

PRÁNÁJÁMA
CSODÁK ÉS MISZTIKUMOK

**A KELETI JÓGIK ÉS FAKÍROK
TITKOS TUDOMÁNYA**

ÍRTA: ALEXY E.



MAGYAR KÖNYVKIADÓ
BUDAPEST, VIII., KÖLCSEY-UTCA 4.

BEVEZETÉS

„Csak egyetlen igazi, törekvésre érdemes cél van: az erkölcsi ideál megvalósítása. T. i. az emberi nyomorúságot enyhíteni s az emberi boldogságot növelni” - mondja Carneri.

Vannak, akik azt tartják, hogy a boldogsághoz vezető utat nem lehet körülírni, a boldogságot nem lehet könyvből megtanulni. Azonban, nemde, minden tudást többé-kevésbé könyvek vagy előadások útján sajátítunk el. S a boldogság és a siker olyan tudomány, mint a logika, aritmetika, geneológia s a többiek. Igen, a boldogság nemes érzete, az önerőnkől kivívott, a sorstól mintegy kierőszakolt siker a legmagasabb, a legszükségesebb tudomány: az élet tudománya, mely nélkül - mint *Huxley* mondja - állatként, vakon engedelmeskedő rabjai vagyunk a nagy sakk játékosoknak, a ránkható erőknek.

Ha az élet kaleidoszkópját vizsgáljuk, arra a meggyőződésre jutunk, hogy az emberiség továbbfejlődési versenyében az a nép, az a nemzet a legboldogabb, az aratja a legnagyobb sikereket a kultúra és a művelődés terén, amely tudva vagy öntudatlanul a természetben uralkodó erőmértékek törvényeit követi.

Hogy melyek és milyen hatásúak ezek a mindenható erők?... Ugyanazok és ugyanolyan fasciáló hatásúak, mint a világrendszeret uraló hatalmak s energiák, aminők a Földet a Naphoz, a nőt a férfihoz s a növényt pedig a világosság felé vonzzák; az anyagnak a magnetoelektromosság, az egyénél a belső kisugárzás az. Az akarat, kitartás, bátorság és más ilyen fogalmak előnyös lelkitulajdonságok, de nem emelhetők a mindenható főerő magaslatára. Ezek csak szolgálói, azaz fejlesztési és kiviteli eszközei a nagy alaperőnek: a *magnetizmusnak*.

A magnetizmus a mindent betöltő éterben a villamos áram szubtilis rezgéseire hasonló módon folyja körül a mindenséget, sehol sem hiányzik, ahol élet és mozgás van, mert önmaga mindennek megindítója, mindennek fejlesztője és eredménye. Hogy miként kell ezt az erőt az éterből kivonnunk és önmagunkban mintegy hathatós energiává tömörítenünk, azt részletesen elmagyaráztam „*A siker és boldogulás titka*” című könyvemben.¹

A boldogságról pedig azt mondhatom: Ne legyünk igényeinknek rabszolgálói! Csak az az ember lehet igazán boldog, csak az az ember élvezheti a siker gyönyöreit, aki mindig tehetségéhez, egyéni energiakészletéhez méri igényeit, aki tudja *érezni*: én ennyit meg ennyit érő atomja vagyok a társadalom testének, egyéni értékemért tehát *ezeket* meg *ezeket* az előnyöket követ-hetem, esetleg fogyatkozásaimért *ezeket* meg *ezeket* a hátrányokat kell elszenvednem. A tartós boldogság és megelégedés gyökere tehát az önmegismerés. Egyéni erőinek és tehetségeinek megismerésére elkerülhetetlenül szüksége van minden embernek, aki az életben tevékeny részt akar venni és a maga boldogságára és mások megelégedésére, elismerésére óhajt működni. Szükségünk van erre a megismerésre, hogy reálisan, elfogulatlanul lássunk.

Ennélfogva, ha ugyanolyan sikert akarunk, mint X. Y., akkor ugyanolyan pszichikai és fizikai tényezőkre, azaz ugyanolyan fokú erőkre kell szert tennünk, mint amelyek egyenlő értékűek és hatásúak azokkal, melyek X. Y. sikerét idézték elő. Mert az ok és okozat törvényein alapult és fejlődött világelemben nincs véletlen szerencse vagy szerencsétlenség, nincs az előző okoktól független cselekedet, gondolat. Hogy is mondja dr. *Pekár Károly*? „A fejlődés, az élet szorosan láncolatlan tények eredménye. Véletlen nincs. Csak tudásunk határának elpalástolására szolgál ez az ügyes kifejezése a nyelvhasználatnak.”

¹ Alexy E.: „A siker és boldogulás titka”. IX. kiadás. (Magyar Könyvkiadó Budapest, kiadása.)

Minden, legkisebb eszme, minden, legjelentéktelenebb *érzés* magában hordja a következmények magját, mikor is az emberi lélekben vagy idegcentrumban, vagy pedig a lét síkján mint tulajdonság, vagy mint tett manifesztálódik. Az atom a materiának utolsó aspektusa, de változásai szintén az okság törvényei szerint történnek. A különféle nemű látható és láthatatlan billió és trillió atomok és okozati változásában rejlik a fejlődés folyamatának titka. Ok és okozat úgy követi egymást, miként húrpengetést a hang. Az egymásra ható hangok, az okozatok összessége pedig egyéni létünk életdallamát adják, melyet sorsnak szokás nevezni. Sorsunk tehát nem a véletlen, avagy a pillanatnyi behatások szüleménye, hanem, miként bebizonyítottam, gondolataink, érzéseink és cselekedeteink, szóval: önalkotta létkörünk reflexiója.

A fejlődés alacsonyabb fokán az ember sorsát nem magában kereste, hanem azt valamely magasabb erő befolyásának tulajdonította. A pogány magyarok *Okán*-nak nevezték ezt a mindenható, nagy erőt, amely mindennek okozója, „Okán”, a régi, buddhista filozófia értelmében gyökeret, *Vámbéry Ármin* orientalista tudós és kutató meghatározása szerint pedig annyit jelent, mint érteni, tudni, hallani. Ok és tudás tehát régi idők óta szorosan összefügg. Belőle származtak az okosság és oktalanság fogalmát jelző szavak, valamint a világ és az élet kormányzójának a neve: „Okán”. Az „ok” felismerése az életművészetnek, a vallásnak és bölcsességnek alapja. Ez a *kauzalitás*.

A kauzalitás tételén épült fel az erkölcsi jellem helyes fogalma s az erkölcsi felelősség tudata is. Az ember az etika szempontjából szabadon akar és cselekszik, de öröklött és fejlesztett hajlamaiból alakult a jelleme s a kauzalitás, vagy a teozófusok hite szerint a *karma* törvényeinek tekintetbevételével cselekszik és gondolkozik. Ellenben az, akit csak a pillanat benyomásai uralnak, nem pedig a benső kauzalitás tudatának érzete, az nem cselekszik szabadon, hanem valósággal csak rabszolgája a reáható erőknél és saját idegeinek. Szerintem az az igazán erkölcsös ember, aki felelősséget vállal minden tettéért, akinek minden gondolatát, cselekedetét a kauzalitás tudata lelkesíti át.

Egy ősrégi keleti ima ilyformán elmélkedik:

„Okán, Te mindennek oka, mily kis ok vagyok én Tehozzád képest, de bennem is nagy okok működnek és azok döntenek el életem sorsát!”

Tehát nem vádolhatjuk a Végzetet, az Istent, s az Eget igazságtalansággal. Mert a természet sem jutalmat, sem büntetést nem oszt, csak a saját tetteink, érzéseink és gondolataink okozta eredményt kapjuk jó, vagy rossz értelemben véve. Nem magunkon kívül, hanem bensőnkben, az emberben, önmagunkban kell kutatnunk sorsunk rugóit. Ha nyomorgunk és szerencsétlenek vagyunk, úgy ez az előttünk élt emberi generáció hibája. Mert ezer és ezer elszakíthatatlan kötelék fűz minket a múlthoz, úgy magunk, mint az előttünk élt emberek életéhez, gondolataihoz, érzéseikhez és cselekedeteikhez. Ez determináltságunk, melyet magunkkal hozunk e világra.

Így nézve a dolgokat, a tudatlanság nyomasztó sötétségével, rabszolgaságával együtt elmúlnak a gonosz ármány, az ördög s az érdemtelenség is szerencsét osztó babonák és jószellemek ködös fantomjai, melyekkel hajdan eget-földet benépesítettek. Mi más egyebek volnának ezek, mint a bennünk nyugvó erők tökéletlen szimbólumai? De midőn az ember teljesen öntudatra ébredt, mindennek a miértjét kutatván, tekintetét először az égre irányította, s ott az Úr képzelt aranyos trónja és a hófehér angyalok helyett számtalan apró világot pillantott meg: az erők ok és okozati láncolatát, egy megváltozhatatlan törvényt, - ez a nagy felfedezés azonban nem fosztotta őt meg Istenben és az örökkévalóságban való hitétől, sőt ellenkezőleg, még fokozta érdeklődését a bennünket is átható Nagyhatalom igazságos törvényei iránt. Belátta,

hogy az embernek, aki rosszat cselekszik, jóllehet nem kell ugyan tartania Istennek közvetlen bosszújától, de önmaga elől, a benne működő isteni erők kauzális hatásától nem menekülhet.

Ugyanazok a hathatós természeti erők éppúgy alkalmazhatók jó, miként gonosz eredmények létrehozására, hasonlóan a villamosáramhoz, mely éppoly jól funkcionál, ha gyilkosságra, mintha valamely üdvös jócselekedetre használják. Következésképpen a helytelenül, vakon alkalmazott erők szerencsétlenséget, a céltudatosan kihasznált energiák pedig áldást, boldogságot és sikert hoznak.

Azért tehát, aki élvezni óhajtja a boldogság napjának lelket-testet üdítő, megifjító sugarait, aki sikereket akar aratni, annak ismernie kell az ok és okozat rejtett hatásának harmonikus összhangját, hogy üdvöt árasztó, kellemes dallamokat csalhasson ki a világrendező életerők hatalmas orgonájából.



ELSŐ RÉSZ

A JÓGIK ÉS FAKÍROK CSODÁK ÉS MISZTIKUMOK

I.

Sokan fejcsóválva tanakodnak, vajon milyen titokzatos eszközökkel élnek a *jógik* és *fakírok*, hogy az átlag emberi felfogásnak csodaszámba menő dolgokat tudnak művelni: egy óra leforgása alatt a magból virágot, sőt fát növelnek, amelyen gyümölcs terem; a levegőbe emelkednek, elevenen eltemetetik magukat és meghatározott időben ismét feltámadnak, stb. Érthetetlen rejtély ez a legtöbb ember előtt. Aki azonban a dolgok mélyébe tekint, az lassan ráeszmél, hogy voltaképpen nem is csodákkal állunk szemben, hanem a természeti törvények ismerőinek cselekedeteivel, amiket *megfelelő lélegzés, gondolatkoncentráció és bizonyos szuggesztív „mantramok”* elmondása által hoznak létre.

Az úgynevezett „csodák” nyitja és magyarázata, hogy minden erő tulajdonképpen ugyanazon forrásból ered, csak rezgési számaiban és következőképpen atomjai elhelyeződésében különbözik; épp azért az erők átváltoztathatók. Ekként ami nekünk olykor csodának tűnik fel, semmi egyéb, mint az erőknek szemünk előtt történő átváltoztatása.

A szanszkrit *Ráma Prashád*, hindu szentírás szerint a nagy erők, a *tattvák*,² változatai az örök nagy lehetnek. A nagy lehetet örökös mozgása a határtalan, örökké jelenlévő térnek. Ez a nagy lehetet hat a *prakritire* - a természetre, vagyis a kozmikus matériára és ötféle formában, ötféle változatban nyilvánul meg. Mindenik formának, mindenik változatnak megvan a maga rezgési száma s a maga hullámzási módja és aszerint különböző funkciókat végez.

Az első megnyilvánulása *Parabrahm*-nak, vagyis az abszolútnak: *ákása tattva*. S azután sorjában jön: *tejas, apas és prithivi*. Ezek a hindu szentkönyvekben mint nagy elemek: *Mahabhutasok* ismeretesek. Ez a szó: „*ákása*” maga azonban tulajdonképpen *hanghordó étert* jelent.³ *Apasa: izhordó étert, prithivi* pedig *illathordó étert* jelent. A legfinomabb éternem a *tejash tattva - a fémhordó éter*. Ennek az elemnek a rezgései hordják a világosságot, mely az egyenlő-szárú háromszög alakjában $\wedge\wedge\wedge\wedge$ hullámzik tova. Maga a fényforrás egy zárt egyenlőszárú Δ háromszöget alkot. Az a-b a fény iránya, c a hullám magassága, c-b pedig a szimmetrikus rendszer vonala, amelyben a fény atomjai kisugárzásuk folyamán mindig visszatérnek. Ugyanis a vibráló atomnak mindig vissza kell térnie eredeti irányába.

