

Röck Gyula

A felsőbbrendű élet

I.

Ha akár az egyén, akár a nemzetek tragédiáit nézzük, azt látjuk, hogy a tragédiák oka majd mindig a gyomor, a test, illetve a falánkság vagy a testiség volt, mert az emberiség nem ismerve az igazi életcélokat, téveszmék és hamis tanúk áldozata lett, minek folytán nem az eszmék, hanem a vágyak lettek a tömegek vezérlői s ebben van egész tragédiájuk oka, ebben, hogy a lélek helyett a test, ideák helyett a vágy, szellemiség helyett az érzékiség irányította cselekvéseit. S miért, mert nem ismerik kellően – hanem, csak felületesen! – az isteni és a természeti törvényeket, minek folytán nem tudják, hogy mint, miként éljenek, illetve azt, hogy mik az élet elengedhetetlen és áthághatatlan lelki és testi törvényei.

Aki ismeri a fizika törvényeit, az nem fogja meg a tüzet, aki ismeri az egészség feltételeit, az nem követ el törvényszegést ellene, aki ismeri a lélek törvényeit (mert ezek is vannak, igazolja a lelkiismeret furdalás és öröm), nem vét ellene, mert tudja, hogy minden visszahat, úgy a jó, mint a rossz. Épp ezért nagyon fontos az a régi görög szabály, hogy „Ismerd meg önmagad”, azaz tested és lelked törvényeit, mert hisz ez vagy te, ez a kettős rejtély; test és lélek. Nemcsak lélek, de nem is csak test!, azért balgaság volna csak az egyiket ápolni is gondozni, mikor s másik fél is mi vagyunk – az ember. Épp ezért akkor is merényletet követünk el magunk ellen, mikor csak a testet ápoljuk lélek nélkül, de akkor is, mikor a lelket ápoljuk test nélkül, mert egy bizonyos viszonyban a test már majdnem lélek... és a lélek már majdnem test... Mert oly összeforrtak, hogy az egyikre gyakorolt hatást a másik is érzi, minek folytán ha az egyiket elhanyagoljuk, vele romlik a másik is. S mivel mi lelkiéletet is élünk, kell, hogy ezeket a lelki-élettel kapcsolatos törvényeket is megismerjük. Ezeket a törvényeket ismerték azok a régi beavatottak is, akik bölcsek és aszkéták voltak egyben, nem azért, mert mintha kínozni akarták volna testüket vagy magukat – badarság! – hanem azért mert ismerték a test és lélek kölcsönhatásának előnyeit és hátrányait, illetve azt, hogy egy fokon túl, egyik a másik nélkül nem is ápolható, nem is kezelhető.

Mindnyájan tudjuk, hogyha testünket éri valami, hat a lelkünkre. Ha lelkünket éri valami, hat testünkre. A test betegsége letöri a lélek aktivitását éppúgy, mint a lélek bánata letöri a test aktivitását. Már pedig ha ilyen, nyilvánvaló kölcsönviszonyban vannak, akkor logikus, hogy mindkettőt gondoljam, illetve mindkettőnek ismerjem a törvényeit. Hogy a testem törvényeit megismerjem, meg kell ismernem a vegetárius tanokat, hogy – ha nem is minden szélsőségeiben és túlzásaiban –, de reális és ideális valóságaiban megtartsam, mert az az elsőrangú érdekem, nem pedig a hírnév, vagy a vagyonszerzés. Megismerni, hogy józan és reális törvényeit megismerjem és betarthassam, de viszont céllá nem tehetem a vegetárius életet, mert ez az élet csak eszköz, de mint eszköz: mellőzhetetlen! Eszköz a felsőbbrendű testi élethez s épp ezért, mert eszköz, ésszerűbb dolog megismerni és követni, mint – elmellőzni. Meg kell ismerni, mert ezek a vegetárius ismeretek sokkal mélyebben benyúlnak mind az egyén, mind a társadalom életébe, mint azt gondoljuk: az ember lelki és testi mélységeiig, addig, ameddig az eszmék és a tápszerek hatnak; a lelkiességig és az egészségig. Sok lélek ment már tönkre a test törvényeinek a nemismerése miatt, – és sok test ment tönkre a lélek törvényeinek a nemismerése miatt.

Meg lehet élni a lelkiesség ápolása nélkül is, de olyan testi élet is azután az, mely inkább állati, mint isteni elhajlású... Meg lehet élni a testiség ápolása nélkül is, de olyan lelkiesség azután az is, mely inkább tétlen élősködés, mint aktív szolgálása az Istennek. Együtt teljes az egész: egészséges test és nemes lelkület!

Lássuk most ezt a kettőt: a testet és a lelket külön és együtt, az ő adottságuk szerint.

A felsőbbrendű élethez kettő kell: egy testi és egy lelki felsőbbrendűség. Ugyanis, az életnek két oldala van. Egyik a testi élet, másik a lelki élet. A lelkiek szabályozását a vallások, illetve az isteni kijelentés – a Szentírás –, míg a testiek szabályozását a természet szerint kell végezni. Az alsóbbrendű ember egyikkel sem törődik, míg a felsőbbrendű ember mindkettővel, mert tudja, hogy mindkettő az ő énjének a szükséglete. Az alsóbbrendű ember csak alkalmoszerűen él, míg a felsőbbrendű ember okszerűen, illetve céltudatosan.

Ugyanis van alsóbbrendű testi élet, és van felsőbbrendű testi élet.

Ugyanígy van alsóbbrendű lelki élet és felsőbbrendű lelki élet.

Némelyek azt értik alsóbbrendű élet alatt, mely az ő életvonalukon aluli élet, felsőbbrendűnek, mely az ő életvonalukon felüli élet. De nem így van. Az igazság ez: Alsóbbrendű élet, mely csak testi életet él! Felsőbbrendű élet, mely már némi lelki életet is él.

Az alsóbbrendű életet élők, akik csak az evésnek, ivásnak, testiségnek élnek, esetleg egyéb hiú vagy dőre dolgoknak, mint amilyen a hiúság és az önzés: Mindenük a test és az ami a test érdekeit szolgálja, mintha éppen csak testből állnának... Életcéljuk az egészség és a hosszú élet. A lelkiségről a lélek igényeiről, a lélek örömeiről mit se tudnak még...

