



Ramacharaka Yogi

**A pszichikus gyógyítás
tudománya**

1. Fejezet

A könyv célja

E könyv célja a pszichikus gyógyítás különböző módjainak egyszerű, világos, praktikus bemutatása. Elméletekről nagyon keveset beszélünk, csak körvonalakban közöljük az alapvető elveket azért, hogy a gyógyító megértse azt, amit csinál, - e könyv megkísérli megmondani azt, hogy HOGYAN végezze munkáját.

Rögtön az elején ki akarjuk jelenteni, hogy a pszichikus gyógyításból egyáltalán nem kívánunk vallást csinálni, ezt értelmetlenségnek tartjuk, - annyi erővel vallásnak tekinthetnénk a gyógyszeres kezelést, a masszázst, a csontkovácsolást, vagy a gyógyítás bármilyen más formáját. Minden gyógyítás bizonyos természetes törvények alkalmazásának eredménye, s a felhasznált erő éppen olyan természeti törvény, mint pl. az elektromosság. Ami azt illeti, minden természeti erő az „*isteni*” vallásból származik és egyaránt méltó a tiszteletre, megbecsülésre.

A nyugati világ szívesen épít fel vallásos, vagy fél-vallásos kultuszokat a gyógyítás munkája köré. És mindegyik kultusz, vagy szekta határozottan állítja, hogy eredményes kezelése, gyógyításai egy bizonyos hit, vagy vallás eredményei, - és nem veszi tekintetbe, hogy a többi kultusz körülbelül ugyanolyan mértékben gyógyít. Ezen a téren a keleti ember nem téved, - önmagát sem téveszti meg. Gyermekekorától arra tanítják, hogy az energiának, erőnek nagyon sok megjelenési formája van a természetben, ezeket fel lehet használni, - az ember szolgálatára kényszeríteni. - A keleti ember számára a pszichikus erők csakis annyira titokzatosak és félelmetesek, - mint mondjuk az elektromosság, - mind a kettőt egyazon dolog megnyilvánulásának tartja és egyformán tiszteli. Egy kis gondolkodás mindenkit meggyőz arról, hogy ez így is van. Minden erő, vagy energia

a *Prána* megnyilvánulása (az energia elvének hindu elnevezése), - s a keleti tanítás azt tartja, hogy a *Prána* mögött elme van. Elme, mely a világegyetem elme-elvéből ered. Ezt az elméletet itt nem tudjuk hosszasan tárgyalni, - ha tanítványaink teljesebb információt kívánnak, forduljanak a „*Haladó tanfolyam a jógi filozófiában*” című könyvünkhöz.

A fenti tényekből következik, hogy a keleti pszichikus gyógyító nem ismeri azt a féltékenységet és előítéletet a pszichikus gyógyítás más formáival szemben, - ami sajnos, nyugaton olyan gyakori. A keleti gyógyító hisz abban, hogy minden igazi gyógyító mindig is ugyanazt az erőt, energiát alkalmazza, amit ő is használ, - bármilyen legyen is az alkalmazás módja, - ennél fogva mindegyik gyógyításformát tiszteletben tartja. Természetesen legszívesebben a saját módszerét használja, de nem nézi le azt, aki egy másik módszert tart legmegfelelőbbnek.

A keleti gyógyító megtanulja azt is, hogy a testnek bizonyos törvényei vannak, amelyeket az egészség fenntartása, illetve az elvesztett egészség visszaszerzése érdekében figyelembe kell venni. Hisz abban, hogy az, ami az egészséges embert egészségesé teszi, - az a beteg embernek is visszaadja az egészségét. A táplálkozás, kiválasztás, lélegzés, satöbbire vonatkozó természeti törvényekre utalunk. Ezekről a törvényekről a „*Hatha Jóga*” című könyvünkben lefektettük felfogásunkat, - de röviden tárgyaljuk következők szerint: „*A test természetes törvényei*” című fejezetünkben is, nyomatékosan tanítványaink figyelmébe ajánljuk, hogy mielőtt megkísérlik a gyógyítást, ismerkedjenek meg ezekkel a természeti törvényekkel. Tudjuk, hogy a nyugati pszichikus gyógyítással foglalkozók általában nem foglalkoznak ezekkel a törvényekkel, túlságosan „*materiálisnak*” tartják őket, „*holott csak egy pillantást kell magunk köré vetnünk, máris látjuk ennek az álláspontnak az értelmetlenségét. A természet törvényeivel nem lehet büntetlenül dacolni.*”

Meggyőződésünk, hogy ha az emberek követnék a *Hatha Jóga* tanításait, gyógyításra egyáltalán nem lenne szükség, mert

mindenki megőrizné egészségét. Miután azonban az emberek nem követik ezeket, - így szükség van gyógyítási módszerekre. A gyógyítás legmagasabb és legjobb formája, amit az ember ismer, a pszichikus gyógyítás. Azonban még ez sem hozhat tartós gyógyulást, ha a páciens nem változtat életmódján és szokásain és nem próbálja meg, hogy összhangban éljen a természet törvényeivel.

Ennél fogva ismételten hangsúlyozzuk, hogy a gyógyítónak meg kell ismertetni páciensét a testnek ezekkel a törvényeivel, a Hatha Jógával és miközben kezeli, gyógyítja a páciens, igyekeznie kell mélyen belerögzíteni tanácsait és utasításait a test természetes törvényeire vonatkozólag úgy, hogy mire a páciens meggyógyul, a továbbiakban úgy élhessen, hogy egészségét megőrizze, a megnyert területet meg tudja tartani és ne csúszsék ismét vissza régi beteg állapotába.

E két társkönyv: a Hatha Jóga és a Pszichikus gyógyítás együtt az egészség kulcsát adja.

Könyvünk nem egy értekezés a betegségekről. Éppen ellenkezőleg, olyan keveset beszél a betegségekről, amilyen keveset csak lehetséges, inkább az egészség állapotát idézi szemünk elé, és az eszközöket, amelyekkel azt az állapotot el lehet érni. Tehát ebben a könyvben nagyon keveset találnak a különböző szimptomákról. A szimptomák csupán a mögöttük lévő ok tünetei, mi pedig hisszük, hogy a betegségeknek EGYETLEN általános oka van, és az a sejtek nem megfelelő működése. Hiszszük továbbá, hogy a Hatha Jógában lefektetett elvek szerinti kezelések megszüntetik a baj okát, s akkor egyben a szimptomák is megszűnnek.

Nem akarjuk az önök figyelmét azzal felcsigázni, hogy dicsérjük a könyvünkben tanított gyógyítási módokat. Véleményünk szerint „*a tészta bizonyítékát a tészta megevése szolgáltatja*”, így hát azt mondjuk önöknek: **PRÓBÁLJÁK MEG!** Bízbanak önmagukban és gyógyító erejükben. Ez valamennyiük Isteni öröke, - nem csak kevesek adottsága. Általános ado-

mány ez, amelyet ki lehet fejleszteni bizalommal és gyakorlat-
tal és nemcsak, hogy a gyakorlattal nem apad el, - hanem a
használatból növekszik ereje. Mint egy izom, melyet fejleszt a
gyakorlás, de amely puha és ernyedtté lesz, ha nem használják.

Azonban, ha gyógyítani kezdenek, - és sikerrel, - és működésük azok szemében, akik nem értik e gyógyítás mibenlétét, csodának tűnik, - akkor se legyenek gőgösek, felfuvalkodottak és ne higgyék azt, hogy valamilyen különleges adottságuk, képességük van. Ez értelmetlen lenne, hiszen minden gyógyító csupán egy csatorna, melyen a természet ereje, energiája keresztüláramlik. A gyógyító: eszköz a természeti törvények kezében. Ezt mindig tartsák szem előtt. Az erő forrásává válhat ez a gondolat, ha a másik oldalát is nézik és megértik, hogy a **VILÁGEGYETEM MINDEN EREJÉVEL MÖGÖTTÜK ÁLL.**

Tanítványainknak azt tanácsoljuk, hogy ismerkedjenek meg az e könyvben tanított valamennyi módszerrel. Aztán válaszsák ki maguknak azt a módot, amelyet a legvonzóbbnak érzene, hagyatkozzanak ösztönükre. Esetleg az egyik módszerből is vegyenek egy kicsit, a másiktól is és állítsanak össze belőlük egy saját módszert. „*Vegyék el azt, ami tetszik bárhonnán, ahol találják!*” Ne tartsák kötelezőnek, hogy bármelyik rendszerhez ragaszkodjanak, vagy hogy bármelyik iskola „*címkéjét*”, vagy „*jelvényét*” viseljék. Egyáltalán óvakodjanak attól, hogy elméjükön bármilyen címkét, vagy jelvényt viseljenek.

Legyenek **ÖNMAGUK!**

2. Fejezet

A test természetes törvényei

Mint előző fejezetünkben mondtuk, hisszük, hogy az egészség titka a test természetes törvényeinek megfigyelésében van. Ezeket a törvényeket összefoglalhatjuk úgy, hogy a Helyes Gondolkodás törvényei. Hatha Jóga című könyvünkben meglehetősen hosszan és részletesen kifejtettük felfogásunkat ezekről a törvényekről és a leghatározottabban állítjuk, hogy az egészség minden kutatójának és minden gyógyítónak meg kellene ismerkednie az e könyvben közölt ismeretekkel. Az alapvető törvények ismerete nélkül a gyógyítás minden formája csupán ideiglenes lehet, és ha a kezelés abbamarad, és a páciens előbbi helytelen életmódját és gondolkodását folytatja, hamarosan vissza fog esni előző állapotába. A természet törvényeivel nem lehet sikeresen dacolni.

Ebben a fejezetben röviden végigmegyünk a Hatha Jógában leírt alapvető elveken azoknak a tanítványoknak a kedvéért, akik könyvünket nem ismerik. Természetesen ez a fejezet nem adhatja teljességgel a Hatha Jóga tanítását, az magában is egy egész könyvet tölt meg.

Először is: egészség nem lehet helyes táplálkozás nélkül. Helyes táplálkozás pedig nem lehet helyes asszimiláció nélkül. Miután ezt elfogadtuk, látjuk, hogy a gyógyító egyik legelső feladata visszaállítani a normális állapotot ebből a szempontból, megteremtteni a helyes asszimilációt. Ezért ajánljuk a gyógyítónak, hogy bármilyen panasz esetén is a kezelést a gyomor kezelésével kezdje, ott állítsa vissza a normális állapotot. A gyomrot kell kezelni először és utoljára és mindig, mert ez a gyógyulás felé vezető első lépés. Tulajdonképpen a betegségek nagy részét visszanyomozhatjuk a gyomorig, az elégtelen táplálkozásig és asszimilációig. Az ember éppen úgy nem élhet meg nem-táp-

láló eledelen és elégtelenül megemésztett táplálékon, mint egy fa, egy növény, vagy állat. A tökéletlen táplálkozás következtében a vér silány és gyenge lesz, s így a test minden sejtje elgyengül, kiéhezik, az agysejtek is együtt szenvednek a többivel, és nem tudnak megfelelő életerő-áramokat küldeni a test többi részébe.

A kezelés tehát mindig a gyomor alapos kezelésével kezdődik, - minden módszernél. Ajánlatos először is ügyelni a táplálékra, amelyet a gyomor kap, s ügyelni arra, hogyan emészt meg ezt a táplálékot, hogyan alakítja át dús, jó, tápláló vérré, amely elhatol a test minden részébe, egészséget, erőt adva. A gyógyító vigyázzon arra, hogy a páciense megfelelő tápláló ételt vegyen magához.

Az ételből a táperőt úgy nyerhetjük el teljesen, ha tökéletesen megrágjuk. A tökéletesen megrágott étel kiadja a tartalmazott táperőt, a „félleg megrágott”, csak „bekapott” étel a tápérték nagy részét elvesztegeti. Ezt a gyógyító figyelmébe ajánljuk. Láttunk eseteket, amikor a rosszul táplálkozó beteg nagyon rövid idő alatt visszanyerte egészségét pusztán a táplálék helyes megrágásával. Az ételt addig kell rágni, míg lágy, pépes, kásás lesz.

A második fontos pont: a test vízellátása, „öszönzése”, ahogy a Hatha Jógában neveztük, s ez alatt a víz helyes használatát értjük. A fizikai szervezet naponta igényel bizonyos mennyiségű folyadékot ahhoz, hogy munkáját megfelelően végezze.

Egy felnőtt ember normális vízmennyisége 24 órára kb. 2 liter folyadék. Megfelelő vízmennyiség nélkül a test nem tudja munkáját kellően elvégezni, a szervezet szenved. A tökéletes kiválasztáshoz kell a normális folyadék mennyisége. Ennek hiányában a szekréciós mirigyek nem tudják előállítani azokat a nedveket és folyadékokat, melyek szükségesek az emésztéshez, felszívódáshoz, asszimilációhoz, - s a kiválasztó mirigyek sem tudják biztosítani azokat a nedveket, amelyek segítségével eltávoznak a szervezetből az elhasznált anyagok, eltávoznak a hul-

ladékok a veséken és a hasi belső részeken keresztül. A máj nem tudja feladatát elvégezni a megfelelő mennyiségű folyadék hiányában, - és ugyanúgy szenvednek a többi szervek is.

Az egészség harmadik feltétele a helyes légzés. Ha meggondolják, hogy helyes légzés nélkül a vér oxigéntartalma elégtelen lesz, ennél fogva nem tudja funkcióit elvégezni, - megértik, hogy a helytelenül lélegző ember nem is lehet egészséges. Gyakorolják a mély légzést, amíg teljesen magukévá teszik és tanítják meg rá páciensüket is. Kis könyvünk: „*A légzés tudománya*” alapos utasításokat tartalmaz a helyes légzésre. Ajánljuk, hogy ismerkedjenek meg vele.

A különböző gyakorlatok, fürdés, stb. mind fontos tényezők, a gyógyítónak fel kell ezekre hívnia a páciense figyelmét. Az alvás olyan szükséglet, melyre maga a természet is nagy súlyt helyez. Elégséges pihenés nélkül az agy túlterhelődik, és komplikációk jelentkeznek.

Röviden, a pácienszt meg kell tanítani arra, hogy normális, egészséges, TERMÉSZETES lény legyen. Ragaszkodjék a természethez, amennyire csak lehetséges s a természet megteszi a többi. A természet törvényei az egészséges állapotot célozzák, és ha nem zavarják meg őket, - létrehozzák és fenntartják az egészséges, normális állapotot. Az a baj velünk, hogy a modern civilizáció messzire elvitt bennünket a természettől, a természetes ösztöneink és hajlamaink elfojtódtak, megdermedtek és mi nem hallgatunk többé a természet szavára, míg végül a természet elbátortalanodik bennünk és már nem is szól hozzánk. Az egyetlen egészséges gondolat visszatérni olyan közel a természethez, amennyire csak lehetséges. Természetes életet élni, amennyire csak lehet és meg lesz a jutalmunk, mert a természet adakozó azokhoz, akik hűségesek hozzá.

Könyvünk a Hatha Jóga a természetes élet jógai felfogása. Mindegyik lapja a természetes életről beszél. Azt tanítja, hogy minden életet egy hatalmas Intelligencia hat át, hogy minden természeti törvény isteni törvény, így kell tekintenünk és meg-

tartanunk őket.

Minden gyógyító figyelmét felhívjuk arra, hogy kiváltsága s kötelessége páciensét nevelni, közölni vele a helyes életmód és helyes gondolkodás törvényeit. E könyvünkben nem akarjuk ismétetni a Hatha Jógában közölt tanítást, célunk itt a Hatha Jóga pótlása, kiegészítése, hogy azok, akik erőszakot tesznek a természet törvényein és ezért szenvednek , - gyorsan visszanyerjék, visszanyerhessék normális állapotukat, - az egészség állapotát, és újra elindulhassanak az élet útján.

A gyógyítónak többnek kell lennie, mint csak gyógyítónak. Az emberek nevelőjének, oktatójának is kell lennie. Akkor hivatását istenivé, szentté teszi, ahelyett, hogy az emberi testek foltozgatója lenne csupán. Tartsák szem előtt ezt a gondolatot és munkájuk a legnagyobb gyönyörűség lesz és nagyszerű siker. Gondoljanak az emberek testvériségére és érezzék át, hogy feladatuk a világban az egészség és erő áradásának kiterjesztése és vezessék vissza az elkóborolt testvéreiket a természetanya keblére.

3. Fejezet

Az Ösztönös Elme

„Tizennégy lecke” c. könyvünkben felhívtuk figyelmüket az elme különböző síkjaira, köztük az Ösztönös Elmére. Az elmének ez a síkja, - mint mondtuk, - ellenőrzi és intézi a növekedést, a táplálkozást, a fizikai test működését; az elme e részének ellenőrzése alatt áll valamennyi szerv, testrész, sejt minden funkciója, minden működése; az elmének ez a része soha nem alszik, akkor is teljesíti kötelességét, amikor a gondolkodó képesség elcsendesedik, pihen az alvásban.

A javítást, pótlást, átváltoztatást, emésztést, felszívást, ki-
rekesztést mind-mind az elmének ez a része végzi. A testnek mindez a csodálatos működése az elmének ezen a síkján megy végbe anélkül, hogy tudatunk tudomást venne róla. Az elme e síkjának felügyelete alatt áll a sejtek, sejtcsoportok működése, a mirigyek, szervek stb. értelmes funkcionálása.

Következő fejezetünkben rövid beszámolót adunk a sejtélet csodálatos munkájáról, világáról, mely minden emberi szervezetben jelen van. Ajánljuk, olvassák el a fejezetet, mert sok kérdésre ad feleletet és képessé teszi önöket arra, hogy gyógyító erejüket okosan irányítsák.

Az ösztönös elme nem korlátozódik az agyra, mint a működés székhelyére, hanem az egész idegrendszerben eloszlik; működésének fontos központjai a gerincoszlop és a hasi idegközpont.

A legfontosabb tények egyike, melyet szem előtt kell tartanunk az ösztönös elmével kapcsolatban az, hogy az ösztönös elme készségesen elfogadja a tudatos elme befolyását. Ez a befolyás lehet jó vagy rossz.

A szuggesztióról szóló fejezetünkben példákkal világítjuk meg a tudatos elme hatását a test működésére.

A tudatos elme úgy befolyásolja az ösztönös elmét, hogy u-

tasításokat küld neki, s az ösztönös elme a kapott utasítások értelmében cselekszik. Sokan betegedtek meg úgy, hogy tudatos elméjük ártalmas, káros gondolatokat fogadott el és továbbított ösztönös elméjükhöz. De ugyanúgy egészségét vissza is nyerhette úgy, hogy határozott, segítő gondolatokat tett magáévá és továbbított ösztönös elméjéhez. És ne feledjük: az ösztönös elme a kapott utasításokat, rendelkezéseket természetes folyamatként hajtotta végre, továbbította a felügyelete alatt álló részeknek, sejteknek, stb, és így létrehozta, illetve megszüntette a betegséget.

Nem látjuk értelmét annak, hogy hosszasan elsoroljuk az elméleteket, melyek az ösztönös elme létezéséről és működéséről szólnak. E könyvünknek a célja arról beszélni, hogy HOGYAN gyógyítsunk; elméletet csak annyit kívánunk közölni, amennyit általánosságban szükséges a gyógyító folyamat megértéséhez. Helyünk sincs itt arra, hogy hosszas fejtegetésekbe bocsátkozzunk az elméről, az elme életéről és arról, ami az elme élete mögött van. Tartjuk magunkat tárgyunkhoz, mert így a tanítvány is jobban tud a lényegre koncentrálni.

Amint egy kissé előrehaladunk a gyógyító kezelések tanulmányozásában, - az Ösztönös Elme működése majd előtérbe kerül. A következő fejezet, mely a sejtéletről foglalkozik, - szintén segít megvilágítani e működést.

Az elme a sejtekben és sejtcsoportokban

Ha meg akarjuk érteni a pszichikus gyógyítás mibenlétét, meg kell ismerkednünk a test mentális oldalával. A központi elmének számos megnyilvánulási síkja van, - és ezen kívül mindegyik szervben is van valami, amit a szerv „*elméjének*” lehetne nevezni, ez a „*szervi-elme*” „*csoport-elméből*” létesült, azaz bizonyos számú sejt csoportjából, amikor is a csoportot alkotó sejtek mindegyikének megvan a saját sejt-elméje. Ez a gondolat talán meglepő azoknak, akik a témát nem ismerik alaposan, - azonban helyessége nemcsak a jógik előtt világos, hanem azok előtt is, akik figyelemmel kísérik a nyugati tudományos felfedezéseket. Vessünk röviden egy pillantást erre a sejt-életre.