A hanghordó éter hullámzási formája hasonlít a fülkagyló formájához. Az anyagot, amelyet áthat, pontozott formában hozza, mégpedig úgy, hogy a pontocskák kissé kiemelkednek a síkból. Ezek apró rohamokban mozognak tova, mégpedig minden irányban, vagyis olyanformán, mint amikor követ dobnak az állóvízbe, a víz felületén tovamozgó körfodrok.

A hang nemcsak az éterben, de a szilárd anyagban is olyan rezgéseket, apró hullámzásokat idéz elő, melyek a hang tovahaladási formájának megfelelnek. Ha ezek a hullámzások a túl erős hang következtében túl nagyok, falakat képesek ledönteni.

² A dőltbetűs idegennyelvű szavak szanszkrit (ó-ind.) kifejezések.

³ Ákása a hindu misztika szerint a világmindenséget betöltő, rendkívül finom, mindenén átható, láthatatlan, szagtalan, anyag.

A légmentes térben a zárt haranggal való kísérlet bizonyítja, hogy a hanghullámok az atmoszférában levegő híján is tovább terjednek. Tudjuk továbbá, hogy különböző föld- és ásványemek különféle erővel továbbítják a hangot. Állításomra jellemző a telefon és a rádió, de még inkább a photophon, melynél a sugarak viszik tovább a hangot. Hallható sugarak!... A hang itt a fényhordó éternek a villamosság behatása által megváltoztatott rezgési száma következtében nyilvánul meg.

Az *ákása* mindent áthat, azért nincsenek korlátai. Míg a fénynek az igen sűrű anyag gátakat állít, addig a hang többé-kevésbé minden anyagon győzedelmeskedik. A fény és hang tovaterjedésének lehetősége abban rejlik, hogy az útjában álló anyagot megfelelő rezgésbe hozza. A hang tovább tud terjedni a sűrű anyagban is, mert azt meg tudja rezegtetni, de a fény, melynek anyaga finomabb, nem képes, vagy csak igen csekély mértékben képes a sűrű anyagot a magáéhoz hasonló rezgésbe hozni s így vastag falak, sziklák, vagy vastag földréteg, mint gátlók lépnek fel. Néha a legsötétebb odúban is ott remeg a fényhordó éter, de a napfénytől érintetlenül.

Beszéljünk az érzésthordó éterről, a *váyuról*. *Ráma Prashád*-ban, mint szférikus formák vannak vázolva, melyek hullámvonal vonala ilyenformán: $\wedge\wedge\wedge$ történik, vagyis hegyesszög-alakban, úgyhogy a hullámvonalak sűrűn egymás mellé kerülnek.

Az ízt hordó éter - *apás tattva* - hullámvonal féloldalakkú félköröket ír le és lefelé mozog. Ennélfogva valami összehúzó erőt hoz létre, íme az *apás*-hullámvonalak: $\cup\cup\cup\cup\cup$.

Az illatot hordó éter: *prithivi*, négyszögű formákat alkot, melyek se lefelé, sem fölfelé nem haladnak, hanem a hullám irányában.

Ezek az öt éter-forma mozgási módozatai, amelyek öt érzékünket eredményezték: 1. alchasa, hanghordó-éter: hang; 2. váyu, érzésthordó-éter: érzés; 3. tejas, világosság-hordó-éter: látás és színérzés; 4. apás, ízhordó-éter: ízlés; 5. prithivi, szag-hordó-éter: szaglás.

A fejlődési folyamatnál ezek az egymás mellett létező éterformák, amialatt formájukat és tulajdonságukat megtartják, magukhoz vonzzák a többi tattvák tulajdonságait. Ez az úgynevezett *pansikarana* folyamata, vagyis a 65-nek az osztódása és egyesülése az örök eggyé.

Igen érdekes, amit *Parvil* Henrik és dr. *Eberson* a hangok ízéről és színéről és a színek hangjáról ír, ami teljesen megegyezik a hindu szentkönyvek tanáival.

Akasha tattva, a hallható erő, a hang hatalmának ereje, színe fekete, íze keserű, körbenforgó rezgéshullámokat ír le, amelyeknek rezgési száma az „u” magánhangzónak felel meg.

Váya tattva, az érzés ereje, színe kék, vagy olykor zöld, íze savanyú, ellipszis-formájú hullámokban rezeg tova. Rezgési száma az „a” magánhangzóé.

Tejas tattva, a fénynek az ereje, színe vörös, íze fűszeres, azt mondhatnám: forró; háromszög-alakban hullámvonalak tova. Rezgési száma az „o” magánhangzót adja.

Apás tattva, az íze ereje, színe sárga, íze összehúzó, fanyar; sarló-alakú hullámokban rezeg tova, mely rezgéseknek az „i” magánhangzó felel meg.

Prithivi tattva, a szaglás ereje, színe fehér, íze édes; négyszög-alakú rezgési formákban hullámvonalak s a rezgési száma az „e” hangot eredményezi.

Surja, az ismert rózsakeresztes úgymond: „A tattvák látható anyagi testéből áll a világ. Mindenik tattvában a többi is benn foglaltatik”. Ez magyarázza meg az erők transzformálódásának lehetőségét: a fénynek hanggá, ízzé, hővé való átváltozását. S ez a magyarázata a kémiai, alchímiai és elektromossággal végzett mindenféle műveletnek.

A csodatevő az erők transzformálója, vagy az erők fokozója, ami vagy tudatosan, vagy extatikus állapotban, öntudatlanul történik. Minden embernek lénye bizonyos rezgési számokra van beállítva. Ha két ember rezgési száma megegyezik, vagyis harmonikus hangot ad, létrejön a szimpátia. Az alkalmazkodni-tudás mi más, mint embertársaink lelkéhez való hangolódni-, idomulni-tudás? *Ez az első lépés a jógában.*

Hogy mi az a *jóga*? Önlegyőzés által nyert magasabb tudás. És hogy ki az a *jógi*? Aki magát teljesen legyőzte s a mindenség él benne; akiben az isteni szikra már nem parazslik, mint az átlagemberben, hanem lobog és világít. Vagy, mint a rózsakeresztesek mondják: akiben a misztikus rózsá-Krisztus kinyílt.

Jógi és fakír között nagy a különbség. A jógiban teljesedésbe ment a bölcsesség. A fakír csak tanítvány, ő csak a fizikai törvényeket ismeri s ezzel hozza létre az úgynevezett csodákat. Bölcsessége nem teljes, sőt okoskodása olykor téves úton halad. A jógi azonban tévedhetetlen. Sok fakír van és igen kevés jógi, mert akik jógiknak nevezik magukat és a világban élnek s kérkednek ezzel a titulussal, azok nem jógik, hanem legfeljebb fakírok. Az igazi jógik, akik alig egynéhányan vannak, nem nevezik magukat sem bölcsnek, sem szentnek, hanem nagyon elvonultan élnek és csak igen kevesek előtt nyilvánulnak meg. Avagy talán assisi szent Ferenc vagy Baalsem szentnek, vagy bölcsnek nevezték-e magukat, vagy keresték-e az elismerést?... Dehogysis! Ők megnyilvánultak ott és azok előtt, ahol és akik előtt kellett... Megnyilvánultak? ... Igen, megnyilvánultak szóval és tettel. Szavuk úgy hatott, mint a balzsam, vagy úgy, mint a szívet, lelket rázó fergeteg és tetteik, mint a szeretet s a gyönyörűség cselekedetei, így Mózes egyetlen szavával s egyetlen kézmozdulatával vizet fakasztott a sziklából és a tenger hullámai szétnyíltak, hogy Izrael népe száraz lábbal elmenekülhessen üldözői elől. Szent Erzsébetnek egy forró, erős fohászára ölében a kenyér rózsává változott. Szent Terézia, a Karmelita-rend alapítója, ima közben - ha lelkében az Istennel való extatikus egyesülés teljes volt -, gyakran felemelkedett a földről. Ilyenkor arcán túlvilági öröm tükröződött s a jelenlévő apácák valami édes rózsáillatot éreztek és halk, távoli zenét hallottak.

Keleten jártamban, amikor Tibetben vándoroltam, eltévedvén, kedves, bölcs, középkorú hindu férfi szegődött vezetőmül, akinek társaságában szebbnél szebb vidékeknek és egy gyönyörű napfelkeltének és napnyugtának voltam szemtanuja. Egy éjszakát töltöttem titokzatos ismerősöm házában, ahol ritka vendéglátásnak, szférikus zenének és sok bölcs tanításnak örvendhettem. De midőn néhány héttel később ugyanazon az úton visszafelé haladva, kerestem azokat a szép tájakat, amelyek elbűvöltek, sehol sem találtam, csak kietlen sziklák meredtek felém, így hát a sok szépség ama előkelő hindu jógi varázslata volt, amellyel fel akarta üdíteni a fáradt vándort.

„Varázslata” mondtam. Mi az a varázslat? ... Átváltoztatása az erőknek *gondolat-koncentráció*, *mantramok* - varázsszavak - és alkalmas *lélegzés* által. Ez a három együttvéve óriási hatalom.

II.

Hogy mi a gondolat-koncentráció, azt tudjuk. Gondolatainknak, ideg- és izomerőnknek teljes megfeszítésével egy dologra való irányítása. Például ezt gondolom: „Azt akarom, hogy te énbennem barátodat érezd!” Mialatt ezt gondolom, idegeimből minden más érzést kiküszöbölök és erősen érezve, akarom, hogy szeress engem.

Ha egyedül vagyok, arccal kelet felé fordulva, kitárom karjaimat, hogy egy keresztet alkotok és karjaim izmait előbb kifeszítve, lassan becsukom ujjaimat és erős szeretettel érzem: „Akarom, hogy szeress! Hallod? Szeretned kell engem, mert én a javadat akarom!”

S a *mantram*? ... Ó, azt nem lehet leírni, azt hallani kell! Hallottam egyszer egy gyönyörű szemű, csúnya asszonyt imádkozni egy Mária-kép előtt. Ezek a szavak, sóhajok, mosolyok és nagy akarások, mantramok voltak. És Isten meghallgatta őt. Egyszer meg egy tűzimádó imájában volt alkalmam gyönyörködni. Valami elálmosító, majd felvillanyozó éneklése bizonyos szavaknak, hangoknak valami különös szuggeráló akcentussal, bizonyos rezgéssel megismélt hangok, szavak, imák: ezek a mantramok.

A tűzimádó ezekkel a mantramokkal a tüzet akarata szerint hol elhamvasztotta, hol meg egészen eloltotta és néhány száz méterrel odább ismét kigyújtotta.

Kedves embertársam, ha én egy ideig a szemedbe nézek és a szemeden át a lelkembe szívom a lelkedet és te az enyémet, s aztán énekelek neked és mondok neked szavakat a lelked hangján, amelyek jólesnek, amelyek megrendítenek, amelyek megörvendeztetnek és kicsit fájnak is neked, de buzdítanak és biztatnak: Előre, előre, én testvérem az Istenben! Ez is egy mantram, egy ima... Szenvedsz? Én is szenvedek, de örvendek a szenvedéseimnek, te is örülj nekik és nem fogsz annyira szenvedni, hanem örülni, én szeretett testvérem. Gyere csak felfelé, az öröm felé. Mert mindennap levetünk egy-egy terhet, törlesztünk egy-egy adósságot, mindennap könnyebb lesz a mi terhünk, ha újabb adóssággal nem terheljük meg magunkat. Gyere csak felfelé, testvérem! Ugye, most már érzed, hogy szeretlek és te is szeretsz engem és a mi testvéri szeretetünk Istent szolgálja.

III.

De nemcsak egyedül a mantramok vezetnek a célhoz, hanem a sikernek talán legfőbb feltétele a *helyes lélegzés*. A lélegzés mikéntjétől rendkívül sok függ. Mint *Ruskin* mondja: „A tüdő a test erőfejlesztő gépezete. A lélegzés pedig az indítóerő.” Ha gyorsan és röviden lélegzel, majdnem mindig ingerült s ideges leszel, más szavakkal; betegesen elégedetlen és lehangolt. Míg ellenben, ha megszokod, hogy mélyen lélegzel s a levegőt lassan szívod a tüdődbe s ugyanolyan lassan lélegzed ki, úgy jól fogod magadat érezni és semmisem fog egyhamar kihozni a sodorból s a gondolataid tiszták lesznek. Ha egyenesen tartod magad, nemcsak állás és járás közben, de ülés közben is és így lélegzel, harmónia és békesség uralja majd egész lényedet. Ha erősen hajlott testtel ülünk, vagy állunk, tüdönk és gyomrunk összenyomódik, nehezen lélegzünk s így negatív gondolatok uralnak. Ilyenképpen mindenkinek ideái iránt fogékonyak leszünk és védtelenek külső behatások ellen. Szóval; nem tudunk önállóan gondolkozni. De mihelyt teljes nagyságunkban kiegyenesedünk, mellünket kidülsztjük és mélyen, egyenletesen lélegzünk, könnyebben ellenállunk mások befolyásának, mert ébernek és energikusnak érezzük magunkat. Figyeljük meg egyszer, hogy a különböző testtartások miként hatnak gondolat- és érzésvilágunkra. Figyeljünk lélegzetünkre és érzéseinkre, amiket a gyorsabb és lassabb lélegzés kivált bennünk, s akkor majd ráeszmélünk esetleges testi és lelki nyomorúságaink egyik okára. A helyes lélegzés és a helyesen koncentrált gondolkozás által, ha ezt a kettőt egyesítjük, egészségre és sikerre tehetünk szert. Teljes akaratunk és teljes öntudatunk megfeszítésével mélyen lélegezzünk és eközben csak harmonikusra és szépre koncentráljuk gondolatainkat, hogy régi rossz szokásaink mintegy álomban teljesen elmerüljenek. Az orrunkon át mélyen belélegzünk és azután lassan kilélegzünk. A kilélegzésnél ne gondoljunk semmire.