A felsőbbrendű testi életet élők azonban már nemcsak hogy nem élnek túlnyomóan testi életet, hanem az általuk élt testi életet is másként – célszerűbben – élők, mint amazok, akik ugyanazt a testi életet alsóbbrendűen élők. Ezeknek a felsőbbrendű testi életet élőknek nemcsak *minőségileg*, de *mennyiségileg*, sőt *milyenségileg* is más az étele, itala és testi élete. Nemcsak hogy nem esznek és isznak össze mindent – már a minőséget és milyenséget értve –, hanem mennyiségileg is mértéket tartva, kerülnek a sokat, a mértéktelenséget.

Amíg az alsóbbrendű testi életet élők vágya a sok és a jó, addig emezeké az, ami szükséges és célszerű illetve egészséges. Az alsóbbrendű testi életet élőknek mindegy, hogy egészséges, célszerű-e az amit eszik, a fő, hogy szájának jól essen, mert *ínyenc és falánk*. Ezzel szemben a felsőbbrendű ember már nemcsak a falánkságot, hanem az ínycsökkentést is kerüli, mert tudja, hogy az érzékiség kigyójának éppoly veszedelmes fullánkja a mennyiségi, mint a minőségi törvényszegések, – amiért is nemcsak nem eszik sokat, nem is ínycsökkent, hanem a mértékletesség és egyszerűség mértéke szerint rendezze be testi életét. Tudja, hogy hiába nem eszik sokat, ha ínycsökkent, mert ez esetben is alsóbbrendű testi életet él, csak más formában, azaz nem a mennyiségi, hanem a minőségi téren.

Az ínycsökkent nem tud ellenállni az ételek minőségének s hol ezt, hol azt kívánja, s egész nap eszik, – s mint az Egyház mondja, a torkosság bűnének a rabja –, a falánk nem tud ellentállni az ételek mennyiségének s így mindkettő a táplálkozás, illetve az érzékiség rabjai.

Épp ezért a felsőbbrendű ember nemcsak arra figyel, hogy nem mindent, hanem arra is, hogy nem sokat. Már a régi egyiptomiak, sőt Mózes is előírta a minőségi törvényt, azonban a mennyiségire nem sokat adtak. Ma is van sok, aki minőségileg megválogatja tápszerűt, de mennyiségileg – falánk, mértéktelen...

A mennyiség korlátozásának több módja van. Egyik az, aki sohse lakik jól, sohse eszik sokat, mindig mértéket tart. Akkor hagyja abba, mikor a legjobban esik, diétázik, koplal. Van aki naponta csak kétszer eszik, elhagyva, a reggelizést, vagy ha azt nem, a vacsorázást. Mindkét mennyiségi korlátozás frissé teszi a szellemi életet, könnyeddé a mozgást, egészségessé a testet, mely nem csak kipihen így magát, de egyben, a napi kis böjtök alatt kitakarítja szervezetét, vagyis jól emészt. Ugyanis a túltáplálkozás folytán ki nem emésztett többlet – árt, megterheli, elsalakosítja és elkórosítja a szervezetet, miáltal mindenféle betegségre hajla-

mossá teszi. Sőt mondhatni, hogy bizonyos túlterhelés esetén nemcsak hogy nem üdít a sok étel, hanem tunyít és butít, végül beteggé tesz.

A minőségi korlátozásoknak is több módja van. Van olyan túlzó – de alapjában igazi – vegetárius, aki nem eszik semmiféle állatit, se tejet, vaját, túrót, sajtot se tojást, csak növényit, van olyan, aki mindent eszik, csak olyan állatit nem, amely étel ölés útján kerül elénk, mint a húsfélék és zsír.

A milyenségi korlátozást nézve, vannak olyanok, akik a növényit is csak nyersen, azaz nem főzve, se nem sütve eszik.

Nyilvánvaló, hogy mindezek a korlátozások kellő móddal és mértékkel inkább előnyösek, mint hátrányosak.

Eltekintve a túlzásoktól, láthatjuk, hogy a felsőbbrendű testi élet mennyiségi és minőségi korlátozások nélkül lehetetlen. Az alkalomszerű és mértéktelen életmód, kivált falánksággal és ingyencséggel párosulva, minden esetben alsóbbrendű testi élet tünete.

De azt is meg kell látnunk, hogy a vegetárius életmód se elég magában. Kevés. Nem elégíti ki a felsőbbrendű embert. Valami más is kell s ez a más a – felsőbbrendű lelki élet. Nem az alsóbbrendű, hanem a felsőbbrendű lelki élet. Miért? Minő sejtelem vagy vágyakozás kívánja ezt bennünk? Az, hogy az életnek, – ha jól megnézzük –, egész klaviatúrája van falánkságtól böjtölésig, – ingyencségtől aszkézisig, – iszákosságtól antialkoholizmusig – paráznaságtól tiszta életig. Ebben a nagy skálában nagyon sokféleképpen élhet az ember, de ha mégis egy oktávval feljebb, a vonalrendszer felett kíván élni, bizonyos mennyiségi és minőségi szabályokat a testi életébe is vezérnormákként kell elfogadnia.

Amint a bűn és erény két pólusa közt él és leng a lélek, úgy a természetes és természetellenes életmód között él és leng a test is. Ismeretünk és tanulmányaink arányában közeledünk a felsőbbrendű, azaz természetes életmódhoz. S amily arányban közeledünk hozzá, oly arányban leszünk nemcsak egészségesebbek, hanem lelkileg, illetve szellemileg is frissebbek, tevékenyebbek. S ennek a természetes életmódnak két fontos alaptétele van, az, hogy: Mindent úgy és akkor, amikor a természet nyújtja, ez az egyik – a másik pedig, hogy mindent mennyiségi és minőségi mérték szerint.

Mindent úgy és akkor, azaz a gyümölcsöt nyersen és nyáron, nem pedig megfőzve és télen fogyasszuk. A másik pedig, hogy soha sokat, sőt inkább éhesen, mint túllakva hagyjuk abba az étkezést, – és ne az ingyencséget, hanem a táperőt tartjuk szemünk előtt.

S hogy ez a természetes életmód mily óriási előnyöket rejt, azt azok a lemondott betegek tudnák igazolni, akik a túltáplálás kúrája helyett a diéta, böjt és nyerskoszt ésszerűen s nem össze-vissza alkalmazott nyerskoszt kúráira tértek át.

