroși grădinarii.

Mama vestitului astronom Johannes Kepler a fost învinuită de vrăjitorie și trebuia să fie supusă torturilor. Vecinile invidioase au pus și mai mult paie pe foc, arătând că bătrâna își vrăjește plantele, care sub mâinile ei au atins dimensiuni și o vigoare de necrezut, pe când plantele lor erau din ce în ce mai pipernicie, cu toată grija pe care le-o arăta.

Cândva aceasta se considera a fi vrăjitorie, în prezent oamenii sunt mai cultivați și ignoră pur și simplu astfel de fapte, dacă nu cumva recurg la un procedeu și mai comod, denumindu-l autosugestie. Căci nu peste tot se poate folosi un alt termen, tot nou, cel de nebulie.

Din fericire, lumea științifică se ridică, în parte, în favoarea studierii generale a odului. Experiențele lui

Reichenbach și Mesmer și multe alte descoperiri ale remuriiilor noastre demonstrează existența radiăției odice în calitate de conductor al energiei vitale și voinței.

Ceea ce a fost hilit și supus oprobriului tuturor începe să se ridice ca o pasăre Pheonix din cenușă și va deveni în curând o forță remarcabilă și demnă de uimire. Atotputernicul „magnetism curativ”, considerat încă drept o înșelătorie și o vorbărie goală, va deveni leacul viitorului omenirii.

Magnetismul animal, care are multă putere, astfel că o atingere a mâinilor sau magnetizarea apei au un efect puternic, există într-adevăr. Până în prezent magnetismul animal a fost cercetat de foarte puțini oameni instruiți, de aceea forța sa este prea puțin cunoscută; el a fost utilizat doar în scopuri mercantile, de către unii. De aceea din punctul de vedere al medicinei legale, el trebuie judecat cu mare atenție și grijă.

Deci îmi voi permite să prezint trei principii:

1. Există unii oameni care-i influențează pe ceilalți, calmându-i și alții care au o influență contrară.

Copiii mici nu adorm la fel de repede în brațele diferitelor persoane.

Sunt numeroase exemple, dar până în prezent nu s-a studiat încă suficient când și cum se poate folosi magnetismul pentru a-i ajuta pe bolnavi.

2. Medicii savanți s-au ocupat prea puțin de studierea magnetismului, dar îl numesc înșelătorie, căci este mai comod; dar adevărul își croiește întotdeauna drum și aceste forțe minunate se află în puterea neinițiatilor, de aceea ele nu trebuie ignorate.

Accastă atitudine este teama egoistă a medicilor de a nu-și pierde renumele câștigat.

3. Deoarece încă la nici o universitate nu s-au ținut cursuri de magnetism, este foarte greu să cunoaștem aplicațiile practice ale acestuia. Majoritatea consideră că este adevărat

că noi am fi dotați cu un mijloc foarte puternic de vindecare – magnetismul. Acesta este cu adevărat o forță, dar în prezent prea puțin studiată. De aceea fiecare trebuie să se conducă numai după propria experiență.

În prezent, nu trebuie să-i învinovățim pe cei ce nu cred în minuni, pe cei ce povestesc despre magnetism, la fel ca și pe cei care consideră că acesta nu este încă suficient studiat.

Este demnă de atenție și opinia lui Schopenhauer, care spune: „Cine în zilele noastre, se mai îndoieste de existența și acțiunea magnetismului, trebuie denumit nu sceptic, ci ignorant”.

Mulți medici de seamă au exprimat aproximativ aceleași opinii.

Dacă ne vom întreba acum, ce înseamnă a magnetiza un om, ne vom adresa pentru răspuns la paragraful 8, din prezenta lucrare. Acolo vom găsi următorul pasaj:

„După cercetări îndelungate, odul a început să fie considerat un conductor material de forță vitală, deoarece odul sănătos se transmite unui trup bolnav și-l vindecă”.

Prin „magnetism curativ” trebuie să înțelegem astfel trecerea fluxului odic, cu concursul voinței, de la omul sănătos la cel bolnav. Odul sănătos al unei alte persoane, dirijat de voință, reface armonia distrusă în corpul bolnav, căci boala nu este altceva decât distrugerea echilibrului circulației odice, urmarea căreia este, în primul rând, un schimb defectos de substanțe în organism.

Magnetismul animal este, deci, o forță mult mai mare decât toate forțele fizice și chimice și, deoarece el iese din interiorul ființei umane, nu este o forță exterioară oarecare, dar pătrunde în interiorul substanțelor ca și în atomi, distruge legăturile dintre atomi și-i lasă intacti doar pe aceștia. Astfel magnetismul animal este indestructibil pentru forțele naturale inferioare.

Descoperirea lui Mesmer constă în transmiterea magnetismului la bolnavii pe care-i vindecă. După magnetizare, bolnavul și cel care l-a tratat au energie vitală în cantități egale.

De aceea, magnetizarea poate fi numită operație magică, dacă ființele magice ale agentului și percipientului intră în contact una cu cealaltă și terapia magică, datorită transmisiei de energie ce pătrunde ca o forță vindecătoare, înfrângându nu numai simptomele, dar și boala ce sălășluiește în interior, pe suportul odic.

Cele două părți trebuie să aibă o simpatie reciprocă, altfel toate eforturile vor fi zadarnice, iar pentru bolnav poate fi chiar periculos, dacă i se va impune odul unei persoane ce-i este antipatică. Cu cât este mai mare simpatia dintre magnetizator și pacient, cu atât bolnavul va nutri mai multă încredere în medicul său, iar tratamentul va da rezultate mai rapide și sigure.

Încrederea îl aduce pe pacient într-o stare de maximă receptivitate, deci celulele sale sunt pregătite să absoarbă odul medicului său. Antipatia sau teama le face să nu recepteze odul. Organismul bolnav se împotrivește energetic pătrunderii odului osil, ceea ce provoacă reacții periculoase, care înrăutățesc starea bolnavului și-i agravează boala.

Magnetizatorul își ia o grea răspundere. Forța sa devine cu atât mai mare cu cât el este mai puțin egoist și este mai dispus pentru sacrificiul de sine. Numai un om cu o înaltă moralitate, care se bucură de o deplină armonie, total eliberat de orice pasiuni josnice, va avea un od cu adevărat pur și capabil de minuni. Numai un astfel de om va putea influența în bine echilibrul trupesc și sufletească al celor bolnavi, încât însănătoșirea să fie grabnică și sigură.

Un adevărat magnetizator trebuie să fie plin de iubire curată față de aproapele său și numai această iubire trebuie să-l conducă pe calea grea a vindecării, nu setea de mărire,

orgoliul sau dorința egoistă de a fi bogat. Cel ce este magnetizator din vocație poate lua, desigur, dacă nu este prea bogat, o recompensă pentru munca sa, pentru a-și putea duce zilele, dar trebuie să-i fie străină dorința de a culege bogățiile pământești prin pretenții lipsite de rușine. El își poate oferi, de asemenea, puterea, cu toată sărăcia, fără a cere vre-o recompensă.