Ha valaki megsért téged és te élesen vissza akarsz vágni, előbb végy mély lélegzetet és ne beszélj addig, amíg gondolataid teljesen meg nem nyugodtak. Ez a módja a lélegzésnek védelem az élet minden viszontagságai közepette, mert erőt, hatalmat kölcsönöz és a nehéz napokban reményteljesebbé és vidámabbá tesz.

Indiában a fakírok és brahmanok részére egész iskolája van a helyes lélegzésnek. A bal orrlyukat és ami vele összeköttetésben van, *chungra radi*-nak nevezik, vagyis az érnek, amelyet a Hold ural. Viszont a jobb orrlyukat és ami azzal összeköttetésben van, *sutja rodi*-nak nevezik, vagyis az érnek, melyet a Nap ural. Egy fizikailag teljesen egészséges ember lélegzését a normális fizikai törvények irányítják. A fakír egy-egy órahosszat lélegzik egy-egy orrlyukon át. Az első tizennégy napon át, a hajnalpír idején, a bal orrlyukon keresztül folyik a lélegzés s aztán a jobb orrlyukon át, egy teljes órahosszat. Ezidő elteltével ismét a bal orrlyukon keresztül lélegzünk. Viszont a Hold fogyatkozása idején, az első napon napfelkeltekor a jobb orrlyukon keresztül lélegzünk körülbelül egy óra hosszat, s aztán egyideig ismét a bal orrlyukon, majd ismét a jobb orrlyukon át. A másik orrlyukat ezalatt mindig egy ujjal kell összeszorítani.

Egy hindu megfigyelte, hogy a normális ember körülbelül egy óra hosszat az egyik és azután a másik orrlyukán át lélegzik. Ha az egyik orrlyukunk eldugult, öblítsük azt langyos sósvízzel. Egy liter vízbe kb. 13-16 gramm konyhasót oldjunk fel.

A három főér, amelyen át a lélegzés folyik: *idá*, *pingala* és *susumna*. *Idá* a hátgerinc baloldalán vonul végig, *pingala* a hátgerinc jobboldalán, *susumna* pedig a hátgerinc közepén. Az *idá* a balorrlyukkal, a *pingala* pedig a jobborrlyukkal van összeköttetésben.

Ha a lélegzés hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken a bal orrlyukon át történik, akkor rendes körülmények között a munka, amit az illető ezidőben végez, sikeres lesz, különösen, ha munkáját azon két héten át végzi, mikor a Hold növekedésben van. Ha a lélegzés vasárnap, kedden és szombaton a bal orrlyukon át történik, úgy vállalkozásunk, amelyhez kezdtünk, szerencsés lesz, különösen a holdfogyatkozás második hetében.

A lélegzés tudománya sok évszázados és a fakírok szerint az az ember, aki a törvényeit teljesen ismeri, az a természet erőit uralni képes. Amit a hindu könyvek elárulnak a lélegzésről, csak egy csöpp a tengerben, ahhoz képest, amit a jógik tudnak róla. A jobban ismert titkok közé tartozik az a tény, hogy a lélegzés más és más hatású, aszerint, hogy az a jobb- vagy a bal orrlyukon át történik, mert a jobb orrlyukon át pozitív, a bal orrlyukon keresztül pedig negatív pránát szívunk be. Egy óra leforgása alatt, midőn a lélegzés a jobb orrlyukon keresztül történik, ötször változtatja meg sajátosságát. Az óra első húsz percében a földi elem túlnyomó a lélegzésben, a következő tizenhat percben a vízelem uralkodik, az utána való tizenkét percben a tüzelem dominál, majd nyolc percig a levegőelemé az uralom, négy percig pedig az éterikus elemé. A lélegzet, amelyben a földi elem uralkodik, a legdurvább fajta, amelyikben pedig az éterikus elem az uralkodó, az a legfinomabb. Ha érdekel bennünket, hogy bizonyos időben milyen elem uralkodik, lélegzetünkön figyeljük meg, milyen nyomokat hagy lehetünk a tükör felületén. Ha lehetünk négyszögű nyomot hagy a tükörlapon, akkor a földielem uralkodik benne, ha sarlószerű nyomot hagy, akkor a vízelem, ha sok kisebb-nagyobb pontot hagy a tükör felületén, akkor az annak a jele, hogy az éterelem előtérbe került bennünk.

Ha az embert valami arra kényszeríti, hogy napközben a balorrlyukon át vegyen lélegzetet, éjszaka pedig a jobborrlyukon keresztül, akkor a teste könnyűvé válik, szelleme pedig élesebb lesz. Ez az első lépés a *levitációhoz*. De a levitáció tulajdonképpen a „*háta jóga*” egyik gyakorlata, amelynek legmagasabb foka, hogy a beavatott, akarata megfeszítésével és bizonyos-fajú lélegzéssel minden támasz nélkül a levegőbe emelkedni képes.

Tibetben és Indiában nem ritkák a levitációs esetek. Erre vonatkozóan néhány év előtt a Saturday Magazinban egy ilyen érdekes eset volt ismertetve. Eszerint Madrasban történt, hogy egy *Deccan Siska* nevezetű jógi a levegőbe emelkedett, amit többen láttak. Semmi egyéb nem volt nála, csak egy szarvasbőrbe kötött papírtekercs, amelyből az előbb olvasgatott és most a tanulmányozottak fölött meditálva, úszott a levegőben.

A meditáció főleg a földi légkör harmonizálására irányul. A megfelelő lélegzés és megfelelő gondolkodás nagyon megkönnyíti az emberi testet, megtisztítja s élessé teszi a szellemet és általános megelegedést idéz elő. A levitáció művészetének teljessége abban áll, hogy a jógi a neki tetsző helyre tudja a testét transzferálni. Ez persze csak a legnagyobb jógik művészetéhez tartozik. A nagy *Beda Vyas*, a „*Mahabaráta*” szerzője, tudvalevőleg látszólag egész könnyűszerrel odaröpítette testét, ahol szükség volt az ő külső megjelenésére.

De nemcsak Keleten, hanem Nyugaton is történtek hasonló esetek. Például közismert dolog, hogy midőn a tyánai Apollóniusznak, az ókori misztikusnak Domitianus császár előtt kellett megjelennie, mert hamis vádat koholtak ellene, érkezése egész váratlanul történt, senki se látta őt a kapun bemenni, sem a lépcsőkön felhaladni, senki sem jelentette be és mégis a császár előtt termett. Elvégezvén beszélgetését Domitánussal, a tyánai bölcs így szólt: „Nekem a császár nem parancsolhat, csak Isten!” - s azután egyszerre csak eloszlott az alakja a jelenlevők szeme előtt. Később a Vezúv környékén, Puteoliban látták viszont.

A felületes gondolkozó azt hiszi, hogy a levitáció etikai szempontból nagyon csekély értékű. Pedig nem úgy van. Mert a levitáció nemcsak a lélegzés, de az érzés- és gondolatvilág teljes összehangolása s egy felsőbb dologra való irányítása által történhet meg.

Amint *Maharski Patanjai*, a fakírok mestere, könyvében írja: „Hogy a levitációt elsajátíthassuk, napkeltekor, reggeli előtt, üres gyomorral a következő gyakorlatokat kell végeznünk: vegyünk lélegzetet lassan, hosszasan a bal orrlyukon át, miközben jobb orrlyukunkat az ujjunkkal összenyomjuk. Mikor mellkasunk megtelt levegővel, zárjuk el mindkét orrlyukunkat és tartsuk magunkban a levegőt, míg hatvannégyet számolunk, akkor bocsássuk ki a levegőt a jobb orrlyukunkon, miközben harminckettőt számolunk.” Ez az úgynevezett *pránájáma*,⁴ a levitációhoz szükséges első gyakorlat. Ezt hat hónapig kell gyakorolnunk; első héten naponta egyszer, második héten naponta kétszer és így tovább. És napról-napra, mind erősebben, megfeszített akarattal hinnünk is kell, hogy testünk egyre könnyebbé lesz s anyaga egyre tisztábbá válik. Ez a lélegzési gyakorlat a testet valóban könnyűvé s az érzésvilágot harmonikussá teszi.

IV.

Pusztá akarattal, önszugesztíóval és megfelelő lélegzéssel végzik a fakírok mutatványait is, amelyek az európai ember szemében valósággal csodáknak látszanak.

De ezek a mutatványok hozzá sem hasonlíthatók a levitációhoz, amire csak a jógik képesek. Az érdekes és csodálatos dolgok között, amiket egy jógi művelni tud, kettőt-hármat kell különösen kiemelnem. Indiában jártamban történt, hogy egy jógival mentem látogatóba egy beteghez. A szegény ember félholtra váltan, szétroncsolt tagokkal feküdt a kórágyon. A jógi erősen ránézett a betegre, majd roncsolt tagjait simogatni kezdte, miközben valami érthetetlen mantramot mormolt. Majd egyszerre felkiáltott: - Kelj fel, egészséges vagy!

⁴ A „prána” szó maga a keleti bölcsélet szerint tulajdonképpen a világmindenséget betöltő láthatatlan, súlytalan anyagnak, az ákásának mindent átható és mindent éltető erőárama. A pránát a magasabb képességű jógik *érezkelni* is tudják.

Az ember feltápászkodott, ámulva simogatta meg tagjait, majd felujjongva, kirohant az udvarra, a kelő Nap elé, hálát adni az Istennek gyógyulásáért.

Mikor szerényen megkérdeztem a jógit, hogy miként gyógyította meg olyan hirtelen azt a haldoklót, a csodatevő ezt válaszolta:

- Ismerem a beteg testrészek helyreállításának szabályait. A beteg egyenlőtlen, diszharmonikus rezgéseket harmonikussá, egészségessé változtatom, mert ismerem az egészséges test rezgésének számaait s azok törvényeit.

Ugyanez a jógi más alkalommal egy szegény árvagyereknek, aki nagyon vágyódott valamely játszótárs után, hófehér kis báránykát varázsolt elő a semmiből. És midőn csodálkozva kérdeztem a jógitól, hogy mint tette ezt, a szent férfiú röviden felelte:

- Odahaza van néhány bárányom s azok közül a legifjabbnak testét ott feloszlattam és ide-transzferáltam.

A legbámulatosabb művelete a jógiknak az *élve való eltemetés*, ami a *katalepszián* alapszik. Katalepsziának nevezzük, ha valaki önszugesztíóval és koncentrációval halálszerű mély álomba tudja ejteni magát, úgyhogy teste teljesen merevvé és érzéketlenné válik, se légzőszervei nem működnek, sem a szíve, s az embert eltemethetik és ismét feltámaszthatják napok, hetek vagy hónapok múlva, ahogyan azt a jógi önmagának, vagy másnak - akit ilyen katalepszisbe ejt - parancsolja.

Mikor Indiában jártam, én is, mint kevés kivétellel minden európai, aki ott járt, szemtanúja voltam, amint egyik-másik fakír a leghelyetlenebb helyzetekben teljes katalepsziába merülve, heteket, éveket tölt el. Szerintük a katalepszis gyakorlása megtisztítja a testet.

Néhány év előtt, Londonban jártamkor, megjelent ott egy fakír, aki szigorú ellenőrzés alatt egy hétig állt a két kezén, miközben térdei a hónalja alá voltak húzva. A fakír egész idő alatt se nem ivott, se nem evett, sem a szemeivel nem pislogott, szóval: mély katalepsziában volt. Az izmok teljesen engedelmeskednek az akaratnak, ha az akarat egészen ki van fejlesztve.

Egy fiatal magyar orvos, aki Indiában tanulmányozta a „háta jógát”, annakidején itt Budán zártkörű társaságban, dr. Szörényi Tivadar ideg orvos szigorú ellenőrzése alatt csodás dolgokat művelt, így többek között ez a gyöngye izomzatúnak látszó ifjú magyar fakír pusztán gondolattal és akaratkoncentrációval nehéz vasrudakat hajlított meg és a karjára csavart, akár egy kígyót. A rudakat akkor este hozatták a jelenlévők a szomszéd vaskereskedésből.

Majd a fakír egy törrel átdöfte a testét, anélkül, hogy sebet ejtett volna magán. Sőt ugyancsak átdöfte a háziasszony karját is, aki, úgymond, alig érzett valami kis fájdalmat. Szívverését megállította. Végül pedig gyönyörű színekben pompázó fénygolyót varázsolt a nézők szeme elé. A jelenlévő orvosok, mérnökök és kémikusok éles figyelemmel kísérték az ifjú fakír minden mozdulatát, de a szélhámoságnak, vagy zsonglőr bűvészkedésnek a legkisebb jelét sem látták sehol.