Leszögezzük tehát hogy: van egy alsóbbrendű testi élet, amelynek hívei alkalomszerűen esznek és isznak. Céljuk: jót és sokat. Ingyencék és falánkok. – És van egy felsőbbrendű testi élet, melynek hívei ok- és célszerűen táplálkoznak. Céljuk: a tápláló és egészséges étkezés, módosított mértékletesség.

Hogy erről a felsőbbrendű életről, illetve ennek szabályairól némi vázta adjak, ide iktatok egy-két vegetárius tanácsot is azok közül, amelyek levelezőlapjainkon is már megjelentek:

Amit eszünk, abból leszünk. – Mennél közelebb a természethez, annál közelebb az egészséghez. – Az egészség megőrzéséhez nem a sok, hanem inkább a kevés étel kell. – Mennél fehérebb a kenyér, vagy más lisztféle, annál értéktelenebb. – A fajvédelem akkor lesz teljes, ha az emberek megismerik a táplálkozás törvényeit. – Amilyen arányban húsozol, olyan

arányban betegskedsz, s amilyen arányban nyerskosztazol, olyan arányban gyógyulsz. – Aki nem pihen éjjel, nem nyugodt nappal. – Amennyit böjtölsz, annyit tisztulsz. – Nem a gyomor megtömése, hanem a belek kiürítése a fontosabb. – Minden betegségnek egy főoka van, a tisztátalan nedvek. – Felényiből jólakhatik az, aki kétszerte jobban rág. – A gyümölcs gyógyerejének titka, hogy nem az étkezés után, hanem az étkezés előtt kell enni. – Kevesebbet beszélj, de többet gondolkozz és bölcsé leszel. – Kevesebbet egyél és jobban rágj és egészséges leszel. – Könnyebb az egészséget megóvni, mint a betegséget meggyógyítani.

Amint láthatjuk, nemcsak abból áll a felsőbbrendű élet, hogy nem eszem húst, nem iszom alkoholt, hanem sok-sok más természetes szabály betartásából is, amiknek ismerete nélkül nehezebb, igény- és vágyterhesebb lesz az élet s betegesebb a test.

Minden tudás fegyver, de az egészség törvényeinek a kellő ismerete, nemcsak a legnagyobb, de egyben legszükségesebb fegyver is ebben a földi életben.

*

De jogos-e vajon az a feltevés, hogy a természetes életmód az emberi egészség igazi életformája?

A fogak... a belek... mondják az egyik oldalról. A külső felszerelés, felelik a másik oldalon. S a vita folyik, látszatra eldöntetlenül, de ha jobban megnézzük, látjuk, hogy a két ellentábor érvei közül a természetes életmód híveinek az érvei a meggyőzőbbek.

A külső felszerelést illetően azt látjuk, hogy minden teremtménynek oly felszerelést adott a jó Isten, amellyel az ő napi eledelét könnyen megszerezheti és felfalhatja.

A ragadozó állatoknak olyan körmeik vannak, amelyekkel nemcsak megtámadhatják és legyőzhetik áldozataikat, hanem könnyen széttéphetik és megfelelő száj- és fogberendezettségükkel felfalhatják. Leri róluk, hogy nem legelésre, se nem gyümölcszedésre, hanem ragadozásra teremtettek.

A legelésző állatokat nézve azt látjuk, hogy olyan hosszú, földig érő nyakuk van és olyan hozzávaló, fűtépő fogazatuk, amellyel könnyen legelhetnek, könnyen megszerezhetik fűtáp-lálékaikat. Más oldalról pedig azt látjuk, hogy ezek a legelésző állatok se elfogni, se széttépni nem tudnak még egy nyulat sem, sőt még akkor sem, ha eléjük adnánk. Más a berendezettségük, nem ragadozó, de nem is gyümölcszedő.

A gyümölcssevő állatoknál – majomnál, lajhárnál, mókusnál – valamint az embernél azt látjuk, hogy sem ragadozni nem tudnak, sem legelni. Egyikhez sincs természetadta felszerelésük. Ellenben annál kényelmesebben tudják leszedni a fák gyümölcsseit, ha kell a fák megmászása révén is. Könnyebben másznak a fára, mint ahogy a földön legelnének, ha legelésre kényeszerülnének. Vagyis egész adottságuk, természeti felszerelésük, gyümölcssevőknek mutatja őket. Kezüik gyümölcszedésre, nem pedig hústépésre alkalmas. Körmeik is fejletlenek a hústépéshez, nemcsak a száj és a fogazat. Lábuk se alkalmas erre. Vagyis az ember, – ha a természet ölére kitennék –, 1. a húsevés, 2. a legelés, és 3. a gyümölcssevés közül, természeti adottsága folytán nem a ragadozást, se nem a legelést, hanem a gyümölcszedést volna kénytelen választani és a ragadozás és legelés helyett gyümölcssevővé lenne, vagy éhen halna, mert még a nyulat se tudná elfogni, ha pusztán természetadta felszereléseire lenne utalva. De nyelv-, illetve ízérzékei is erre kényszerítenék, mert az embernek úgy a nyers hús, mint a nyers fű élvezhetetlen, de annál inkább élvezhető – mert neki való! – a gyümölcs.

*

Na, de azért van az esze, hogy süsse, főzze, ízesítse azt a húst, mondják a másik oldalon.

Helyes! De lássuk csak, hogy az a sült és főtt húskoszt mint hat a szervezetre?

A nyershúson, amint látjuk, megélnék, sőt szépen kifejlődnek, felnőnek a ragadozók. Ez tagadhatatlan. De másként áll a dolog, ha nyers hús helyett sült vagy főtt húsról fogjuk azokat. Ezeken, eleinte csak a szőre kezdett fakulni, mondjuk őszülni, aztán hullani kezd, mint a helytelenül táplálkozó emberek haja, végre pár hónap múlva, ha semmi nyers húst nem kapnak, csak sült vagy főtt húst, skorbutba elhullnak.

Ugyanígy vagyunk a főtt tejjel is. Az a kis borjú, amelyiket első perctől főtt tejen tartanak és semmi nyers tejet nem kap, nem fejlődik, beteges lesz és három hónapon belül elhull a jól megfőzött tejtől.

Hasonlóan vagyunk a főtt vagy sült magokkal, búzafélékkel is. Nyersen eleve kikelnek, sült-főve elpusztulnak.