Mint a „*Tizennégy leckében*” mondtuk, a jógi filozófia azt tanítja, hogy a fizikai testet „*kicsiny életek*”, sejt-életek építik fel, s hogy mindegyik sejtnek a sejt-közösség közös akciójában kívül megvan a maga független akciója is. Ezek a „*kicsiny életek*” a fejlődés bizonyos fokán álló elemek, - eléggé fejlettek ahhoz, hogy munkájukat megfelelően elvégezhessek. Ezek az elme-részek természetesen az egyén ösztönös elméjének vannak alárendelve, és készségesen engedelmeskednek úgy az ösztönös elme, mint az intellektus parancsainak.

Ezek a sejt-elmék megfelelően alkalmazkodnak saját munkájukhoz. Kiválasztó akciójuk, mellyel a vérből kivonják a szükséges táplálékot és visszautasítják azt, ami nem szükséges, - ennek az intelligenciának egyik példája. De az emésztés folyamata, az asszimiláció, stb. mind ezt az „*elmét*” mutatja a sejtekben, illetve sejtcsoportokban. A sebek gyógyulása, a sejtek oda-sereglése ahhoz a ponthoz, ahol szükség van rájuk és sok más, - az orvostudományokkal foglalkozók előtt ismeretes példa mind-mind példái ennek a sejt-akciónak, ennek a sejt-életnek,

ennek a mentális tevékenységnek.

Az egész test ezekből a kicsiny sejtekből épül fel. És nemcsak a lágy szövetek és izmok, - hanem a szilárd, csontos részek is, még a fogak zománca is. Ezek a sejtek annak a munkának megfelelően formálódnak ki, amelyet el kell végezniük; formájuk, alakjuk lényegesen különböző. Mindegyik sejt egyegy egyed, többé-kevésbé különálló és független, bár alá van rendelve a szervi elmének és magasabb fokon az ösztönös elmének.

A sejtek állandóan munkában vannak, mindegyik elvégzi saját feladatát, mint egy jól képzett katona a hadseregben. Vannak aktív dolgozó sejtek, és vannak tartalékosok, melyek valamilyen hirtelen sürgős kötelesség hívására várnak. Vannak egy helyben maradók és vannak mások, akik ide-oda mozogva végzik munkájukat. Vannak köztük, melyek mint az utcaseprők, elviszik a szemetet, a hulladékot és kidobják a szervezetből, mások meg az étel tápláló elemeit hordják szét a szervezetben. A sejtélet hatalmas, jól megszervezett közösséghez hasonlítható, ahol mindegyik egyed a köz javáért végzi munkáját. A közösség nagyon nagy, becslés szerint csak a vörös vértestek száma legalább 75.000.000.000. Ezek a vörös vértestek a test szállítói, ezek áramlanak a vénákban, az artériákban, elviszik az oxigént a tüdőből, részecskéit elszállítják a test különböző szöveteihez, s ezek annak a résznek életet, erőt adnak. Visszafelé útjukban pedig elviszik a szemetet, a szervezet hulladéktermékeit. Mint egy kereskedelmi hajó, úgy viszik ezek a sejtek rakományukat kifelé-útjukban, - visszafelé jövet pedig új szállítmányt hoznak. Más sejtek a szervezet rendőreiként szerepelnek, megvédik a szervezetet a baktériumoktól, stb, melyek bajt okozhatnának a testben. Ezek a rendőrök meglehetősen kegyetlenek és úgy szabadulnak meg a betolakodóktól, hogy egyszerűen felfalják, ha pedig ez nem lehetséges, akkor körülsereglik és kiűzik a szervezetből pattanás, kelés, stb. formájában.

A sejtek teszik képessé a testet az állandó regenerálódásra. Testünk minden részét állandóan új anyaggal javítgatják. Ezt a munkát a sejtek végzik. Ezeknek a parányi munkásoknak milliói dolgoznak vagy egy helyben maradva, vagy ide-oda mozgásban, testünk különböző részein megújítják az elkopott szöveteket, új anyaggal pótolják és az elhasznált anyagokat kivetik a szervezetből.

A test mindegyik sejtjének, bármilyen csekély legyen is funkciója, - ösztönösen tudomása van arról, ami saját léte és munkája szempontjából a legfontosabb, - úgy tűnik, van emlékezőtehetsége, de mutat más elmeműködést is. Úgy véljük, nem szükséges itt jobban belemerülni ebbe a kérdésbe, ezeket a tényeket csupán azért említjük meg, hogy az olvasó megérthesse, hogy ezek a sejtek élnek és bizonyos elmeműködésük van.

Ezek a sejtek sejtcsoportokat képeznek, izmokká, szövetekké, szervekké épülnek fel, s ezekben egyedi, független, mentális akciójukon kívül elméjük egyesülni is látszik. A májnál például, a sejtek millióinak, melyek e szervet alkotják, van egy közösségelméjük, ezt máj-elmének nevezhetjük, - ez mint egyed cselekszik az ösztönös elmének alárendelten. A pszichikus gyógyítás szempontjából nagyon fontos ezt szem előtt tartanunk, mert e gyógyítás lényege azon alapul, hogy a szervek mentális kontrollal, utasításokkal irányíthatók.

Mint mondtuk, mindegyik sejt egy sejtcsoportozhoz tartozik; mindegyik csoport egy nagyobb csoport részét alkotja, tagja a sejtek egész közösségének az ösztönös elme uralma alatt. A sejtkeözösségek elméje is egyesül az ösztönös elme ellenőrzése alatt. Kisebb egyesülések is létrejönnek ugyanakkor, és ismét kisebbek, - le egészen az egyetlen sejtig. A sejtek mentális szervezete csodálatos és meghökkentő.

A sejtkeözösségek ellenőrzése az ösztönös elme egyik feladata, mely általában jól végzi el munkáját, hacsak bele nem avatkozik az intellektus azzal, hogy néha félelemgondolatokat

küld hozzá, melyek az ösztönös elme munkáját elrontják.

Az intellektus bele akar avatkozni a test normális rendjébe, új, furcsa szokásokat akar bevezetni a test életébe, s ezek lerombolják a sejtközösségeket, rendetlenséget visznek soraikba.

Néha valami lázadáshoz hasonló keletkezik ezekben a sejtcsoportokban és közösségekben és egyszerre csak nem akarnak tovább dolgozni. Ebben a vonatkozásban legyen szabad Hatta Jóga c. könyvünkől idézni, mely világos képet ad e sejtforradalmakról. A könyv ezt mondja: Időnként úgy látjuk, hogy valamely kisebb csoport (néha egy-egy nagyobb is) el kezd „sztrájkolni”, fellázad a ráerőszakolt, szokatlan, nem helyénvaló munka ellen, a túldolgoztatás és hasonlók ellen, mint pl. a hiányos táplálkozás. A kicsiny sejtek gyakran éppen úgy cselekszenek, mint ahogy az ember tenne hasonló körülmények között, ez a hasonlóság néha megdöbrentő. Ha a dolgok nem rendeződnek, akkor ezek a sztrájkok, forradalmak terjednek, sőt még amikor helyreállt a rend, akkor is csak lassan, lustán térnek vissza munkájukhoz és ahelyett, hogy olyan jól végeznék, amilyen jól csak tudják, - igyekeznek a lehető legkevesebbet dolgozni és azt is csak akkor, amikor kedvük tartja. Amikor a normális kondíció visszaállt, - ez jobb táplálással, megfelelő vigyázattal elérhető, - fokozatosan ismét helyreáll a normális működés, - ezt a folyamatot erősen meggyorsíthatja az Akaratból jövő utasítás, amely közvetlenül a sejtcsoportokhoz szól. Ilyen módon meglepő gyorsasággal állhat vissza a rend és fegyelem.

A tudomány igazolta az ősi jógi tanításokat: hogy minden betegség sejtbetegség; - ebből következik, hogy ha a sejtzavaron uralkodni tudunk, akkor az egész kérdést megoldottuk. Ez az uralom számos módon szerezhető meg. Ezeknek a módoknak magyarázata és alkalmazásuk módja e könyv tárgya.

5. Fejezet

A Pszichikus gyógyítás három formája

Mint legutóbbi fejezetünkben megállapítottuk, több módon uralkodhatunk a fizikai betegséget mutató sejtek fölött; e módoknak három formáját tárgyaljuk:

1. PRÁNIKUS GYÓGYÍTÁS, azaz Prána, vagyis életerő küldése a megtámadott részekhez, - ezzel a sejteket és szöveteket normális aktivitásra készítjük, ennek eredményeképpen a hulladék anyag kikerül a szervezetből és a normális állapot visszaáll. A gyógyításnak ez a módja nyugaton „delejezés” néven ismert; ezen a módon már sok gyógyulás jött létre, de bár a gyógyítók jól megtanulták az alkalmazandó módszereket, azonban az elvet, amelyen gyógyításuk alapul, - többnyire nem ismerik.

2. MENTÁLIS GYÓGYÍTÁS, ami alatt a beteg személy sejtelmén való uralkodást értjük, akár közvetlenül, akár a beteg ösztönös elméjén keresztül. A gyógyításnak ebbe a formájába tartozik az is, amit nyugaton mentális gyógyításnak neveznek, a gyógy-szuggesztió, pszichikus gyógyítás, stb. ezek vagy közvetlenül, vagy távolból történnek, - és a gyógyításnak több, úgynevezett vallásos formája is, melyek ugyancsak a mentális gyógyítás formái vallásos tanításokba és elméletekbe öltöztetve.

3. SZELLEMI GYÓGYÍTÁS, amely alatt a szellemi kibontakozás magas fokán álló személy gyógyításait értjük, amikor a gyógyító rábocsátja mentalitásának fényét a páciens elméjére, megfűrészti magasrendű gondolathullámokban és időlegesen felemeli őt a lét magasabb formájába. A gyógyításnak ez a formája egyáltalán nem olyan általános, mint azt a gyógyítók és páciensek elbeszélései után gondolni lehetne. Az ilyen gyógyítás tulajdonképpen nagyon ritka és csak nagyon magasrendű gyó-

gyítók tudják végezni. Sokan, akik azt hiszik, hogy a szellemi gyógyítást gyakorolják, - egyszerűen mentális gyógy módot alkalmaznak és halvány fogalmuk sincs arról, miből is áll valójában a szellemi gyógyítás. Ez azonban nem baj, ha az eredmény megvan és csupán azért említjük meg itt, hogy az olvasónak világos képe legyen a gyógyítás módjairól. A pszichikus gyógyítás minden formáját sorra vesszük folyamatosan.

Lényeges pont, amit szem előtt kell tartanunk az, hogy végül is a pszichikus gyógyítás minden formája mentális gyógyítás tulajdonképpen, mert hiszen a pránikus gyógyítás is mentális gyógyítás, mert a pránát is az elme mozgatja és valóban a prána maga az elme ereje, mint a későbbiekben hamarosan látni fogjuk. A betegséget, a zavart „*fizikainak*” mondjuk, azaz a fizikai test sejtjeiben mutatkozik, - de ha közelebbről megvizsgáljuk, hogy tulajdonképpen az érintett sejteknek mentális zavaráról van szó. Következésképpen az egyetlen hatásos mód az, ha a sejt mentális részére hatunk és azt serkentjük normális működésre. Ezt többféleképpen tehetjük, de végül is mindegyik mód mentális, mert hiszen nem a „*MÓD*” az, ami végzi a kezelést, hanem az elme, amelyet a mód megmozgat. Ezek a szempontok később, a haladás folyamán egészen világossá válnak.

Következő fejezetünkben a pszichikus gyógyításnak azt a formáját tárgyaljuk, amelyet Pránikus gyógyításnak nevezünk.

6. Fejezet

A Pránikus gyógyítás alapelvei

Mielőtt megérthetnénk a Pránikus gyógyítást, egyet-mást meg kell tudnunk a Pránáról. Ezt a nevet: PRANA, a jógai filozófusok adták a minden élő testben megtalálható Életerőnek, vagy energiának. A Prána végső fokon mentális, - a Világegyetem elméjének energiája. Azonban miután ebben a könyvünkben el akarjuk kerülni a metafizikai meghatározásokat, - követjük az általános szokást és a pránát olyan független dologként kezeljük, mint az anyag, vagy az elme.

A jógik azt tanítják, hogy a Prána egyetemes elv, valami, ami áthatja a teret, és az elmével és az anyaggal együtt az Abszolút hármas megnyilvánulását képezi. Nem foglalkozunk most a Prána megnyilvánulásaival, az erő olyan formáiban, mint az elektromosság, hő, fény, stb. most itt csak abban a megnyilvánulásban tárgyaljuk, amit életerőnek nevezünk. A Prána az az erő, amelynek segítségével a testben végbemegy minden aktivitás, amellyel a testnek minden mozgása történik, amellyel működik minden funkció, amellyel az életnek minden jele megnyilvánul. Más könyveinkben meglehetősen hosszasan tárgyaltuk a pránát, itt nem akarunk ismétlésekbe bocsátkozni és több helyet ismétlésekre igénybe venni, mint ami feltétlen szükséges.

Röviden kimondhatjuk, hogy a Prána az az életelv, amely megtalálható a levegőben, vízben, táplálékban, stb., ezekből az élő szervezet a Pránát felszívja és felhasználja a test működtetésére. Minden tanítványunknak ajánljuk a Hatha Jóga, vagy a *Lélegzés Tudománya* c. könyvünk elolvasását, hogy teljesebb képünk legyen a Pránáról. A fent említett könyvekben gyakorlatokat is közlünk, amelyekkel a Pránát megszerezni és elraktározni lehet, - és arra is, hogyan lehet a Pránát felhasználni.

A Prána-gyógyítás elvei azon az elven alapulnak, hogy a Pránát át lehet vinni egyik személyből a másikba. Átvitelének leghatásosabb módja a kezek használata, amikor a gyógyító a beteg teste fölött simító mozdulatokat végez, egyidejűleg prána-áramot küld az illető részbe, s ezzel aktivitásra buzdítja, serkenti a renyhe sejtcsoportokat. Az így átvitt Prána üdítően, serkentően hat a páciensre, és amellett, hogy előidézí a kívánt helyi javulást, csodálatosan megerősíti.

A Pránát lehet erővel töltött gondolat formájában is a pácienshez küldeni, - a gondolatot a gyógyító elméje irányítja. Ez általában nem szerepel az e tárgyról szóló munkákban, - mi azonban a következő fejezetünkben foglalkozunk vele. Tulajdonképpen egyedül ezekkel az eszközökkel is csodálatos eredményeket lehet elérni.

A tanítvány észre fogja venni, hogy nem időzünk hosszasan a különböző elméletek megvitatásával. Ez szándékos, ebben a könyvünkben gyakorlati tényeket és utasításokat kívánunk közölni, akik a többi könyvünket olvasták, azok előtt az elméletek többsége amúgy is ismeretes, mert bár azok a könyveink nem a gyógyításról szóltak, azonban mégis érintik a minden pszichikus jelenség alapját képező általános elméleteket.

A betegek gyógyítása „*kézzrátétellel*” az emberiség legkorábbi korszakai óta ismeretes. Amilyen messzire csak vissza tudunk menni a történelemben, mindenütt megtaláljuk ennek a gyakorlatnak a nyomait. Joggal feltételezzük, hogy az írott történelem előtt is ismeretes volt már ez a módszer. Ma is minden nép között megtalálható, még a kezdetleges életet élő vademberek között is. Úgy látszik, az emberi elme ösztönös meggyőződéséből eredt a gondolat, hogy a gyógyítást ebben az irányban kell keresni.

Már az ősi indiaiak, egyiptomiak, zsidók, kínaiak is ismerték a gyógyításnak ezt a módját. Egyiptomban, a sziklába vésett ősi képeken ott látjuk a gyógyítót, aki úgy kezeli a páciensét, hogy egyik kezét a páciens gyomrára teszi, a másikat a hátára.

A régi Kína felfedezői hasonló gyógymódról számoltak be.

Az Ótestamentum tele van példákkal a gyógyításnak e formájáról, és ott találjuk az Új testamentumban is. St. Patrick Írorszában úgy gyógyította meg a vakokat, hogy kezét a szemükre tette. St. Bemard 11 vakot gyógyított meg és 18 bénának adta vissza tagjai épségét egyetlen napon, Kölnben 12 bénát gyógyított meg, 3 némát és 10 süketet, valamennyit kézzrátétellel. A korai egyházi történelem tele van ilyen példákkal és még ha le is vonjuk ezekből a romantikus meséket, amelyeket mindig hozzáadnak ilyenkor a valósághoz, - akkor is láthatjuk, hogy ezzel a módszerrel sok jó eredményt értek el.

Pyrrhus, Epirusz királya a történetírók szerint meg tudta gyógyítani a kólikát és a lép különböző betegségeit úgy, hogy megérintette az illetőt. Vespasianus császár - azt mondják - idegbetegséget, bénaságot, vakságot, stb. gyógyított kézzrátétellel. Hadriánus császár vízkórosokat gyógyított meg úgy, hogy ujjai hegyét rájuk tette. Olaf király kezét a szenvedőre tette és az azonnal meggyógyult. Anglia és Franciaország régi királyai golyvát és torokbántalmakat gyógyítottak a „*királyi érintéssel*”. Angliában a görvélykört „*királybetegségnek*” nevezték, mert úgy hitték, csak a király érintése gyógyíthatja meg.

A Habsburg-grófok a hiedelem szerint a dadogást meggyógyították egy csókkal. Plinius beszámol arról, hogy egyesek a kígyó harapását érintéssel meg tudták gyógyítani. Számos nevezetes vallásos ember gyógyított kézzrátétellel. Angliában Gres-trakes óriási szenzációt keltett és valóságos üldözést vívott ki maga ellen azzal, hogy a legkülönbözőbb betegségeket meggyógyította ezen a módon; sikerrel gyógyított olyan betegségeket is, melyek a közhit szerint csak „*királyi érintéssel*” voltak gyógyíthatók, s ezért trónkövetelőnek tartották. A XII. században egy Levret nevű kertész csodálatos gyógyításokat vitt véghez London utcáin úgy, hogy az illetőt végigsimította ujjáival. 1817-ben egy Richter nevű szicíliai fogadós kézzrátétellel az emberek ezreit gyógyította meg.

Amint látják tehát, a Pránikus gyógyítás minden korban megvolt, minden nép között, és arra az emberre, akiben volt elég önbizalom ahhoz, hogy gyógyítson, - a többiek úgy tekintettek, mint különleges adottságokkal rendelkezőre. Holott a tény az, hogy az „*adottság*” az egész emberiségé, és bárki élhet vele, ha van elég önbizalma ahhoz, hogy megpróbálja és elég komolyság van benne ahhoz, hogy „*egész szívét beleadja*” a gyógyítás munkájába.

A régi jógi tanítók a gyógyításnak ezt a formáját tudomány-nyá sűrítették, tudásuknak egy része kiszivárgott és elterjedt a világ minden részében. Az egyiptomi tudósok is a nagy jógi tanítóktól nyerték tudásukat és megalapították saját iskolájukat. A görögök hasonló tudatra tettek szert Indiából és Egyiptomból. A zsidók és asszírok Egyiptomból nyerték tudásukat. Az ősi görög orvosok legfőbb módszere a kézrátétel volt, a test illető részének kezelése. Náluk a gyógyításfolyamat kapcsolatban állt a papsággal és a köznép nem vehetett részt a gyógyítás misztériumaiban. Hippokratész így írt: Az ártalmat, melyet a test elszenvedett, - a lélek jól látja, ha lecsukja szemét. Bölcs orvosok már a régiek is, -jól tudták, milyen jót tesz a vérnek, ha a kezek könnyed, simító mozdulatokat végeznek a test fölött. Sok tapasztalt doktor hiszi, hogy a kézről szivárgó, áramló meleg a betegre milyen hasznos és kellemes. Ez az orvoslás éppen úgy alkalmazható hirtelen fellépő, mint állandó fájdalmak esetén és különböző gyengeségeknél, mindig megújító, erősítő hatású. Gyakran, mialatt így kezeltem pácienseimet, - úgy tűnt, mintha különleges képesség volna bennem arra, hogy kivonjam a fájdalmat a különböző tisztatlanságokat azzal, hogy kezeimet a megtámadott részre helyezem, vagy ujjaimat felé nyújtom. Egyes tudósok előtt ismeretes, hogy bizonyos mozdulatokkal, érintéssel egészséget lehet beleültetni a betegbe, mint ahogy ily módon egyes betegségeket is közvetíteni lehet egyik embertől a másikhoz.

Aesculapius úgy gyógyította a betegségeket, hogy a beteg részre

rálehelt és a kezével simogatta. Az ősi druidák, illetve papságuk hasonló módon gyógyított és ez ma is része maradt vallásos ceremóniájuknak, rítusuknak. Tacitus, Vopiscus és Lamprius számol be így a druidákról és tanúsítja „adottságukat”.