Ceea ce determină în principal succesul în orice acțiune prin magnetism, este starea sufletească a celor doi – magnetizator și magnetizat. Pasiunile josnice de orice fel – teama, grijiile, necazurile, supărarea, distragerea atenției – slăbesc sau distrug raportul (relația)magnetic.

În capitolul despre od am aflat că acesta este individual, că este influențat de proprietățile psihice ale omului. Un magnetizator care însă nu și-a supus propriile pasiuni voinei și nu le-a înfrânt le va transmite pacienților săi.

Un om dizarmonic de exemplu, poate induce în cel bolnav nu numai o aceeași stare emoțională sau indispoziție, dar și probleme serioase ale organismului, cum sunt spasmele și dereglările (distorțiile) nervoase. Deosebit de periculos este să se treacă la magnetizare într-o stare de iritare sau furie.

Și starea de sănătate a celui ce magnetizează are o mare influență asupra forței sale de vindecare. Orice indispoziție sau boală, chiar cea mai ușoară, poate influența pacientul. Dacă nu se simte prea bine, trebuie să întrerupă ședința de magnetizare pentru a-l feri pe bolnav de un mare pericol.

Nimeni nu trebuie să aibă mai multă grijă de starea sa de sănătate și de modul de viață sănătos, ca un magnetizator.

Cel mai important factor al magnetismului curativ este voinea. Cu cât voinea se manifestă mai energetic, cu atât influența este mai puternică. O puternică încordare a voinei aduce după sine o emisie mai puternică a odului. În plus datorită unei concentrări intense, el va fi orientat cu o

putere mai mare asupra locului bolnav și-și va manifesta acțiunea curativă.

Magnetizatorii capabili de o excepțională încordare a voinței, pot vindeca numai la atingerea pacientului, fără nici un fel de pase, adică datorită voinței imense sau, mai bine zis, emisiei odice a întregului lor corp, orientate de această voință nelimitată. Acești magnetizatori sunt înconju-rați în asemenea momente, după cum relatează clarvăzătorii, de o lumină ca focul, din care ies fluxuri de od, care se unesc cu aura pacientului.

Înainte de a continua trebuie să răspund la încă o întrebare a ucenicului ce se inițiază: oricine poate oare magnetiza?

La această întrebare se poate răspunde, de cele mai multe ori, afirmativ. Fiecare om are o emisie odică, unii mai mult, alții mai puțin și fiecare poate, printr-o concentrare coresponszătoare, să transmită cu ajutorul voinței, această emisie odică corpului bolnav al aproapelui său. Realizarea deplină și perfectă a vindecării dorite va depinde de forța acestei emisii, de sinceritatea dorinței magnetizatorului, de puritatea intențiilor sale, de amploarea iubirii sale față de oamneni, de forța cu care-și concentrează voința, îndeosebi de proprietățile sale psihice și, în fine, de puterea credinței sale în posibilitatea vindecării.

Dacă aceste condiții necesare nu vor fi îndeplinite, atunci, cu toată acțiunea magnetică, pacientului i se poate face mult rău. De aceea, toți cei care apelează la magnetizatori, novici sau cu experiență, este bine să afle din timp care este starea de sănătate, fizică și psihică a acestora.

Dacă suntem convinși că avem de-a face cu un om moral, cu aspirații înalte, străin de orice pasiuni josnice și față de care nu avem nici un resentiment sau antipatie, trebuie să lăsăm deoparte orice grijă și să-l ajutăm, acordându-i toată încrederea.

Pentru un novice în ale magnetismului este necesar să aibă încredere în forțele sale. Orice sentiment de teamă și nesiguranță îi slăbește puterea și reduce receptivitatea bolnavului. Magnetizarea multiplă a apei, ca și unirea repetată a odorilor cu subiectul (stând așezați față în față și ținându-se de mână) trebuie să precadă prima acțiune de magnetizare.

Magnetizatorul începător trebuie să se antreneze, mai întâi pe obiecte neînsuflețite. Să magnetizeze apa, țesături, cristale, etc. Încet, încet, radiațiile emise vor deveni tot mai puternice. În continuare se fac antrenamente cu ajutorul unui subiect, o persoană sănătoasă și simpatcă. De asemenea novicele trebuie să exerseze magnetismul pe plantele din apartament, deoarece efectul se constată foarte repede.

Tratamentul magnetic s-a utilizat din cele mai vechi timpuri. La toate popoarele aceasta era o proprietate secretă și un privilegiu al castei preoților, păstrată în cea mai sfântă taină.

Ne vom referi aici și la Biblie. Acolo sunt descrise vindecări prin atingere cu mâna – adică prin transmitere de od. Așa vindeca, de exemplu, Iisus Hristos.

Acest procedeu de vindecare a fost apreciat și păstrat în toate epocile, deși opiniile religioase ascundeau esența sa și atribuiau efectele tratamentelor acțiunii lui Dumnezeu sau diavolului.

Formația noastră științifică ne-a făcut însă ca, odată cu apa din covată să aruncăm și copilul. Pentru a îndrepta eroarea strămoșilor, secolul nostru neagă în general posibilitatea vindecării prin transmiterea forței vitale de la un om la altul.

Medicului Frederick Anton Mesmer (1734-1815) îi aparține gloria de a fi creat o grupă de persoane instruite care erau adepții procedurii magnetice de vindecare. Mai târziu la Universitatea din Berlin s-a înființat chiar o catedră de magnetism animal.

În anul 1831, după 5 ani de cercetări, Academia din Paris s-a decis, după ce în anul 1784 guvernul a interzis orice vindecări cu ajutorul atingerii mâinilor și paselor, să se pronunțe în privința existenței magnetismului.

După trecerea a 10 ani, Reichenbach și-a desfășurat cercetările, dar toți l-au tratat cu indiferență sau dezaprobare. Școala materialistă și-a mobilizat toate forțele și a sugrumat în fașă toate eforturile îndreptate spre recunoașterea vindecării prin magnetism și od.

Doar în ultima vreme, sub influența tendințelor tot mai intense de a reveni la metodele naturiste de tratament, se pare că există dorința de a-i reabilita pe Mesmer și Reichenbach.

Principala misiune a unui ajutor care dorește să devină maestru este să transforme în realitate porunca de a-și iubi aproapele. El trebuie să urmărească să facă bine altora în modul cel mai altruist, să aducă, unde este posibil, numai foloase tuturor. Educându-și forța magnetică, el va putea să-i ajute pe toți cei ce suferă, vindecându-i de cele mai multe ori. Nimic nu trebuie să împiedice evoluția forței sale. El va trebui să o folosească zilnic, spre binele celor din jur.

Cu timpul va avea multe ocazii, mai întâi în familie, apoi în cercul de prieteni și cunoscuți, în fine printre ceilalți, demonstrându-și forța magnetică și bunele intenții. Într-o bună zi va vedea cum ușa sa este luată cu asalt de cei nevoiași, împinși de suferință sau de către cei ce și-au otrăvit trupul și mintea cu diferite medicamente, care nu le-au pricinuit decât rău, fără să-i scutească de suferințe. Printre ei vor fi și persoane care au avut de ales între a muri și a-și pierde o mână sau un picior printr-o operație chirurgicală.