Ezek után nem mondhatjuk hogy azért van eszünk, hogy a húst megfőzzük vagy megsüssük, hanem inkább azért, hogy se főve, se sütvé, de még nyersen se együk meg, mert nem erre a táplálkozási formára vagyunk beállítva. Mert nem csak értéktelenek, hanem ártalmasak is.

Ezt igazolja az is, hogy amíg a nyers húson megélnék az állatok, addig a tisztán főtt vagy sült húson tartott ember, ha a húshoz semmit nem kap mást, 30 nap alatt rettenetes kínok között, vérmérgezésben meghal.

Íme a nyers hús és a sült hús közti különbség. Ezek után semmi esetre se érvelhetünk azzal, hogy a nyersen ehetetlen húst elkészítsük. A tűz átok, átka az emberiségnek, amint azt már a régiek is sejtették, mert nemcsak a húst, hanem minden ételmeget megrom, amihez hozzáfér.

*

Még egy érvet kell felhozni a húspártiakkal szemben. Ez az állatkerti érv. Ha megnézzük az állatkerti állatait, a húsevőket és a növényevőket, azt látjuk, hogy a húsevő állatok közelsége kibírhatatlanul bűzös, míg a legelészőké nem. Ez is jel, jel azok részére, akik a természet jelbeszédeit értik és ismerik.

A dögevők, mint a hiéna és a keselyűk, még bűzősebbek, mint a húsevők. Egy ilyen állattal összezárva egy szobába, reggelre az ember beteg lenne, légmérgezést kapna a húsevő, illetve dögevő kigőzölgésétől. A növényevő, legelésző állatokkal ellenben egész nyugodtan alhatunk együtt, mint ahogy falun az istállóban sok helyen az állatokkal együtt is alszik a kocsis.

Láthatjuk tehát, hogy a hús hátrányos, mert míg nyersen bűzőssé, sültén, főzten beteggé teszi az embert.

*

De ha mindezek az érvek nem elegendők, figyeljük meg az embereket. A sok húsevők testszagát és lábszagát hasonlítsuk össze a kevés vagy semmi húst nem evők test- vagy lábszagával és meglátjuk a nagy különbséget. Ugyanígy vagyunk a bélsárral is.

Egyik nagy húsevőről az van feljegyezve, hogy már pár lépésre maga körül olyan bűzt árasztott, hogy lehetetlen volt megközelíteni s fiatalon megöregedve – elhalt. Ezért mondjuk mi, hogy minden hús – kisebb-nagyobb fokú – öngyilkolás.

Ezzel szemben ha megnézzük a növényevő, nyerskosztos embereket, azt látjuk, hogy nemcsak egészségesebbek, de szellemben is üdébbek, illetve mozgékonyabbak és tevékenyebbek.

S ha most az egyének helyett, a népek, nemzetek mérlegét nézzük meg, azt látjuk, hogy míg a sok húst és fűszert fogyasztó kultúrnépek betegesebbek és rövidebb életűek, – nem is szólva idegességükről –, addig a sok növényit és kivált nyersételeket fogyasztó népek hosszabb-életűek, egészségesebbek. Anglia 50–60 évvel zár, ellenben Bulgária s a régi Oroszország, ahol a nép sok nyerskosztot fogyasztott, nem egy, hanem sok 100 éven felüli emberrel rendelkezik. Az életkor átlaga is nagyobb a növény-, mint a húsevő nemzeteknek.

Emlékezzünk csak Zara Agára, ki pár éve halt meg 150 éves korában. Egész életén nyers vöröshagyma és kenyér volt a tápszere. Mikor aztán áttért az „egészséges és tápláló” ételekre, pár hónap alatt betegeskedni kezdett és elhalt...

Ennyi érvek után bátran kimondhatjuk, hogyha így áll a kérdés, akkor logikus, hogy a természetes életmódot, amelyhez első lépcső a vegetárius életmód, legalább elvben elfogadjuk! Nemcsak azért, mert ideálisabb, hanem azért, mert egészségesebb étkezési rend.

A Szentírás is ezt írja elő úgy Mózesnél, mint Zoroaszternél. Isten az embert édenbe, azaz kertbe helyezte, nem pedig egy vágóhíd közepébe. Indokolt tehát, hogy a sok hús elve helyett a semmi hús elvét tegyük elvünké.

II.

Az alsóbb- és felsőbbfokú testi élet rövid felvázolása után lássuk az alsóbb- s felsőbbfokú lelki életet is.

Előre közölnöm kell, hogy a felsőbbrendű testi élet ismeretére azoknak van nagyobb szükségük, akik csak lelki életet akarnak élni, – míg a felsőbbrendű lelki élet ismeretére azoknak, akik csak testi életet akarnak élni, hogy az egyoldalúság veszélyét elkerülhessék.

Amint a testi életnek van alsóbb és felsőbb formája, úgy a lelki életnek is.

Az alsóbbrendű lelki élet átlagos tünete, hogy az azt élők csak kapni akarnak, egész lelki tevékenységük a kérni és kapni akarás körül forog, a nélkül, hogy az Isten dolgai a legkevésbé is érdekelnék őket.

A felsőbbrendű lelki életet élők lelki tünete, hogy nem csak kapni, de inkább adni is kívánnak és leróni hálájukat az Isten szent akaratának a beteljesítésével. Nemhogy nem érdekli, hanem ellenkezőleg éppen csakis az Isten dolgai érdeklik őket, mintegy éhezve és szomjazva az örökkévalókat.

Oly nagy távlat van az alsóbb- és felsőbbrendű lelki életet élők között, hogy – noha testvérek – de mégis mint idegenek élnek egymás mellett a maguk külön szellemi világában... Más a lelki ételük, más a lelki italuk s nemcsak egészen másként látják a világot, de egészen másként élik az életet is – egyik kifelé, másik befelé...

*

A lelkiéletnek azonban nemcsak alsóbb és felsőbb fokai, hanem alsóbb és felsőbb területei vannak. Egyik még csak a bűntanra építi fel morálisát, másik már az erélytanra.

Egyiknek elég az isteni kijelentések negatívuma – amit Mózes írt elő: ne ölj, ne lopj, ne paráználkodj, ne imádj idegen isteneket, ne kívánd felebarátodét stb. Csupa negatívum. S ez a zsidó lelkiség ma is, negatív moralitás: ne bűnözz!