A fakír, mielőtt a mutatványra készül, előzőleg extázisba hozza magát, mert - amint azt a szenteknél és derviseknél is látjuk - extázisban az ember sok mindenre képes, amit normális állapotban nem tud! Olvastuk és hallottuk, hogy voltak és vannak emberek, akik bizonyos időben, vagyis extatikus állapotban érzéketlenek maradnak a kardvágással és a tüzzel szemben.

Keleti utazásában meggyőző érdekes esetnek volt szemtanúja dr. Szörényi, aki impresszióit így írja le naplójában: - Két ízben lehettem jelen a perzsák *Hászán Huszein* gyászünnepén Konstantinápolyban. Minden évben Moharrem hó 9-ének 10-ére hajló estéjén naplemente

után, a valide khán udvarában kezdődik a perzsák gyászünnepe Huszein korai halálának emlékére, aki 680-ban Kr. u. a kerbelai Jeszid elleni ütközetben vértanúként esett el. Idegrázóbb, meghatóbb, szomorúbb szertartás el sem képzelhető. Sokszázra menő, jajveszékeltő perzsa kezdi meg a menetet a fáklyák, gázlángok és égő máglyák által kivilágított udvarban. Ezt követi egy szakasz, mely ritmikus időközökben veri öklével a mellét, olyan erősen, hogy az már távolról tompa morajként hallatszik és rémülettel tölti el a már előre felizgatott idegencet, akik ezrével jönnek a rémes ceremóniát megnézni.

Ezekután 30-40 csupaszható férfi jön, akik nehéz vasláncsomókkal ütik szintén ritmusban a hátukat, mely a sok ütéstől feldagad és egészen kékesfekete színűvé lesz. Arcvonásaik azonban semmi fájdalmat nem árulnak el, hanem inkább földöntúli boldogságot.

De még csak most közelg a legrettentőbb látvány! Sokszázat meghaladó férfiak és ifjak csoportja, földetlen fővel, koponyájuk elöl leborotválva, kezükben nehéz, éles kard. Mintegy negyedórai körmenet után, miközben a perzsa imámok meg-megállva, nagy pátozzsal és nagy izgatottságot okozó módon ismertetik perzsa nyelven *Haszán Huszein* mártírhalálát, a sokezer perzsa résztvevő hangos zokogásba tör ki, a mártírok csoportja pedig „Haszán Huszein!”-t kiabálva, az éles kardokkal üti-veri koponyáját. Néhány perc alatt a tiszta, fehér mártír-ingek vérben áznak. A kardok pedig egyre sűrűbben csattannak, egyre gyorsuló ritmusban ütök-verik a fejeket, mintha csak fát vágnának. Rémesen visszhangzanak a kardok súlyos csapásai a kemény koponyákon, amelyekből szivárog, patakzik a vér. De az arcokon a fájdalomnak nyoma sincs, csak fanatizmus tükröződik bennük és egyik-másikon túlvilági, üdvözült kifejezés. Extázisban vannak!

A mohamedánok Ramazán-ünnepén az extázisban lévő dervisek boldogan a földre vetik magukat és hangos ujjongások közepette várják a szent dervist, aki aranykantáros, hófehér paripán végigszáguld a dervisek hátán. Tompán döngenek a ló aranypatkói az extázisba merült, imádkozó dervisek hátán, de egynek sem esik baja. Extatikus állapotuk megóvjá őket minden fájdalomtól és sérüléstől.

Általában véve a hisztérikus extázisban a test kisebb-nagyobb mértékben érzéketlen, mert a fizikum funkciói - akár csak a narkózisnál - redukálódnak, azért tudtak a szentek és tudnak a fakírok ilyen extatikus állapotban heteket-hónapokat étlen-szomjan eltölteni, anélkül, hogy fizikumuk kárt szenvedne.

Azonkívül, mint dr. Szörényi mondja: „A legtöbb fakír és dervis testén, miként a hisztériások testén, vannak úgynevezett érzéketlen zónák, ahol a testet vágni, szúrni, égetni lehet, anélkül, hogy az illető valamit érezne. Egynémely hisztérikus ember hátgerincében pedig úgynevezett üregek képződtek, miáltal az érző idegek itt, vagy ott, ritka esetben az egész testen nem működnek; az ilyenek különösen alkalmasak a katalapsziára.”

Egész Indiában csak két jógi képes olyan mély katalapsziába esni, hogy az élve eltemetést hónapokig kibírja. Mert ugyanis, ha valamelyik jógi eltemeteti magát, előbb mély katalapsziába merül. Már napokkal előbb felkészül erre erős gondolat- és akaratkoncentrációval, hogy minden testi funkciója egy időre megszűnjék, izmai elernyedjenek, hallása elhaljon, lélegzete és szíverése elálljon. Közben a katalapszia mindjobban erőt vesz testén, úgyhogy lassan valósággal megmerevedik, akár csak halott volna. Egy szemtanú, aki résztvett egy ilyen ritkaságszámba menő eltemetésen, a következőképpen, mesélte el nekem az esetet:

- Előzőleg sírgödört ástak és kicementezték, hogy a férgek ne bántassák az eltemetettet. Azután egy maharadzsza, az indiai angol konzul és a segédkező orvosok és fakírok jelenlétében megtörténtek az előkészületek a temetéshez. A jógi nyelvét visszahajlították a torkába, hogy a légsöveget eldugaszolják vele, a száj- és orrüregét viasszal töltötték meg, hogy a hangyák be ne

hatolhassanak a testüregibe, mert akkor lassan felőrölnék. Azután zsákba varrva a testet, az angol konzul és a maharadzsza saját pecsétjükkel látták el a zsákot és leeresztették a sírba. Végül elfalazták s elföldelték és fűmaggal meg zabbal hintették be a sírt s öröket állítottak melléje.

Három hónap múlva azután kiásták a jógit. A pecséteket feltörték. A test összeaszva kuporodott a zsákban. Nyomban bedörzsölték olajjal, ujjait, melyek összezsugorodtak, kisimították, a viaszkot eltávolították a testüregiből, melyeket aztán langyos vízzel jól kiöblítettek. Ezután egy jógi mantramokat mormolva belelehelt elalélt társa szájába, mire a feltámadott felnyitotta szemeit és rávetvén tekintetét az angol konzulra, elhaló hangon súgta:

- Most már hiszed?

A jógi teste, mely eddig merev volt, elernyedte. Majd néhány perc múlva a jógi lélegzeni kezdett. Egy óra elteltével már fel tudott ülni és valami nagyon könnyű, nagyon kevés táplálékot fogadott el, s így lassan visszatért az életbe.

Ez a merész kísérlet a lélek óriási hatalma mellett bizonyít.

Az indusok számára véralkatuknál fogva helyes ez az útja az önlegyőzésnek, a megtisztulásnak: de ránk, európaiakra ezer veszedelmet rejt ez magában. A mi testünk, lelkünk az intenzív életre, az intenzív munkára termett. Nekünk Prometheusként kell harcolnunk az akadályokkal, kísértésekkel és le kell győznünk magunkban mindent, ami alacsony, hogy ezzel a nagy élet általános nívójának emeléséhez hozzájáruljunk.



MÁSODIK RÉSZ PSZICHOFIZIKAI MÓDSZEREK

I.

„Az igazi orvostudomány és a hit elválaszthatatlanul összefüggésben vannak egymással” - mondja Hartmann Eduárd.

Tagadhatatlan, hogy a sok gond és megpróbáltatás közepette semmi sem hajt olyan erővel Istenhez, mint a testi fájdalmak. És minél jobban meg vagyunk verve valami bajjal, annál bensőbbben fordulunk a hithez. Azért az Isten szolgáinak hivatása ősidők óta szorosan összefügg az orvoslással. A vad néptörzsek között régen és ma is a pap egyszersmind az orvos is. A régi görögöknél Aeskulap temploma híres lett az ott végzett kúrákról. Krisztus, a legnagyobb főpap, szintén betegeket gyógyított. A régi keresztény egyház követte Jézus példáját és bizonyos szerzeteknek ma is az ápolás s a gyógyítás a feladatuk.

A régi papok a mi modern orvosainkhoz képest valószínűleg tudatlanok és ügyetlenek voltak, de szívük telve volt hittel és szeretettel s így csodákat tudtak művelni.

Semmiről sem beszél annyit a biblia, mint a szeretet gyógyító erejéről. A szeretet enyhítő, gyógyító hatalma már az anyai szeretetben is megnyilvánul. A gyermek, ha megüti magát, ösztönszerűleg odasiet anyjához és a szerető kéz simogatása, az anya csókja enyhíti a fájdalmat, meggyógyítja a sebet. De mi az ösztönös anyai szeretethez képest a teljesen önzetlen isteni szeretet - a tökéletes isteni szeretet! Minél nagyobb valakiben ez az önzetlen, segíteni-vágyó, nagy, forró emberszeretet, annál inkább szolgájává tudja tenni fizikuma delejének erejét, hogy azzal magán és másokon segítsen, gyógyítson és enyhítsen. Minden emberben kisebb-nagyobb mértékben megvannak ezek a titokzatos segítő és gyógyító erők, csak ki kell ezeket fejleszteni. A legalkalmasabb fejlesztőmód az önlegyőzés s az önzetlenség gyakorlása, továbbá bizonyos mágikus módszerek. Önzetlen, csupa szeretettől és csupa bensőséges tüztől áradó emberek már a legrégebb időkben is gyógyítottak kézzel. A gyógyítási-, segíteni-tudást különös isteni kegyelemnek, isteni adománynak tekintették. Az Ó-testamentumban sokat olvashatunk erre vonatkozóan. Mózesnek megparancsolta Isten, hogy Józsuának adja át ezt az erőt. Illés próféta halott gyermeket támasztott fel, úgy, hogy föléje borult és Istent hívta segítségül; ugyanezen a módon hívta életre Illés próféta a kétségbeesett sunamita anya holt fiát.

Az Úr Jézus így szól az Új-testamentumban: „Az én nevemben ördögöt fognak üzni, kilenc nyelven fognak beszélni, mérges kígyókkal fognak játszani, a tűz nem fog rajtuk, és ha valami halálos mérget isznak, az nem árt nekik és *ha kezeiket valakire ráhelyezik, az a beteg meggyógyul*”.

Szent Patrik, az ír szent, kézzel gyógyított. Szent Bernhard, Konstanzban, valami különös kegyelem által, - midőn az isteni tűz, a segíteni vágyó nagy szeretet lobogó lángra gyújtotta egész valóját, hogy ekként forrásává lett a mindenható erőknek - Krisztus nevében egy nap alatt tizenegy vakot és tizenhat bénát, tíz süketet és három némát gyógyított meg. Halála után még a tányérok is, melyekből evett, a kulcsok, melyeket használt, úgy telítve voltak magnetikus erőkkel, hogy kisebb csodák történtek általuk.

Szent Margit, Szent Katalin és a Daniámus nevű mártír szintén gyógyítottak; többek között Justinián császárt is így szabadították meg gyógyíthatatlan betegségétől. Szent Otilia nagy szeretettel megölelt egy mindenki által került leprást és az meggyógyult. Jellemzőek azok az esetek, mikor valamelyik szentéletű, csupa-szeretet pap által feladott utolsó kenet gyógyulást hoz a betegre. Erre vonatkozólag Konstantin császár esete a legmeglepőbb. Pyrrhos, Epirus királya, a kólikát és vesebajt csodálatos eredménnyel gyógyította, úgy, hogy az elébehozott betegeket a földre fektette, kezeivel és meztelen lábaival simogatta. Vespásián császár időnként egyszerű kézrátevással vakokat és bénákat tudott gyógyítani. Hadrián császár a vízi-betegeket gyógyította úgy, hogy ujjait a puffadt részekre helyezte. Olaf norvég király kézrátevással gyógyította meg Egilt. Az áhítatos Edward angol király a „megismerő”, ahogy őt nevezni szokták és Fülöp, Franciaország királya is kézrátevással gyógyítottak. Az orosz Szent János, aki néhány évtized előtt halt meg Szibériában, szintén csodás gyógyításokat vitt véghez egyszerű imával és kézrátevással. Ez a csodálatos orosz szent misemondás közben, midőn az ostyát felmutatta, 10-15 centiméterre emelkedett fel a földről.

Az utolsó évtizedek kimagasló misztikus alakja volt az orosz *Rasputin*, aki egyszerű parasztcsaládból hírneves csodatettei által az orosz cári trón közelébe került. A gyógyíthatatlannak tartott cárevicset egyetlen kézrátevésével az orvosi világ bámulatára meggyógyította és ezzel a „csodatettével” olyan befolyást szerzett magának, hogy őt emlegették Oroszország teljhatalmú uralkodójának. Benső meglátásával Rasputin előre megőrizte és megjósolta a cári uralom összeomlását s e romokon egy új világ keletkezését.