Forța magnetică vindecătoare a unui om care tinde spre înalt poate face mult bine celor mai mulți dintre acești

nefericiți. Desigur, ea este neputincioasă în lupta împotriva morții sau a bolilor stabilite prin karma bolnavilor. Dar ea poate reține, opri în evoluția lor, toate bolile. De asemenea, poate face rănille să nu mai sângereze și să se închidă. Oșnul dotat cu această forță va putea vindeca necazurile suferite și va aduce multă liniște în sufletele bolnavilor.

Niciodată nu se poate spune de la început cât timp este necesar pentru vindecarea completă a unei boli. Receptivitatea bolnavului și caracterul bolii au o mare însemnătate. Unii au nevoie de o singură ședință de magnetism pentru a se vindeca de o boală prelungită; alții trebuie să suporte o mie de asemenea ședințe, pentru a putea scăpa pentru totdeauna de suferință. Este păcat însă când un pacient renunță, după numai două ședințe de magnetism, la a le continua, iar apoi acuză metoda magnetizării că este neputincioasă în fața bolii lui.

Se poate întâmpla ca, după o primă ședință de magnetism, durerile să revină a doua zi. Desigur, aici va trebui repetată ședința până ce durerile dispar.

Putem spune că se poate vindeca orice boală, dar nu orice bolnav, cu ajutorul magnetismului. Desigur, dacă boala netratată este într-o fază atât de avansată încât a afectat sau chiar distrus organul bolnav, sau dacă subiectul este nereceptiv la influența magnetică, este inutilă folosirea acestei metode; trebuie să recunoască sincer că mulți bolnavi, care nu au constatată nici cea mai mică ameliorare sau atenuare a durerilor, au fost nevoiți să renunțe la tratamentul magnetic. Nu pot fi tratate astfel o serie de boli cum ar fi leziuni vechi ale măduvei spinării, epilepsia congenitală sau cancerul.

Bolile ce pot fi tratate cu succes cu ajutorul magnetismului sunt frigurile, congestiile de tot felul, suferințele organice locale, spasmemele (între care și epilepsia în crize),

isteriile, *delirium tremens*, crizele de furie și tetaniile. În toate aceste boli am înregistrat vindecări de succes.

Clarvăzătorii au observat că, uneori, chiar după prima ședință de tratament magnetic, emisiile bolnavilor s-au diminuat, iar în cazul unuia, la încheierea ședinței, au dispărut cu desăvârșire. Acest lucru, însă, se întâmplă foarte rar. În medie sunt necesare circa 15-30 ședințe de tratament.

Oricine poate fi tratat prin magnetism, indiferent de vârstă sau de sex. Dar numai un om de o înaltă moralitate, calm și înzestrat cu o voință deosebită, care-și dirijează perfect concentrarea gândurilor și a voinței, poate să-i facă pe toți, fără excepție, să fie receptivi la emisia sa odică.

Senzațiile celor supuși magnetizării sunt dintre cele mai diferite. Unii au o senzație plăcută de căldură, alții simt o răcoare reconfortantă.

Dar fluxul odic nu trebuie să producă pacientului o stare de excitație. Dacă se întâmplă așa magnetizatorul trebuie să tragă concluzia că acesta se află într-o stare psihică sau fizică nefavorabilă.

Dacă ședința de magnetism produce somnolență ne putem aștepta la succes. Este bine dacă, după tratament, bolnavul mai rămâne o perioadă relaxat, chiar adormit. În general, durata unei ședințe nu trebuie să fie sub 5 minute, dar să nu depășească 30 de minute.

O transmitere exagerată de od poate avea efecte inverse. Pentru a satura corpul pacientului de od, nu sunt necesare mai mult de 20 de pase. În funcție de gravitatea cazului, ședințele de tratament trebuie să se desfășoare de 1-3 ori pe zi, dar în general de 2-4 ori pe săptămână.

Pentru un maestru bun și puternic, 10-12 ședințe zilnice nu trebuie să fie prea obositoare. Trebuie evitate însă, pierderile de forță prea intense sau prea dese. Desigur pot fi situații în care magnetizatorul trebuie să-și folosească

întreaga putere pentru a salva pe cineva, poate chiar de la moarte. În acest caz trebuie să renunțe la tot și să dea tot ce poate din capacitatea sa.

Fiecare magnetizator trebuie să respecte 3 reguli:

1. Să nu facă pase spre sine, altfel își va transfera boala asupra sa.
2. Să aibă grijă de polaritate.
3. Să fie atent la direcția de creștere a nervilor, dacă este posibil.

În ceea ce privește punctul 1, se mai poate adăuga că, în cazul unor boli contagioase, magnetizatorul va face bine dacă la picioarele sale, între el și pacient, va așeza un lighen plin cu apă, în care își va dirija fluxul magnetic, după ce mâna sa va coborî de-a lungul corpului bolnavului. Mâinile sale nu trebuie să atingă suprafața apei, ci vor aluneca doar deasupra acesteia, concentrându-și totodată atenția către voința ca toate substanțele bolii, pătrunse de magnetism, să se cufunde imediat în apă.

După fiecare mișcare de coborâre se recomandă o ușoară scuturare a degetelor, care va fi dublată de gândul energetic al debarasării de substanțele sau germeni preluați de la bolnav. La fel se va proceda și la încheierea paselor, dar mult mai energetic.

Desigur, înainte și după fiecare ședință trebuie spălate foarte bine mâinile cu apă și săpun. Înainte de a trece la ședința de magnetizare mâinile maestrului trebuie să devină calde și uscate.

Spălatul pe mâini este obligatoriu atât din grijă pentru bolnav cât și pentru a nu lua boala contagioasă de la acesta. De asemenea, este necesar ca înainte și după fiecare ședință să ne clătim gura.

Îmbrăcămintea pacientului și magnetizatorului pe timpul ședinței trebuie să fie foarte ușoară. Trebuie îndepărtate toate obiectele de îmbrăcăminte strâmtă.

Magnetizatorul trebuie să renunțe la îmbrăcămintea de mătase, ca și bolnavul.

Magnetizatorul poate folosi atât ochiul central cât și vederea obișnuită, în funcție de efectul pe care trebuie să-l aibă asupra pacientului — excitant sau calmant. În unele boli este nevoie de ochiul central, dar de obicei nu se impune folosirea acestuia.

O privire calmă, profundă, după ce s-a instalat comuniunea odică, îi va inspira pacientului multă încredere. Este ca și cum magnetizatorul i-ar spune pacientului să lase orice temere, căci se află pe mâini bune, care-l vor scăpa de toate durerile, necazurile sau neplăcerile sale. Ochii magnetizatorului constituie un izvor puternic de od și au un rol foarte important. Sunt însă foarte puține cazuri în care privirea trebuie să acționeze ca un excitant. În plus, nu totdeauna trebuie să privim în față pacientul; este bine să urmărim cu privirea mișcările mâinilor, acționând ca sursă de od, împreună cu degetele.