Ezzel nemben a kereszténység, illetve a krisztianizmus lelkisége csupa pozitívum, azaz, nemcsak tilt a bűntől, – ne ölj, ne lopj, ne paráználkodjál –, hanem egyben a cselekvő életre is int: szeress, adj, áldozz. Nemcsak ne lopj, hanem, aki kér, adj néki, mondja az Úr Jézus Krisztus.

A Hegyibeszéd, mely mondhatni Jézus Tízparancsolata a mózesi Tízparancsolat mellett, egészen más szellemisséget, a lelkiségnek egész más fokát írja elő híveinek és követőinek. Hogy a kereszténység egy része nem éli azt, éppúgy, mint a zsidóság egy része sem az övét, az nem változtat azon, hogy a krisztusi moralitás és a mózesi moralitás között éppoly nagy különbség van, mint az alsóbbfokú és a felsőbbfokú lelki élet között.

Az alsóbbrendű lelki életet élőktől elég ha nem bűnöznek, ellenben a felsőbbrendű lelki életet élni kívánóktól ez kevés!, mert ezeknek nemcsak hogy nem szabad bűnözni, hanem ellenkezőleg, erényeket is kell gyakorolni, mert ahhoz, hogy a felsőbbrendű lényekkel, az égiekkel kapcsolódhassunk, nem elég sem a bűn kerülése, sem az isteni dolgok ismerete, hanem kell az erény gyakorlása, mégpedig azért, hogy ezáltal, az erények gyakorlása által beplántáljuk, bőveljünk magunkba azt az isteni természetet, mely nem kapni, hanem adni, nem uralkodni, hanem szolgálni akar!

*

A felsőbbrendű lelki életet élők érzik, hogy: Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem. – valami más szükséglete is van, valami szellemiségre is vágyik, valami lelkeséget is igényel – az Isten Igéjét: az örökkévalókat.

Tudjuk, látjuk, hogy az élet több és mélyebb, mint amennyit látunk és ismerünk belőle. – hogy a test mögött van valami, ami nem test, se nem erő, hanem más valami: a lélek. S úgy érezzük, hogy igazi mivoltunk inkább az a valami, mint erő és anyag, azaz mint test. S ha belemélyedünk, ráeszmélünk, hogy minden ennek, az ismeretlen valaminek a szolgálatában áll, akkor átértjük az ebből folyó ama következtetést is, hogy ennek a valaminek, azaz lelkünknek a megismerése mindennél fontosabb élethivatásunk. Nemcsak azért, mert ennek a megismerése nélkül a felsőbbrendű lelki életet el se kezdhjük, hanem azért is, mert ez a mi örök valónk. Semmit se hoztunk a világra és semmit se viszünk el innen, csak önmagunkat s az: a lélek.

Azt kell tehát megismernünk, mi a lélek, honnan van, és mi célra van. Ezek a nagy titkos, de minden lelki beavatásnak elengedhetetlen előfeltételei. S ha nem is tudjuk bebizonyítani a lélek eredetét és célját magyarázó elméletek igazságát, de ki tudjuk választani a sok jó és rossz elmélet közül a legjobbat, a legésszerűbbet, mely kellő feleletet, kellő fényt és érvet ad az emberi logika és etika követelményeire.

Meg kell ismerni önmagunkat. S ennek egyetlen módszere a világnézeti tájékozódás.

Mi a világnézet? Az a valami, ami a delejtű a hajón, amely célszerűvé és ésszerűvé teszi életünket, irányt szab törekvéseinknek, megóv az esztelen életkapkodástól s harmóniába hozza az egész élet ma már széteső eseményeit.

Ennek a világnézetnek három fő sarkpontja van; Isten, a világ és a teremtmények. Ezek közül most a teremtmények kérdése, a teremtmények igazi lényisége érdekel s ez – a lélek. Aki ezt, ennek létét felismerte, rendeltetését megértette, az, sőt csakis az kezdheti el a felsőbbrendű lelki életet, amelynek végső célja minden esetben a lélek isteni képességeinek a felújítása. Felújítása, mert ezek a képességek megvoltak benne valamikor, csak elsatnyultak, elsorvadtak...

Ahhoz, hogy lelkileg éljünk, ismerni kell a lelket. Ahhoz, hogy felsőbbrendűen éljünk, ismerni kell a lélek és lelk minden törvényét, illetve viszonyát, azaz a természet egészségi és az Isten lelkeségi törvényeit, hogy ezeket összhangba hozva élhessünk. Éppen ezért világnézetünk és ismeretünk nem lehet csak orvosi, de nem lehet csak teológiai sem, hanem mindkettő, mert test is, de lélek is az ember. De mivel inkább lélek, kell, hogy legalább a lélek elemi törvényeit megismerje.

Ezt, a lelket és annak törvényeit azonban csak befelé nézve ismerhetjük meg. Az ismeretszerzésnek két módja van. Egyik a külső tapasztalás, másik a belső elmélkedés. Amit tapasztal a test, érzi az ideg, azt dolgozza fel a lélek – ismeretté. Ezért úgy az elmélkedés nélküli tanulás. – magolás –, mint a tanulás nélküli elmélkedés értéktelen, mert a befelé való ráeszmélhető „lelkiemésztés” nélkül nem érzük el azokat az ismereteket, amiket a következtetés és ráeszmélés ad a tapasztaláshoz.

Befelé nézve látjuk meg, hogy nemcsak test vagyunk, hanem lélek is... Hogy nemcsak testi, hanem lelki törvények, lelki hatások alatt is állunk, lelki törvények alá is tartozunk. Így, befelé nézve eszmélünk rá arra az örök igazságra, hogy a test ápolása lélek nélkül, vagy a lélek ápolása test nélkül – félmunka, amellyel sohse érhetjük el a felsőbbrendű életet, azt, ahol az isteni és a természeti törvények összhangja szerint él az ember.

A beavatottak minden időben és minden helyen látják azt, hogy – noha kell az egészség –, de a fő cél a lelkiesség. Mert az igazi felsőbbrendű élet nem a természet törvényei, hanem az isteni igazságok szerinti élet, melyeknek két pólusa van: az igazság és a másik a szeretet. Másként mondva: az értelem bölcsessége és a szív, azaz érzelmiségünk jósága.