A középkori krónikák telve vannak hasonló nagyszerű gyógyulások leírásával, melyek szintén kézzel történnek; a gyógyítás színhelye rendszerint a templom volt. Van Helmont, aki a XVII. század első felében élt, úgy látszik, ismerte a pránikus gyógyítás elveit, mert így írt: „*a delejesség mindenütt jelen van aktívan, - ebben semmi más új nincs, mint a neve; csakis azok előtt látszik paradoxnak, akik mindenben gúnyolódni és akik mindent, amit csak nem tudnak megmagyarázni, a Sátán erejének tulajdonítanak.*”

Körülbelül ugyanebben az időben egy Maxwell nevű skót hasonló gyógy módot tanított. Ő egy életszellemben hitt, amely áthatja a világegyetemet, s melyből az ember meríthet a betegségek gyógyítására. 1734-ben Hehl Atya, egy pap egy univerzális fluidum létezését tanította, „*melyet fel lehet használni a betegségek gyógyítására*”. Csodálatos gyógyításokat vitt véghez, de aztán kiűzték a templomból azzal, hogy az ördög ereje van benne és boszorkányságot űz. Mesmer az emberi mágnesség elméletét tanította és annak segítségével gyógyított, mindig a kezét használta. Mesmernek sok követője és tanítványa volt, sok kiváló is közöttük, mint pl. Puysegur márkí.

Németországban nagy népszerűsége tettek szert Mesmer tanai és azok, amelyek e tanokból származtak. A delejesség elméletének Bréma volt a központja, innen terjedt el egész Németországban. A porosz kormány is nagy érdeklődést tanúsított e tanok iránt, kórházat alapított a betegségek „delejes” gyógyítására. Különböző kormányok szigorú törvényeket hoztak annak érdekében, hogy a delejes kezeléseket az orvosi testület kezében megtartsák.

Így terjedt az új tan országról-országra. Időnként elnyomta egy-egy kormány közbelépése - orvosok befolyására - azonban

mégis virágzik ma is, különböző elméletek égisze alatt, más-más formában. Az elmúlt 10 évben nagy haladást tett Amerikában és Angliában a „*delejes*” gyógyítás különböző formáiban és az „*Új Gondolat Mozgalom*” hatalmas fejlődésében. Magyarozatára sok elmélet keletkezett a pusztán materialistól kezdve egészen a vallásos elképzelésekig. A munka azonban az elméletektől függetlenül folyt tovább, és folytatódtak a gyógyulások is. A kézrátétel, a gyógyításnak szinte minden formájában nagy szerepet játszik, tekintet nélkül a különböző irányzatok nevére, vagy különböző elméleteikre.

Még mindig sokan vannak, akik úgy vélik, hogy a gyógyításnak ez a módja feltételez valamiféle különleges adottságot, s ez bizonyos személyek tulajdonsága. Ez azonban nem így van: a gyógyítás „*adottsága*” mindenkiben megvan, bár vannak, akik nagyobb jártasságra tettek benne szert, miután egyéni sajátosságai, temperamentumuk alkalmasabbá teszi őket e munkára. De mindenki gyakorolhatja és fejlesztheti ezt az „*adottságát*”.

Nem akarunk sok helyet szálni a Pránikus gyógyítás alapvető elméletére, - a kézrátétellel történő gyógyításnak tulajdonképpen minden formája a Pránikus gyógyítás körébe tartozik, az ellentétes elnevezések és elméletek ellenére is. Azonban végigmehetünk röviden az eszméken, amelyek a gyógyítás e formájának alapját képezik.

Leghelyesebb, ha a Prána szót azonosítjuk azzal, amit Életerőnek ismertünk meg, így ebben a fejezetben a Prána mibenlétének magyarázatánál az Életerő szót használjuk.

Az Életerő képezi a test minden akciójának alapját. Ez intézi a vér keringését, a sejtek mozgását, mindazt, amitől a fizikai test működése függ. E nélkül az Életerő nélkül nem lehet élet, mozgás, életműködés. Egyesek idegerőnek mondják, de akár milyen néven nevezik is, ugyanazt jelenti. Ezt az erőt bocsátja ki az akarat megfeszítésével az idegrendszer, amikor egy izmunkat meg akarjuk mozdítani. És ez az az erő, amely az izmot megmoz-

dítja.

Az Életerő lényegének tárgyalásába nem szükséges itt mélyebben belemerülnünk, ez nagyon messzire vezetne bennünket. Célunk szempontjából elég a tény, hogy ez az erő valóban létezik és felhasználható a betegségek gyógyításában. A villanyszerelő, - még a legnagyobb tudású esetében is, - semmit sem tud az elektromosság valódi mibenlétéről, és mégis megérti működésének törvényeit, fel tudja használni ezeket a törvényeket. Ugyanígy van az Életerővel is, mert ahhoz, hogy megértsük eredetét és valódi mibenlétét, meg kellene ismernünk az egész Világegyetem eredetét és mibenlétét. Holott az ember életének minden pillanatában felhasználhatja és fel is használja ezt az erőt és alkalmazhatja is, pl. a betegek gyógyítására.

Az ember az Életerőt a táplálékból szívja fel, amit megeszik, az italból, amit iszik és nagy mennyiségben a levegőből, amit belélegez. Azonkívül van mentális energiaforrása is, amikor az univerzális elme hatalmas energiataralékaihoz fordul energiáért. A Hatha Jóga és A lélegzés tudománya c. könyveinkben bőségesen tárgyaltuk ezt a témát és ha a pszichikus gyógyítás tanulói még nem ismerkedtek meg ezekkel a könyvekkel, úgy tanácsoljuk, tegyék meg. Ez az Életenergia az agyban és a test nagy idegközpontjaiban van elraktározva, a szervezet innen kapja az utánpótlást állandóan jelentkező szükségleteinek ellátására. Az idegrendszer idegszálai szétviszik az energiát a test minden részébe. Tulajdonképpen minden ideg állandóan tart magában Életerőt, mely ha kimerül, mindig újra pótlódik. Minden idegszál „élő drót”, melyen az Életerő halad, de a testnek minden sejtje is, - bármely részében van is, bármilyen legyen a funkciója, - mindenkor tartalmaz életerőt.

Egy erős, egészséges ember állandóan nagy mennyiségű életerővel van telítve, mely eljut teste minden részébe és frissít, serkent, aktivitást, energiát ad. Sőt, auraként testét körülveszi, úgy, hogy megérik azok is, akikkel kapcsolatba kerül. Akinek életereje hiányos, annak egészsége rossz, vitalitása elégtelen és

csakis akkor tudja visszanyerni normális állapotát, ha vitalitáskészletét pótolja.

Bár az orvosi testület kész hinni az életerő létezésében - bár mibenlétéről erősen különböznek a vélemények, - azonban kijelenti, hogy életerő átvitele az idegi erőt előállító és kimutató személy idegrendszerének határain túl nem lehetséges. Ez így ellentmond ezek tapasztalatainak, akik TUDJAK, hogy az Életerő, Prána, vagy Delejesség, vagy nevezék aminek akarják, átvihető egy másik személyre, aki ezáltal felélénkül, megerősödik.

A közönséget megzavarta, hogy azok, akik hirdették és alkalmazták e gyógymódot, - delejességnek, magnetizmusnak nevezték. Holott ebben az életerőben nincs semmiféle delejesség, - ennek az eredete egészen más, - ámbár az is igaz, hogy végső fokon minden erő vagy energia ugyanabból az okból származik. Az életerőnek megvan a maga szerepe a természet háztartásában, és ez a szerep teljesen más, mint a mágnesség szerepe. Az Életerő minden mástól különbözik és csakis önmagával hasonlítható össze.

Mindenkiben van több-kevesebb életerő és mindenkiben megvan a képesség arra, hogy készletét növelje, de arra is, hogy ezt az életerőt átvigye másra és így gyógyítson. Más szóval: mindenki lehet gyógyító. Sok szó esett olyanokról, akiknek adottságuk van a gyógyítás e módjára, az igazság azonban az, hogy ez az adottság mindenkiben megvan és bizalommal és gyakorlattal mindenkiben kifejleszthető. És ez a kifejlesztés a célja könyvünk egy részének.

A Pránikus gyógyítás elve a megtámadott rész sejtjeit feltölteni az életerő vagy Prána új, teljes készletével; ezáltal a sejtek visszanyerik normális munkaerejüket funkciójuk elvégzésére, - aminek viszont az a következménye, hogy amikor a sejt megfelelően működik, a szerv is visszanyeri előbbi aktivitását, s az egész szervezet visszanyeri egészségét, az egészség pedig végül is semmi más, mint normális működés.

A Pránikus gyógyítás gyakorlása

Az embernek láthatóan ösztönös hajlama van arra, hogy a gyógyításnál a kezeit használja. Az anya természetes mozdulattal teszi kezét gyermeke fejére, aki hozzászalad egy elesés vagy ütés történével, - s a gyermek láthatóan lecsillapodik, megnyugszik az anyai kéz érintésétől. Hányszor láthattuk, amint az anyák azzal nyugtatták meg gyermeküket, hogy: *„na látod, most már nem fáj, anyuka meggyógyította, eredj szépen játszani”*. És a gyermek könnyei felszáradnak, folytatja a játékot.

Ha megütjük magunkat, ha megsérülünk, milyen természetes, hogy odatesszük a kezünket, így enyhítjük a fájdalmat. Általános a fejfájás enyhítése a kéz használatával; az ápolónő kezének érintése is megenyhíti a beteget. Ezek az egyszerű, ösztönös mozdulatok képezik a pránikus gyógyítás gyakorlásának alapját. A folyamat annyira egyszerű, hogy szinte tanítani sem kell, mi azonban ebben a könyvünkben mégis felhívjuk figyelmüket a legjobban bevált módokra, melyeket az ebben a gyógy-módban nagy jártasságra szert tett gyógyítók alkalmaztak.

Az Életerő, vagy Prána átvitelének legfőbb eszközei: (1) a szemek, (2) mozdulatok, - kezek, - és a (3) lehelet. Mindegyik módszer hatásos és mindegyiket együttesen is lehet használni. Miután az életerő átvitele nagyjából mentális folyamat és mint tudjuk, a szem a mentális erő közvetítésének csatornája, - ebből következik, hogy a gyógyításnál a szemet eredményesen lehet felhasználni az Életerő közvetítésére. A gyógyítás folyamán, amikor a gyógyító simító mozdulatokat végez a beteg testrészfőlt, - úgy tapasztalja majd, hogy a gyógyítást erősen megnöveli, ha intenzíven, koncentrált elmével nézi a kezelt részt, miközben *„akarja”*, hogy az Erő arra a helyre helyeződjék át, és segítségével a beteg sejtek ismét jól tudják végezni munkájuk-

kat.

Sok gyógyító használja a lehetet a gyógyításban kitűnő eredménnyel. Ez általában úgy történik, hogy a gyógyító rálehel közvetlenül az érintett részre; a lehelet melegének csodálatosan serkentő hatása van. De alkalmazzák úgy is, hogy a gyógyító egy darab flanelre lehel, s aztán ezt teszi közvetlenül a megtámadott testrésze; a flanel megőrzi a hőt és hamarosan erősen, enyhítően megmelegszik. A továbbiakban mindegyik formát sorravesszük.

Mindenesetre azonban ennél a gyógyítási formánál az Életerő átvitelének legfontosabb eszköze a kéz, a kéz elsikló, áthaladó mozdulatai és a kézzel történő kezelések. Először a kéz áthaladó mozdulatait tárgyaljuk és aztán a különböző kezelési formát.

Az áthaladó mozgásnál a következőképpen lehet leírni a kéz helyzetét:

Nyújtás ki kezüket kiterjesztett ujjakkal. Ha a páciens ül, - emeljék kezüket feje fölé s aztán lassan, fokozatosan induljanak el kezükkel előtte lefelé, lendületes mozgással, a térd körül fejezzék be. Ezután rázzák le oldalt ujjukat, mintha vízcseppeket ráznának le róluk, s aztán vigyék kezüket ismét fölfelé a páciens oldalánál összezárt ujjakkal, tenyerüket befelé, a páciens oldala felé fordítva. Mikor a kezek felértek a páciens feje fölé, - ismét induljanak el kiterjesztett ujjakkal lefelé, a páciens előtt. Elméjükben tartsák azt a gondolatot, hogy megfűrosztik őt az Életerő áradatában, mely ujjuk végéből árad; - így hamarosan elsajátítják az erő mozgását; de végül is minden gyógyítónak megvannak a neki legjobban megfelelő mozgások, melyekre ösztönösen ráérez. A lefelé irányuló mozgás pihentető hatással van a betegre, a felfelé irányuló mozgás az arc előtt pedig éberséget, aktivitásérzést kelt.

A különböző áthaladó mozgásoknak sok változata van, melyeket most sorraveszünk. Azt ajánljuk tanítványainknak, hogy ismerkedjenek meg a különböző mozdulatokkal, hogy ügyesen

tudják őket alkalmazni a kezeléseknél. A mozdulatok begyakorlása olyan biztonságot ad, amit másképp nem lehet megszerezni, - azonkívül a gyakorlat szabaddá teszi a gyógyító elméjét, - jobban tud a gyógyítás munkájára koncentrálni, miután nem kell a részletekre figyelnie.

A hosszanti, - a test mentén lefelé irányuló mozgásokat már említettük. Ezeket az illető testrész mellett végezzük, a fej, mellkas, végtagok, - vagy a test bármelyik része mentén. Mindig lefelé és sohasem felfelé. Mint mondtuk, egész idő alatt tartsák elméjükben azt a gondolatot, hogy az életerő áramát ömlesztik ki ujjaik hegyéből. Ujjukat tartsák kiterjesztve, tenyérrel lefelé. A mozgásnak lefelé kell történnie, kiterjesztett ujjakkal, - a felfelé mozgásnak pedig a páciens oldalánál, zárt ujjakkal, tenyérrel a páciens oldala felé. A mozgásnak nem kell egy bizonyos távolságból történnie, - ezt az önök ösztönös megérzésére bízunk, hamarosan megtalálják majd a helyes távolságot, ami nem mindig egyforma, egyes esetekben sokkal közelebbi, mint máskor. Amikor úgy érzik, hogy a távolság körülbelül „*éppen jó*”, akkor megnyugodhatnak benne, hogy meglették a legjobb eredménnyel biztató helyes távolságot. Általában azt lehet mondani, hogy 8-12 cm-es távolság a testtől, - enyhítő, megnyugtató, megkönnyítő hatást produkál. Gyorsabb mozgás a - testtől kb. 30 cm-es távolságra - élénkítő hatást eredményez, a testrészben aktivitás, energia érzését. Még élénkítőbb a hatása a gyors, élénk mozgásnak a testtől kb. 50-60 cm távolságra. Ez utóbbi mozgások célja a vérkeringés serkentése, a renyhe szervekben az aktivitás felébresztése.

Haránt áthaladó mozgások a test, vagy testrész előtt. Ezeknél a kezét úgy tartjuk, hogy a tenyerek oldalt és kifelé fordítva legyenek, és nem a test felé. Ez a csuklónak egy sajátságos kifordulását igényli, de ezt a tartást hamar megszokják. Amikor a kezek helyzete megfelelő, lendítsük ki oldalt a test előtt, - s aztán úgy hozzuk a kezeket vissza, hogy a tenyereket befelé, egymás felé fordítjuk, tehát a tenyerek vannak egymással szem-

ben és nem a kézhátak. Ezek a mozdulatok nagyon hatásosak a megtámadott testrész „*fellazítására*” ott, ahol valami megrekedés, elakadás történt. Gyakran nagyon hasznos ezt a módszert a szabályos hosszanti áthaladó mozgások előtt alkalmazni.

Nagyon értékes kezelési mód egyes esetekben a „*kinyújtott tenyér*”. Ez úgy történik, hogy a tenyeret a megtámadott testrész felé tartjuk, a testtől kb. 15-20 cm távolságban, esetleg kissé közelebből, - és néhány percig ott tartjuk. Ezt általában egy kézzel végzik. Élénkítő, erősítő hatása van.

Hasonló ehhez a „*Kinyújtott Ujjak*” néven ismert kezelés, melynél a jobb kéz kiterjesztett ujjait az érintett testrész felé nyújtjuk, kb. 15-20 cm távolságról és ott tartjuk néhány percig, engedve, hogy az Életerő ujjaink hegyéből beleömljék a megtámadott testrészbe. Vannak esetek, amikor így érhető el a legjobb eredmény.

A kinyújtott ujjak hatása még fokozható a Forgatással, ez abból áll, hogy a kezeket az előbb leírt módon tartjuk néhány percig, s aztán elkezdünk kezünkkel körkörös mozgást végezni a testtől 15-20 cm távolságban, balról jobbra, az óramutatók mozgásával megegyező irányban. Ennek a kezelésnek rendkívül serkentő a hatása.

Másik változata az Átfúrás, mely úgy történik, hogy ujjainkkal csavaró mozdulatot végzünk, mintha a páciens testébe lyukat akarnánk fúrni (kb. 15-20 cm távolságból). Ez a mozgás serkentő aktivitást visz a renyhén működő, vagy todulásos testrészekbe. A meleg érzetét kelti a kezelt részben.

Felhívjuk figyelmüket arra, hogy ezek a kinyújtott, kiterjesztő kezelési módok hatásuk erősségében nagyon különbözők. Pl. a tenyér kinyújtása a legenyhébb módszer. Utána következik a kinyújtott ujjak, ez lényegesen erősebb. Azután a Forgatás, ez magasabb fokú energiát produkál. Ez után az Átfúrás, mely mind között a legerősebb.

Egyes esetekben nagyon jó eredményt lehet elérni kézrátétellel, mely mindössze abból áll, hogy a kezeket (a tenyereket ter-

mészetesen) közvetlenül a megtámadott testrésze helyezzük, és néhány percig ott tartjuk. Mikor kezünket elvonjuk, tenyerünket élénken dörzsöljük össze, és úgy helyezzük vissza a testre. Ismételjék meg ezt többször, és feltűnő eredményt látnak. Ez a fejfájás legkedveltebb gyógymódja, de tulajdonképpen majdnem minden kezelésnél alkalmazható, - a kezek helyzete változik az eset körülményeinek megfelelően. Neuralgia, stb. esetén nagyon hatásos ez a kezelés, eredményesen enyhíti a fájdalmat.

A Simítások az a kezelési forma, mely a vérkeringés szabályozásában segít, irányítja a keringést, kiegyenlíti a nem tökéletes működést. Enyhítő, nyugtató hatása van, nagyon jó módszer, ha a kezelés befejezésére, lezárására alkalmazzuk.

A Simításokat úgy kell végezni, hogy az ujjak hegye nagyon könnyedén érintse a páciens testét, vagy a megtámadott részen, vagy az egész testen. Mindig lefelé és kifelé irányuló mozdulattal kell végezni és sohasem felfelé és befelé. Csakis egy irányban és nem oda-vissza. Az ujjak hegye gyengéden mozogjon a páciens teste felett, nagyon könnyedén érintve, - a kéz súlyának nem szabad a páciensre nehezedni. „*Könnyedség, gyengédség, légiesség*”, ezek a megfelelő jelzők erre a mozgásra. Kis gyakorlással megszerezheti a tanítvány a helyes mozgást.

Ha a páciens egész testén akarják végezni a Simító kezelést, - akkor helyes a folyamatot két részre osztani: (1) fejtől derékig és (2) deréktől lábig. Az egész testen alkalmazott kezelésnél nagy figyelmet kell szentelni a mellkasnak és a hasi tájnak, hogy a szervek felélénküljenek és „*delejességük kiegyenlítődjék.*”

Helyes, ha szem előtt tartjuk, hogy a Dörzsölés régi, kipróbált elve csupán egy másik módja az Életerő, vagy Prána átvitelének. Ez a kezelési forma olyan régi, mint az ember maga, és minden nép gyakorolta minden időben. Alpini „*De Medicinæ Egyptiorum*” c. munkájában beszámol arról, hogy az egyiptomi papok az orvosi és a misztikus masszázs beavatottjai voltak, s ezt a kezelési módot felhasználták krónikus betegségek gyógyításában.

Hippokratész nagyra értékelte a dörzsöléseket és igen gyakran alkalmazta. Ő írta a következőt: *„Egy orvosnak sok mindent kell tudnia; nem lehet, hogy ne ismerje azokat az előnyöket, amelyeket a dörzsöléses kezelés jelent. A dörzsöléssel teljesen ellentétes hatásokat lehet elérni: a merev ízületeket fellazítja, azoknak pedig, melyek meglazultak, tartást és erőt ad.”* Celsus majdnem ezer esztendővel ezelőtt erőteljesen hirdette ezt a kezelésmódot, könyvében sok helyet szentel neki és mellékesen bebizonyítja, hogy már az ő ideje előtt is régen ismert és használatos volt.