Nemrégiben, Salzburgban, egy öreg pékmester, Paul *Blechinger*, szintén sok csodakúrát vitt véghez. És bizonyosan sokan emlékeznek *Pethesre*, a budapesti Operaház ifjú zenésziére, aki egy ideggyógyász felügyelete alatt kézrátevással gyógyított. A néhány év előtt feltűnt Laveczy László és Wunderlichné valószínűleg szintén gyógyerő-centrumok voltak. Ugyancsak néhány év óta szerepel egy újabb csoda a lapok hasábjain: egy *Neumann Teréz* nevű, konnersreuthi stigmatizált fiatal leány, aki olyan mélyen vallásos, hogy miként sienai Szent Katalin testén, őrajta is minden pénteken Krisztus öt sebe mutatkozik. S az áldozatként felfogott szenvedésnek hatalma olyan erőt kölcsönöz Neumann Teréznek, hogy időnként fellépő bénaságát, vakságát, úgyszintén mások kisebb bajait imával meg tudja gyógyítani.

Plinius úgymond: „Vannak emberek, akiknek egész teste gyógyító kisugárzást áraszt, vannak, akik, mint Mersi és Psyl még a mérges kígyómarást is meg tudják gyógyítani egyszerű kézrátevással.” A spanyol Salamandres és Ensalamondoresok majdnem minden betegséget meg tudtak gyógyítani imával és ráleheléssel. *Agrippa de Netfesheim* azt mondja: „Van egy tudomány, mely annyira megvilágítja a szellemet, hogy egy lépéssel a sötétségből a megismerés világosságára jut s ez a félöntudat, vagy a mesterséges álom előidézésével megy végbe, miként az valamikor Aeskulap templomában történt”.

A mai életben is vannak ilyen misztikus hatalommal rendelkező földi nagyságok, akik a nagy élet kerekét hajtják, akiknek csodálatos eredményeit csakis megszállottsággal vagy okkult erővel magyarázhatjuk meg.

II.

Szuggesztióval vagy telepatikus úton legerősebben álomban lehet hatni. Ha azt akarjuk, hogy valamely kívánságunk teljesüljön, főleg elalvás előtt kell arra gondolnunk. Ha valakire telepatikus úton akarjuk átvinni gondolatainkat, vagy valakinek gyógyulást, javulást szuggerrálunk, ezt olyan időben kell tennünk, amikor az illető elalvóban van. Mint *Thomson Jay Hudson* mondja: „Nehéz megérteni, hogy a tér csak egy formája az objektív gondolatnak és hogy egyáltalán nem gátolja a benyomások szubjektív átvitelét”.

Ha az ember mindezt tudja, csodálat tölti el, hogy milyen erő rejlik a gondolatban és érzésben és belátja, hogy csak féken kell tartania és helyesen kell alkalmaznia gondolatait, érzéseit s akkor nem lesz többé a titokzatos erők által ide-odadobált vak sajkás, hanem erős, céltudatos gondolatokkal és erős, céltudatos, nemes érzésekkel felfegyverkezve fog kilépni az élet küzdőterére, s így olyan erőkkel fog rendelkezni, melyek megvédik őt bajtól, betegségtől, s amelyek kellemessé teszik számára az életet. Belátja, hogy az ember nagyszerűen fel van szerelve, s így minden rossz e földön elveszti számára tövisét. *A siker és boldogulás alapja a sikeres aktív gondolatkoncentráció.* Mint *Brandler Pracht* mondja: „Gondolatvilágunk hasonló a tengerhez; ha érzelmeink viharosak, akkor gondolatvilágunk olyanforma, mint a hullámhegyek. De ha érzésvilágunk csendes, akkor gondolataink könnyedén hullámoznak ide-oda, miként a nyári szellőtől érintett hullámfodrok.”

A gondolatok megszámlálhatatlan mennyiségben jönnek létre, életük azonban határolt, csakhamar új gondolathullámoknak csinálnak helyet, s az előbbieket, ha nem koncentráltuk, nem rögzítettük meg azokat, nyomtalanul eltűnnek. De a negatív, vagyis a passzív állapot hullámzásmentes, tükörsima gondolat- és érzésvilágot követel. Úgy a nagy hullámoknak, mint a kis haboknak el kell múlniuk, s a tengernek meg kell merevednie, le kell simulnia, mintha olajat öntöttek volna rá. Passzív állapotban agyunknak egy fehér, íratlan laphoz kell hasonlítania. Mindent el kell felednünk, még azt is, hogy vagyunk.

Amennyiben ekként a földi embert teljesen elnyomjuk és minden külső behatástól elzárjuk, ily módon érzéketlenné tesszük a külső, anyagi világ iránt és lassan megnyitjuk lelkét a szellemi síkok finomabb rezgéseiről, melyek különben kevésbé hozzáférhetőek számunkra. Semmit sem hallani, semmit sem látni, semmit sem érezni: ez az igazi passzív állapot. És ha így kikapcsolódtunk az anyagból, a magas, teremtő gondolatok áradata valósággal megrohan bennünket; gondolatok, eszmék s érzések, melyeknek hordozására rendes öntudat-állapotunkban nem is vagyunk képesek. Új, nem is sejtett tervek és meglátások ébrednek bennünk.

A passzív állapot mindenre nézve értékes. A szellemi munkás éppúgy, mint az iparos hasznos húzhat belőle. De az erkölcsileg magasan álló ember is megtalálja ezúton az előrehaladását. A passzivitás a szellemnek megadja a lehetőséget, hogy testének funkcióit erősen befolyásolhassa; azonkívül ez az állapot szükséges a különböző okkult tehetségek kifejlesztésére is. Mivelhogy a szellemi síkon hasonló csak hasonlóhoz vonzódik, csak a diszharmóniára hajlamos ember lehet a gonosz hatásoktól megszálva.

A negatív, vagyis passzív állapot kiváló csillapítószer mindenféle lelki emócióval szemben. Passzív állapotban könnyen megbékül, megvigasztalódik az ember és reménnyel telik el a lelke. Aki rosszkedvű, elkeseredett, nyúljon e gyógyszerhez, s a megvigasztalódás okvetlenül bekövetkezik. Addig kell gyakorolni ezt az állapotot, míg körülbelül tíz perc után az abszolút nyugalom helyzetébe jutunk. Füleinket dugaszoljuk el, szemeinket kössük be és fekdjünk le, úgyhogy minden izmunkat elernyesszük.

Később gyakoroljuk a passzivitást nyílt szemekkel: feszítsünk egy darab papirost rajztáblára és szögezzük rá a tekintetünket merően. Majd gyakoroljuk magunkat az utcán s az üzletekben. Az utcán, hogy ne váljunk feltűnés vagy nevetség tárgyává, egy pontot kell kiszemelnünk, például egy kirakatot, mely tekintetünknek nyugvópontul szolgál. Ha például valamely tudományos kérdést akarunk megvilágítani, koncentráljuk gondolatainkat először arra a témára, amelybe be akarunk hatolni, s csak azután helyezük magunkat passzivitásba.

III.

Ha mélyen és erősen lélegzünk, szervezetünk nagymennyiségű oxigént szív fel, melyre testünk háztartásának szüksége van. Az oxigénnal együtt finom éterrészesecskéket is szívunk magunkba, melyek áthatják testünket s ott átváltozáson mennek keresztül és amellet tulajdonságaikkal a finomabb anyagú ódikus testünkre, vagyis *asztrálestünkre* is hatnak. Az asztrálest a mély lélegzés által olyan erőt kap, hogy könnyen ellen tud állni a fizikai test hatalmának. Meg kell gondolnunk, hogy nekünk nemcsak ételre, de kellő levegőtáplálékra is szükségünk van.

Hogy helyesen táplálkozhassunk levegővel, előbb a következő gyakorlatokat kell végeznünk: karjainkat egyenesen hol jobb, hol balfelé kitarjuk, azután karizmainkat megfeszítve, széles ívet írunk le karjainkkal, amit azzal végzünk, hogy kezeinket fejünk fölött összekulcsoljuk. Majd magasra emeljük vállunkat, fejünket kissé hátrafejtjük, mellünket kidüllesztjük és szájunkat becsukjuk. Ebben a helyzetben az orrunkon keresztül mélyen lélegzünk és a levegőt lassan a szájunkon át kibocsájtjuk. Ezt a lélegzési gyakorlatot egymásután nyolcszor-tízszer megismételjük. Ha a teli lélegzéshez hozzászoktunk, akkor a lélegzetet hosszabb ideig, legalább tíz másodpercig vissza kell tartanunk és szintén tíz másodpercig kell kilélegeznünk. Azután vagy tíz-tizen négy napig úgy kell a lélegzési gyakorlatokat végeznünk, hogy lassan a gyomrunkba hajtjuk a levegőt, majd pedig a hasüregbe és vissza, amennyiben, ha a gyomrunkba akarjuk nyomni a levegőt, akkor a mellkasunkat összehúzzuk s a gyomrunkat kifeszítjük; ha pedig a hasüregbe akarjuk nyomni a levegőt, akkor viszont a gyomrot húzzuk össze s a hasüreget tágítjuk ki. E módszer által a *solaris plexus*, a szimpatikus idegrendszer centruma hasznos masszázsbán részesül, minek következtében az ember pszichikai tulajdonságait kedvezően befolyásolja. A solaris plexus, vagy másnéven napszövedék, a keleti jóga szerint szoros összeköttetésben áll az asztrálesttel.

Egy idő múlva a következő gyakorlatot is megkísérelhetjük: az ember a belélegzésnél egészen hátrahajtja a fejét és csak a kilélegzésnél hozza normális helyzetbe. Később fekvé végezzük a lélegzési gyakorlatokat. Mialatt a lélegzetet visszatartjuk, feszítsük meg valamennyi izmunkat, de ne hirtelen, hanem lassanként. Az izommegfeszítést a kéz izmainál kezdjük, majd a többi izmokra kerül a sor, csak a fej- és nyakizmokat hagyjuk normális állapotban. Az egyiptomi és perzsa főpapok a lélegzés tudományát szintén felvették a templomi misztériumok közé.

Hogy életünket teljessé és sikeressé tehesük, a második nagy segédeszközt kell megszereznünk, azt, hogy tekintetünk kifejezésteljes és magnetikus legyen. A *magnetikus tekintet* még a látszólag holt tárgyakat is mozgásba hozza s így ez a gyógmagnetizmus terén is nagy szerepet játszik. Hogy ezt elérjük, tekintsünk a tükörben egyenesen a szemünkbe, de úgy, hogy közben az arcunkat teljesen láthassuk. És pedig arcunk minden vonalát tökéletesen kell látnunk. Kitartó gyakorlással elérhetjük, hogy tekintetünknek olyan ereje lesz, hogy ha egy pontra nézünk is, egész környezetünket olyan teljesen fogjuk látni, mintha annak minden pontját egyenesen, külön-külön szemügyre vettük volna, így sajátítjuk el a *centrál tekintet*.

Szemünk erősítésére vegyünk naponta szemfürdőket; eleinte langyos, majd pedig hideg vízzel, azután mártjuk arcunkat mindennap egy tál hideg vízbe és igyekezzünk a szemünket nyitva tartani, mígnem a víz fenekén elhelyezett tárgyat megláthatjuk. Kiváló szemerősítő az *euphrasia officinalis-tea* főzete. Ezzel mossuk meg szemeinket naponta kétszer-háromszor. Nagyon ajánlatos, ha éjszakára szemünkre ebbe a teába mártott vászondarabbal borogatásokat rakunk. Ezáltal szemünk üde, tiszta és csillogó lesz és látásunk megerősödik.

Emellett persze nap-nap után fixíroznunk kell tükörképünket, hogy a centráltekintetet mindjobban elsajátítsuk és igyekezzünk szemünkbe, tekintetünkbe hovatovább mind több és több koncentrált érzést és gondolkozást összpontosítani. Meg kell tanulnunk, hogy szemünk tetszésünk szerint fejezze ki a különböző érzelmeket és pontosan azt az érzelmet, amelyet éppen szuggerálni akarunk.

Tegyük fel, hogy valami nagy ellenségünk, rosszakarónk áll előttünk és mi tekintetünkkel meg akarjuk az illetőt magunknak nyerni. Ha jól gyakoroltuk tekintetünket, jól összpontosítottuk gondolatainkat, akkor ez sikerül is.

A sikernek harmadik nagy faktora a *vágy, a kívánság erejének helyes kihasználása.*

„Ezentúl teljesen erős és egészséges leszek, ezentúl valamennyi szervem rendszeresen és pontosan fog működni, minden rossz el fog halni bennem, el fog távolodni tőlem és jó, egészséges érzelmeknek fog helyet adni. Ifjúság ural engem s a lelkem vidám és harmonikus.”

Ez a gondolatmenet helyes, szakszerű lélegzéssel kísérve, csakhamar nagymennyiségű oxigént vezet a testbe, miáltal erővel és egészséges energiával telik az meg.

Előbb azonban a testnek gyakran krízist kell kiállania; izzadság lepi el, ideggyöngeség fogja el, szédülés és lázas szimptomák jelentkeznek, - szóval egy tisztító betegségen kell átesnie. Az élvágy meggátol a harmónia fejlődésében és elhomályosítja az emberszeretetet; láncként csavarodik lábaink körül, úgyhogy végül csak a tisztátlan légkörben érezzük jól magunkat.