De ezt a valódi felsőbbrendű életet bizonyos aszkézis nélkül nem lehet megélni, mert ahol nincs némi aszketikus mérték úgy a lelkiek, mint a testiek terén, ott a test lesz az egyed-uralkodó és önzővé, erőszakossá válik az egyén, elnyomottá a lélek.

Amennyire aszkéta vagy, annyira úr a lelked a tested felett. S amily arányban uralkodsz magadon, oly arányban élhetsz csak felsőbbrendű életet.

Azonban aszkézis alatt ne önsanyargatást értsünk, meri túl keveset enni épp olyan bűn, mint túl sokat, hanem egy olyan lelkileg szabályozott testi életet, amely megadja a testnek az ő teljesítményéhez szükséges energiát, de nem terheli túl, nem robbantja fel a – kazánt! Nem az a józan és bölcs aszkéta, aki beteggé koplalja magát, hanem az, aki annyira egyensúlyozza lelki és testi erőit, hogy nem a testi, hanem a lelki erői lesznek az uralkodó tényezőkké.

A semmittevő fakír éppen olyan értéktelen, mint a semmittevő falánk ember. Mindent mértékkel és semmit se túlhajtva. A bölcs nem az önsanyargatót tűzi célul, hanem azt, hogy lelke, teste erőit oly viszonyba hozza, amelyből a legelőnyösebb élet fakadjon úgy neki, mint ember-társainak. Tudja, hogyha a test lesz az úr a lélek felett, az az állati, de ha a lélek lesz úr a test felett, az az isteni élet kezdete. A cél, hogy a test náluk szolgálattevő eszközzé, nem pedig uralkodó hatalommá váljék. Az ilyen bölcs élet átéléséhez elengedhetetlen bizonyos természeti törvények, bizonyos testi kérdések és bizonyos egészségi szabályok ismerete, amihez pedig lelki részről a kijelentés, testi részről a természet törvényeit ismertető vegetárius világnézet vezet.

*

Ha az emberek lelki világát néhány világnézeti kérdéssel feltárjuk, azt látjuk, hogy vannak túlnyomóan nemes, és vannak túlnyomóan nemtelen érzésű emberek. S azt is tapasztaljuk, hogy nem a tanultság, műveltség, kultúrfok szerint lesznek nemesek vagy nemtelenek az emberek, hanem valamiféle velük született, magukkal hozott képességük, azaz adottságuk szerint... Ugyanis van egy magunkkal hozott és van egy szerzett képességünk. Úgy mondják, hogy a zseni születik, az átlag nevelődik. Ha ez a lelkiességünk, azaz egyéniségünk inkább nemes mint nemtelen hajlamú, akkor természetszerűen a felsőbbrendű lelki élet felé vonzódik. Ha most ezen a felsőbbrendű lelki életvonalon is felfejlődik a lélek, amint azt az igazán elmélyült és beavatott szentéletűeknél látjuk, előbb-utóbb jelentkezik nála a felsőbbrendű testi élet szükséglete is. Kezdi látni, hogy lelki életének bizonyos függvénye a testi élet is, hogy bizonyos testi viszonyok befolyásolják lelki összhangját, hogy nem mentesítheti magát – minden lelkiesség mellett sem – a természeti törvények hatása, a test befolyása alól és ekkor keresni kezdi a testi törvények titkát, hatásait, hogy uralhassa. Feljegyezték a régi apostolokról, hogy bort nem ittak, húst nem ettek. Miért? Bizonyára, mert ráeszméltek a felsőbbrendű lelki élet ama követelményére, hogy nem minden használ a léleknek, sőt – némely dolog árt is...

Nem minden kar vagy láb egyenlő erős, nem minden szív egyformán egészséges, de nem is minden agy – vagy lélek – egyformán bölcs. Befolyásolja az agyat, az érzékenységünket, ideg-életünket vagyis egész lelkiségünket bizonyos adottság és bizonyos szerzettség. De ha bizonyos felsőbbrendű természeti törvényeket ismerünk, akkor még a hátrányosabb adottságunkat is, az előnyösebb szerzettségünkkel utánpótolhatjuk, kiegészíthetjük. Erre mutatnak azok a nagy – utánpótló – böjtkúrák, amelyek ésszerű alkalmazása alatt a szellemi képességek megújultak, igazolva, hogy az agy viszonya: minősége és milyensége kicserélődik vagy átépítődik,

vele javul a szellemi képesség is. Ezt a régiek annyira ismerték, hogy pl. voltak, kik a nehéz bab-ételt tiltották, nem is szólva arról, hogy húst egyáltalán nem ettek. Miért, mert az ő tudományuk és ismeretforrásuk nem a kísérleti módszer volt, hanem az átélési, a magukon tapasztalt módszer. Mi, akik magunkon próbáltuk ki éveken át a böjt, a diéta, a gyümölcskúra, a nyerskoszt, a rágás, a légzés törvényeinek előnyös és egészségadó szabályait és módszereit, csak mi tudjuk, – nem pedig akik nem próbálták ki, csak elméletből szólnak hozzá –, hogy milyen előnyös hatásúak egyes ételek és módszerek és milyen hátrányos hatásúak egyes testi dolgok – étel, ital, légzés, mozgás stb. – elhanyagolása.

Nem alaptalan tehát az az állítás, hogy a felsőbbrendű lelki élethez elengedhetetlen a felsőbbrendű testi élet is! S noha a felsőbbrendű lelki életnek nem a természet törvényei, hanem az Isten lelki törvényei a mérvadók, mégis, emez sem mellőzhető, mert tudjuk, hogy egész más egy egészséges és egész más egy beteges testű ember lelkisége, szolgálatkészsége, megnyilvánulása, és minden, ami a lelkiséggel vagy testiséggel kapcsolatos!

A felsőbbrendű élet célja a szellemiesülés, másként mondva felsőbbrendűvéletel, amit az Úr Jézus így fejezett ki: Legyetek tökéletesek, mint a ti mennyei Atyátok tökéletes. S ehhez a felsőbbrendű lelki élethez – ismétlem – csak eszköz a felsőbbrendű testi élet, de olyan eszköz, mint a járáshoz a cipő, munkához a szerszám, gondolkodáshoz az agy... Más egy finomabb zsiradékú és más egy durvább zsiradékú agyösszetétel! Más egy olajon, és más egy sertés- vagy állatszíron épült agy- és idegrendszer, illetve szervezet. Kémiaileg lehet, hogy mindegy, de akik áttértek az alsóbbrendű testi életről a felsőbbrendű testi életre, azok tapasztalták, hogy milyen előnyös vagy hátrányos hatású egyik-másik étel! Itt a tények beszélnek, a tények igazolják, hogy az ételnek óriási hatása van az ember szellemiségére is! Eszköz a test, eszköz, de minden iparos tudja, hogy jobb munkát csak jobb eszközzel lehet végezni!