A régi Rómában kedvelt kezelési forma volt a dörzsölés; a gazdagok állandóan használták, hogy jó kondícióban tartsák magukat; ezt a gyakorlatot ma is nagyon sok gazdag ember követi, *„masszírozás”*, stb. nevek alatt. Trallesi Alexander, a hatodik századi görög orvos a *„misztikus dörzsölés”* beavatottja volt és a módszert átvitte a gyakorlatába is. Azt tartotta, hogy a dörzsölés elősegíti az izzadást, megnyugtatja az idegrendszert és segít kivetni a szervezetből a káros anyagokat. Azonkívül csillapítja a rángást, a görcsöket és még számos panaszra nagyon hatásos. Sokat írt is e tárgyról és egyetértett Hippokratésszel abban, hogy ezeket a *„titkos dörzsöléseket”* csakis *„szentelt személyeken”* szabad végezni, nem megengedhető, hogy a nem beavatottak is részesüljenek benne. Peter Borel, XIII. Lajos francia király orvosa beszámol arról, hogy egy bizonyos Legoust, - aki tisztviselő volt a Nismes-i udvarban, az embereknek egész sokaságát gyógyította meg dörzsölő metódussal.

A mi időnkben is megérdemelten népszerű a masszázs-kezelés, az *„Osteopatia”* új iskolája egyre kedveltebbé válik. A gyakorlatnak ebben a két formájában a gyógyító azzal éri el a gyógyító hatást, hogy az Életerőt átviszi, eljuttatja a pácienshez, - akár elismeri ezt a gyógyítót, akár nem.

A dörzsölésnél, amikor a kezelés célja a testrész serkentése az Életerő segítségével, - a gyógyító mozdulatainak gyengédnek kell lenniük, - erőteljes mozdulatok nem kívánatosak, - de nem is szükségesek, tekintve, hogy a hatást az Életerő átvitele

eredményezi és nem a kezek mozgása.

A dörzsölő kezelésnél a tenyeret és az ujjak tövét használjuk. Az ujjak hegyét és a hüvelykujjat tartjuk el a testtől. Azok a gyógyítók, akiknek hüvelykujja töve húsos, párnás, - ezt eredményesen használhatják fel ennél a kezelésnél. A mozgásoknak lefelé kell történniük. Vannak, akik kissé eltérnek ettől az előbb leírt gyakorlattól és a tenyérrel történő nyomás után az ujjak laposan tartott hegyével még egy bizonyos nyomó mozdulatot is tesznek. A tanítványok azt a módszert követhetik, amelyiket jobbnak látják. Egyesek szerint ez az ujjak végével történő nyomás a leghatásosabb, - mások viszont ezt kimondottan kerülik. Meg kell jegyeznünk, hogy mindegyik esetben a gyógyító azért használja éppen azt a gyógyítási formát, mert úgy érzi, hogy az a forma tudja legjobban közvetíteni, átadni az Életerőt. Ez a gyógyítónál „*érzés*” kérdése, és ez az „*érzés*”, a legbiztosabb tanácsadó; mindenkiben jelentkezik, aki kezelni, gyógyítani kezd.

Ennek a módszernek másik formája a Köröző Mozgás. Ez a kéz körkörös, dörzsölő mozgásából áll az érintett testrész fölött, - a kezek használata az előbb leírt módon történik. A mozgásnak mindig az óramutató mozgásával megegyező irányban kell történnie és sohasem ellenkezőleg. Ez a mozgás a sejtekben aktivitást ébreszt és nagyon hasznos a különböző renyhe működések eseteiben.

Ismét másik módszer a Gyúrás, ez nagyon hasznos, különösen a merev izmok, a reuma, stb. eseteinél, amikor a baj nem szervi, hanem helyi. A gyúrás úgy történik, hogy megragadjuk az izmokat, szövetet és „*megdolgozzuk*”, odanyomjuk a szomszédos felülethez. Három formában használatos: Felületi gyúrás, Tenyér gyúrás, és Ujj gyúrás.

A felszíni gyúrás gyakorlatilag egy „*belecsípő*” mozdulat, abból áll, hogy hüvelyk és mutatóujjunkkal keményen megragadjuk a bőrt, egy kissé felemeljük, majd elengedjük és hagyjuk, hogy elfoglalja eredeti helyzetét. Ennél a kezelésnél a két kezet felváltva használjuk, az egyik kéz felcsípi a bőrt, a másik eleresz-

ti, szisztematikusan végighaladva a bőr felszínén. Erősen serkentő kezelés, jótékony hatása van elégtelen cirkuláció, stb. esetinél.

A Tenyér gyúrás az egész kézzel történik. A gyógyító megragadja az izmot vagy szövetet tenyerével, ujjait összezárva, hüvelykujját kinyújtva. A hüvelykujj használata nélkül megragadja a húst tenyérrel és összezárt ujjakkal, a tenyér alsó részével, amelyet a „*sarkának*” neveznek és a hüvelykujj tövének párnás részével. Tartsák a húst keményen és ne engedjék kicsúszni. Gyúrják olyan mélyen, hogy jól behatoljanak az izmok közé, a húsba. Jól „*meg kell dolgozni*” az izmokat, a húst, de mégis úgy, hogy ne okozzanak fájdalmat. Ne alkalmazzanak túl sok erőt, gyengéden és mégis keményen végezzék. A kezeket felváltva használják. Ennek a módszernek sok variációja van, melyek „*megjönnek*” gyakorlás közben. A gyógyító úgy érzi majd, hogy kezei „*élnek*” és ösztönösen megérzi majd a legmegfelelőbb módot ennek az „*életnek*” a továbbítására.

Az Ujjakkal gyúrás úgy történik, hogy a húst a hüvelykujjunkkal és ujjainkkal megragadjuk és gyengéden „*összedörzsöljük*” a csonttal vagy hússal.

Mikor egy serkentő kezelés kívánatos, alkalmazhatjuk az „*Ütögető Kezelést*”, melynek itt több formáját is tárgyaljuk. Itt a csuklót rugalmasan, „*lazán*” kell tartani, kerüljük a merev csuklótartást. Az ütögetésnek ruganyosnak kell lennie, de óvakodjunk minden durvaságtól, zúzódástól.

Az Ütögetés első alkalmazásmódját mondhatnánk „*Ököl-Ütögetésnek*”, ez abból áll, hogy a testet a félig zárt öklünk belső, lapos felületével, a hüvelykujj tövének párnás részével és az összezárt ujjak végével ütögetjük.

A második módot mondhatnánk „*Pofozó Mozgásnak*”, ez a kéz pofozó mozdulatából áll, nyitott tenyérrel, összezárt ujjakkal végezzük, - az ütögetés a kéznek kisujj felőli oldalával, a kéz élével történik, a mozdulat hasonlít a mészáros bárdjának mozgásához. Ujjainkat lazán együtt tartjuk, s ütéskor az ujjak rez-

dűlő mozgással összeszorulnak.

A harmadik a „*Pofozó Módszer*”, ennél a kéz kifejezetten pofozó mozdulatot végez, - ennél az ujjakat mereven tartjuk.

A negyedik a „*Csapó*” módszer, melynél a kezét homorúan tartjuk, úgy, hogy az ütés csattanó hangot ad, a kéz helyzete hasonlít a színházban tapsolók kezének helyzetéhez.

Az ötödik módszert „*Koppantó Módszernek*” nevezhetnénk, - ez abból áll, hogy mindkét kezünk ujjait együtt tartva ujjaink begyével ütögetjük a testet; a kezeket itt felváltva használjuk.

A Pránikus, vagy Életerő-átvitel-kezelésnek legkedveltebb módja a vibrációs kezelés, ez a gyógyító kezének vibráló mozgásával történik. Rendszerint ujjainkkal végezzük. Az ujjakat szilárdan a kezelendő felületre helyezzük, aztán a kar izmaiból kiindulva remegő, vibráló mozgást viszünk bele a kezünkbe. Eleinte talán nehéznek tűnik, de egy kis gyakorlattal hamar elsajátítható. Ez az egyik legerősebb kezelési mód, a páciens úgy érzi, mintha villanyáram érné. A csuklónkkal nem szabad ránehezedni a testre, a páciens csak a kéz súlyát érezze. Ha a vibrációs kezelést megfelelően alkalmazzuk, akkor a rezgések áthatják a kezelt testrészt úgy, hogy ha másik kezünket a test alá helyezzük, a vibrációnak érezhetőnek kell lennie. Egyes gyógyítók utasítják tanítványaikat, hogy tegyenek az asztalra egy pohár vizet, s aztán végezzék a vibrációs mozgást az asztalon. Ha a vibráció megfelelő, akkor a víznek csak a közepe remeg, de az egész vízfelület nem mozdul ide-oda. Javasoljuk, hogy szánjanak megfelelő időt és figyelmet a vibrációs kezelés elsajátítására, meglátják majd, hogy csodálatosan hatásos.

A Lehelő Kezelést sok gyógyító használta már nagyszerű eredménnyel. Ez a kezelési forma is ismert volt már a történelem előtti időkben is. Arnobe-tól értesültünk arról, hogy már az egyiptomiak is sikerrel használták fel a lehelést a gyógyításban és vannak, akik azt állítják, hogy ez a kezelés eredményesebb a simító kezelésnél, vagy a kézrátételnél is. Mercklin: *Tractatus Medicophycis* című művében elmond egy esetet, amikor egy lát-

szólag élettelen gyermek feléledt és visszanyerte erejét egy idős asszony lehelése által. Borel (aki 1650 körül élt), egy indiai szektáról beszél, akik ezzel a módszerrel gyógyítottak, - de a mai Indiában is vannak olyan papok, akik rálehelnek a betegre és ezzel új életet, elevenséget adnak neki. Borel elmond egy olyan esetet, amikor egy szolga látszólag halott gazdáját visszahozta az életbe azzal, hogy rálehel, és Borel érdekes módon hozzáteszi: „*Meglepő-e, hogy az emberi lélegzet, lehelet ilyen eredményeket érhet el, amikor olvastuk, hogy Isten lelket lehel Ádám testébe és így életet adott neki?*” „*Az Isteni lehelet részecskéje az, ami még ma is vissza tudja adni a betegnek az egészséget*”. Spanyolországban vannak bizonyos INSALMADORES-nek nevezett személyek, akik nyállal és lehelettel gyógyítanak.

A Lehelő Kezeléssel gyógyítók általában két módszert alkalmaznak. Az elsőt úgy ismerik, mint „*Meleg Lehelet*”, ami abból áll, hogy az érintett rész fölé egy tiszta törülközőt, vagy szalvétát teszünk, s aztán a félig nyitott szájunkat odaszorítjuk egészen közel a testhez, hogy a lehelet ne tudjon elillanni. Aztán lélegezzünk lassan, de erőteljesen, mintha azt akarnánk, hogy lélegzetünk behatoljon a testbe. A törülköző csakhamar erősen felmelegszik és a páciens határozottan érzi a meleget. Ennek a kezelésnek másik módjánál tartjuk ajkainkat a testtől kb. 2-3 cm távolságra, s aztán leheljük a testrészeire úgy, mint amikor valaki télen a leheletével melengeti ujjait.

A második mód abból áll, hogy felfújuk arcunkat és kb. 20-30 cm távolságból fújuk ki a leheletünket úgy, mintha egy gyertyát akarnánk elfújni. Ennek nyugtató hatása van, sőt még álmoságot is eredményezhet. Azonkívül nagyon hatásosan tisztítja meg pl. a sok tanulástól kábult fejet, stb.

A Szemmel gyógyítást egyes gyógyítók nagyon sokra tartják, a következő módon végzik: tekintetüket végigfuttatják a személy, illetve a megtámadott testrész fölött, „*végigseprik*” tekintetükkel, és betű szerint megfürösztik páciensüket tekintetük „*sugarában*”.

Az Életerőt gyakran közvetítő eszközök segítségével viszik át mint pl. egy zsebkendő, stb. amelyet előzőleg „*delejezték*”, vagy *kezelték*”, éppen úgy, mintha a beteg személyt kezelnék. A tárgy *kezelése*”, „*delejezése*” úgy történik, hogy a gyógyító elhaladó mozgásokat végez a tárgy fölött addig, amíg „*érzi*”, hogy a tárgy telítve van, akkor abbahagyhatja munkáját. A tárgy, amikor a páciens magán viseli, - szinte sugározza magából a delejesséset, míg aztán néhány nap múlva kimerülni látszik. Vannak, akik úgy „*delejezik*” a tárgyat, hogy egy ideig a kezükben tartják.

Nagyon helyes, ha bármelyik kezelés végén a Simító Kezelést alkalmazzuk, - melyet előzőleg már leírtunk. Ez lecsillapodva, megnyugodva hagyja a páciens. Soha ne feledjük el: a kezelés után „*le kell csillapítani*”, meg kell nyugtatni a páciens. Csakhamar mindezt „*ösztönösen*” érzi majd a gyógyító és végül is van itt valami, amit tanítani nem lehet, amire mindenkinek magától kell rájönnie a gyakorlás folyamán. És nincs két gyógyító, aki pontosan ugyanazt a módszert követné.

Ne féljenek követni ösztönös megérzésüket!

Pránikus lehelet

A Pránikus Lehelés nagyon fontos szerepet játszik a Pránikus Gyógyításban. Ez az a módszer, amellyel a Prána-készletet megnövelhetjük, és eljuttathatjuk az illető testrészebe.

A Pránikus lehelés azon a szakadatlan vibráción alapul, amely az egész természetben mindig jelen van. Minden, mindig állandó rezgésben van. A Világegyetemben nincs nyugalmi állapot. A bolygótól az atomig minden szakadatlanul vibrál, remeg. S ha csak egy parányi atom is megszűnnék vibrálni, a Teremtés egyensúlya meginogna. A Világegyetem működése állandó vibrálásban és vibrálással nyilvánul meg. Az Erő, Energia állandóan hat az Anyagra és létrehozza az Élet jelenségét.

Az emberi test atomjai az állandó vibrálás állapotában vannak. Az emberi háztartásban mindenütt feltalálható a vibrálás, mozgás. Az emberi test sejtjei szakadatlanul pusztulnak, helyettesítődnek, változnak. Mindig és mindenütt változás, változás.

Ritmus hatja át a Világmindenséget. A legóriásibb naptól a legparányibb atomig minden, minden állandó rezgésben van, - és mindennek megvan a saját rezgési sebessége. A bolygók keringésének a Nap körül; a hullám emelkedésének és esésének; a szív verésének; ár és apály változásának, - mindegyiknek megvan a saját ritmus-törvénye. És minden növekedés, minden változás ennek a törvénynek értelmében történik.

Testünk éppen úgy alá van vetve ennek a törvénynek, mint az anyagnak bármely más formája. A jógi Pránikus gyógyítás-elmélete és Lélegzés-elmélete ennek a ritmus-törvénynek ismeretén alapul. A testet alkotó atomok ritmusához alkalmazkodva a jógi nagy mennyiségű Pránát tud felszívni, amelynek segítségével elérheti a kívánt eredményt.

A test, amelyben lakunk, olyan, mint egy kis átjáró a tenger és szárazföld között. Bár látszólag csak saját törvényeinek van alávetve, - a valóságban az óceán árájának és apályának engedelmeskedik. Az élet hatalmas óceánja emelkedik és visszahull, feldagad és apad és mi e rezgések és e ritmus hatása alatt vagyunk. Normális állapotunkban felfogjuk az élet óceánjának rezgéseit, ritmusát és alkalmazkodunk hozzá, - előfordul azonban, hogy az átjáró szája eltömődik mindenféle törmelékkel és mi nem tudjuk többé fogni az Óceán-Anya impulzusait, - zűrzavar keletkezik bennünk.

Bizonyára hallottak arról, hogy ha ismételten, bizonyos ritmusban hangoztatunk egy hangot a hegedűn, - olyan rezgéseket indítunk el, amelyek egy idő múlva képesek egy hidat lerombolni. Amikor egy csapat katona megy át a hídon, a vezényszó mindig: *„lépést könnyíts!”*, nehogy a rezgés lerombolja a hidat a katonákkal együtt. A ritmikus mozgásnak ez a hatása megmutatja önöknek a ritmikus lélegzés hatását a testre. A rezgést átveszi az egész szervezet, összhangba kerül az akarattal, ez ritmikus mozgatja a tüdőket, s míg fennáll ez a tökéletes harmónia, a szervezet készségesen fogadja el az akarat parancsait. A jógik az így felhangolt testben a legnagyobb könnyedséggel fokozhatja a vérkeringést bármelyik testrészben akarata erejével, s ugyanígy tud irányítani egy felfokozott idegáramlatot is a test bármelyik részébe, bármelyik szervhez, hogy azt serkentse, erősítse.

Ugyanígy, a ritmikus lélegzés segítségével a jógik nagy mennyiségű Pránát szívhat fel, amit aztán akaratával irányíthat. A ritmikus lélegzést úgy használja fel, mint közlekedő eszközt, amelynek segítségével a Pránát másokhoz irányíthatja. A ritmikus lélegzés száz százalékkal megemeli a mentális gyógy mód, delejes gyógyítás értékét.

A ritmikus lélegzésnél a legfontosabb elsajátítani a ritmus mentális eszméjét. Akik csak kicsit is értenek a zenéhez, azok előtt ismeretes a taktus, ütem számolása. A többiek gondoljanak a katonák lépésére: baljobb, baljobb, bal Jobb, egy, kettő,

három, négy, egy, kettő, három, négy.

A jógi ritmusának idejét szíve verésének megfelelően állapítja meg. A szív verése különböző minden embernél, - azonban minden egyes személynél a szívverés a legmegfelelőbb mérték a ritmikus lélegzéshez. Tegyük ujjunkat pulzusunkra és állapítsuk meg normális szívverésünket, - számoljunk: „1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6”, stb. addig, amíg a ritmust határozottan megjegyezzük. Kis gyakorlat hozzásegít, hogy rögzítsük a ritmust úgy, hogy betarthassuk. A kezdők belélegzési ideje általában kb. 6 egységnyi, tehát 6 pulzus időtartam, - de gyakorlattal nagyon megnövelhetik.

A ritmikus lélegzés jógi szabálya szerint a belélegzés és kilélegzés idejének azonosnak kell lennie, a lélegzés visszatartásának és a két lélegzés közti szünetnek pedig a be- és kilégzés ideje felének kell lennie.

A következő ritmikus légzésgyakorlatokat teljesen el kell sajátítani, miután ezek képezik az alapját számos más gyakorlatnak is, - amelyekről később lesz szó.

Ritmikus Lélegzés

(1) Üljenek le, vagy álljanak könnyed tartásban a mellkast, nyakat, fejet olyan egyenesen tartva, ahogy csak tudják, a vállak enyhén hátrahúzva, a kezek könnyedén az ölükben. Ebben a tartásban a test súlya nagyrészt a bordákra nehezedik, a helyzet könnyedén elsajátítható. A jógik véleménye szerint a ritmikus lélegzés nem lehet hatásos beesett mellkassal és előrenyomott hassal.

(2) Lassan vegyenek mély lélegzetet 6 pulzusegységnyi idő alatt.

(3) Tartsák benn a levegőt 3 pulzusegységig.

(4) Lélegezzenek ki lassan az orrukon keresztül 6 pulzusegységnyi idő alatt.

(5) Számoljanak 3 pulzusegységet a kilégzés után.

(6) Ismételjék ezt néhányszor, de ne fárasszák ki magukat mindjárt az elején.

(7) Amikor be akarják fejezni a gyakorlatot, végezzenek tisztító légzést, ez megnyugtató és megtisztítja a tüdőt.

Kis gyakorlattal megnövelhetik a belégzés és kilégzés időtartamát egészen 15 pulzusegységnyi idő'ig. Ne feledjék, hogy a visszatartás ideje és a két lélegzés közti idő a be- és kilégzés fele legyen.

Ne erőlködjenek túlságosan abban az igyekezetükben, hogy megnöveljék a légzés időtartamát, azonban igyekezzenek minél jobban elsajátítani a „*ritmust*”, mert ez sokkal fontosabb, mint a lélegzés időtartama. Gyakoroljanak, próbálkozzanak, hogy megszerezzék a mozgás szabályos „*lendületét*”, addig, amíg végül „*érezik*” a rezgő mozgás ritmusát egész testükben. Egy kis gyakorlatot és kitartást kíván, de az elsajátítás öröme könnyűvé fogja tenni a feladatot. A jókik a legtürelmesebb és a legkitartóbb emberek, és nagy eredményeiket nagyrészt ezeknek a tulajdonságaiknak köszönhetik.

A következőkben általánosságban közöljük a Pránikus gyógyításban a lélegzés használatát.