Sokan azt állítják, hogy a dohányzás fokozza munkaképességüket, hogy ha dohányoznak frissebbeknek, energikusabbaknak érzik magukat, a fantáziájuk s egyáltalán, szellemi képességeik élénkebben nyilvánulnak meg. Ez látszólag így is van. Ugyanis a nikotin felrázza az idegeket s az elbágyadt intellektuális képességeket. De majdnem minden dohányos ember kisebb-nagyobb mértékben ideggyöngeségben, gyomorhajban és emésztési zavarokban szenved, ám egyik sem akarja belátni, hogy ennek az ő szenvedélye az oka, amelyről nem akar lemondani. A nikotinmérgezés kezdő stádiuma rendszerint abban nyilvánul meg, hogy az emlékezőtehetség meggöngyöl, az ember gondolatmenete lassúvá válik és előáll a lassú mérgezés. A legmeggyőzőbben látható a nikotin mérgező hatása a dohánygyári munkásokon és munkásnőkön. Konstitúciójuk szerint mindenkinek más és más szervét támadja meg a betegség; a leggyakoribb az ideges ingerlékenység vagy teljes érzéki tespedtség, a légcsőhurut s a szemgyulladás.

Ennek a mérégnek, vagyis a nikotinnak állandó használata bizonyos idegnek részleges bénulását okozza s ez a bénulás azután meggátolja az asztrális erők kifejlődését. Akinek nincs hozzá ereje, hogy hirtelen lemondjon a dohányzásról, tegye meg azt fokozatosan, minden hónapban egy szivarral, vagy hetenként egy cigarettával szívjon kevesebbet s így lassan majd egészen leszokik szenvedélyéről.

A túl gyakori nemi kielégülés okkult szempontból is elítélendő, mert ezáltal túl sok ód vonódik el a testtől. Minden nemi izgalom növeli az ód kisugárzást. A szexuális egyesülésnél a két fél ódkisugárzása összevegyül s azonkívül bizonyos pszichikai és fizikai állapotok, hangulatok átplántálódnak egymásra. Ez a processzus hozza magával a házastársaknál, hogy lassan úgy lelkileg, mint testileg kiegészítik, kiegyenlítik egymást. Az egyik házastárs átveszi a másiknak hajlamait, tulajdonságait, lelki és testi állapotát. Ez annyira mehet, hogy évek múltán külsőleg is hasonlítanak egymáshoz. Minél nagyobb a szerelem, minél nagyobb a szenvedély, mely egymás iránt bennük él, annál nagyobb az ódkisugárzás, s így nagyobb szexuális izgalomnál már egyetlen egyesülésnél is előfordulhat, hogy embertársától valaki rossz, vagy jó hajlamokat vesz át, s egy idő múlva olyan hajlamok lesznek felette úrrá és olyan cselekvésekre érzi magát kényszerítve, amelyek eddigi érzéseivel és gondolataival nincsenek összhangban.

A testi indulatok felburjánzása a szellem, a lélek gyöngeségére vall. Nem a test gyöngé, hanem a lélek erőtlensége, hogy nem tud szakítani a vérberögzött éhséggel és vágyakkal. Dühös, haragos, kicsapongó emberek és a durva élvhajászok legtöbbször diszharmonikus természet és többnyire sokhúsevők. Minél magasabbra akar emelkedni az ember benső erőinek kifejlesztésében, annál kevesebb állati táplálékot szabad fogyasztania. A húsevő nehezen tud a teste fölött uralkodni.

Az ember vizsgálja meg önmagát, nem árt nekünk, ha szégyelljük magunkat saját benső, felső énünk előtt. Ez előtt a benső-felső én előtt, mint a szigorú, igazságos kritikus szeme előtt, lehull, ami a belső embert burkolja és olyannak látja az ember magát, amilyen a kultúra s a felületes csiszolódás híján, a belenevelt társadalmi formák nélkül, „Milyen jólnevelt ember!” - mondják erre, vagy arra az ismerősünkre, pedig bensejében mindenféle gonosz szenvedélyek leselkednek alkalomra, hogy teljes erővel kitörhessenek. Hány ember bensejében ott trónol az önzés és körülötte annak esküdt barátai: az érzékiség, a hazugság, a türelmetlenség s a düh. Csupa ellenségei a fejlődésnek!

Megismerésünk azt mondja: „Én ebben és ebben a hibában szenvedek és mindent el akarok követni, hogy megszabaduljak tőlük”. Naponta erős elhatározással és koncentrációval vegyünk lélegzetet és tökéljük el magunkban, hogy a jóban megerősödünk. Ekkor megkezdődik a küzdelem a fensőbb ember és a gyöngé, alsóbb ember között. Minden rossz szokásnak, minden rossz tulajdonságnak meg kell szűnnie.

Arra kell törekednünk, hogy igazán gondolkozzunk és igazán cselekedjünk. Gondolatainknak mindegyre szabadabbaknak kell lenniök az önzéstől. A szív tisztaságának a gondolatvilágot is uralnia kell, mert, amint mondtuk, a gondolatok reális, anyagi dolgok, melyek a testi érzékek számára bár láthatatlanok, hallhatatlanok és kitapinthatatlanok, de bensőnkkel összeköttetésben maradván, tovább egzisztálnak és hatásuk által értelmileg hozzájuk hasonló gondolatokat eredményeznek. Tehát egy rossz gondolat folytonosan újabb gonosz gondolatokat eredményez, amelyek azután végeredményükben gonosz cselekedetekre visznek.

Midőn a rossz cselekedet megtörtént, valami kényelmetlen érzés lesz úrrá rajtunk, vagyis a lelkiismeret a bűnbánat által jelentkezik, mint a teozófus hit vallja: bizonytalan, kínzó előérzete egy *nehéz karmának*,⁵ amellyel a megbolygatott harmóniát ismét helyrebillentjük. Viszont minden jó gondolat a jó gondolatok egész láncolatát kelti életre bennünk, aminek eredménye természetesen a jócselekedet okozta megelégedettség érzése. De nemcsak az előidézőre, az okozóra is hatással lehet a gondolatvilág, mint visszasugárzás. Minden annak a gondolatnak a szférájába kerül, amely gondolat befolyásolja.

És ha egy egész világot meghódítottál volna cselekedeteiddel, gondolataiddal, ne örülj neki, hisz az semmi. És ha egy egész világ összeomlott számodra, ne búsulj érte, hisz az semmi. Elmúlik a szenvedés s az öröm. Haladj el a világ előtt, hisz az semmi. Sem a nagy vágyódás, sem a hívságos remény, sem a balga epekedés. Semmi, semmi, semmi!... És ha jön a fájdalom, nagy nyugalommal lépjünk eléje. A szenvedésben több a szeretet, mint az örömben. Csak a türelmes elviselése a változhatatlannak hoz a léleknek áldást. Ha bánat ér bennünket, jusson eszünkbe, hogy minden szenvedésben nagy fejlesztő erő rejlik és hogy nemes cselekedet a nehéz sorsot emelt fővel elviselni, s hogy minden panasz és jajveszékélés mit sem segít, hanem a szerencsétlenséget csak szaporítja, egyszerűen oktalanság, ugyanolyan, mintha egy kést perverz vággyal ide-odaforogtatnánk sebünkben.

⁵ Karma, az okkult igazság törvénye.

„Ezentúl csöndes, békés és nagyon türelmes leszek és mindent úgy fogok venni, ahogy jön. Célomat még ebben az inkarnációban teljesen el akarom érni. Minden önzést és minden hiúságot, amely bennem él, le akarok vetközni és azon leszek, hogy egész valóm emberszeretettel teljen el. Mindent tökéletesen le akarok győzni és szenttelen akarok lenni” - ezt a koncentrációt folytassuk naponta húsz-harminc percig.

Mindenkire nagyon fontos, hogy milyen érzéssel, hangulatban alszik el, mert ugyanazzal az érzéssel, ugyanabban a hangulatban fog felébredni, csakhogy az érzése, hangulata az éj folyamán megerősödött. Semmi sem rosszabb, mintha a bosszúságot s a diszharmóniát átvisszük az álomba. Igyekezzünk mindig vidám gondolatokkal elaludni. Határozzuk el, hogy minden nap legalább is egy jócselekedetet művelünk, amellyel embertársunk javára szolgálunk, de nekünk semmiféle előnyt nem nyújt.

A legtöbb ember azt hiszi, hogy mindenben neki van igaza és csak akkor nyugszik meg, ha minden körülmények között, mindenben helybenhagyjuk állításait. Ha van bennünk valami ebből a rút tulajdonságból, tegyük le róla, mert ez gátlója a fejlődésnek. Ha mindent csak a magunk kicsi látószögéből szemlélünk és nem fogadjuk el senki másnak a véleményét, akkor láthatárunk mindig szűk marad.

Az emberi delejesség, az ód.

Minden *asztrális* megnyilvánulás egy végtelenül finom anyag kivetítésével jön létre, melynek tudós felfedezője dr. *Reichenbach* Károly, s ezt az erőt az éjszaki Istenség, Odin után - a világrendező hatalom után - „ód”-nak nevezte el. Ugyancsak Reichenbach derítette fel, hogy az ód polarizálva van; a test jobboldalán kékesen sugárzó ód pozitíven hat, miként a jobbkez az ásványi delej patkóra, viszont a baloldalon vörösen sugárzó és miként a balkéz, negatívan hat.

A tudományos kutatások alapján megállapították, hogy az ód az *életerő* anyagi hordozója. Mert az egészséges ódot át lehet vinni a beteg testre, miáltal az meggyógyul vagy legalább is megenyhül. Az ód egyszersmind a gondolat hordozója is, ezt bizonyítja nekünk a telepátia is.

Az ód az egész természetben uralkodó szerepet tölt be, alakító, éltető erő az embertől le egészen a kristályok világáig, finom anyagánál fogva minden durva anyagon áthat, tehát testvére az N és X-sugaraknak.⁶

Dr. Reichenbach pusztá kezével el tudta téríteni az iránytűt, mintha az ujja egy mágnes lett volna. A párizsi polytechnikum igazgatójának, dr. *Roches* ezredesnek sikerült az ember kisugárzását lefényképezni, mégpedig a szenvedélyes ember kisugárzása sötétvörös, a jó és szeretetteljes ember ódja rózsaszínű, a mély gondolkozóké sötétkék, aki a művészetet s a finom környezetet szereti, annak sárga, a nyomasztó gondoktól terhes életet élőké szürke s aki alacsony színvonalú, szennyes életet folytat, annak barna, a hívő, jóakarátú emberek kisugárzása világos kék, a fejlődésre törekvőé világoszöld, a lelkileg betegeké pedig sötétzöld.

Minden mágia úgy jön létre, hogy a belső, ódikus ember a természet ódikus bensejével összeköti magát, miáltal képessé válik rá, hogy ódrezgéseit a természet ez, vagy amaz elemének rezgéseire mérve, azokra hatni tudjon. Az emberi test folytonosan ódot sugároz ki magából. A legtöbb ód a hajból, a lábából és kezekből áramlik. Különösen erősen sugárzik az ód a hüvelykujjból, a mutatóujjból s a középujjból, s kékes felhőske képében kering felfelé. Az ód magyarázza meg nekünk a bibliai csodákat. Krisztus és tanítványai magas etikai színvonalon

⁶ A hinduk „láthatatlan tűznek” nevezik ezt az emberben rejlő életerőt.

álló, istenes életük folytán gazdag, tiszta, egészséges ódot sugároztak, ami a betegek zavaros ódarámlásában harmóniát teremtett s visszaadta nekik az egészséget. Az ód olyan, mint a világosság, üveglencsék által koncentrálni és szétszórni lehet, sőt, mint láttuk, le is fényképezhető.

Két francia tudós: *Blondelot* és *Charpentier*, Nancyban, egy másik kisugárzást is felfedeztek, mely szintén az emberi testből árad, s ezt N-sugárnak nevezték el. Kénsavas káliummal bekenet papírt a testrészekhez viszünk közel, s íme: a kénsavaskálium foszforeszkáló fényben villan fel és a papíron az illető testrész körvonalai rajzolódnak le. Az ódsugárzás az emberi agyvelőből, nem mint az ujjakból füstkarikák felhője alakjában száll el, hanem az akaratától s a gondolatától irányítva, bizonyos irányba hatoló csúcsívben sugárzik tova. Épp ezért a telepátia a legnagyobb távolságokra is lehetséges, ellenben az elektromos hullámok minden irányba egyformán kiterjednek s így a távolság arányában gyengülnek.

A telepatikus gondolat- és akaratátvitel általánosságban két egymással rokonszenvező és hasonló ódsugárzású egyén között, különösen vérségi kapcsolattal rokonok és házastársak között szoktak legfényesebben sikerülni. Minél hasonlóbb a természete, következésképpen az ód-kisugárzása két embernek, annál biztosabb az eredmény. Magától értetődik, hogy legalább két órával a kísérlet előtt a legteljesebb harmónia kell, hogy a két kísérletező között uralkodjék.

Telepatikus kísérlet.