După cum se știe, poliți de același semn se resping, deci în cazul de față se anulează, pe când cei opuși se atrag, deci în cazul nostru fac schimb reciproc de od. Spinarea bolnavului poate fi magnetizată cu mâinile încrucișate. Trebuie să remarcăm însă că, în cazul a două persoane, cel cu magnetismul mai puternic va determina în corpul celui alt o inversare de semn. Totuși, magnetizatorii cu o experiență mai puțin îndelungată trebuie să respecte regula polarității.

În timpul ședințelor de magnetizare, atât magnetizatorul cât și pacientul trebuie să scoată de pe mâini inelele; trebuie să se elibereze amândoi de orice obiecte metalice și să nu se afle în apropierea nemijlocită a acestora, pentru a nu se produce vreo abatere a odului.

Este bine să se amintească mereu pacienților că, de multe ori, la primele ședințe de magnetism bolile se

intensifică mai întâi, dar aceasta stare nu durează prea mult și, în curând, ea este înlocuită de o stare generală foarte bună și de însănătoșire. Această intensificare de la început este doar reacția la introducerea de od sănătos în organismul bolnav; acesta este excitat și are o criză benefică.

După fiecare ședință, magnetizatorul trebuie să se străduiască să-l aducă pe pacient într-o stare de repaus psihic și fizic. După magnetizare, somnul are o acțiune calmantă și de vindecare.

Înainte de a trece la diversele procedee de tratament magnetic, trebuie să atragem atenția ucenicului că trebuie să se abțină de la a magnetiza o persoană fără a avea un martor. Numai astfel el va putea să se apere de orice clevertiri. Numeroși magnetizatori cu bun simț și purtări civilizate au fost supuși atacurilor unor pacienți, care i-au acuzat de diferite fapte reprobabile. De asemenea, ei sunt supuși și altor atacuri de către nedreptățile și ura reprezentanților medicinei oficiale.

Pe lângă magnetismul transmis cu ajutorul mâinilor, de multe ori se folosesc și diferite substanțe.

Aceste substanțe sunt: apa, vata etc.

### 13. Tratamentul general

Se referă la întregul corp și se folosește în aproape toate bolile, pentru a-l întări pe pacient și a-i provoca o criză benefică.

Înainte de a aplica magnetizarea trebuie să se facă pregătirea prealabilă. Cel ce trebuie magnetizat se așază în poziție magnetică, adică este cu fața spre sud și spatele către nord. Când este în poziția culcat, capul va fi orientat spre nord, iar picioarele spre sud. Dar este mai bine ca



pacientul să se afle așezat într-un fotoliu comod, cu capul sprijinit.

Magnetizatorul se așază în fața bolnavului, astfel încât genunchii lor se ating ușor. Apoi ia calm mâinile bolnavului, așază degetele mari pe cele ale bolnavului și rămâne în această poziție timp de 3-5 minute.

În acest timp privește cu cea mai mare liniște în ochii pacientului, magnetizatorul închipuindu-și în acest timp că odul, în formă de fascicole, iese din ochii săi și, orientat de voința concentrată a lui, este receptat de pacient.

Apoi magnetizatorul se scoală, se duce în partea dreaptă a bolnavului, îi pune mâna dreaptă pe frunte și mâna stângă pe ceafă, rămânând în această poziție din nou câteva minute. Apoi se ia mâna dreaptă de pe fruntea pacientului, întorcând-o cu dosul palmei spre frunte și retrăgând-o încet, la distanța de 1 cm de fruntea acestuia, coborând apoi de-a lungul corpului, la aceeași distanță. În același timp, mâna stângă rămâne pe ceafa pacientului. Apoi se îndepărtează ambele mâini, prin mișcări circulare, de corpul pacientului, revenind apoi în pozițiile dinainte. Aceste pase sunt necesare doar la primele 5-6 ședințe. Apoi bolnavul este supus influenței odice a magnetizatorului în așa măsură încât se poate trece imediat la continuarea tratamentului.

Magnetizatorul se așază în fața pacientului și-i pune ambele mâini pe creștet. Mâna dreaptă este așezată pe jumătatea dreaptă a capului, iar cea stângă pe partea stângă. Desigur palmele sunt spre creștetul pacientului.

După 1-2 minute se ridică mâinile de pe cap și se deplasează la distanța de aproximativ 1 cm, cu degetele desfăcute și ușor îndoite, mai întâi deasupra obrazului, apoi de-a lungul întregului corp până la vârful degetelor și apoi ceva mai departe. Apoi se scutură energic mâinile. Se

duc apoi mâinile cu mișcări largi, arcuite, către în afară, pentru a începe o a doua linie magnetică.

La revenirea în poziția inițială este necesar ca mâinile să fie întoarse în afară și revenirea să se facă în arcuri largi, pentru a anula efectele anterioare.

Toată linia magnetică, de la cap la degetele picioarelor pacientului, se efectuează în circa 30 de secunde, la nevoie repetându-se de 10-12 ori.

Mai multe linii magnetice ar putea surmena pacientul, printr-o cantitate prea mare de od.

### 13.1. Tratamentul local

Prin linii magnetice se tratează locurile bolnave (dure-roase). Dacă locul respectiv este pe spatetele pacientului, magnetizarea trebuie făcută cu ambele mâini încrucișate.

Dacă locul respectiv este pe abdomen sau pe pieptul bolnavului, se pot face câteva mișcări circulare largi, cu opriri în diferite locuri de pe corp. Se face câte o pauză de câteva secunde (15-20) la fiecare linie, mai întâi pe frunte sau deasupra ochilor, apoi în jos spre piept, plexul solar, abdomen, genunchi, etc, cu opriri scurte în fiecare din aceste puncte. În funcție de locul bolnav, se mai pot alege și alte puncte pe suprafața corpului – gâtul, punctul central dintre omoplați, zona lombară, uneori șalele, coapsele, gambe.

În cazul tratamentului local trebuie magnetizate organele aflate în partea stângă a corpului cu mâna dreaptă, iar mâna stângă se va afla în acest timp fie pe mâna dreaptă a pacientului, fie pe ceafa acestuia.

Organele din partea dreaptă a corpului vor fi magnetizate cu mâna stângă, pe când mâna dreaptă a magnetizatorului se odihnește pe mâna stângă a pacientului.

Spre final, linia trebuie efectuată cu calm, dar hotărât și cu palmele spre în afară. În final se scutură mâinile.

Orice ședință magnetică trebuie să se încheie printr-o linie efectuată fără nici o oprire. Cel mai bine este ca ședințele să se încheie prin 3-5 linii uniforme, lungi, fără oprire.

În timpul tratamentului local, chiar înainte de a executa liniile de încheiere, se intensifică efectul tratamentului punând mâinile pe locul bolnav și suflând asupra lui. În cazul durerilor de abdomen și stomac se așază ambele mâini la fel ca la durerile de cap datorate nervilor. Pentru mame este un sfat util, în cazul în care le sunt copiii bolnavi, să-i ajute prin câteva ședințe de magnetism.

Atingerea cu una sau două mâini este de mare ajutor în numeroase cazuri. În cazul îmbolnăvirii unui copil este bine ca mama să folosească tratamentul cu magnetism, pentru care îi va așeza mâna dreaptă pe piept, iar stânga pe frunte. Foarte repede se va înregistra o ameliorare și febra va scădea. Dacă nu se întâmplă așa, este rugat un alt membru al familiei – care poate avea mai multă putere decât mama, să repete tentativa. Pentru a-i influența pe copii nu este nevoie de prea multă energie.