*

Miért kell a jobb eszköz, a teljesítőképesebb test? Mert az ember hivatása az, hogy megismerje az örökigazságokat, amihez szükségszerű az egészség, hogy akadálytalanul nyilvánulhasson a lélek. Mert ne gondoljuk, hogy bizonyos igazságok átértésére, bizonyos dolgok megérzésére minden agy- és idegrendszer megfelelő. Amint nem egyformán hall minden fül, a zene-művészeké jobban, a félsüketeké rosszabbul –, amint nem egyformán lát minden szem, a festőművészeké jobban, a félvakok rosszabbul, úgy nem egyformán fog, nem egyformán erős logikájú minden agy sem! Bizonyos isteni dolgok megismeréséhez nem magolóképesség, nem tudás, hanem bizonyos lelki képesség és lelki készség kell. Azaz: jobb műszer!

A felsőbbrendű élet másik célja – az igazság megismerésén kívül – az apostolkodás, azaz istenszolgálat. Mert örök törvény, hogy minden ismeretet, amit kaptunk, tovább kell adni! Nem úgy, hogy megvárjuk míg kérik, hanem kínálni kell, apostolkodni, szervezni, hirdetni, terjeszteni az isteni örök igazságokat, mert mindenki köteles annyit adni, mint amennyit kapott, legyen az akár testi, akár lelki ajándék. Apostolkodás: istenszolgálat! S ez az élet csúcsa, ez, mikor nem kapni, de adni kívánunk... nem uralkodni, hanem szolgálni... nem magunkért élni, hanem mindenkiért! Ezen szolgálat betöltéséhez pedig feltétlenül egészség kell: illetve olyan lelki és testi összhang, amely képes ama legnehezebb harcra, melyet világnézeti küzdelemnek, igazság hirdetésének, Isten szolgálatának nevezünk. Nehéz munka ez, mert minden igazsággal szembeáll bizonyos irányú érdekeltség vagy elfogultság, néha pedig bizonyos egyoldalú tudatlanság, mely ellensége minden újnak és minden haladásnak.

*

Azonban a felsőbbrendű lelki élet alapja nem a felsőbbrendű testi élet, hanem az isteni kijelentések tárháza, vagyis az evangéliumok! Aki tehát felsőbbrendű lelki életet akar élni, annak az isteni, – azaz krisztusi gondolatokkal való táplálkozás elengedhetetlen. A lélek erőt, fényt, meleget sehonnan nem szerezhethet, sem a tudománytól, sem a művészettől, sem a filozófiától, hanem csakis a krisztusi erőforrásokból. Amit a tudomány ad, vagy a filozófia, az pusztán logikai, amit a művészet, az pusztán érzelmi, de amit a krisztusi tanítás, az evangéliumok adnak, az lelki, olyan valami, amely az egész embert átalakítja.

Elengedhetetlen erőforrás az evangélium, mert meg kell ismerni az isteni célokat, ha szolgálni akarjuk az Istent! Aki nem ismeri valaminek a célját, az nem is állhat be annak célszerű szolgálatába! Mit akar Isten, és hogyan akarja, ez a fő kérdés a felsőbbrendű lelki élet területén, mert ott már az életcél nem az „én” körül forog, hanem az egyetemes emberi érdekek körül.

Mit akar Isten és hogyan akarja? Nem elég jól tenni, hanem tudni kell azt is, hogy mint tenné azt Isten, mert lehet adni megalázóan, sértően, fölényesen, leereszkedően, és lehet adni testvériesen, sőt felemelően is... a magunk nevében – hiú... és Jézus nevében – szerényen... Adni: erkölcsiség, – de adni tudni: művészet!

S aki így megtanult adni, megtanult szolgálni, az elvégezte a földi élet főiskoláját! Az le-doktorált az emberi hivatás, a felsőbbrendű lelki élet isteni anyagából. E nélkül, ha minden teológiai és filozófiai tudást is megszereztünk, csak sáremberek maradunk, olyan porból-léttél-porrá-leszel emberek, akikben inkább szomorúsága, mint öröme telik Istennek.

*

A felsőbbrendű lelki életnek két tünete, illetve két követelménye van. Egyik a világos logikával kapcsolatos igazságos gondolkodás és igazságszomj, – a másik a nemes szívvel járó nemes érzés, a szeretőkészség. Igazság és szeretet. S ahol ezek jegyében folyik le az istenszolgálat, az tökéletes élet.

A fejlődő lélek sajátja, hogy mélyebb igazságismeretekre szomjazik. Megkevesli a világadta ismereteket, a tudomány és kultúra egész terítékét és keresni, kutatni, látni kezd... Külön utakra tér, mert egyéni fejlődése kivonja az átlagból és ha igazság és jóság, mondjuk bölcsesség és szeretet vezérlik, – az égiek veszik kézbe. A nagy szenteknél láthatjuk, hogy égi vezetőségük volt. Ez az egyén fejlődésében határhő, az a pillanat, amikor a földi, a világi vezetés helyett égi vezetést nyert. Minden megváltozik, életcélja, életigénye, szórakozása, vágyköre, testi helyett lelki lesz... A láthatók láthatatlanokká lesznek részére és a láthatatlanok láthatókká... nem érdekli többé a világ, de annál inkább az ég... Megízlelte az igazságot és nem tud többé ellentálni... Szellemi delíriumot kap és – isteni eledelre vágyik... Lelkiekre... Nemcsak hiszi, de érzi, hogy nemcsak kenyérral él az ember, sőt a kenyér a kisebb tétele az életnek, – hanem Isten minden Igéjéről, amint a mi Urunk Jézus Krisztus mondta! S nem a kenyérgond tölti ki már lelkét, idejét, terveit, hanem a lélek gondja... S érzi, hogy benne árad a testi erő és erősödik a lelki... Érzi, hogy egyre jobban távolodik önmagától és közeledik a nagy testvériség szent összhangja felé, amelyben nem kapni, hanem adni, nem uralkodni, hanem szolgálni kíván... Nem enni, hanem böjtölni vágyik... Nem gazdagodni, hanem leszegényedni akar. Olyanná lenni, mint akiket semmi világi és semmi testi cél vagy vágy ne kössön a földhöz, se önmagához, és semmi se tarthassa vissza az égtől, – az isteniek lábnyomairól... Mint aki megízlelte az igazságot, mint aki megittasodott az istenietől, mit se akar a világon: égiekért él a földön és odaveti az egész múlandóságot az – örökkévalóságért... Ezek elfelejtik magukat másokért... Önszeretetük testvérszeretetbe nemesül át... S nemcsak üdvözülni, hanem másokat is üdvözíteni akarnak, mert megtanultak szeretni és – nem tudnak már nem szeretni...