Általános Utasítások

A legfontosabb elv, amit mindig szem előtt kell tartani, az, hogy ritmikus lélegzés és a gondolat fölötti uralom segítségével tekintélyes mennyiségű Pránát tudnak felszívni és arra is képesek lesznek, hogy a Pránát más személyek testébe irányítsák, hogy az serkentse meggyöngült szerveiket és testrészeiket, hogy egészséget adjon és kiűzze a beteg állapotot. Először is meg kell tanulniuk világosan mentális képet alkotni a kívánt állapotról, hogy valóban érezni tudják a Prána beáramlását és az erőt, amely végigárad karjukon és kiáramlik ujjaiik hegyén, bele a páciens testébe. Lélegezzenek ritmusosan néhányszor, amíg a ritmust szilárdan rögzítik, aztán helyezték kezüket a páciens tes-

tén a megtámadott részre és hagyják ott könnyedén nyugodni. Aztán lélegezzenek ritmikusan, szem előtt tartva a mentális képet, hogy önök egyszerűen *Pránát „pumpálnak”* a beteg szervbe, vagy testrészbe, hogy ezzel serkentsék és kirekesszék a beteg állapotot éppen úgy, mint ahogy valaki tiszta vizet szivattyúzhat egy vödör piszkos vízbe úgy, hogy idővel a tiszta víz a piszkosot kiszorítja. *Ha a „szivattyúzó művelet”* képe világos, akkor ez a mód nagyon eredményes lehet, - a belélegzés jelenti a szivattyúkar felemelését és a kilégzés a tulajdonképpeni szivattyúzást. Ezen a módon a páciens telítődik Pránával, s a betegség kirekesztődik. Időnként emeljék fel kezüket pöccintő mozdulattal, mint ha a betegséget *„elfricskáznák”*. Ezt helyes elvégezni időnként, a kezelés befejezése után pedig tanácsos kezét mosni, nehogy felszedjenek valamit a páciens beteg állapotából. A kezelés alatt engedjék a Pránát egyetlen folyamatos áramlatban beömleni a páciens testébe s önök csupán a szivattyú legyenek, mely bekapcsolja a páciens a Prána egyetemes készletével és engedi a Pránát szabadon áramlani sajátmagán keresztül. Nem szükséges kezüket élénken mozgatni, elegendő, ha a Prána szabadon eljut a megtámadott testrészbe. A kezelés alatt többször is, - gyakran kell végezni ritmikus légzést, mintegy fenntartani a ritmust és így szabad utat engedni a Pránának. Jobb, ha kezünket közvetlenül a bőrre helyezik, de ahol ez nem lehetséges, vagy nem tanácsos, ott helyezték a ruhára. Tegyük változatossá ezt a módszert úgy, hogy simogassák az illető részt finoman, gyengéden, az ujjuk hegyével, az ujjakat kissé külön tartva. Ez nagyon megnyugtatja a páciens. Tartós kezelés esetén hasznosnak fogják találni, ha szavakban is kifejezik a mentális parancsot, mint például: *„kifelé, kifelé”,* vagy *„légy erős, légy erős”,* - az esetnek megfelelően, - a szavak segíteni fognak önöknek abban, hogy akaratukat erőteljesebben és célratörőbben gyakorolják. Változtassák ezeket az utasításokat az esetnek (eseteknek) megfelelően, használják ítézőképességüket és találmányosságukat. Mi elmondtuk az általános elveket, önök száz

különböző módon alkalmazhatják őket. Az előbbi, látszólag egyszerű utasítások, alaposan áttanulmányozva és alkalmazva, képessé teszik önöket mindannak elvégzésére, amit a legjobb *delejes gyógyítók* meg tudnak tenni, csak az ő módszereik többnyire nehézkesek és bonyolultak. Használják a Pránát anélkül, hogy tudnák, és elnevezik „*delejességnek*”. Ha „*delejésük*” mellett felhasználnák a ritmikus lélegzést, eredményeiket megkétszerezhetnék.

rész ellentétes oldalára és mentálisan AKARJUK, hogy az áramlat vigye ki a fájdalmat. Az általános, illetve a speciális kezelés vége mindig a simogatás legyen, ez kiegyenlíti a cirkulációt és csillapító hatású. Meglepődve látják majd, milyen nagyszerű hatása van a simogatásnak.

Az általános kezelés folyamán időnként tartsunk szünetet és nyugtassuk kezünket a páciens testén, a jobb kezünket elől, a balt a háton. Ez szabadon átengedi az áramlatot, mely így eljut minden testrészbe.

SZÉKREKEDÉS. Általános kezelést alkalmazunk, majd a máj környékén és a hasi részek fölött különleges kezelést. Nagyon jó hatása van a máj és belek fölött a vibrációs kezelésnek. Ne hagyjuk ki az előbb említett formát, amelynél az áramlat átjárja a testrészeket. A kezelést simításokkal fejezzük be. Tanácsoljuk a páciensnek, hogy igyon több folyadékot, mert a székrekedés gyakran az elégtelen folyadékfogyasztás következménye. Olvassák el a Hatha Jógának e tárgyról szóló fejezetét.

ROSSZ EMÉSZTÉS, GYOMORBAJ. Általános kezelést és speciális kezelést alkalmazzunk, hasonlóan a székrekedés kezeléséhez, különlegesen ügyelve arra, hogy az áramlat átjárja az emésztőszerveket.

HASMENÉS. Ez a panasz enyhíthető és néha szinte azonnal gyógyítható Prána-kezeléssel. A betegség kezelésénél legyünk nagyon gyengédek, a mozdulatok csupán simításokra szorítkozzanak, irányítsuk az áramlatot át a testen és végezzük a következő speciális hasmenés-kezelést: Ez a kezelés abból áll, hogy a has idegeinek ideg-erejét kiegyenlítjük; ezeknek az idegeknek nagy hajlamuk van arra, hogy „megvaduljanak”, mint egy megriadt ló. A speciális kezelés ezekre az idegekre hat, magukhoz téríti őket, különösen akkor, ha a gyógyító elméjét az illető helyre irányítja a szilárd paranccsal: „lassulj le!” A kezelés leghasznosabb módja a következő: fektessük le a páciens hanyatt. Két kezünket tegyük két oldala alá úgy, hogy ujjaink a gerinc két oldalához érjenek, pontosan az utolsó borda alá. Az-

tán emeljük fel a páciens néhány ujjnyira, engedjük, hogy súlya ujjainkon nyugodjon, - de vállalai és ülőrésze maradjanak az ágyon, ívben meghajló háttal. Ne siessünk, mozogjunk lassan. Engedjük, hogy a páciens izmai fellazuljanak a kezelés alatt. Aztán hagyjuk pihenni és ha a baj nem szűnt meg, ismételjük a kezelést, majd fejezzük be simításokkal. Meg fognak lepődni, milyen gyorsan szűnik meg a baj, gyakran már a kezelés alatt. A kezelés alatt elménkft erősen munkánkra kell összpontosítanunk, erős „*lassulj le!*” gondolathullámokat kibocsátva.

MÁJBETEGSÉGEK. Általános kezelést és speciális kezelést alkalmazunk, a máj környékén, majd utána vibrációs kezelést a baj székhelye fölött. Ne feledjük a kezelést simításokkal befejezni. '

VESEBAJOK. Hasonlóan kezeljük a májbetegségekhez úgy, hogy a speciális kezelést a vesék fölött végezzük.

REUMA. Általános és speciális kezelést végzünk, megoldozzuk a beteg részt.

ZSÁBA. Általános és speciális kezelést alkalmazunk és megoldozzuk a megtámadott részt.

IMPOTENCIA, SZEXUÁLIS GYENGESÉG. Általános és speciális kezelést alkalmazunk, megoldozzuk, és serkentjük a gerinc alsó részét és az ülőrész felső részét.

NŐI BAJOK. Nagyon hasznosan alkalmazható az általános kezelés és a gyengéden alkalmazott speciális kezelés a baj fészke fölött, szenteljünk különleges figyelmet a vibrációnak.

ÁLTALÁNOS MEGJEGYZÉSEK A KEZELÉSEKHEZ. A kezelések előbb említett formáit csak általános útmutatónak adjuk. A gyógyító kövesse saját „*intuáció*”-ját, amely minden gyógyítóban megvan, akit érdekel a munkája, úgy látszik, a természet ellát ezzel az ösztönrel, akiben komoly vágy él a „*gyógyításra*”. Ezt az intuíciót megkapták önök is, és akkor sokkal jobban megértik majd, mint ahogy mi magyarázhatnánk. A legelső tennivalónk az, hogy ismerkedjenek meg alaposan az előző fejezetben leírt mindegyik módszerrel úgy, hogy mindegyik

mozdulatot könnyedén és természetesen tudják végezni éppen olyan természetesen, ahogy az ételt viszik ajkukhoz, vagy öltözködnek, stb. Mikor aztán elsajátították a mozdulatokat, mikor második természetükké váltak, akkor úgy látják majd, hogy egyes mozdulatokat szívesebben alkalmaznak, mint másokat, és hogy az esetek közül egyeseknek jobban megfelel bizonyos módszer, hogy jobban gyógyíthatók így, mint bármelyik könyvben lefektetett szabályok, vagy bármely tanítótól elsajátított módszer szerint. Van egy bizonyos „Gyógyító érzék” az emberben, amely éppen olyan reális, mint bármelyik másik érzék, ezt észre fogják venni, ha belemerülnek a munkába. De mindenekelőtt ismerkedjenek meg alaposan a kezeléseket minden egyes mozzanatával, minden részletével, minden kezelési formával. Gyakoroljanak családtagjaikon, barátaikon, akik hajlandók segíteni önöknek. Néhány percnyi valóságos gyakorlat oldalas utasításaival ér fel. Bízbanak önmagukban és az Erőben, amely önökön keresztül áramlik és eredményesek lesznek.

Távgyógyítás

A kibocsátó gondolatával telített Prána kivetíthető olyan távol levő személyekhez, akik készek elfogadni, - így történik a távgyógyítás. Ez a titka annak a távolból jövő gyógyításnak, amelytől a nyugati ember olyan sokat hallott az utóbbi években. A gyógyító gondolata elküldi Pránáját, amely áthatol a téren és eljut a páciens pszichikus mechanizmusába. Láthatatlanul, mint a rádió hullámjai, áthatol minden közbeeső akadályon és felkutatja a személyt, aki ráhangolódott befogadására. Hogy távollevő személyeket kezelhessünk, mentális képet kell alkotnunk róluk úgy, hogy végül közvetlen kapcsolatban érezzük magunkat velük. Ez a pszichikai folyamat a gyógyító mentális képzelőerején múlik. Megérezzük, ha a kapcsolat létrejött, egy bizonyos közelségérzésben nyilvánul meg. Ez olyan egyszerű, ahogy itt leírtuk. Sokan már az első próbálkozásnál elsajá-

títiák, de kis gyakorlással mindenkinek megszerezhető. Amikor a kapcsolat létrejött, mentálisan azt mondjuk a távollevő páciensnek: „Életerőt küldök neked, ez serkenteni fog és meggyógyít téged.” Aztán képet alkotunk a Pránáról, ahogyan a ritmikus légzés minden kilehelésével elhagyja elménket, azonnal áthalad a téren, eléri a páciens és meggyógyítja. Ha kívánják, megállapodhatnak egy időpontban a kezelés számára, de nem szükséges. A páciens befogadó állapota, - miután várja a pszichikus erőt és kitarja magát c lőtte, - felhangolja őt, lehetővé teszi, hogy befogadja a vibrációt, amikor odaér. Ha megállapodnak bizonyos időpontban, akkor a páciens helyezkedjék laza tartásba és befogadó állapotba. A „távgyógyítások” alapvető elve ez a nyugati világban. Önök éppen úgy elvégezhetik ezeket a gyógyításokat, mint a neves gyógyítók, egy kis gyakorlás után.

Prána elosztás

Feküdjünk hanyatt az ágyon, vagy a padlón tökéletesen el lazulva, kezünket könnyedén nyugtassuk a Solar Plexus fölött (a gyomorüreg fölött, ott, ahol a bordák elválnak egymástól), lélegezzünk ritmusosan. Miután a ritmust begyakoroltuk, AKARJUK, hogy az Egyetemes Készletből egy megnövekedett mennyiségű Pránát szívjunk be, ezt a mennyiséget idegrendszerünk fogja fel és raktározza el a Solar-Plexusban. Minden kilégzésnél AKARJUK, hogy a Prána, azaz az életerő oszoljék szét testünkben, minden szervhez, minden testrészhez jusson el, minden egyes izomhoz, sejthez, atomhoz, ideghez, artériához, vénához fejünk tetejétől lábujjunk hegyéig, minden idegszálát serkentve, erősítve, minden idegközpontot újra feltöltve, egész szervezetünkbe erőt, energiát küldve szét. Az akarat gyakorlásánál alkossunk mentális képet a beözönlő Pránáról, amint a tüdőn keresztül beáramlik, a Solar-Plexus felfogja, - kileheléskor pedig szétküldi a szervezet minden részébe, egészen a lábujjunk hegyéig. Az akarat használatánál nem kell erőlködnünk. Egyszerűen csak parancsoljuk meg, mit akarunk, s aztán alkossunk róla mentális képet. Ennyi az egész. Nyugodt utasítás mentális képalkotással többet ér, mint az erőltetett akaras, mely szükségtelenül sok erőt emészt fel. Ez a gyakorlat nagyon hatásos és eredményes, frissíti, erősíti az idegrendszert s az egész testben nyugodt, pihent érzést kelt. Különösen fáradtság, elerőtlenedés esetében nagyon eredményes.

Fájdalom megszüntetése

Feküdjünk le, vagy ülünk egyenesen, lélegezzünk ritmikusan arra gondolva, hogy Pránát lélegzünk be. Kilégzéskor küldjük a Pránát a fájdalmas testrészhez, hogy helyreállítsa az idegáramlatot és a keringést. Aztán lélegezzünk be még több Pránát azzal a céllal, hogy küszöbölje ki a fájdalmat; kilégzésnél tartuk elménkben a gondolatot, hogy kirekesztjük a fájdalmat. A két mentális parancsot felváltva alkalmazzuk, egyik kilégzésnél erősítsük a testrészt, a másikonál zárjuk ki a fájdalmat. Folytassuk ezt hét kilégzésig, aztán pihenjünk egy kicsit. Utána folytassuk tovább, amíg a fájdalom megenyhül, ami nemsokára bekövetkezik. Sok esetben még a hét légzés befejezése előtt megszűnik a fájdalom. Ha kezünket a fájdalom helyére tesszük, gyorsabb eredményt kaphatunk. Küldjük a Prána-áramot lefelé, végig a karunkon, bele a fájdalmas testrészbe.

A keringés irányítása

Feküdjünk le, vagy ülünk egyenesen, lélegezzünk ritmikusan és a kilégzéssel irányítsuk a keringést ahhoz a testrészhez, mely a helytelen keringés miatt szenved. Fejfájás, hideg lábak esetén nagyon hatásos, a vért mindkét esetben lefelé kell küldeni, fejfájásnál azért, hogy megszabadítsa a fejet a túlságosan nagy nyomástól, a hideg láb esetén pedig azért, hogy a lábakat melegítse. Fejfájásnál először a fájdalom megszüntetését próbáljuk, s aztán küldjük a vért lefelé. Gyakran tapasztaljuk majd a meleg érzést lábunkban, ahogy a vér lefelé tart. A keringés nagyban függ az akarattól, s a ritmikus légzés megkönnyíti a feladatot.

Általános öngyógyítás

Feküdjünk le laza helyzetben, lélegezzünk ritmikusan és parancsoljuk meg, hogy nagy mennyiségű Pránát lélegezzünk be. Kilégzéskor küldjük a Pránát serkenteni az illető testrészhez. Ezt váltogassuk azzal a mentális paranccsal, hogy a beteg állapot távozzék el testünkől, tűnjön el. Ennél a gyakorlatnál kezünket is használjuk, húzzuk végig testünkön a fejünktől kezdve a beteg részig. Akár öngyógyításnál, akár mások gyógyításánál mindig úgy használjuk a kezünket, hogy mentális képet alkotunk a Pránáról, amint végigömlik karunkon és ujjunk hegyén át beáramlik a testbe, eljut a beteg részhez és meggyógyítja. Ebben a könyvben természetesen csak általános utasításokat adhatunk, nem foglalkozhatunk részletesen a betegségek különböző formáival, de az előbbi gyógyítási móddal nagyszerű eredményeket érhetünk el, - a módszeren változtathatunk kissé az esetnek megfelelően. Vannak jógik, akik mindkét kezüket a beteg részre teszik, s aztán ritmikusan lélegeznek azzal a mentális képpel, hogy egyszerűen csak Pránát szivattyúznak a beteg testrészbe, szervbe, serkentik azt és kirekesztik a beteg állapotot, mintha egy vödör piszkos vízbe addig szivattyúznának tiszta vizet, amíg az egész vödör tele nem lenne tiszta vízzel. Ez nagyon eredményes módszer, különösen akkor, ha világosan elménkben tartjuk a szivattyú képét úgy, hogy a belégzés jelenti a szivattyú karjának felemelését, a kilégzés pedig magát a szivattyúzást.

Önmagunk újra-feltöltése

Ha úgy érezzük, hogy életerőnk alacsonyan áll, s nagy szükségünk volna gyorsan megújult életerőre, ennek elnyerésére a legjobb mód, ha szorosan egymás mellé zárjuk lábunkat, ujjainkat (kezünk ujjait) összekulcsoljuk úgy, ahogy legkényelmesebbnek érezzük. Ez a helyzet mintegy zárja a keringést és megakadályozza a Prána eltávozását. Aztán lélegezzünk néhányszor ritmusosan és érezni fogjuk az újra feltöltődést.

Agyszerkentés

A jógik a világos gondolkodás és elmélkedés elérésére, az agy működésének serkentésére nagyon hasznosnak találják a következő gyakorlatot: megtisztítja az agyat és az idegrendszert, nagyon hasznos azoknak, akik mentális munkával foglalkoznak, mert így jobb munkát tudnak végezni, - de erős szellemi munka után fel is frissíti, meg is tisztítja az elmét.

Üljünk egyenesen, gerincünket tartsuk egyenesen, szemünket előre szegezzük, kezünk nyugodjon combunkon. Lélegezzünk ritmikusan, de ne mindkét orrlyukunkon keresztül, mint általában, - hanem bal kezünk hüvelykujjával fogjuk be bal orrlyukunkat és lélegezzünk a jobbon keresztül. Aztán fogjuk be jobb orrlyukunkat mutatóujjunkkal és lélegezzünk ki a jobbon keresztül. Aztán lélegezzünk be a jobbon és ki a balon, és így tovább, felváltva befogva orrlyukunkat a hüvelyk- és mutatóujjunkkal. Ez az egyik legrégebbi jógi lélegzési forma, nagyon értékes és fontos, érdemes jól elsajátítani.

A nagy jógi pszichikus légzés

Van a jógiknak egy közkedvelt légzésmódjuk, melyet időnként gyakorolnak, szanszkrit névvel nevezték el, de neve a fenti címnek nagyjából megfelel. Utoljára hagytuk, mert ez a légzésmód megkívánja a tanítványtól, hogy gyakorlott legyen már a ritmikus légzésben és a mentális képalkotásban, - ezeket az előző gyakorlatok segítségével már elsajátíthatták. A nagy lélegzés általános alapelvét egy hindu mondás így összegzi: *„Áldott a jógi, aki lélegezni tud a csontjain keresztül.”* Ez a gyakorlat az egész szervezetet megtölti Pránával és a tanítvány úgy kerül ki belőle, hogy minden csontját, izmát, idegrendszerét, sejtjét, szövetét, szervét, testrészét áthatotta, erővel töltötte el a Prána és a lélegzés ritmusa. A szervezet általános nagytakarítása ez, és aki alaposan gyakorolja, úgy érzi, új testet kapott, tetőtől-talpig, most teremtett új testet. Hadd beszéljen a gyakorlat magamagáért.

(1) Feküdjünk le ellazított helyzetben, kényelmesen.

(2) Lélegezzünk ritmikusan, amíg a ritmust tökéletesen elsajátítottuk.

(3) Lélegezzünk be és ki, formáljunk mentális képet a lélegzetről, amint beszívjuk lábunk csontjain át, majd kiszorítjuk rajtuk keresztül; utána a kar csontjain keresztül, aztán a koponya tetején át, aztán a gyomron keresztül, a nemi szervek tájékán át, aztán mintha a lélegzet fel és le mozogna a gerincoszlop mentén, - aztán mintha a lélegzet, a be- és kilégzés bőrünk minden pórusán át menne végbe, s az egész test telítve lenne Pránával, étellel.