Istoria este plină de exemple de personalități care aveau o emisie foarte puternică de od. Astfel de persoane au fost, de pildă, Hristos și ucenicii săi, Apollonius din Tyana etc.

Vindecarea cu ajutorul atingerii cu mâinile se face pe pielea neacoperită sau acoperită doar cu o pânză subțire, altfel efectul nu va fi deplin. În procedeele combinate este necesară o atingere a mâinilor de numai câteva minute. În tratamentul local se va ține mâna pe locul bolnav timp de 20 de minute. În acest timp nu trebuie să se apese pe locul respectiv.

După fiecare ședință de atingere cu mâinile se suflă asupra locului respectiv. În timp ce se suflă, trebuie ca magnetizatorul să se concentreze asupra acestei operații, imaginându-și cum odul iese odată cu răsuflarea și vindecă locul bolnav.

Ca întotdeauna, este necesară concentrarea voinței. Un om care nu-și asociază emisia de od, chiar dacă puternică, cu o voință concentrată, nu va obține rezultatele pe care un altul, cu o voință mai fermă, chiar dacă odul este mai slab, le va obține.

La fiecare magnetizare trebuie să ne imaginăm cum odul propriu este emis și, apoi, procesul de pătrundere în corpul pacientului a odului binefăcător. În același timp, ne vom concentra asupra gândului ca boala să dispară, durerea să înceteze, organele bolnave să se vindece și pacientul să fie din nou sănătos și vesel. În același timp ne vom gândi că odul nostru restabilește armonia în corpul pacientului.

Cei ce cunosc anatomie și fiziologie au avantajul că-și pot concentra odul asupra părții bolnave și procesului de evoluție a bolii, putând provoca mai ușor criza binefăcătoare.

În tratamentul local, când este vorba de locuri ce nu pot fi atinse, se vor face mișcări circulare cu vârful degetelor.

Când se acționează cu degetele, trebuie să avem grijă ca degetul mare și cel mic să poată emite, iar celelalte să fie ușor îndoite spre palmă. Degetul mijlociu emite cantitatea cea mai mică de od.

Dacă dorim să magnetizăm un pacient adormit, acesta nu trebuie trezit. Oricare ar fi poziția în care doarme, el poate fi magnetizat. Un om adormit este mai receptiv la emisia de od.

### 13.2. Mijloacele magnetice auxiliare

Magnetizatorul are, de asemenea, o mică farmacie cu medicamente, leucoplast, comprese etc., dar nu o poate purta mereu cu sine. Medicamentele sale nu sunt toxice, dar, cu atât mai mult, sunt foarte indicate și au efect în tratarea bolilor. Ele se compun din apă magnetizată, ulei sau cărbune, iar compresele sale nu sunt altceva decât

bucățele de pânză magnetizate și o mică cantitate de vată și hârtie, de asemenea magnetizate.

Toate acestea sunt simple, totuși apa magnetizată face minuni, iar bucățelele de pânză (finet) magnetizate asupra căroara se suflă des liniștesc și chiar fac să dispară durerile atroce.

Iată deci cum trebuie magnetizate apa, vata, pânza, uleiul, etc.

Apa magnetizată se poate folosi intern (se poate bea) sau sub formă de prîșnițe și chiar pentru băi.

Pentru băut se ia un pahar cu apă care este umplut până la circa 5 mm sub nivelul marginii paharului.

Se pune problema ce acțiune trebuie să aibă apa, dacă ea trebuie să fie odopozitivă sau odonegativă. Apa magnetizată negativ acționează ca dizolvant și vindecă și cele mai rebele și mai vechi constipații. Apa magnetizată pozitiv oprește diareea cea mai rebelă.

Magnetizarea apei se face, de către bărbați, cu mâna stîngă – negativ, cu dreapta – pozitiv. Femeile însă magnetizează cu mâna stîngă pozitiv, iar cu dreapta – negativ.

Presupunem că un bărbat dorește, cu scopul de a opri o diaree rebelă, să magnetizeze apa odopozitivă. În acest caz el ia paharul cu apă cu mâna stîngă, lateral sau apucându-l de fund. Apoi ține degetele mâinii drepte timp de câteva minute (circa 5) deasupra paharului, la 1-3 cm distanță de suprafața apei, fără a le mișca. Apoi mișcă lin mâna dreaptă de 7-12 ori, dinspre pahar în afară, pe partea care nu este acoperită de mâna stîngă, aducând mâna înapoi pe o traiectorie arcuită, pentru a nu șterge efectul realizat. Apoi se scutură ușor paharul cu apă. Se duce, în mișcări circulare, mâna dreaptă în sus, ca și cum am vrea să prindem soarele sau particulele din eter – acest gând trebuie să le domine pe toate celelalte –, apoi se aduce mâna din nou, prin mișcări circulare, la suprafața paharului cu apă.

strângând treptat mâna în pumn. La circa 15 cm distanță de suprafața apei se desface pumnul și trebuie să predominie gândul că odul și particulele culese din eter sunt iradiate cu putere din vârful degetelor în apă. Procedul de magnetizare se repetă de trei ori, iar în încheiere se suflă deasupra apei.

În toate aceste procedee, cel mai important este gândul la scopul magnetizării și concentrarea absolută. Trebuie să ne gândim meru că dorim ca apa să devină foarte puternică și să acționeze împotriva bolii pentru care o pregătim. În acest fel apa devine medicament. Kramer a denumit apa magnetizată „medicament universal” și aceasta și-a câștigat pe deplin dreptul de a fi astfel numită.

Apa magnetizată își schimbă și proprietățile. De aceasta ne putem convinge magnetizând apa din două pahare dintr-un grup de șase, schimbându-le apoi locul astfel încât nimeni, nici chiar cel care le-a magnetizat, să nu poată deosebi paharele cu eșantioanele de apă magnetizată în ele. Vom constata apoi că două dintre probele de apă au un gust total diferit față de celelalte patru.

Dacă este nevoie să se magnetizeze o cantitate mai mare de apă dintr-o dată, se ia o carafă sau un alt recipient cu gura largă. Operațiunile de magnetizare sunt aceleași. În cazul prîșnițelor, de acestea nu trebuie să se atingă o a treia persoană. Doar magnetizatorul sau bolnavul însuși va putea atinge aceste prîșnițe (comprese). De asemenea, când este magnetizată apa pentru a fi băută, nimeni nu trebuie să atingă paharul, în afara magnetizatorului și a celui care o va bea.

Administrarea apei magnetizate pentru a fi băută se face în înghițituri sau cu lingura (cel puțin două linguri la o priză), la orice oră sau câte două linguri, înaintea meselor principale. Trebuie urmărit efectul apei asupra stomacului

bolnavului, intervenind la nevoie prin magnetizarea ei de semn contrar.