Az operatőr a médiuma mögött alakokat rajzol a táblára. A médium az átvett benyomásokat pedig papírra veti. Gondoljunk valami nagyon rikító színre vagy valami nagyon erős, fűszeres ízre és vigyük ezt át a médiumunkra, majd gondoljunk szavakat, később egész mondatokat. Most egy anyagi válaszfalat emelünk az operatőr és a médium között; előbb egy kendőt akasztunk közéjük, vagy spanyolfalat helyezünk el, majd fal által elkülönítve végezzük a kísérletet, végül pedig bizonyos távolságból folytatjuk azt.

Valamely kornak a divatja, erkölcsi felfogása, jelleme, valamint az igazságról és igazságtalanságról táplált véleménye nem más, mint a tömeget uraló szuggesztív áramlat, mely néha olyan erős, hogy egyik világrészből a másikba is átcsap.

Minél hathatósabban tudjuk koncentrálni gondolatainkat és akaratunkat elalvás előtt, minél jobban sikerül egy ideát átvinnünk az álomba, annál biztosabb az eredmény. Ha valamely feladatot meg akarunk oldani, ha valamely nekünk érthetetlen dologra világosságot akarunk deríteni, elalvás előtt koncentráljuk magunkat a kérdéses ideára és asztrális öntudatunk meg fogja tenni a magáét. A szuggesztív nyomása a motorikus idegeket befolyásolja, minek következtében a szabad asztráltest elvégzi a munkát, vagy pedig olyan álomlátományt idéz elő, mely világosságot derít a kérdéses dologra.

Az iskolás diákok nagyon jól teszik, ha elalvás előtt megegyszer átolvassák leckéjüket, mert akkor az álomban az asztrál-öntudat mélyebben az emlékezetbe rögződik. Ismerek egy tanulót, aki görög feladatát álmában oldotta meg. Elvesztett tárgyak kutatásánál is ajánlatos az álomhoz, vagyis a bennünk élő másodlátáshoz, asztrállátáshoz fordulni. Egy asszony-ismerősöm, aki elvesztette összes iratait, elmesélte, hogy elalvás előtt kutatólag mélyedt magába: hol és hogyan vesztette el papírjait? Álmában azután egy férfit látott, aki a földről felvette az iratokat és kabátja zsebébe tette azokat. Emlékezett rá, hogy ezzel az ismeretlennel reggeli bevásárlásai alkalmával olykor találkozni szokott. Legközelebb, midőn ismét megpillantotta, odament hozzá, és megkérdezte tőle, nem találta-e meg elvesztett iratait, - mire az illető úr készséges örömmel átadta a papírokat. Némelyek megálmodják, hogy milyen gyógyszer hoz számukra enyhülést, gyógyulást.

Elalvás előtt a vágy ereje által és némi koncentrációval élve, minden hibánktól meg tudjuk magunkat szabadítani. Vérkeringési zavarok és légzési nehézségek következménye, hogy nagy tömegekről álmodunk, vagy pedig arról, hogy valaki fojtogat, üldöz bennünket. Vértódulás következménye, hogy álmunkban harci jeleneteknek vagyunk szemtanúi. Emésztési zavarok alkalmával álmunkban nagy dáridókon veszünk részt, ahol az asztal roskadásig rakva étellel. Bizonyos hangok és bizonyos illatok, szagok bizonyos álmokat idéznek elő. Azon kell lennünk, hogy lefekvés előtt két órával már ne együnk semmit. Alvás közben fejünk észak-felé, lábunk pedig dél felé irányuljon. Elalvás előtt 10-15 percig végezzünk gondolatkoncentrációt és lélegzési gyakorlatokat, hogy amit álmodunk, arra éber öntudattal, vissza tudjunk emlékezni.

Mások befolyásolása az álomban a következőképpen történik: az operatőr az alvó fölé hajlik és szuggerálja őt, miközben csendesen a keze után nyúl. Az anyák könnyen szuggerálhatják gyermekeiket. Melléje fekszenek, hogy ekként az ódikus kapcsolat teljes legyen. Karjaikat a gyermek fejécskéje alá helyezik, kezükkel pedig megfogják a gyermek kezét és ekként suttojják el figyelmeztetéseiket. A gyermek agyában ilymódon gyakran valamilyen szimbolikus álomlátomány keletkezik.

A *másodlátás* vagy látnokság, távolbalátás, mindenkor az aggyal történik. A *clairvoyant* csukott szemmel éppúgy lát, mint nyitott szemmel. A vadnépek, azonképpen a kutyák és a lovak is clairvoyantok. Egy kristályra vagy egy fényes korongra koncentrált tekintet sok emberben másodlátást idéz elő. A régi zsidó főpapok ünnepi ruhájának mellvértje tizenkétféle nemes drágakőből készült, melyre ha az imádkozó merően részegezte tekintetét, csodás dolgokat látott a maga és mások életéből; vagyis másodlátó lett. Mózes és Salamon úgynevezett bűvösgyűrűvel rendelkeztek, amelyek másodlátásra képesítették tulajdonosaikat. *Gusztáv Adolf* svéd királynak is volt egy ilyen gyűrűje, *Jakob Böhme* a másodlátást egy fényes cinkkehellyel ébresztette fel, *Cagliostro*, a világhírű kalandor, vízzel telt fehérüvegre koncentrált tekintettel idézte fel magában a másodlátást. *Medici Katalinnak* egy ovális érctükre volt, melyben a dolgokat, eseményeket előre meglátta. Midőn Medici tudni akarta, ki lesz Franciaország jövőendő ura, fiai jelentek meg a tükörben és mindenik annyiszor, ahány évig uralkodott, majd hirtelen Henrik de Guise herceg képe mutatkozott a tükörben s azután több mint hússzor egymásután Navarrai Henrik.

Swedenborg Emánuel, a kiváló svéd tudós, Angliából jövet egy este Gothenburgban egy kereskedőhöz volt meghíva. Egyszerre csak Swedenborg kijelentette, hogy Stockholmban, Südermalm környékén borzalmas tűzvész dül és a csodálkozó társaságnak pontosan beszámolt a tűzvész lefolyásáról. Néhány óra múlva jelentette, hogy a tüzet lokalizálták és az ő stockholmi háza, noha nagyon ki volt téve a tűzveszélynek, csodálatosképpen sértetlen maradt.

Kiváló látnoknő volt Mária *Prevost*, aki állandóan látott. Valahányszor valakinek a jobb szemébe nézett, meglátta a belső embert. És ha az embernek a bal szemébe nézett, meglátta a testi szenvedést s annak gyógyszereit. Az állatok szemében kis lángocska alakjában meglátta a lelket.

A kristály golyóban való másodlátást, az úgynevezett kristály víziót, lefekvés előtt gyakoroljuk. A lámpának vagy más világító forrásnak a hátunk mögött kell állnia és a fénynek nem szabad túlságosan erősnek lenni. Tegyük egy bársonypárnára egy jólcsiszolt hegyikristályt, mely legalább négy-öt centiméter vastagságú és szegezzük tekintetünket húsz-harminc percig annak felső felületére, s annak a személynek a képe, vagy az az esemény, amelyre koncentráltan gondolunk, meg fog jelenni.

Távollátás a mágikus tükörben.

Szerezzünk be egy hibátlan krómképuveget, ez egy homorúra csiszolt üveglap, mely körülbelül 13-18 cm nagyságú. A konvex felületét fekete szpiritusz-lakkal kell bekenni, de úgy, hogy a mázolás egészen egyenletes legyen. A konkáv oldalon a tükröt kifényesítjük és vattával kibélelt dobozba helyezzük, a bekent oldalával lefelé. Azután elsötétítjük a szobát és kezünkbe vesszük a tükröt, úgy, hogy hüvelykeink a tükör felületét érintik. Kísérletet tehetünk úgy is, hogy tekintetünket egy pohár vízbe szegezzük, úgy, hogy a poharat valami piros anyaggal vesszük körül. Vagy pedig vízzel telt üvegbe tekintünk, melyet égő gyertyákkal állítunk körül. De szegezhetjük tekintetünket egy fehér papírlapra is, vagy pedig valamely szekrénynek a politúrozott ajtajára, úgy, hogy három méter távolságra ülünk tőle és a levegőbe tekintünk.

Minden koncentrációra használt tárgyra két-háromszor előzőleg rálehelünk, s ekként óddal telítjük. A rálehelésnél koncentrációval összekötött lélegzési gimnasztikát folytatunk. A kezünk ódjával mintegy befonjuk azt a bizonyos tárgyat, amit úgy csinálunk, hogy kezünket mintegy két-három centiméter távolságba tartjuk a tárgytól és legalább is hétszer magnetikus sugarakkal befonjuk. A besugárzást minden tizenkét ülés után meg kell ismételni.

Ha módunkban van violaszín villanykörtét szerezni, ezzel előmozdíthatjuk a kísérletek sikerét, mert a violaszínű fény elősegíti a másodlátást. De azt is megtehetjük, hogy a lámpafényt ibolyaszínű selyemernyővel tompítjuk. Eleinte a tükörben csak a saját képmásunkat látjuk meg, később egy fehér felület jelenik meg, majd egész homályosan alakok bontakoznak ki, amelyek idővel egyre erősebben körülvonalazott formában jelentkeznek, utóbb pedig színt és életet nyernek.

Gyógyítás magnetizmussal.

Roches kísérletei bebizonyították, hogy a *gyógymagnetizmusnak* semmi köze a hipnotizmushoz. A szuggesztió csak agytól-agyra hathat és nem óddal telített anyagoktól az agyra. A hipnózis csak az akaraterő által hat, tehát egy puszta pszichikai művelet, míg a magnetizmus anyagi természetű és egy finom anyagnak az akaraterő által történő átvitele, melyet életerőnek nevezünk.

Hipnotizálni csupán embereket és állatokat lehet, magnetizálni mindent lehet, így pl. ódátvitellel, vagy nevezzük így: életdelejességgel minden növényt pompás fejlődésre juttathatunk. Elsatnyult szobanövények és dísznövények akaraterős ódátvitellel úgy nagyság, mint erő, mint pedig virágzási képesség tekintetében csodálatosan befolyásolhatók. *Kepler*, a 16-17-ik század nagy asztronómusának anyját boszorkánysággal vádolták, mert kezei alatt a növények gyönyörűen fejlődtek. Az ód az akarat, a gondolat és az életerő materiális hordozója. Ha az egészséges ódot a beteg testrésze átvisszük, úgy ez a beteg testben helyreállítja a harmóniát, mert a betegség semmi más, mint az ódcirkuláció egyensúlyának zavara, amelyből az abnormis anyagsere támad.

„A magnetizmus az ember legbelsejéből ered, ha átvisszük embertársunk szervezetére, akkor nem a felső felületekre, hanem a szubstanciák legbelsejébe, az atomokba hatol” - mondja *du Prel*, német filozófus. Magától értetődik, hogy a két individuum kell, hogy egymással ódikus rokonságban legyen, vagy legalább is nagy lelki harmóniában. A magnetizőr és a páciens mindenképp arra törekedjenek, hogy ódikus kisugárzásuk kellőleg összekeveredjék. Szembe kell ülniök egymással és néhány percig kézenfogva kell tartaniök egymást, így az ódikus kisugárzás egymásravaló hatása erősebb lesz. Azonban mindkét félnek szimpatizálnia kell egymással, különben a kísérlet meddő. Minél több bizalommal és szeretettel viseltetik a páciens a magnetizőr iránt, annál nagyobb a felfogóképessége.

A betegek valósággal mohón szívják magukba az ódot. Antipátia, félelem és bizalmatlanság a magnetizőr ódbehatalását visszautasítják. A szervezet ellenszegül és ezáltal veszélyes izgalmi állapotba kerül. Ha a magnetizőr valakire ráerőszakolja az ódját, zavarok állhatnak elő. Az ód annál hatásosabb, minél önzetlenebb és önfeláldozóbb a magnetizőr. Csak az erkölcsileg magasan álló ember fejleszt igazán tiszta és csodatevő ódot, csak az ilyen ember hathat kitartóan a betegre. Az a magnetizőr, aki szenvedélyeit még nem győzte le, átviszi azokat a páciensére.

Egyik főfaktora a gyógymagnetizmusnak⁷ az akaraterő. Minél erősebb az akarat, annál nagyobb a hatás. Éles, gyakorlott koncentrációval az ódot teljes erővel a beteg testrésztére irányítjuk. Az ilyen tisztaszándékú, erősakarátú magnetizőrök a tisztánlátók, clairvoyantok kijelentései szerint abban az időben, midőn egész szeretetükkel segíteni akarnak, valóságos világító lángoszlopként állnak ott! S e lángoszlopból hatalmas ódsugarak áramlanak és a beteg ódkisugárzásával vegyülnek. Ha ellenben a magnetizőr szórakozott, vagyis nincs egész valóságával jelen, úgy a tisztánlátók csak alig-alig látják kisugárzását, legfeljebb az ujjakból árad nagyobb mennyiségű ód, de ez is eloszlik, anélkül, hogy a páciens kisugárzásával egyesülne. A gyógyulás elsősorban függ a kisugárzás nagyságától, az akaraterő erősségétől, a cél tisztaságától s a szeretet nagyságától, mely a magnetizőrt áthatja, sőt függ a gyógyerejébe vetett hitétől is.