(4) Aztán (ritmikusan lélegezve) küldjük a Prána áramát a 7 életközpontozhoz, sorban, amint következnek, felhasználva a mentális képet úgy, mint az előző gyakorlatokban:

- (a) a homlokhoz,
- (b) a fej hátsó részéhez,
- (c) az agy alapjához,
- (d) a solar plexushoz,

(e) a keresztcsont tájékához (a gerinc alsó része),

(f) a köldök környékére,

(g) a nemi részekhez.

Fejezzük be úgy, hogy a Prána-áram söpörjön végig az egész testen ide-oda, tetőtől talpig, többször egymás után.

Gyógyítás gondolaterővel

Mielőtt tovább haladhatnánk a mentális gyógyítás különböző módjaihoz, meg kell ismerkednünk egy gyógymóddal, még-hozzá nagyon hatásossal, - mely a Pránikus gyógyítás és a mentális gyógyítás között helyezkedik el. Számtalan néven ismeretes, mi helyesnek tartjuk Gondolaterő-gyógyításnak nevezni, ez a név jól határozza meg a gyógyítás lényegét, mert ez a gyógymód a Gondolat és a Prána alkalmazásából áll. A „*Tizennégy leckében*” bemutattuk önöknek, hogyan színezheti a Pránát a gondolat és hogyan indul útjára, mint eleven energia. Ezt a gondolaterőt alkalmazhatjuk a gyógyítás eszközéül is és sok eredményes gyógyítóval találkoztunk, akik ezt a módot mindegyik másnál szívesebben alkalmazták egyszerűsége és eredményessége miatt.

Lehet külön is felhasználni, vagy a könyvünkben említett módok bármelyikével együtt is, esetleg többel is. A legjobb gyógyítók tulajdonképpen mindegyik módszerből vesznek pácienseik kívánalmainak megfelelően, és azt részesítik előnyben, amelyet gyógyító és páciens a „*legtermészetesebbnek*” talál.

A gondolati erővel gyógyítás azon a tényen alapszik, hogy a test részeiben, a szervekben, de még a sejtekben is van „*elme*”, ezt minden okkultista tudja és a modern tudomány is elismeri. Ezek a sejtekben, sejtcsoportokban, idegközpontokban, mirigyekben, stb. lévő elmék engedelmessé válnak egy erős, kívülről érkező gondolatbenyomásnak, különösen, ha a gondolatnak erős Prána-töltése van. A testrészek így közvetlenül elérhetők, közvetlenebbül, mint az Ösztönös Elmén keresztül, mint a mentális gyógyításnál. Ez a gyógymód, ha helyesen alkalmazzák, csodálatosan gyors, közvetlen hatást eredményez és így egyike a leggyorsabb pszichikus kezelési módoknak. Tanácsoljuk, ismerkedjenek meg vele alaposan.

A Gondolaterő gyógyítás alapgondolata az, hogy minden betegség mentális zavar, - nem a központi elme zavara, hanem az illető testrész „elméjéé”. A gyógyítás elve pedig az, hogy a gondolati erő felülkerekedik a sejtek, és testrészek lázadó „elméjén”, és rákényszeríti őket a normális működésre.

A Gondolaterő gyógymódnál teljesen ki kell küszöbölnünk az „anyag” fogalmát. Nem Elmét használunk fel az Anyaggal szemben, hanem Elmét Elme ellen. Akarat-Elmét a sejt-elmével szemben. Ezt tartjuk szem előtt, mert ez az alapja ennek a gyógymódnak. A gyógyító felkutatja a testrészekben a lázadó elmét. És létrehozza, azaz inkább helyreállítja a normális helyzetet a testrészben, és ezzel a beteg állapot megszűnik.

A gyógyító a beteg rész „elméjéhez” irányítja a Gondolat-E-rejét és határozottan utasítja őket vagy valóságos szavakkal, vagy mentálisan szólva hozzájuk. Valahogy ilyenformán gondolkozik, illetve beszél: *„Hát elme, te nagyon rosszul viselkedsz, olyan vagy, mint egy elkényeztetett gyerek, tudod te jobban is és el is várom, hogy jobban csináld. Jobban kell végezned a dolgod és jobban is fogod végezni, helyesen működsz. Normális, egészséges állapotot kell létrehoznod. Te felelsz ezekért és elvárom, hogy végezd a dolgod olyan jól, ahogy a végtelen Elme megadta neked.”* Ebből és az ehhez hasonló gondolatokból látható a kezelés alapgondolata. Jelöljük meg az illető testrész „elméjének”, mi az, amit meg kell tennie. És meglepve látják majd (eleinte), hogy a sejt-elme milyen készségesen engedelmeskednek. A lázongó testrészek úgy viselkednek, mint egy nyűgös, dacos, duzzogó gyermek. Rá kell venni a helyes cselekvésre hízelgéssel, szidással, irányítással, szeretettel, ami éppen a legalkalmasabb; és természetesen mindennek mélyén a szeretet gondolata legyen éppen, mint a gyermek esetében. A sejt-elme lényegében fejletlen, gyermeteg elme és ha ezt mindig szem előtt tartjuk, - akkor azt a módszert a legeredményesebben tudjuk alkalmazni. Mint látni fogják, ennél a kezelési módnál a kezeket is használjuk, de inkább csak a sejt-elme figyelmének felkeltésére, mint ahogy megérint-

jük valakinek a vállát, amikor fel akarjuk hívni magunkra a figyelmét. Keltsük fel a sejt-elmék figyelmét és meglátjuk, milyen gyorsan figyelnek utasításainkra.

A különböző szervek elméjének minőségében nagy különbségek vannak, éppen úgy, mint a különböző gyermekek között. A szív nagyon értelmes, készségesen fogadja el a központi elme parancsait. Viszont a máj egy stupid, ostoba mentális szerv, nem lehet úgy vezetni, mint egy bárányt, hanem inkább úgy, mint egy öszvért. Bizonyára láttak már ilyen gyermekeket. Tartsák ezt a gondolatot szem előtt. Most hát megvan az elmélet, nézzük meg a gondolaterő gyógyítást a gyakorlatban.

Gyakorlat

GYOMORBÁNTALMAK. A betegségeknek nagy része eredetileg a gyomorból származik és a többi zavar csak a gyomorban levő fő baj következménye. Ezért tehát helyes, ha a kezelést mindig a gyomor kezelésével kezdjük. A különböző betegségek kilenc-tizedének mélyén rossz emésztés és rosszul tápláltság van. Szüntessük meg az okot, a tünetek is megszűnnek.

A gyomorban levő elme kezelése a következő. Állítsuk a páciens egyenesen elénk, vagy fektessük hanyatt. Aztán néhányszor ütögessük meg kezünkkel a gyomor fölött, mondván: Elme, ébredj! Aztán jobb kezünk tenyerét a gyomor fölött tartva így szólunk hozzá: *„Gyomor-elme, akarom, hogy ébredj fel és gondozd jól ezt a szervet. Nem dolgoztál jól, elhanyagolod a munkádat. Azt akarom, hogy kezdj el jól működni, és tedd a szervet erőssé, egészségessé, aktívvá. Azt akarom, hogy jól végezze el a dolgát és neked kell hozzájárulni, hogy úgy is legyen. Neked kell elintézned, hogy alaposan megeméssze a táplálékot és táplálja az egész testet. Neked kell megszüntetni a rekedést, pangást és hozzájárulni, hogy az egész szerv élettel, erővel telve működjék, hogy jól végezze el a dolgát.”* Nem kell, hogy pontosan ezeket a szavakat

mondják, változtathatnak rajta és hozzá is adhatnak. A fő az, hogy megmondják a gyomor elméjének mi az, amit kívánnak tőle és hogy ellenőrzik, megtette-e. Meg lesznek lepve, milyen intelligenciát mutat a felszólított elme és milyen gyorsan kezd cselekedni az önök utasítása szerint.

Adjunk a gyomornak naponta kezelést. Egy-egy kezelésnek 5-10 percig kell tartania. Rossz emésztésnél egy-négy hét alatt mutatkozik az eredmény, az időtartam attól függ, milyen régen tart már a baj, de függ a páciens mentális magatartásától is, hogy együttműködik-e velünk, vagy ellenáll.

MÁJBETEGSÉGEK: Kezeljük a májat ugyanúgy, mint a gyomrot. Miután azonban a máj stupid, ostoba szerv, élesen és határozottan kell hozzá szólni, - gondoljanak egy makacs öszvérre, akkor fogalmuk lesz róla. A májnak nem lehet hízelegni, vezetni kell, mint egy öszvért. Amikor a májról beszélünk, természetesen a máj elméjét értjük alatta. Adjanak utasítást a májnak a megfelelő működésre, hogy a kellő mennyiségű epét válassza ki és nem többet, engedje, hogy az epe szabadon kiömljék és elvégezhesse munkáját, stb.

SZÉKREKEDÉS: A székrekedést először a máj kezelésével kezeljük a fentiek szerint. Aztán helyezzük kezünket a hasüreg fölé és mondjuk: hasüreg-elme, bél-elme ébredj fel, végezd a kötelességedet, mozdulj természetesen és könnyedén, mint ahogy tenned kell. A székrekedés gyakran makacssá válik, az ANUS, a végbélnyílás (a vastagbél hátsó, kivezető nyílása, melyen keresztül székeléssel távozik az ürülék) összehúzódása, szűkülete miatt. Ilyen esetben helyezzük kezünket fölé (ruhán keresztül is megfelel), enyhe nyomással keltsük fel a figyelmét és szóljunk hozzá: ernyedj el, lazulj el, bajt csinálsz! Lazulj el, és engedd át-haladni a széket szabadon és természetesen.

DIARRHOEA: Hasmenés. Hasonlóan kezeljük. Koppintsuk meg keményen az ujjunkkal néhányszor és aztán mondjuk meg nekik, hogy végezzék jól a munkájukat, jól és természetesen. Ha a páciens túlságosan bőven vizek, utasítsuk a hólyagot „lassul-

jon le" és igyekezzék a vizelési fokozatosan csökkenteni. Ha a páciens háromszor szokott felkelni egy éjjel, csökkentjük le kétszerre, majd egyszerre, s aztán odáig csökkentjük, hogy lefekvéstől felkelésig egyáltalán ne legyen vizezés. Kezeljük napon-ta 5-10 percig s ezt folytassuk egy hónapig, túlságosan sok vizezés esetén végezzünk felfelé irányuló simításokat a területen azzal a mentális képpel, hogy visszanyomjuk az áramlatot. Ezek a felfelé irányuló simítások hasmenés esetén is hasznosak, - ha a szokásos kezelést ezzel bővítjük.

REUMA: A reumát kétféleképpen kezeljük, a két módot kombinálva. Az első kezelés a veséknek szól, a vese-elmét utasítjuk, hogy távolítsa el a tisztátalanságokat és a húgysavat a szervezetből. A reuma fő oka az, ha a vesék ezt elmulasztják, s ebből következik, hogy az eredeti baj kijavítása jó eredményt hoz és megelőzi a baj visszatértét. Egyidejűleg kezelni kell az illető testrészeket, felszólítva és utasítva őket, hogy küszöböljék ki, távolítsák el a húgysavat, ernyedjenek el és szüntessék meg a szűkületet. De a gyomrot is kezeljük, mert a baj nagy része eredetileg a rosszul tápláltságtól és tökéletlen emésztésből ered.

SZÍVZAVAROK: A szív a szervek között a legértelmesebb, azaz „elméje” magasabb színvonalon van, mint bármelyik másik szervé (természetesen az agyat kivéve). A szív-elve készségesen elfogadja a szeretetteljes utasítást, kedves és jó. Amikor a szív szabálytalanul vagy erősen ver, tegyük fölé a kezünket és mondjuk gyengéden: Szív-elve nyugodj meg, nyugalom, nyugalom, nyugalom, dolgozz szabályosan, nyugodtan, egyenletesen, egyenletesen, stb. Meglátják, hogy az erős dobogás fokozatosan elcsendesedik, s a szív működése ismét egyenletes és szabályos lesz.

IDEGEK: Ideges zavarokat is lehet így kezelni. A gyomor és máj kezelésével kezdjük és felszólítjuk őket, hogy működjenek rendesen. Aztán a gerincoszlop mentén kezeljük az idegeket, s az esetnek megfelelően utasításokat adunk nekik.

A KERINGÉS KIEGYENLÍTÉSE: Ezt úgy végezzük, hogy hosszú, simító mozdulatokkal haladunk végig fejtől lábig (lásd Pránikus gyógyítás) és egyidejűleg az artériák és vénák „*elmé-
iéhez*” szólunk: Áramolj szabadon és egyformán, egyenletesen s folyamatosan, áradj, cirkulálj, áramolj. Helyes a keringés kiegyenlítését a kezelés majdnem minden formájánál alkalmazni mert ezzel elérjük a normális állapot helyreállítását és elősegítjük a normális működés visszatérését.

FEJFÁJÁS: Először a gyomor kezelésével kezdjük, majd a keringés kiegyenlítésével folytatjuk, aztán a fej helyi kezelésénél így szólunk a részek „*elméjéhez*”: nyugodj meg, csillapodj, nyugalom, nyugalom, stb.

NŐI BAJOK: Ezeket a kezeléseket is azzal kezdjük, hogy helyreállítjuk a gyomor normális állapotát, így a páciens megfelelően táplálkozhat és energiára, erőre tesz szert a megtámadott részek számára. Ezt nem szabad elhanyagolni. A helyi kezelést a hasmenéshez hasonlóan alkalmazzuk, kezünket a has előtt felfelé visszük és az elmének kiadjuk a parancsot: Erő, helyes működés, egészség, stb. Túlságosan erős vérzés esetén hozátesszük: lassulj le, csillapodj, szűnjön meg a vérzés, stb. Méhsüllyedés, stb. esetén a parancs: szilárdan, csak szilárdan, stb. Meglátják majd, milyen csodálatosan erősítő hatása van.

EGYÉB PANASZOK: Nem szükséges végigmennünk az úgynevezett „*betegségek*” egész listáján, melyek végül is mind a tökéletlen „*elmeműködés*” különböző esetei. A kezelés mint látják, minden esetben hasonló. Ugyanazt az általános kezelést végezzük, s aztán kiadjuk az esetnek megfelelő parancsot szavakban. Azaz megmondjuk a testrész „*elméjének*”, hogy mit kell tennie. Beszéljünk hozzá úgy, mint egy gyermekhez, aki nem azt teszi, amit tennie kellene. Beszéljük rá, vegyük rá, sürgessük, ahogy jobbnak látjuk. Használják ítélőképességüket, gondolkozzanak és meglátják, nagyon hamar megtanulják a „*trükköt*”, hogy hogyan adják a legmegfelelőbb parancsot.

De mindenekelőtt tartsák szem előtt, hogy a testrészek el-

méjéhez szólnak és nem halott anyaghoz. Az élő testben nincsen holt anyag, minden testrészben és minden sejtben elme van. Elme szól elméhez, ne feledjék, ebben rejlik ennek a kezelési módnak a titka.

Ne feledjék azt sem, hogy a betegségek nagy része gyomor-zavarokból és tökéletlen keringésből ered. Állítsák vissza a gyomor működését, hozzák rendbe a vérkeringést, egyenlítsék ki működését, és ezzel kiküszöbölték a baj okát. Ne feledjék ezt, mert ez a legfontosabb.

Beszélgjenek az elméhez úgy, mint ahogy egy gyermekhez szólnának, és mondják azt neki, ami véleményük szerint a legjobban hat rá. Némi gyakorlás megadja a megfelelő tapasztalatokat és nemsokára érzik majd, milyen jó a kapcsolatuk a különböző részek elméjével, sőt, ők is észreveszik, hogy önök milyen jól ismerik őket, mint ahogy a lovak is megérik azt, ha olyan valaki megy a közelükbe, aki tud a lovakkal bánni, még ha nem is látták azt az embert azelőtt. Ugyanígy van a kutyákkal is, gondolják csak meg. A kezelésnek ezt a formáját alkalmazhatjuk állatokon is, éppen úgy, mint embereken, - már nagyon sok érdekes gyógyulásról hallottunk.

Kérem, ne feledjék, hogy a sejt-elme, a testrész-elme nem érti az önök szavait, - ilyen tudásuk nincs, - de igenis ÉRTIK a gondolatot, ami a szavak mögött van, és erre reagálnak. A szavak szerepe itt csak az, hogy segítségükkel VILÁGOSAN KIFEJEZZÉK GONDOLATAIKAT. A szavak csak szimbólumai a gondolatoknak, minden szó mögött gondolat van, egy vagy több. Világos? Egy német kezelhet így egy angolt, aki nem érti gyógyítójának egyetlen szavát sem. A sejt-elme azonban igenis ÉRTI a gondolatot, ami a kimondott szavak mögött van, bármilyen nyelven beszélnek is. Hát nem csodálatos? És mégis milyen egyszerű, ha már a kulcs birtokunkban van. A gondolat számít, nem a szó. És mégis a kimondott szó segít megformálni a gondolatot.

NE FELEDJÉK, MI MIND SZAVAKBAN GONDOLKO-

DUNK. Még szavakban is álmodunk.

Ne engedjék, hogy ez az egyszerű közlési forma elkerülje figyelmüket. Egyike ez a legjobbaknak, mert több másnak a tulajdonságait egyesíti. Egyszerű, könnyen érthető, könnyen alkalmazható. Próbálják ki.

Öngyógyítás: Ezt a kezelést alkalmazhatjuk önmagunkon is a legjobb eredménnyel. A Központi Elme kiadja a parancsot a testrészek elmélyének, vagy a sejt-elmének éppen úgy, mint más személy kezelése esetén. A módszer gyakorlatilag azonos a fentebb közöltekkel. Tulajdonképpen legjobban úgy érthetjük meg az elvet, ha „*kipróbáljuk sajátmagunkon*”.

Egész könyvet lehetne írni az öngyógyításról Gondolati Erővel, - de ez csak a megisméltése lenne annak, amit már megmondottunk ebben a fejezetben. Könyvünkben a legjobb információkat kívánjuk adni önöknek a legrövidebb idő alatt, a legkisebb helyen. Minden fejezet annyi információt tartalmaz, hogy sokszorosan megérné egy egész könyvet írni róla. Vannak olyanok, akik megszerezték e tudás egy részét, és tudásukat tandíjért adják tovább, 5 dollártól felfelé. Vannak olyan „*tanfolyamok*” e tárgyban, melyeknek egész anyaga annyi, mint itt egy fejezet. Mindezt nem az öndicséret jegyében mondjuk, csak annak illusztrálására, hogy önök itt a lényegét dióhéjban kapják.

Szuggesztíós gyógyítás

A Szuggesztíós gyógyítás az ösztönös elmére gyakorolt mentális befolyáson alapul. Ahogy valakiben egy másik személy, illetve saját önvalójának ártalmas szuggesztíói abnormális állapotot idézhetnek elő, - az ösztönös elmén keresztül, - éppen úgy egy másik személynek, vagy saját önvalójának jó szuggesztíói visszaállíthatják a normális állapotot. A különböző mentális állapotok hatása a testre ismeretes azok előtt, akik kutatásokat folytattak ezen a téren, tehát az orvosok és az okkultisták előtt. Néhány példát idézünk itt azért, hogy felhívjuk figyelmüket a Szuggesztíós gyógyítás alapját képező tényekre.

James professzor, a kitűnő pszichiáter azt mondja: *„Tény, hogy nincs semmiféle tudatosság, amely ne akarna kifejeződni valamilyen motorikus hatásban. Ennek a hatásnak nem kell szükségképpen a külső viselkedésben megnyilvánulnia. Esetleg csak a szívverés, vagy a lélegzet ritmusában okoz változást, vagy a vér áramlásában, pl. elpirulást, vagy sápadást okoz, - valamilyen formában azonban mindenütt ott van, ahol valamilyen formában jelen van a tudat; a modern pszichológia egyik alapvető vonása az a meggyőződés, hogy minden tudatos folyamatnak folytatódnia kell egy mozgásban, - akár rejtetten, akár nyilvánvalóan.”*

Bain azt mondja: *„Sokszor következett már be halál, mentális kiborulás egy fájdalom, bánat, vagy kellemetlenség sokkjától: ez egy általános törvény értelmében történik így.”*

Darwin mondja: *„Az eluralkodó fáj dalomnál a keringés lelassul, az arc sápad, az izmok elernyednek, a szemhéj leereszkedik; az arc, áll, fej lecsüng a mellre, mintegy lesüllyed a súlyától. Jó hangulatban az ember egész külseje szöges ellentéte az olyannak, aki valamilyen bánattól szenved.”*

Olston mondja: *„Ha a test egyetemes törvénye az, hogy vi-*

dám, örvendező, reménykedő és szerető legyen; hogy az egészség és boldogság utáni vágy növeli a szöveteket, erőt ad a test szerveinek a normális, erőteljes működéshez és ezen keresztül az általános egészséghez; és ha a félelem, melankólia, rosszindulat, gyűlölet, csüggedés, a hit elvesztése és az elme más, hasonló morbid állapotai pedig lassítják és csökkentik a szervek működését, - ez az egyetemes törvény attól tartok, nem kelt túlságos elragadtatást olvasóimban."