Apa este foarte sensibilă la voința magnetizatorului. Ea poate fi medicament, dacă i s-a dat această destinație, sau poate fi înzestrată cu calitățile vinului sau ale extractului de aloe, dacă el dorește aceasta și-și încordează voința în acest sens. Ea poate căpăta nu numai proprietățile, dar și gustul acestor substanțe.

Apa magnetizată poate fi folosită, alături de celelalte mijloace magnetice, în tratamentul tuturor bolilor, cu cel mai mare succes. În cazul durerilor în gât de orice fel, folosită ca gargară, apa are de asemenea un efect deosebit de bun. Apa odonegativă este, de asemenea, un bun somnifer.

Băile cu apă magnetizată au efect benefic în numeroase boli, de pildă în pierderea sau scăderea capacităților fizice (a forței vitale).

Bata cu apă magnetizată se pregătește astfel.

Cada – cel mai bine din lemn – trebuie să fie așezată astfel încât bolnavul să fie cu capul spre nord iar picioarele – spre sud. Temperatura apei depinde de boală și de starea bolnavului, dar trebuie să fie între 32° și 38°C. Magnetizatorul își suflă mânele până la cot și-și trece mâinile peste suprafața apei, în linii lungi, de la cap la picioare, la circa 2 cm deasupra apei. Apoi mișcările trebuie să continue în afara căzii, revenind apoi prin mișcări circulare în sus. Se repetă procedeu de 7-12 ori și se suflă apoi deasupra apei de mai multe ori; apoi bacia este gata pentru a fi folosită.

Bolnavul trebuie să rămână în cada cu apă maximum 15-20 minute, apoi se va duce direct în pat căci, de cele mai multe ori, după baie se instalează un somn sănătos, care ajută foarte mult la vindecare și care nu trebuie întrerupt decât în caz de mare pericol. Pentru a-l trezi pe

pacient din somnul acesta, i se spune mai întâi că va fi trezit, dar să nu se agite și să nu sufere din această cauză, că va trebui să se trezească imediat și să se simtă înviorat și puternic. Apoi cel adormit se apucă de mâini și i se suflă energie în față de câteva ori, ordonându-i să se trezească imediat. Ordinul se va da în șoaptă și nu se suflă dintr-o dată foarte puternic, pentru a nu-l speria pe cel adormit. Dacă nu se va trezi, se încearcă câteva pase inverse, de jos în sus sau, în fine, prin stropire cu apă rece.

În locul compreselor (prîșnițelor) umede se pot folosi comprese uscate. În acest sens se pregătesc bucăți de pânză, vată sau hârtie, de mărimea unei coli de scris. Bucățile respective se magnetizează prin pase liniare dinspre mijloc către margini (12-15 pase), apoi se suflă foarte puternic în mijlocul compresei, apoi se pliază bucata respectivă și se repetă procedeu pe ambele părți (fețe) etc, până obținem compresa de dimensiunea dorită pentru a putea acoperi locul bolnav. Materialele folosite vor fi hârtia velină, vata în formă de pachete cu strat continuu, pânza (finet sau tricot) de cea mai bună calitate, de culoare roșie. Numeroși magnetizatori încarcă aceste comprese cu od numai prin suflare asupra lor.

Se poate acționa cu respirația direct asupra locului bolnav, obținând rezultate foarte bune, acțiunea fiind mai rapidă decât în cazul paselor. În cazurile de cefalee se suflă ușor pe frunte, de la o tâmplă spre cealaltă. Când este vorba de erizipel, se suflă ușor asupra locurilor respective și roșeața se reduce de îndată. Dispare și febra care însoțește iritațiile de pe față.

Se pot obține aceleași rezultate cu ajutorul unei batiste de mătase, magnetizată prin suflare, care se așază apoi pe porțiunile iritate ale feței.

Substanțele magnetizate trebuie să fie permanent învechite, păstrându-se la loc întunecat. Ele nu se vor lăsa pe

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 mestecăn, 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 voioșta 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 agată 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 voioșta, 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 și pase generale deasupra întregului corp. În locul durerilor se pun prîsnite cu apă magnetizată sau ulei. Cel mai bine acționează băile de șezut cu apă magnetizată.

*Nașterile.* Fiecare gravidă trebuie magnetizată chiar înaintea declanșării nașterii. Cel mai bine este ca gravida să fie magnetizată și 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 și în abdomenului. Apoi se așază mâinile pe abdomen și în final se suflă de mai multe ori, de la stînga la dreapta. Toate acestea ușurează nașterea. Un bun magnetizator, avînd o voință fermă, poate face ca nașterea să se desfășoare aproape fără dureri, îndeosebi dacă pe timpul acesteia i se vor da gravidei înghițituri mici de apă magnetizată special.

*Acțiunile asupra copilului înainte de naștere.* Începînd cu luna a 6-a a sarcinii trebuie începute ședințele de magnetizare. În cazul femeilor cu o sănătate mai precară acestea trebuie începute la puțin timp după ce rămân gravide. Sunt suficiente ședințele desfășurate o dată pe săptămînă, prevenind astfel îmbolnăvirile copilului și mamei, încă înainte de momentul nașterii copilului.

Sunt utile, de asemenea, băile magnetizate, calde. Magnetizarea favorizează, de asemenea, hrînirea naturală a copilului, influențînd calitatea și cantitatea laptei materne.

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

*În cazul infecțiilor.* Se fac mișcări circulare în jurul infecției. Se unge apoi cu ulei magnetizat. Se suflă energic. Se pot folosi comprese cu apă magnetizată.

*Junghieri și reumatism.* Interesul este îndreptat mai ales asupra tratamentului general, apoi pase deasupra locului dureros, băi calde magnetizate și suflarea peste locul respectiv. Freccii 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 așază apoi mâinile pe creștet sau mîna stîngă pe ceafă și dreapta pe plexul solar. O perioadă, băi zilnice cu apă magnetizată.

Desigur, tratamentul magnetic trebuie să meargă mână în mână cu un mod de viață sănătos, rațional. Obligatorii sunt regimul și liniștea sufletească.

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

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

Tratamentul magnetic este posibil, de asemenea, la distanță, chiar prin poștă. Dacă vom magnetiza cu mâinile încrucișate o fotografie a unui pacient, care a mai fost magnetizat personal de cîteva ori și o punem apoi într-un pachet, pe care-l vom trimite pacientului prin poștă, acesta, așezînd fotografia asupra plexului solar, va resimți

influența magnetismului. Desigur, aceste ședințe de la distanță nu sunt la fel de eficiente ca magnetizarea directă, dar cei ce au o voință puternică reușesc să imprime puteri și acestor procedee.

#### 14. Despre corpul astral

„Ascultă, amice, ești un mare cuspurgiu, — odată mi-ai făcut cînstea de a mă recunoaște, iar a doua oară nu mai vrei să mă cunoști, ziua în amiază mare. Desigur, mă supără, este jignitor și, dacă nu am fi vechi prieteni și nu aș ști cât ești de ciudat, m-aș supăra pe tine pentru ier!”

Așa-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 soției mele ne va împiedica să ne vedem, nu?”

„Ce este cel mai urât din partea ta este că ai trecut pe lângă mine și nu ai vrut să mă recunoști, ba mi-ai și răs în față!”