Akkor is szeretnek, mikor haragszanak... Akkor is szeretnek, mikor büntetnek, mert ahol kihal az én, ott megjelenik az Isten, hogy az illető ajkán s kezén át leáraszsa szeretetét és bölcsességét az égiekben szegény emberiségre... Isten fiai ezek már itt is, akik inkább csak látszatra emberek még, de lélekre már Isten képmásai... Isten fiai...

Mi viszi, vezérli errefelé az embert? A könyv és az elmélkedés. Ezért a felsőbbrendű lelki élet elengedhetetlen eszköze a jó könyv. Jó könyv nélkül semmi egyéb más módszerrel sohse juthatunk el a felsőbbrendű lelki élethez, mert kimarad lelkünkől az ismeret s vele a bölcsesség. Mindazok, akik a felsőbbrendű lelki életet elérték – ez nem filozófiai vagy teológiai tudás, hanem lelkiség! – azok tanulással, az isteni dolgok megismerésével, mondjuk így: bibliázással kezdték útjukat, mert egyedül az evangéliumok vezetnek az ég küszöbéig, ahol aztán már átveszik a lélek vezetését az égiek, hogy elvégezzék velünk azt a munkát, amit mi emberek – emberi és földi adottságaink korlátozottsága folytán – nem tudunk vagy nem tudunk elvégezni. Mert jegyezzük meg jól, az égiek adni, segíteni akarnak, adni és szolgálni, mert az isteni természetnek ez a sajátja, ez, hogy adni, áldozni, segíteni és szolgálni kíván! Nem várják, hogy kérjenek, hanem keresik, hogy adhassanak! Ezek az égiek! Ezek a felsőbbrendű lelkiséget élők – természete.

A könyv a lélek gyógyszerháza, kenyere és élettára. Nagyobb gondunk legyen tehát a jó könyvre, mint az egészséges eledelre. Mindent a lélekért, még ha kell, az egészséget is!, mert minden a lélekért van, még a test is. Mert minden csak eszköz s a cél a lélek isteniesülése!

Legyünk vegetáriusok, de nem az egészségért, vagy a hosszú életért, hanem a lélekért, mert csak így van értelme és értéke az egész testi és természeti törvények ismeretének. De legyünk lelkiek is, de nemcsak a lélek, hanem a test törvényeire való tekintettel is, mert az a felsőbbrendű élet, hogy:

1. bölcsesség és szeretet a lélek részéről, – de egyben természetes és mértékletes élet a test részéről is,
2. mert bölcsesség nélkül botlik és téved a lélek, szeretet nélkül pedig taszít. Viszont a természetes és mértékletes élet nélkül romlik, beteggé, kevésbé használható lesz a test.

Kettősség közé vagyunk állítva, lelki és testi törvények hatásköziségébe, logikus tehát, hogy mindkettőre egyforma gondunk legyen, amit így lehet tételeznünk:

Az egészség alaptörvénye az, hogy összhangba jöjjünk a természettel, – míg a lelkiség alaptétele az, hogy összhangba jöjjünk az Istennel.

Ez minden. Elsőt – az egészségi részt – szolgálja a vegetárius életmód –, a másikat – a lelkiséget – az isteni kijelentés: Krisztus Urunk tanítása.

Mivel a beteg lélek nagyobb tehertétel, mint a beteg test, ezért több gondunk legyen lelkünk egészségére, mint a testiekre! Mert nem test vagyunk, aminek lelke van, – hanem lélek vagyunk, akinek teste van. Nem a lelkünk száll a mennybe, hanem a testünk száll a sírba, mert a lélek mi vagyunk s mi szállunk fel s testünk hull le.

Tévelyeg azonban az a vegetárius, aki csak a testi életet vagy az egészséget teszi életcélá, – de téved az a hitbuzgó lélek is, aki meg csak a lelkiséggel törődik és nem ismerve a természet törvényeit, se lélek, se test, hanem hasznavehetetlen ember lesz alsóbbrendű testi élete következményeként.

Mindezeket összegezve, ki kell hangsúlyozni, hogy a felsőbbrendű élet érdekében választani kell az alsóbbrendű és a felsőbbrendű testi élet között éppúgy, – mint az alsóbbrendű és felsőbbrendű lelki élet között. Mert a nagy Isteni harmóniába éppúgy beletartozik a test harmóniája, mint a lélek harmóniája.

S ha nem is annyira sorsdöntő amit eszünk, mint amennyire az, amit olvasunk – mégis nem mellőzhető sem a mennyiséget, sem a minőséget tekintve az, hogy mennyi gondot fordítunk műszerünk használható és teljesítőképességeire.

Nem cél a vegetárianizmus, de az az eszköz, illetve módszer, mely a felsőbbrendű lelki élethez – ha semmi másért nem is – de egyért vitathatatlanul előnyös és szükséges: könnyebbé teszi a példaadóan egyszerű életet, a lemondás szent törvényeinek a beteljesítését, és jobb, használhatóbb, egészségesebb műszerré a testet, amiért is a felsőbbrendű lelki életet élő régi keresztény, sőt pogány beavatottak is már az ókorban aszkéták voltak! Aszkéták úgy mennyiségi, mint minőségi értelemben, de nem a testért, hanem a lélekért, mert ez az ember hivatása: a lélek felszabadítása a test – illetve érzékiség – béklyóiból, hogy egyesülhessen ősforrásával, az Istennel!

Segítsen hozzá az Úr!