Flammarion mondja: „Egyetlen gondolat, egy benyomás, egy mentális indulat - legyen bár teljesen benső dolog - több-kevesebb intenzitással, fiziológiai hatást képes létrehozni, sőt akár halált is okozhat. Ismertünk eseteket, amikor egy hirtelen emóció következtében meghalt valaki. Régóta ismeretes az a hatás, amit a képzelet gyakorol az életre. Ismeretes az a kísérlet, amelyet a múlt században hajtottak végre egy halálraítélten. A kísérleti alanyt erős kötéllal egy asztalhoz kötötték, szemét bekötötték, és azt mondták neki, hogy el kell véreznie. Ezután jelentéktelen tűszúrást ejtettek rajta, s feje mellett elhelyeztek egy csövet, melyben víz áramlott úgy, hogy lassan belecsepegett egy, a földön elhelyezett táliba. A hatodik perc végén az elítélt abban a hitben, hogy elvesztette vérének egy részét, meghalt."

Maudslay mondja: „Kétségtelen, hogy az emóciók elősegítik, hátráltatják, vagy megzavarják a táplálkozást és megnövelik, csökkentik vagy megváltoztatják a kiválasztást; így okunk van feltételezni, hogy nemcsak a vazomotorikus rendszerre hatnak összehúzó, vagy kiterjesztő hatással, - amint az a székelyen pirulásában, vagy a félelem elsápadásában megnyilvánul, - hanem közvetlenül hatnak a testrészek szerves elemeire az idegeken keresztül, melyek, mint a legújabb kutatások kimutatták, - némelykor az anyagfolytatólagosságával végződnek be e szerves elemekben. Indokoltnak tartom a feltételezést, hogy az elme ráüti bélyegét, sőt jellemző vonásait is a test individuális elemeire, - reménnyel és energiával, illetve gyengeséggel és kétségbeeséssel hatva rájuk."

Darwin beszélt a fájdalom hatásáról a fizikai működésekre,

különösen a keringésre. A honvágyat említi, mint ami képes arra, hogy megzavarja a test helyes működését. Kellemes hír elősegíti az emésztést, - rossz hír gátolja. Egy csúnya látvány hányingert kelthet.

Sir Sámuel Baker mondja: *„Afrika egyes részein a mélyfájdalmat és a haragot majdnem mindig láz követi.”*

Sir B. W. Richardson mondja: *„A mentális eredetű fizikai betegség tipikus esete a mentális sokkból keletkező diabetes.”*

Sir Georg Paget mondja: *„Sok esetben tartottam indokoltnak feltételezni, hogy a rák tartós aggodalom következménye.”*

Murchison mondja: *„Meglepődve láttam, hogy a májrák esetei milyen gyakran voltak visszavezethetők szorongásra, és hosszú bánatra. Az esetek száma túlságosan nagy volt ahhoz, hogy merő véletlennek tekinthessem.”*

„Számos orvosi szakíró beszámol arról, hogy a rák egyes esetei, különösen a méh vagy az emlőrák mentális szorongásból erednek. Más beszámolók szerint ugyanilyen okokból keletkezhet sárgaság. Ismét mások a vérszegénységet tulajdonítják mentális sokk és aggodalom következményének.”

Sir B. W. Richardson mondja: *„A mentális feszültséget bőrkiütések követik. A rák, epilepszia, őrjöngés mentális okokból eredő eseteinél mindig van egy jelentésvő hajlam is. Jellemző, milyen kevésbé tanulmányozzák a mentális befolyásból eredő fizikai betegségeket.”*

Prof. Elmer Gates mondja: *„Kísérleteim bizonyítják, hogy a haragos, rosszindulatú, csüggesztő emóciók a szervezetben ártalmas csomópontokat hoznak létre, s ezek gyakran rendkívül mérgezőek, ugyanakkor kellemes, boldog emóciók olyan tápláló értékű vegyi csomópontokat keltenek, melyek a sejteket energiatermelésre készítetik.”*

Prof. Tuke, *„A lélek hatása a testre”* c. könyvében számos esetet idéz példának arra, *„hogy a félelem, aggodalom, rémület betegséget idéz elő, főleg örületeket, hülyülést, különböző izmok és szervek bénulását, beteges izzadást, kolerát, sárgaságot, - megőszíti a*

haját vagy hajhullást okoz, fogszuvasodást, ideges sokkot, melyet vérszegénység követ, - méhzarokat, bőrbetegséget, orbáncot, ekcémát, stb. Ugyancsak ő beszél a félelem hatásáról a járványok terjedésében, különösen emésztőszervi betegségek esetén. Véleménye szerint a kolerajárványok nagyrészt a félelemnek tulajdoníthatók, mely a népben él az előző járványok miatt."

Prof. Rosso állítja, hogy a félelem vitustáncot, epilepsziát, skorbutot okoz.

Sok szakíró (gészen odáig megy, hogy azt állítja, minden fizikai betegség mélyén - közvetlenül vagy közvetve - a félelem van, és úgy látszik, sok igazság van ebben az állításban.

Mindezek alapján úgy látszik, hogy a betegségek gyógyításában nagy szerepe lenne a félelem kiküszöbölésének. És ez így is van. A pszichológiai gyógyításnak szinte minden formája egy új mentális atmoszférát és állapotot kíván létrehozni a páciensben. A félelem helyére a bátorságnak, reménynek, félelemnélküli életnek kell lépnie, s aztán következik a fizikai eredmény. A szuggesztív gyógyítók jelszava: „*A gondolatformát önt az akcióba*” és „*Olyan az ember, ahogyan gondolkodik az ő szívében*”.

De nemcsak az egész szervezetre lehet jó hatást gyakorolni szuggesztióval, egyes szervek is erősíthetők, normális működésre készíthetők ilyen módon. Az ösztönös elme felfogja a hozzá küldött szuggesztiót és az „*akcióban ölt formát*”. Még a sejtek is reagálnak az ösztönös elmén keresztül hozzájuk irányított szuggesztióra. Ilyen módon minden testrészt, szervet, ideget, sejtet erősíthető és helyes működésre készíthető.

A Szuggesztiós gyógyítás gyakorlata az utóbbi időben meglehetősen népszerűvé vált az orvosok között s ez a népszerűség valószínűleg még növekedni fog. Sok orvos alkalmazza a „*leplezett szuggesztiót*”, amelynél a szuggesztiót bizonyos gyógyszerrel együtt alkalmazza, s határozottan állítja, hogy a gyógyszer „*így és így fog használni*”, aztán ezt a szuggesztiót más és más formában újra megismétli, míg végül a páciens elméje bizalommal várja a mondott eredményt és a „*gondolat formát*”

ölt az akcióban". Akármilyen módon is használják fel a szuggesztiót - a szuggesztió marad.

A következő fejezetben speciális utasításokat adunk a kezelés e formájára, s ezek több gyakorlati tudást adnak majd, mint egy egész könyv, tele általános igazságokkal. Tanulmányozzák alaposan.

A Szuggesztív gyógyítás gyakorlata

Legutolsó fejezetünkben arról beszéltünk, hogyan befolyásolhatják a testet a mentális állapotok, hogyan tudja az Elme befolyásolni az ösztönös elmét, s ezen keresztül a fizikai testet. Felhívjuk figyelmüket arra, hogy a fizikai állapotot lehet ártalmatlan befolyásolni, - de éppúgy kedvezően is befolyásolható. Nemcsak a betegség ragályos, ragályos az egészség is és „*Olyan az ember, ahogyan gondolkodik az ő szívében*”, - ez a mondás éppen úgy alkalmazható a helyes gondolkodásra, mint a helytelenre. Ezen az elven, illetve tényen alapszik a szuggesztív gyógyítás gyakorlata.

A Szuggesztív gyógyítás gyakorlójának az a feladata, hogy visszaállítsa azok normális állapotát, akik azt a rossz szokást vetették fel, hogy abnormálisan gondolkodnak testükről, egyben az elmének a sejtekre és testrészekre gyakorolt hatásával létrehozza a normális állapotot. Mint mondtuk, a mentális gyógy módok és a szuggesztív kezelés közti leglényegesebb különbség a kezelés módjában van. A mentális gyógyításnál egyáltalán nincs szóbeli szuggesztió, - vagy csak nagyon kevés, - a gyógyítás gondolatátvitellel, telepátiával történik. A szuggesztív gyógy módnál a gyógyító a kezelést szóbeli szuggesztióval adja a páciens elméjének. Természetesen a szuggesztív kezelésnél is a gyógyító gondolata hat a páciens elméjére közvetlenül is és a szóbeli szuggesztió eszközével is. A szuggesztív gyógy mód alkalmazói ezt általában nem ismerik be, azonban ez mégis így van. Gyakran van szükség szóbeli szuggesztióra, hogy így mélyebb benyomást gyakoroljunk a páciens elméjére, de a mentális erő mindig együttműködik a szuggesztióval, akár tudatában van ennek a gyógyító, akár nincs.

Alátámasztja ezt az a tény is, hogy bár sok szuggesztív gyógyí-

tó ugyanazt a módszert követi, - sőt ugyanazokat a szavakat is használja, - munkájukban mégis nagy különbségek vannak.

Hadd mondjuk mindjárt itt meg, mindjárt az elején - félreértések elkerülése végett - hogy a szuggesztív gyógyítás egyszerű és tiszta, semmi köze nincs a hipnotizmusához, a hipnotizáláshoz. Természetesen vannak, akik a kettőt összekapcsolják, de ennek semmi haszna, sőt, sok érv szól ellene. A hipnózisnak nincs szerepe a szuggesztív gyógyításban. A hipnotizőr úgy látja, hogy amikor elérte a páciensnél a hipnotikus állapotot, akkor eredményesen tudja neki szuggerálni az egészséget, - és természetesen veszi, hogy a hipnotizálás a gyógyításnak és kezelésnek elengedhetetlen feltétele. A kutatók azonban bebizonyították, hogy a szuggesztívó éppen olyan hatásos, ha éber és teljes tudatnál levő páciensnek adják, és nem is kívánnak létrehozni hipnotikus állapotot. Nyomatékosan tanácsoljuk olvasóinknak, hogy különítsék el elméjükben a hipnózis fogalmát a szuggesztív gyógyítástól. A kettő közt nincs igazi összefüggés, és sok okból nem akarjuk a két fogalmat összekeverni.

És most, hogy fogalmunk van már arról, mi a Szuggesztív Gyógyítás, és mit tehet, - fordítsuk figyelmünket a kezelés módzatai felé.

A PÁCIENS BEFOGADÓ KÉPESSÉGE. A jó eredmény szempontjából az a legfontosabb, hogy a páciens befogadó elmeállapotban legyen. Ha valaki valami nagyon fontos dolgról akar beszélni valakivel, akkor igyekszik hallgatóját nyugodt és komoly körülmények közé vinni, nem zűrzavar, gondok és anyagi ügyek közé, ahol figyelmét valami minduntalan elvonná a tárgytól, - éppen így a gyógyítónak is igyekeznie kell páciensét nyugodt, laza, békés állapotban tartani a kezelés alatt.

FIGYELEM. A gyógyítónak el kell érnie, hogy a páciens egész figyelmét rá fordítsa, mert a kezelés eredménye nagyrészt a figyelem erejének fokán múlik. A kezelés előtt tehát mindezekelőtt meg kell nyugtatni a páciensst. A gyógyító beszéljen hozzá csendes, nyugodt hangon, utasítsa, hogy lazítsa el minden iz-

mát, engedje el magát, engedje el idegeiből a feszültséget. A beszélgetést alkalmazza a páciens kívánalmaihoz, olyan dolgokról beszéljen, amelyek alkalmasak arra, hogy lecsillapítsák, megnyugtassák elméjét. Gondosan kerüljenek minden ellentmondást, vagy vitát. Ne feledjék, nem az a dolguk, hogy páciensüket megnyerjék saját hitüknek, - az a dolguk, hogy meggyógyítsák. Viselkedésük és társalgásuk legyen csillapító, nyugtató.

HANG. A gyógyítónak igyekeznie kell szert tennie „szuggesztív hangra”. Hogy ez alatt mit értünk, azt elég nehéz megmagyarázni. Nem azt értjük alatta, hogy a gyógyítónak jó előadóművésznek kell lennie, hanem azt, hogy a hangjába érzést és komolyságot tudjon belevinni. Arra kell törekednie, hogy áthassák hangját gondolatai és kívánságai és ez a vibráció a páciens számára felfogható legyen. Hangja zengő legyen és erőteljes, - nem éppen hangos, - de mindenesetre legyen benne ERŐ. A szavak tisztán zengjenek és hatoljanak be a páciens elméjébe. A legjobb eredményt általában az a mentális állapot hozza létre, amikor a gyógyító szinte megfeledkezik önmagáról, egész elméje a kimondott szavakra összpontosul, - a gyakorlat természetesen fokozza ezt a képességet. A hangnak intenzívnek kell lennie.

A gyógyítónak segíthetnek a következő gyakorlatok:

Képzeld el, hogy szuggesztív gyógyítást végez. Páciense szemben ül, vagy fekszik. Mondja meg neki, milyen eredményt vár, és állítsa határozottan és szilárdan, hogy a várt eredmény létre fog jönni. Jelölje ki a szuggesztív kulcsszavait, tehát azokat az erővel teljes, zengő szavakat, amelyeknek a kezelés után is páciense elméjében kell maradniuk, - mondogassa, ismételgesse ezeket a szavakat, amíg azt nem érzi, hogy zengőn, intenzíven tudja kimondani ezeket a szavakat teljes jelentéstartalommal és céljakkal.

Vegye pl. ezt a szót: „erő”, „erős”, „erőteljes”, ezek a szavak a szuggesztív kezelésben gyakran előfordulnak. Ismételd e szavakat többször: erő, erős, stb. Gyakorold addig, amíg egész lé-

nyében érzi a szó vibrációját, amíg a szó valóban megtestesíti a mögötte rejlő gondolatot. Azután vegye a „*rendben*” szót, és gyakorolja ugyanígy, nem pusztán ismétелgetnie kell a szót, mint a gramofon, vagy egy papagáj, hanem arra kell törekednie, hogy érezze is azt, amit mond.

Gyakorolja ezt sűrűn, és egyszerre csak kezdi érezni, hogy elsajátította azt a zengő, szuggesztív hangot, ami szavait intenzitással tölti meg, úgy, hogy azt a páciens is megérzi. A szuggesztív hangra törekvésnél ezt a két szót tartsák szem előtt: komolyság és intenzitás.

SZEM. A szuggesztív gyógyító tekintetének szilárdnak, komolynak kell lennie. Ne rábámulás legyen, hanem szilárd, erőteljes tekintet. Gyakorlással és gondolkodással meg lehet szerezni. Mindig komolyan tekintünk arra, ami megragadja a figyelmünket, - ha tehát gyakorolják azt, hogy érdeklődve és figyelmesen nézzenek, akkor a megfelelő tekintet képességét minden további erőfeszítés nélkül már meg is szerezték. Igyekezzenek ezt elsajátítani, - nem egy hipnotikus befolyásolás eléréseért, hanem a páciens figyelmének megragadása és gondolatainak koncentrálása érdekében. Azonkívül ez a tekintet bizalmat kelt a páciensben, aki általában többé-kevésbé bizonytalan és kevés önbizalommal rendelkezik. A páciens bizalma nélkül pedig bármilyen módszerrel is nagyon nehéz gyógyítani, mert ilyenkor a páciens ellenáll a gyógyítónak, ahelyett, hogy együttműködne vele.

A GYÓGYÍTÓ MENTÁLIS MAGATARTÁSA. A szuggesztív gyógyítónak el kell sajátítania a komolyság mentális állapotát. Nem lehet fecsegő. A páciens legfőbb érdekeit szívében tartja saját érdekeit is szolgálva. Célrátörően kell cselekednie, nem szabad erőfeszítését és életerejét lényegtelen semmiségekre elfecsérelnie. Ez nem azt jelenti, hogy a gyógyítónak merőben munkás életet kell élnie, minden játék nélkül, - éppen ellenkezőleg, - mert hitünk szerint a normális embernek egyaránt szüksége van munkára, játéokra és pihenésre. Azonban minden-

esetre tudnia kell céljait és aszerint kell cselekednie.

A gyógyítónak koncentrálnia kell munkájára. A szuggesztiós munkában végzetes hiba a figyelem elkalandozása, a koncentráció hiánya. Nemcsak hogy a szuggesztió nem éri el a kívánt hatást, de a páciens azt is megérzi, hogy valami hiányzik és nem fogadja be a megfelelő rezgéseket. Használják akaratejüket és elméjüket tartsák szilárdan a munkájukon.

A gyógyítónak bíznia kell önmagában, ha pedig ez hiányzik, akkor fel kell építenie önbizalmát önszuggesztióval. Hiszen, ha neki nincs bizalma saját magában, - nem várhatja, hogy mások bízzanak benne. A bizalom ragadós, de a hiánya is. Ezt nem szabad elfelejteni.

A PACIENS HELYZETE. A páciensnek könnyed, kényelmes helyzetet kell felvennie. Egy kényelmes karosszék, vagy heverő a legalkalmasabb arra, hogy a könnyed fizikai kényelem érzetét keltse. A páciens meg kell tanítaniuk izmaik lazítására, erre a legjobb módszer, ha felszólítják, engedje el kezét, mintha „béna” lenne, aztán felemelve, engedjék el kezét, hogy saját súlyától visszaessen, - aztán szólítsák fel, hogy ugyanezt a lazulást engedjék eluralkodni egész testükön. Szóljanak hozzá: „*érezze magát kényelmesen, érezze magát könnyűnek, - könnyen és kényelmesen, - könnyen és kényelmesen...*” Ez a szuggesztió nemcsak testi könnyed érzést és lazulást hoz létre, hanem mentális ellazulást is okoz és kivonja az idegekből a feszültséget. A gyógyító üljön le a páciens mellé egy alacsony székre, vagy álljon mellette, vagy mögötte. Ezekben a dolgokban használja intuícióját, itt nincsenek olyan szabályok, amelyeket minden esetben követni kell.

ISMÉTLÉS. A szuggesztiós gyógyítás egyik alapelve, hogy „*a szuggesztió ereje növekszik az ismétléssel.*” Az állandó ismétléssel a szuggesztió erősen megragad a páciens elméjében, tehát a gyógyítónak újra és újra ismételtetnie kell a szuggesztió szavait, - nem úgy, hogy monotonná válják, hanem más és más szórendben, de úgy, hogy a lényeg, az alapszuggesztió mindig

benne legyen. A szuggesztió elültetése olyan, mint egy vár ostroma, - minden oldalról kell támadni, - tehát a szuggesztió ismétlése más és más formában nagyon fontos. A kulcsszót mindig erőteljesen, zengően ejtse ki.

KÖRNYEZET. A szuggesztió lehetőleg olyan körülmények között történjék, amikor semmi nem vonja el a páciens figyelmét. A külső zajokat igyekezzenek kizárni, hogy a páciens halála a szuggesztióra összpontosulhasson. A függönyöket húzzák be, hogy félhomály legyen a szobában. Ezeknek a részleteknek nagy pszichológiai jelentésük van.

A VÁRT EREDMÉNY LEÍRÁSA. Nagyon lényeges, hogy a páciens elméjében képet alkossanak arról az állapotról, amelyet létre akarnak hozni. Vezessék fokozatosan ehhez az állapothoz, fessék le neki a várt gyógyulás folyamatát és a visszanyert egészség képét. Az általános kezelésnél, melyet a későbbiekben leírunk, - látni fogják, mit értünk ezalatt. Itt azért említjük meg, hogy lássák, miért kell a képet megalkotni. A gondolat formát ölt cselekedetben és a páciens elméjében, amint az egymás utáni kezelések alatt követi a lefestett képet, - míg végül elméje öntudatlanul létrehozza testében a szuggerált gondolatforma megnyilvánulását.