Eu te-am recunoscut, te-am strigat, tu te-ai întors și m-ai privit ciudat, apoi ai mers mai departe. Am mers în urma ta până la colț. Acolo te-ai întors, mi-ai răs în nas și ai dispărut. Deși am alergat peste tot, nu te-am mai putut găsi, așa că te rog să-mi explici purtarea ta bizară, fiindcă altfel nu mai putem rămâne prieteni!”

Domnul B își reveni cu greu din uimire. „Prietene, mă tem că ai luat-o razna! Când s-au întâmplat toate astea? Ieri nu am ieșit 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 fața mea.”

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

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

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

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

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

Existența corpului astral a fost pe deplin dovedită de experiențele lui Rochat. El supraviețuiește trupului material și se descompune dacă are loc o nouă încarnare. Duhurile spiritelor sunt corpurile astrale ale oamenilor decedați, sau, cum se întâmplă adesea, ale unora încă vii.

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

Încă în timpul vieții devenim mai independenți de corpul nostru material, de timp și spațiu, de îndată ce reușim să slăbim legăturile dintre corpul astral și cel material. Toți 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 ființă interioară, de a acționa astfel asupra propriului eu. Corpul astral este, așa cum am mai spus, purtătorul simțului superior, care le include pe toate celelalte.

Cea mai mare libertate pe care omul o poate da ființei sale astrale este când o face să iasă din trup, pentru a acționa rațional asupra obiectelor sau pentru a se arăta apropiatilor săi.

Separarea voită a corpului astral de cel material cere multă voință și efort. Uneori separarea se produce fără voie, în timpul somnului sau sub acțiunea unei emoții foarte puternice. Adesea privim în gol, stând imobili. Respirația se încetinește foarte mult. Simțurile sunt parcă umbrice. Dacă nimeni și nimic nu întrerupe această stare, corpul astral rupe învelișul material și se poate ivi la mare distanță 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. Același rezultat se poate obține însă prin exerciții 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 voinței. Pentru acest exercițiu ne vom așeza la fereastră. Dacă vremea este frumoasă, fereastră va fi deschisă. Se alege un moment de liniște, când nimeni și nimic nu-l poate deranja pe cel ce se antrenează. Trebuie să stăm nemișcați, urmărind cu atenție norii ce alargă pe cer sau doar adâncimea cerului albastru. Toate gândurile trebuie să se concentreze asupra dorinței de a avea aripi, de a ne elibera dintr-o dată de greutate și de a zbura în depărtări. Ele trebuie să fie atât de intense, încât să se transforme într-o dorință arzătoare. Trebuie să uităm

cu desăvârșire de propriul trup. Dacă simțim o puternică amețală, trebuie oprit antrenamentul. Ședința 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 declanșarea stării similare cu somnambulismul.

În plus este bine ca zilnic să ne magnetizăm un pahar cu apă, concentrându-ne atenția asupra dorinței de a căpăta posibilitatea desprinderii corpului astral de propriul trup. În cadrul repetițiilor zilnice, ucenicul își va spune:

„Corpul meu astral va avea acum putința de a domina asupra trupului meu material. Corpul meu astral va fi acum foarte puternic și va domina tot ce va dori, cu ușurință. 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 ceilalți”.

Următorul exercițiu este antrenamentul în realizarea stării de catalepsie. Ne vom întinde pe o canapea, concentrându-ne atenția și voința. Apoi ne vom relaxa mușchii, concentrându-ne întreaga voință asupra acestei operațiuni. 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 înțepeneala pune stăpânire încet, treptat, pe degetele picioarelor, urcă apoi pe picioare în sus, mai departe, mai sus, până când am atins starea de nemișcare absolută.

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

Pentru acest exercițiu vom alege orele de liniște de dis-de-diminează sau seara târziu. Cu cel puțin 2 ore înaintea exercițiului nu trebuie să mâncăm nimic. Îmbrăcămintea trebuie să fie foarte lejeră. Ceasul deșteptător îl vom potrive 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 întins 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 bătuipe 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 întâmplă. 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 tâziu 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 francez 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 percepției energiilor superioare.

Ea are doi centri secundari: partea din stânga, care se află plasată la nivelul mameelonului 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 centrală secundară din dreapta (plasată în regiunea mameelonului 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 vâl 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 înzăpezii (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 mantră), punem corpul sub un control pe planurile trecutului. Aceste mantră 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 mantrăi: 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 pășește 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 avem 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. Cercul este Nesfârșitul, acel Infinit care ține legătura Creatorului cu elevul.

## 16. Cercul și însemnătatea lui

Cercul este simbolul Legii Karmice. Lumina 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 pașe în felul următor: mâna dreaptă,

care înscrie cercuri mari în partea de jos (pacientul stând în picioare), în sens orar, iar mâna stângă în creștetul 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 și l-ar imagina înainte de a dormi, și-ar forma o protecție astrală, formată din doi cilindri – unul mai mic pe interior, care s-ar roti antiorar și unul pe exterior, care s-ar roti orar. Cu această protecție puteți adormi, dar să țineți cont că e valabilă doar în timpul somnului și cu rugăciunea către Dumnezeu sau mantra inimii (de apărare). Să nu încurcați rotirea cercurilor sau a cilindrilor, că va fi rău, pe parcursul a câtorva zile vă veți simți starea sănătății proastă. Deci fiți foarte atenți la exerciții. Adresați-vă mai bine unui specialist în domeniul respectiv și veți fi ajutat.

### 17. Puterea de a mări forța gândului

Pentru a mări puterea gândului, se folosește focul. Puteți trimite un gând de binefacere stând în fața altarului, atunci când vă găsiți în biserică sau în para focului unui rug care arde. Acest exercițiu amplifică puterea de a trimite telepatice vise plăcute și gânduri de însănătoșire grabnică bolnavilor. De aceea rugăciunile, pentru a ajunge la cer, se fac la lumânarea aprinsă. La fel, ridicarea sufletelor celor morți se face cu slujbă bisericească și cu multe lumânări aprinse. Și tare ar fi bine, dacă mergând la Sfânta Biserică, aprindeți câte o lumânare și pentru cei care au murit pe loc.

### 18. Energia soarelui

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

1. Se stă în picioare, cu fața la răsărit, mâinile întinse cu palmele spre Soare, spre Lumină. Vă imaginați că Soarele arde și emană lumină în mâinile voastre. Întoarceți palmele spre sine și apropiați-le, dându-le drumul de-a lungul corpului, imaginându-vă că Soarele s-a oprit în voi și luminează din interiorul vostru. Mulțumiți Soarelui.

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

2. Stați sub forma literei „Y”, cu palmele în sus; vă imaginați că energia iese din palmele voastre și se intersectează deasupra capului. Aduceți cu gândul Soarele în locul intersectării energiei ieșite din mâini. În acest mod, energia Soarelui va veni spre mâini prin razele canalului deja format de palme, centrul inimii și punctul de intersecție 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 culcați, să vă imaginați un foc mare de culoare albă, lumina focului lumânărilor din biserică sau răsăritul Soarelui. Este de dorit să vă culcați cu capul spre răsărit, iar culcându-vă să vă formați holograma (scopul).