Minden erőt gyakorolnunk kell. Azért kísérreljük meg az áram fejlődését előbb élettelen tárgyakon. Magnetizáljunk vizet, kristályokat és áramunk hovatovább erősebb lesz. Szobanövényeken is gyakorolhatjuk magunkat.

Ahol az illető determinált sorsa, karmája nem engedi meg a gyógyulást, ott a magnetizőr csak enyhíthet, de nem segíthet alaposan. Magnetizmussal sebet is lehet gyógyítani, búskomorságot, elmezavart lehet megszüntetni és sok léleknek vigaszt nyújthatunk vele. A legkönnyebben lehet gyógyítani a gyulladásokat, bénulásokat, eskórt, hisztérikus görcsöket és merevgörcsöket. A legkevésbé gyógyítható a reuma, mert a testben felgyülemlett húgysav nyálkás, krétaporszerű üledékként veszi körül az ízületeket, s a csontokat, ezek okozzák a közismert köszvény-daganatokat.

Egy-egy kezelés Ennemoser dr. szerint legalább öt, de legfeljebb harminc percig tarthat. Túl sokáig tartó magnetizálás azért is káros, mert így a test az idegen óddal túltelik s ezt nem tudja feldolgozni, tehát kárbavész és olykor idegfeszültséget idéz elő a páciens szervezetében. A kezelés mindig kinyújtott karral történik; vagy a tenyérrrel, vagy az ujjakkal. Hús vonásnál többel nem szabad a páciens telíteni. Hetenként kétszer, legfeljebb háromszor lehet csak egy és ugyanazt a páciens magnetizálni.

A magnetikus *öngyógyítást* keresztbetett kezekkel végezzük; mégpedig jobboldalunkat a balkézrel, baloldalunkat pedig a jobbkezrel magnetizáljuk.

A növényeket növényi irányukban, gyökerüktől fölfelé magnetizáljuk és magnetizált vízzel öntözzük. Tegyük kísérletet: miután a növénymagot a földbe helyeztük, öntözzük meg magnetizált vízzel, aztán rakjuk a jobbkezet néhány percig arra a helyre, ahol a mag fekszik, a balkézrel pedig fogjuk a cserepet. Ekként a magot csodálatos gyorsan csírázásra bírhatjuk. Állatokat is lehet magnetizálni, de nagyon elővigyázatosnak kell ilyenkor lenni, hogy ódkisugárzásukból a magnetizőr ne vegyen fel túl sokat, mert az állati ód durva ösztönökkel van telítve.

⁷ A delejes gyógy mód kezelési szabályait Ennemoser, bonni egyetemi professzor foglalta rendszerbe.

Ha a páciens több ülésen át elaludt, akkor egynéhány vonással a magnetikus mélyalvás, *szomnambül-álmom* is előidézhető. A szomnambül-álmom olykor a páciens különös hasznára szolgál, mert általa önmaga-orvosává válik, ugyanis szomnambül-állapotban a beteg a legbiztosabban ható gyógyszerrel szokta megjelölni, ezenkívül pedig különböző képességek nyilvánulnak meg ilyenkor benne; még azt is elérheti, hogy asztrálteste kilép fizikai testéből és látható, észlelhető jelenségeket hoz létre a különböző tárgyakon, vagy pedig önmagát teszi láthatóvá.

Mi az asztráltest, asztrállárva?

Az asztráltestet másszóval ódikus testnek is nevezzük. Ez az életerő tartalmazója, tulajdonképpen ez az éltető ereje, az élete az anyagi testnek, mert mihelyt az asztráltest elhagyja az anyagi testet, ez meghalt. Az asztráltest hasonlít a földi testhez, másnéven másodénnek is nevezzük. A halál után az asztráltest végérvényesen elválik a földi testtől és minden egyéni sajátosságát megőrzi, amint azt a materializációs fenomének, az ún. kísértetek bizonyítják. Ez a finomanyagú ódikus test az anyagi test életének idején ennek a formáihoz kötve van és állandóan befolyása alatt áll.

Mi bizonyos tekintetben már testünk anyagi léte alatt is idő és tér fölött állunk, mihelyt sikerül nekünk az összeköttetést az asztrál- és a durva test között meglazítani s a földi testnek vaspáncéljából kiemelni, hogy az asztráltest a földi testen fölülkerekedjék, nem pedig, mint rendes körülmények között, rabszolgája legyen a földi testnek. Az asztráltest hatalmát a földi testen úgy erősíthetjük meg, ha minél kevesebb úgynevezett vérestáplálékot, vagyis minél kevesebb húst fogyasztunk és ha minél bensőbb életet élünk, továbbá testünket, mint egy lovat, trenírozzuk, hogy teljesen akaratum és gondolatunk eszköze, alárendeltje legyen. Az egyház által rendelt böjtök, fáradságos búcsújárások az áldozathozáson kívül főleg a fizikum trenírozására s a lélek erejének a test fölött való megerősítésére szolgálnak.

Vannak emberek, akiknek asztrálteste olyan hatalomra tett szert, hogy ki tud lépni a fizikai testből. Ilyen ember volt *Bulwer „Zanoni”* regényének hőse, akinek, mialatt fizikai teste aludt, asztráltestét a Vezúv lejtőin látták lebegni.

A hindu titkos tanok s a spiritiszták hite szerint ugyanis az embernek három teste van: anyagi teste, asztrálteste és mentálteste. Ha meghalunk, lelkünk kiköltözik az anyagi testből, más szóval: leveti földi testét, mint egy kiszolgált uniformist és ezentúl, míg a földre vissza nem tér, csak asztrál- és mentáltestében él. Földi testünk elpusztul, porrá lesz, átváltozik. Mentáltestünk összes létformáink élete alatt egy és ugyanaz marad, csak természetesen, miként lelkünk, úgy mentáltestünk is egyre fejlettebbé, gazdagabbá válik szépségben, színben és világosságban. Asztráltestünk azonban nem egyéb, mint finomabb anyagból alkotott húséges utánczata földi testünknek. Ezek az asztráltestek, másszóval asztrállárvák, mint kópiák, egész földi életeinken át megmaradnak az asztrál-síkon. Innen van, hogy a látómédiúmok néha különböző alakban látják magukat megtestesülve, pedig ezek csak árnyalakok, tükörképei múlt életünk alakjainak.

Ki a Mester?

A jó gondolatok az univerzális törvények által minden emberben hasonló gondolatokat ébresztenek. Ekként az emberiség köré mintegy gyűrűt fonnak, melynek az a célja, hogy a rosszat lassan elnyomja.

A tökéletességre törekvő felsőbbrendű ember a testét csak gépezetnek tekinti, mellyel magasabb céljait szolgálja. Homlokán szeretet sugárzik, szemében a béke világít. És ha az ilyen ember nem is uralkodó, mégis nagy ember. Ismereteit, tudását, bölcsességét nemcsak egyszerű tapasztalatokból meríti, hanem az *akasából*, az univerzális Szellemből, az univerzális világosságból, ahol mindennek, ami a világon volt és van, úgy a gondolat-formáknak, mint az anyagi formáknak nyoma marad. Igen, az *akasában* az összes élőlények minden tulajdonsága és minden mozdulása megismerhető. Ez úgyszólván a felszín, melyen minden cselekedet és minden eszme, gondolat meg van örökítve.

A tökéletesbülésre törekvő ember a *soláris plexusra* koncentrálna gondolatait, lélegzési gyakorlatokat végez, úgy, hogy a soláris plexus felé irányítja visszatartott lélegzetét. Koncentráljuk gondolatainkat a soláris plexusra tehát azzal a határozott akarattal, hogy megismerjük további fejlődésünkhöz vezető utat. Azután negatív állapotba helyezük magunkat koncentráció és lélegzési gyakorlatok kíséretében. Ha mindezt szisztematikusan gyakoroljuk, mind bensőbb összeköttetésbe jutunk az éterikus szférával s ekként hovatovább mindinkább belelátunk, beleérzünk az akasába.

Ha a solaris plexusra koncentrálna magunkat, egész benső valónkat megismerjük. Ha a Napra vagy a Holdra koncentrálna magunkat, akkor meglátjuk minden állapotban.

Ha másodlátásunkat fokozni akarjuk, koncentrálna magunkat agyunkra. Ugyanis mélyen a koponyában az agy felszínén egy különös koncepciójú szerv van, mely a másodlátás eszköze; *Descartes* a lélek székhelyének nevezi; a hindu *Siva* a lélek szemének minősíti. Ennek a szervnek a működése hasonlít a hegedű csavarjaihoz, ez feszíti meg az idegeket erősebben vagy gyöngébben, ez gyorsítja meg az agy rezgéseit. Ez a szerv az átlagembereknél egészen szunnyadó állapotban van és az ilyen ember idegei a fizikai sík rezgéseire idomulnak. De nem úgy a felsőbbrendű embernél. A magasabbrendű ember agyában ez a kis műszer az illető akarata, hangulata és gondolatai szerint hol a fizikai, hol a pszichikai világok rezgéseire megfelelően feszíti idegszárait.

Az adeptus, a titkok tudója, a durva anyagi dolgokat dematerializálni tudja, vagyis finomabb anyagi formákba tudja öltöztetni és viszont. Ezt a példát látjuk a szenteknél is. Íme Szent Erzsébet, akinek ölében a kenyér rózsává változott.

A rezgések megváltozása által a gravitáció levitációvá alakul. II. Fülöp, spanyol király alatt egy karmelita dominikánus így nyilatkozott:

- A Mester tudása határtalan és mindenre kiterjed a legfinomabb árnyalatokig, melyek számunkra már teljesen felfoghatatlanok. Tudása minden dolgok legbensőbb lényét, legtitkosabb természetét is átfogja, mindent, ami volt, van és lesz, minden tér és idő határa nélkül.

De ki a Mester? A Mester a titkok titkának tudója, aki szabaddá és függetlenné tette magát mindentől, ami anyagi. A nagy emberszeretet, mellyel teljesen egygyéolvadt, szíve rendületlenségénél fogva az élet közepébe állította őt, mint egy hatalmas sziklát, melyet a földi élet hullámai hasztalanul ostromolnak, hasztalanul viharoznak körül. Lábaival bár a földön áll, de feje az égbe magaslik. Dicsőség mindazoknak, akik erre a fokra jutottak, hogy nekünk kereső, fejlődő embereknek erőtartályunkká és vezetőinkké lettek.

*

Van nekem egy kedves, öreg barátnőm, valamikor a színpadon a magyar nyelvnek s a magyar dalnak harcosa volt és mikor megöregedett, a dalok már csak bágyadtan remegtek ajkáról, színekké, képekké változtak lelkében. S ez a fehérhajú, ifjúszívű asszony hetvenéves korában festőné lett és keresményéből hol ennek, hol annak a rászorult ínségesnek segítő angyala. Hol

szállást, hol kenyeret, hol tüzelőt ad nyomorgó testvéreinek s amellet sohasem pózol a jóságával, hanem inkább adja a rosszat. Mindig jókedvű, majdnem pajkos, de ebben az ő vidámságában valami csodálatos bölcsesség van. Társasága szinte rajongás-számba menő szeretettel veszi körül. S mikor egyszer valaki megkérdezte tőle, hogy minek köszönheti sikereit, ő finom mosollyal felelte:

- Annak köszönhetem, amit köszönhetek, hogy én mindig keveset álmodoztam, hanem *mindig csináltam valamit*: hol művészkedtem, hol gazdasszonykodtam, hol gyereket, hol fájószívű embert csitítgattam. De mindig azt csináltam, amit az élet hozott s így mindig megelégedett, víg és sikeres voltam, mert az energiámat nem pazaroltam el!

Csak azok a meddő emberek, akik a fejüket lógatva sopánkodnak, hogy ők milyen szerencsétlenek. Mi magyarok fiatal nemzet vagyunk, a mi imánk, melyben Isten szól hozzánk és mi szólunk Őhöz: ez legyen:

*Szeretem a bízó lelket,
Kit a Sors, ha földre sújta,
Nem adja meg gyáván magát,
Talpra ugrik százszor újra,
Amíg fel nem kiálthatja:
Győztem, Uram!*

Indiában a fakírok és jógik teremtették meg a lelkinívót, amin a nép felemelkedik, fejlődik. Nálunk, nyugaton, a művészek, tudósok, felfedezők, vegyészek, mérnökök, munkára és jócselekedetekre serkentő nagy egyházi és világi szónokok alapozták meg és emelik a kultúrát. Buddha, a királyfi, a mangófa alatt ülve végzi az ő szent meditációit. Krisztusnak, az ács fiának imája a jótett, a gyógyítás és a segítség volt.

Igyekeztek nagyok lenni a tudásban, a munkában és a jócselekedetekben és örvendetesek a túrásban és szenvedésben s akkor majd mindeneket meg fogtok érteni és mindeneket tudni fogtok, amik ma még rejtve vannak előttetek. Mert egy bizonyos fejlődési fokon megnyilvánul előttünk a nagy élet titka.

-&-