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

Toate exercițiile de mai sus se îmbină cu *mantrile* de chemare a Focului; aceste mantră trebuie spuse cu precauție numai de către oamenii sănătoși psihic. Mantrăle Focului

provin de la cuvântul AOUM, iar variantele lui prescurtate ar fi: O, OM, UM, AM, AO, OUM, AUM. Aceste mantră duc la vibrația spațiului și la intrarea în vibrație a celui ce repetă mantră. Se curăță unda de legătură între OM și FOC. Când canalul e curățat, mantră AOUM care definește deja venirea focului din spațiu și intrarea în vibrație cu Focul propriu, deschide energia Kundalini, urcând-o de jos în sus, pe coloana vertebrală. Aceasta urcă încet deschizând ceilalți centri energetici cu o ușoară căldură în coloana vertebrală și luminează în toate culorile spectrului.

Școala Chineză te învață să acumulezi acest foc în coloana vertebrală în regiunea coccisului, sau să-l acumulezi tot timpul din spațiu.

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

*AOUM – AOUM – RAM* este mantră pentru a ține sub influența focului un organ grav bolnav (tumoare); ea mai este și mantră de apărare a corpului vindecătorului, fiindcă de multe ori se întâmplă ca, din imprudență, lucrând cu pase magnetice asupra unui bolnav, să preia boala de la pacientul bolnav; de aceea, mulți vindecători preferă să lucreze la nivel mental sau punându-și o apărare de foc pe toate corpurile. După fiecare bolnav, spălați-vă mâinile sau faceți un duș energetic.

## 19. Mineraloterapia

În afara lucrului cu puterea gândului se pot folosi și pietrele prețioase, semiprețioase sau chiar pietre obișnuite. Cu ajutorul lor se poate efectua corecția (echilibrarea)

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

Există șapte niveluri de capacități senzoriale:

1. Etapa conștientă, când omul cunoaște ceva care-i face plăcere să cunoască sau nu;
2. Etapa tactică, când omul simte vibrațiile funcționării centrilor de forță sau organelor bolnavului;
3. Etapa mentală, când se pune în funcțiune lucrul creierului;
4. Etapa de sunete, când simte vibrația, 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 și clarauzul);
7. Vederea transcendentă – la acest nivel ajung numai persoanele care au un *Guru*, un învățător spiritual. Ei fie că au meditat foarte mult cu un bun cunoscător de științe oculte, fie că sunt la o treaptă de dezvoltare spirituală foarte înaltă și li s-a trimis un *Guru* spiritual care îi învață prin Școala Astrală.

Când omul are viziuni transcendente – vede chipurile sfinților, stelele – el are un *Guru* spiritual. Ajungând la acest nivel, care se mai numește și auric, se poate ușor ajunge la levitație. Dacă s-a ajuns la nivelul de desprindere de la pământ și *Kundalini* este deschis, omul poate ajunge

la Conștiința Universală, însă cei slabi, care nu-și pot controla energiile, își pierd firea ieșindu-și din minți.

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

— luai piatra și aduceți-o la nivelul ochiului al treilea, vedeți dacă emană sau absoarbe energie și ce fel de energie absoarbe;

— țineți palma dreaptă deasupra mineralului și remarcați dacă dă căldură sau răceală în palmă.

## În loc de postfață

### Dorință, Voință, Credință

Fenomenele parapsihologice n-au fost studiate amănunțit de știința contemporană. Dar au trecut mai mult de 300 de ani de când Giordano Bruno a fost ars pe rug pentru credința sa în multitudinea lumilor locuite. Multe s-au schimbat de atunci în ce privește cunoașterea Lumii și a Universului. Dar oare cu cât ne-am apropiat de adevăr? Ce știm despre Legile Universului, despre locul Omului în el, despre sensul Vieții, despre mecanismele tainice dar evidente ale Cosmosului? Nu v-ați întrebat niciodată de ce v-ați născut? Oare un brutar s-a născut pentru a coace pâine ca să-i poată hrăni pe alții, un cizmar pentru a-i încălța, un producător de haine pentru a-i îmbrăca, un inventator pentru a-i deștepta, un preot pentru a-i întoarce pe oameni cu fața spre DUMNEZEU, a le arăta calea dreaptă de-a lungul veacurilor?

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

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

în biosferă, într-un anumit înveliș pământesc. Cu acest înveliș, el este legat pe vecie și din el nu poate pleca, nu se poate desprinde. Existența sa este funcția sa.

Natura nu ne dăruiește cunoștințe, noi le dobândim în lupta cu obstacolele pe care ea ni pune în cale. Și dacă până acum dezvoltarea omului s-a făcut după programele genetice implementate de Natură, de acum se cere altceva: evoluția Omului să înceapă cu efortul personal, manifestarea Voinței și a Credinței în posibilitățile proprii nelimitate. Cum să mergi pe această cale? Există destule școli și sisteme de dezvoltare psihologică a Omului. Oricine poate alege orice dorește. Ucenicilor mei nu le pun restricții, ba dimpotrivă, îi sfătuiesc să se ducă acolo unde simt că pot învăța ceva nou și care le poate aduce folos. Nu poți să-i pui pe toți într-o colană și să le ordoni; nu poți să-i ceri unui om imposibilul, dacă nu stă în puterile lui acest lucru. Dacă această lucrare pentru autodesăvârșirea propriei persoane, a ajutat cât de cât măcar o sută de oameni să-i aleagă cărarea, chemarea având-o deja, aș rămâne mulțumit.

Ar fi să ne unim mâinile în rugăciune și să mulțumim Tatălui Cerească pentru sănătate, armonie, milă, credință, înțelepciune, bunătate, blândețe, răbdare, fericire și prosperitate, pentru harul pe care vi l-a dat, pentru Iubire și cuget sănătos. Iubiți oamenii, vietățile, plantele, pomii, tot ce este viu și alinați suferințele și veți fi FERICIȚI.

## Cuprins

Introducere	5
Capitolul I Ucenicul. Treapia inițială	17
1. Concentrarea (concentrarea ideilor)	17
2. Starea pasivă	29
3. Exercițiul de respirație	38
4. Privirea magnetică	44
5. Forța dorinței	54
Capitolul II Ajutorul. Educarea capacităților ocule care necesită o anumită evoluție morală	65
6. Autocunoașterea și eliberarea. Educarea voinței. Armonia	65
7. Despre od	103
8. Telepatia sau transmiterea gândurilor	113
9. Monodeismul și provocarea voință a som- nului. Visese premonitorii pregătite anterior	123
10. Clarviziunea și 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 cernelă	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. Tratatamentul general	177
13.1. Tratatamentul 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

... în această lucrare, am încercat să prezint o imagine cât mai completă și obiectivă a fenomenelor care apar în clarviziune. Am încercat să descriu ceea ce am văzut și simțit în timpul sesiunilor de clarviziune, fără să mă las influențat de prejudecăți sau de opinii străine. Am încercat să prezint ceea ce este, așa cum mi s-a părut mie, și să las cititorul să tragă concluziile sale. Am încercat să prezint ceea ce este, așa cum mi s-a părut mie, și să las cititorul să tragă concluziile sale.