ÁLTALÁNOS MEGJEGYZÉSEK. A gyógyító szavában nincs semmiféle varázslat, a gyógyítás egész érdeme a gondolatban van, mely a szavak mögött áll. Amilyen mértékben a páciens felfogja és magáévá teszi a gondolatot, olyan mértékű a siker. Ebből következik, hogy a siker attól az energiától és komolyságtól függ, amit a gyógyító gondolataiba önt és attól az energiától és komolyságtól, amellyel a gondolatot a páciensnek szavakkal vagy más-ként, - közvetíteni tudja. Működik itt a telepatikus, vagy mentális gondolatátvitel, de hatását nagyon megnövelik a szuggesztió erőteljesen kimondott szavai, a gondolatátvitel és szóbeli szuggesztió hatása nagyon erős. A páciens elméje állandóan a várt és elérni kívánt állapot felé forduljon, ennél fogva

FONTOS SZABÁLY, hogy szuggesztió alkalmával soha ne utaljanak a beteg állapotra, hanem mindig csak a kívánt állapotról beszéljenek. Tereljék el a páciens elméjét jelenlegi állapotáról és irányítsák az elérni kívánt állapot felé. Azaz helyezzenek el egy eszményt a páciens elméjében, melyet elérni akar, s melyhez öntudatlanul is közeledni igyekeznek.

Ne hanyagolják el ezt a szabályt, mert ez a legfontosabb. Soha ne adjanak negatív szuggesztiót, tagadást, - a szuggesztió legyen mindig pozitív állítás, pl. ne így adjanak szuggesztiót: „*te nem vagy gyenge*”, stb., ellenkezőleg, azt szuggerálják ismételten, hogy „*erős vagy, erős!*” Látják a különbséget? Ha szuggesztiónál többször ismétlik azt a szót, amelyet tagadnak, - akkor tulajdonképpen elismerik annak létezését és a páciens elméjét is arrafelé irányítják.

Szuggesztívós kezelések

A szuggesztívós kezeléseknél a gyógyítónak mindig szem előtt kell tartania annak az állapotnak a képét, melyet elérni kíván. Ez a mentális kép hozzásegíti, hogy mindig könnyen és ösztönösen megtalálja a megfelelő szuggesztíót, s emellett a gondolatátvitel útján átvitt gondolat erejével is hasson a páciensre. Erről bővebben beszélünk tárgyunk utolsó fázisáról a Mentális Gyógyításról szóló, következő fejezetünkben.

A gyógyítónak meg kell ismernie az elérni kívánt állapotot (erről ebben a fejezetben beszélünk), és aztán szuggesztíóval haladni afelé az állapot felé.

A kezelést mindig helyes egy kis beszélgetéssel kezdeni az elme hatalmáról a test felett, és arról a csodálatos hatásról, amelyet a szuggesztíó az érintett testrészekre gyakorol. Óvakodjanak attól, hogy elvi vitákba, vagy komplikált részletekbe merüljenek, gondolják meg, hogy a páciens nem tart ott ezekben a kérdésekben, ahol önök és az elméletek és részletek csak megzavarának. Maradjanak tehát azoknál a „hatásoknál”, amelyeket el lehet érni és beszéljenek az elme hatalmáról a test szervei fölött, de anélkül, hogy hosszasan kifejténék elméletüket az elme különböző síkjairól, stb. Közöljék a pácienssel, hogy mi az, amit el akarnak érni, és amennyire csak lehet, vegyék rá az együttműködésre azzal, hogy mentális képet formál önmagában arról, amit önök szuggerálnak neki.

Az általános kezelés leírásánál, melyet a következőkben adunk, -megfigyelhetik, hogy a kezelés olyan szuggesztíókat is tartalmaz, melyek az elme többleterejére vonatkoznak. Ezt időnként ajánlatos belevinni a szuggesztíóba, hogy fenntartsuk a páciens érdeklődését a kezelés iránt, ami nagyon is fontos, mert az érdeklődés foka gyakran a kezelés befogadásának foka is.

A kezeléseknél ne törekedjenek arra, hogy azokat a szavakat használják, amelyeket mi használunk; tegyék magukévá a gondolatot és közöljék saját szavaikkal. Saját szavaik önöknek is többet mondanak, és így jobban be tudnak hatolni a kezelés lényegébe, mintha csupán ismételnék a mi szavainkat.

Egyszerű általános kezelés a következő:

Általános szuggesztiós kezelés

Miután sikerült a pácienszt ellazítani és elhelyezni könnyed, nyugodt, pihentető helyzetben, szóljanak hozzá:

„Nos, Mr. X, vagy Y, -ön most pihen, - csendesen, nyugodtan. Teste pihen, minden izma ellazult, minden idege pihen. Tetőtől talpig csendesnek, nyugodtnak érzi magát és pihen, tetőtől talpig pihen. Elméje nyugodt, higgadt és engedi, hogy gyógyító szuggesztióim behatoljanak tudatalatti elméjébe mélyen, hogy egészséget, erőt hozzanak önnek. E szuggesztiók, mint az elvetett mag növekednek, és az erő, egészség jó gyümölcsöt hoznak önnek.”

„Azzal fogom kezdeni, hogy megerősítsem gyomrát és emésztőszerveit, mert ezektől kapja a táplálékot, mely új erőt ad és szervezetét építi. Utasítom gyomrát, hogy eméssze meg a megfelelő mennyiségű táplálékot, asszimilálja, változtassa át, hogy szétáradva a test minden részébe, erősítse, építse a sejteket, testrészeket és a szerveket. Önnek tökéletes táplálásra van szüksége és én utasítom emésztőszerveit, hogy ezt megadják önnek.”

„Az ön gyomra erős, - erős, - erős, - erős és képes, - és hajlandó, - és készséges jó munkát végezni és megemészteni a tápláláshoz szükséges eledelt. Már ma, most elkezdődik az erő működése, gyomra megemészti az eledelt és megfelelően táplálja önt. Önnek meg kell kapnia megfelelő táplálékot ahhoz, hogy jól érezze magát, tehát itt kezdjük, a gyomornál. Az ön gyomra erős, - erős, - erős, jól érzi magát és kész megkezdeni a munkáját. Máris kezdi érezni gyomrában az erőnek ezt a megnövekedését, - és majd

meglátja, hogy napról napra erősebb lesz, napról napra jobban végzi a munkáját. Gyomra és emésztőszervei készek arra, hogy elvégezzék munkájukat, elkezdik szétküldeni a test minden részébe a táplálékot, - és önnek ez kell, - ez az, ami önnek kell. Serken-téseket küldök azokhoz a fáradt szervekhez, új erőt és egészséget adva nekik, - és ön azonnal észreveszi a javulást. Tehát: táplál-kozás, táplálkozás, táplálkozás, - ezt akarjuk elérni, - és el is ér-jük már most, - mindjárt az elején."

„Tudom, hogy ön együttműködik velem, igyekezzék, hogy gon-dolatai világosak, derűsek, boldogok legyenek mindig, mindig. Vi-lágos, vidám és boldog gondolatok kirekesztik a betegséget, - mon-dom, kirekesztik a betegséget. Gondolkodjék vidáman és boldo-gan és úgy mentális, mint fizikai állapotában határozott javulást tapasztal. Emlékezzék rá: derűs, vidám és boldog! - vesse e szava-kat elméjébe és ismételje őket gyakran."

„Most pedig kiegyensúlyozzuk vérkeringését. A táplálkozás u-tán legfontosabb a vérkeringés. Máris jó, egyenletes a vérkeringése egész testében, tetőtől talpig, tetőtől talpig. A vér akadálytalanul és szabadon áramlik egész testben, tetőtől talpig, - és táplálékot és erőt visz minden testrészének. Aztán visszatér, magával hozza a sejtek, szervek, testrészek hulladék anyagát, ami elég a tüdőkből és eltávozik a testből, hogy helyébe friss, új, jó anyag kerüljön a vér-be. Most lélegezzék néhányszor mélyen, égesse el a halott anyagot, amit a vér visszaszállít, hogy a belélegzett oxigén segítségével elég-jen. Ön most erőt és egészséget lélegzik be, - mondom, egészséget és erőt lélegzik be és mostantól kezdve jobban érzi magát. Időnként lélegezzék mélyen és gondoljon arra, hogy egészséget, erőt szív ma-gába, és kilélegzi a beteg állapotot. És ez pontosan így is van. Tö-kéletes vérkeringés az egész testben és helyes lélegzés, amely ezt e-lősegíti."

„Azt is el kell kezdenie, hogy megszabaduljon hulladék anya-gaitól úgy, hogy megfelelő mennyiségű vizet iszik naponta. Növel-nie kell folyadékbevitelét. Legyen mindig a közelében egy pohár víz és időnként kortyoljon egyet belőle, mondván: megiszom ezt a vi-

zet, hogy megtisztítsa szervezetemet a tisztátalanságoktól és új, normális, egészséges állapotot hozzon létre. - Ne hanyagolja el ezt, nagyon fontos. A növénynek is szüksége van ahhoz vízre, hogy egészséges legyen, - és önnek is. Ne hanyagolja el tehát a vizet."

„A megnövekedett folyadékkészlet arra készíti beleit, hogy minden nap, szabályosan legyen széklete és így a hulladék anyag eltávozzék testéből. Belei holnap reggel szabályosan megmozdulnak, könnyen és természetesen és ez hamarosan szokásává válik. Segítenie kell nekem ebben úgy, hogy időről időre elméjében tartja a gondolatot, hogy belei elkezdtek természetesen működni."

„Most elkezdtek a jó munkát, de önnek tovább kell folytatnia. Táplálékot szerez az elfogyasztott ételből, megjavult emésztőszervei segítségével. Minden testrésze megerősödik, a javulást napról napra érezni fogja. Vérkeringése egyenletessé válik és ez egész testére hat. Szabadon, könnyen lélegzik és így teste megerősödik, a rossz hulladék anyagok pedig elégnak. A hulladéktól megszabadul, mint mondtam, több folyadék felvételével és belei megfelelően megmozdulva megszabadítják szervezetét a mérgező szeméttől. Ön vidám lesz és boldog, erős és egészséges."

„Egész testében erősebb lett most, tetőtől talpig, - tetőtől talpig és megfelelően működik minden szerv, sejt, testrész; egészség, erő, energia, vitalitás érzékelik önhöz máris, ebben a pillanatban."

Ezek után adjunk különleges szuggesztiókat azoknak a testrészeknek, melyek a baj okai aszerint, amit elérni kívánunk. Szuggeráljuk, hogy szűnjék meg a fájdalom és erősödjék meg a normális állapot.

Meglátják majd, hogy a fenti általános kezelés nagy javulást eredményez a páciensben, tekintet nélkül panaszai mibenlétére. Ennek titka pedig az, hogy ha vissza tudják állítani a táplálkozás, emésztés, asszimiláció és kiválasztás helyes és normális állapotát, - a többi magától megy. Az az ember, akinek táplálkozása, emésztése, asszimilációja, kiválasztása tökéletes, - azaz helyes táplálkozással és a szervezet „salakjának” helyes kiürítésével, - nem lehet más, mint egészséges. Tanácsoljuk,

olvassák el alaposan Hatha Jóga c. könyvünket és ismerkedjenek meg ezeknek a dolgoknak a fontosságával. A Hatha Jóga tanításait belefoglalhatják a szuggesztiókba, s így adott tanácsaik pácienseiknek a legnagyobb értéket és segítséget jelentik.

Ismerkedjenek meg a helyes életmód szabályaival, ahogy azokat közöltük a Hatha Jóga c. könyvünkben és ezzel az egészség titka már a kezükben van. Amikor ezeket szuggerálják pácienseiknek, azzal elméjükben mélyen elültetik a helyes életmód eszméjét, olyannyira, hogy megváltoztatják szokásaikat, új, helyes szokásokat vesznek fel és amikor a gyógyító rendbe hozta őket, ez az állapot MEG IS MARAD. A szuggesztió igazi Istenáldásnak bizonyul a páciens számára, amennyiben önök szilárdan rögzítik a gondolatot először saját elméjükben, s aztán továbbítják páciensüknek.

Bármilyen természetű legyen is a panasz, leglényegesebb a tökéletlen táplálkozás és a székrekedés megszüntetése. Magyarázzák ezt meg pácienseiknek és mondják meg neki, hogy önök szuggesztióval visszaállítják a normális állapotot, - amit önök valóban meg is tudnak majd tenni.

Női panaszok, menstruációs zavarok esetén a kezelés csodákat művel. Adják a páciensnek a szabályos menstruáció szuggesztióját éppen úgy, ahogy a normális bélműködést szuggerálták, - az elv ugyanaz. Mondják meg a páciensnek, hogy várja bizalommal a szabályos menstruáció idejét és a dátumot már előre rögzítsék elméjükben. Ily módon a szabályos működés általában egy hónap alatt helyreáll.

Nem szükséges itt részleteznünk a különböző panaszok szuggesztiós kezelését. Kezükbe adtuk a kulcsot, melyet könnyedén alkalmazhatnak minden esetben. Azonban mindig tartásuk szem előtt a helyes táplálkozást, kiválasztást és az egyenletes keringést a lélegzés segítségével helyreállítani, mert ezek adják az általános egészséget. És olvassák el újra a pszichikus gyógyítás egyéb formáit is e könyvben. Mindegyikből nyernek valamit.

Önszuggesztió

„Olyan az ember, ahogy gondolkodik az ő szívében”, olyan mondás ez, melynek igazsága egyre világosabbá válik előttünk. A fejezetben, melyben az elmének a testre gyakorolt hatásáról beszéltünk, megfigyelhettük, hogy a testi bajok nagy részét a gondolatbefolyásolás hozza létre, mellyel az ember saját magára hat. Az ember fizikai egészsége főleg önszuggesztió kérdése. Ha az erő, egészség, félelemnélküliség mentális magatartását állandósítja önmagában,- ez megnyilvánul testi állapotában. Ha viszont leverő gondolatokkal tölti meg elméjét, akkor ennek megfelelően fog viselkedni teste is.

A betegségek fő oka a félelem. A félelem úgy hat a fizikai testre, mint a mérge és hatása nagyon sokrétű. Vegyük el a félelmet és elvettük a zavarok okát, s akkor a szimptomák is fokozatosan eltűnnek.

Mindezeket azonban már más helyen megállapítottuk, - ennek a könyvnek pedig inkább gyakorlati, mint elméleti célja van. A kérdés tehát: hogyan kezelheti valaki önmagát szuggesztióval?

A felelet nagyon egyszerű: az ember saját magának is adhatja ugyanazt a szuggesztiót, amelyet a páciensének, - az előző fejezetben közöltek szerint. Az ember „ÉN” része szuggesztiót adhat az elme ama részének, amely a fizikai szervezet irányítását végzi, a sejttől a szervig. Ha ezek a szuggesztiók megfelelő komolysággal történnek, eredményesek és hatásosak. Ahogy az ember beteggé teheti magát helytelen szuggesztiókkal, ugyanúgy vissza is állíthatja egészségét megfelelően adott szuggesztióval.

Ebben nincs semmi titokzatosság, mindez a megfelelő helyen felismert fizikai törvények szerint történik.

Ha önök el akarják sajátítani az önszuggesztió legjobb módját, - amennyiben szükségük van rá, - olvassák el gondosan a

Hatha Jóga c. könyvünket, mely gyakorlati útmutatást ad a „helyes életmódra”. Miután a helyes életmód gondolatát a magukévá tették, kezdjék el gyakorolni a helyes gondolkodást. A helyes gondolkodás elsajátítása annyi, mint megszerezni a derű és félelemnélküliség magatartását. A derű és félelemnélküliség az erő forrása.

Ha egészségük nem tökéletes, akkor biztosak lehetnek benne, hogy azért nem tökéletes, mert valamilyen természeti törvényen erőszaktétel történt. A Hatha Jóga ismeretében megtalálják, melyik törvény az, s aztán az a feladatuk, hogy önszuggesztióval, vagyis helyes gondolkodással kijavítsák a hibát, visszaállítsák a normális működést.

Tíz eset közül kilencben úgy látják majd, hogy a baj gyöke-re a nem megfelelő táplálkozásban és a tökéletlen kiválasztásban van. Önök azt mondják, ezt nem hiszik el. Hát akkor mondják el nekünk tüneteiket és majd meglátjuk.

Először is rossz az étvágyuk, tökéletlen az emésztésük. Szorulásuk van, s ha nőkről van szó, menstruációjuk elmaradozó és szabálytalan. Kezüik-lábuk hideg, ez tökéletlen keringésre utal. Látásuk, hallásuk romlik, cseng a fülük, felhős a látásuk, ízlésük, szaglásuk gyenge és hurutos tüneteik vannak. Ezzel szemben azonban a normálisan szenzitívek úgy, hogy „idegesnek” mondják önöket. Éjjel nem tudnak aludni és mindig kimerültek, arcszínük sápadt, színtelen. Ajkuk, körmük elvesztette egészségét rózsaszínét. És így tovább. Nos, illik ez az önök esetére? Nem furcsa, hogy panaszait diagnosztizáljuk anélkül, hogy valaha is láttuk, vagy ismertük volna önöket? Egyáltalán nem csodálatos, csupán felsoroltuk azokat a szimptomákat, melyek a rossz táplálkozás és rossz emésztés tipikus tünetei. E tünetek okának megszüntetése pedig abban áll, hogy meg kell szüntetni a helytelen életvitel és helytelen gondolkodás rossz szokását. A Hatha Jóga megmutatja a helyes életmódot, az önszuggesztió pedig helyreállítja a helyes gondolkodást és segíti a baj gyors eltávolítását.

Kezeljék önmagukat a Szuggesztív kezelés fejezetben leírt Általános Kezelés szerint. Végezzék a kezelést erőteljesen és vegyék éppen olyan komolyan, mintha valaki máson végeznék. És csodálatos eredményeket érnek majd el.

Lássák magukat lelki szemeikkel olyannak, amilyenek lenni akarnak. Aztán kezdjenek el úgy gondolni magukra, mint olyanra és éljenek úgy, ahogy egészséges embernek élnie kell. Beszéljenek önmagukkal, mondják meg ösztönös elméjüknek, hogy mit kell tennie, utasítsák, hogy végezze munkáját a test fenntartásában új sejtek és szövetek építésével és az elhalt anyag kirekesztésével. Az ösztönös elme olyan szépen engedelmeskedik majd, mint egy jól betanított asszisztens és önök egészségesek, erősek lesznek.

Nincs ebben az önszuggesztióban semmi titok. Egyszerűen az történik, hogy „Énjük” utasítja ösztönös elméjüket: dolgozzék és jól figyeljen oda munkájára. A helyes életmóddal pedig az ösztönös elme rendelkezésére bocsátják az anyagot és megte-remtik a körülményeket ahhoz, hogy sikeresen működhessék.

Oldalakat tölthetnénk meg azokkal a „*kijelentésekkel*” és „*szuggesztiókkal*”, melyeket a különböző panaszok esetén alkalmazhatnak. Erre azonban nincs semmi szükség. Önök meg tudják alkotni a szuggesztiókat, a kijelentéseket, ezek éppen olyan megfelelőek lesznek. Csak szóljanak ösztönös elméjükhöz úgy, mintha egy másik személy volna, akinek feladata az önök testének ellátása, - mondják meg neki, mit várnak tőle. Munkájukat végezzék komolyan, utasításaikba öntsenek életet. Beszéljenek komolyan. Szóljanak így: „*Hát most, ösztönös elme, azt akarom, hogy szedd össze magad és jobban végezd a dolgodat. Beleuntam már ebbe a régi bajba és meg akarok szabadulni tőle. Tápláló ételt eszem, a gyomrom elég erős ahhoz, hogy jól megemészsze, és azt akarom, hogy vigyázz erre jobban, - most rögtön. Elegendő vizet iszom ahhoz, hogy elvigye szervezetemből a hulladék anyagot és utasítalak, vigyázz rá, hogy a beleim naponta, szabályosan működjenek. Láss hozzá, hogy a vérkeringésem egyenletes*

legye, tedd normálissá. Helyesen lélegzem, a hulladék anyagot elégetem, a vért ellátom oxigénnel, - a többit neked kell megtenned. Láss munkához!" Ehhez adják hozzá még azokat az utasításokat, amelyeket jónak látnak, s aztán figyeljék, hogyan „lát munkához” az ösztönös elme. Olvassák el, mit írtunk erről a „Gyógyítás a gondolat erejével” c. fejezetben. Aztán szedjük össze magukat, vegyék fel a megfelelő mentális magatartást erőteljes állítások segítségével, amíg rendbe hozzák a dolgokat. Mondják maguknak: egészséges, erős leszek, - egészséges vagyok, stb. Megmondtuk önöknek, hogyan csinálják, hát lássanak hozzá, kezdjenek munkához!

Mentális gyógyítás

Az olvasó láthatja a helytelen gondolkodás hatását a fizikai testre a Szuggesztiós gyógyítás c. fejezetben, nem kell a példákat megismételniük, vagy újakat hozzáadnunk. Feltételezzük, hogy e könyv minden olvasójának van valamilyen tapasztalata ezen a téren, nem kell időt pazarolnunk további bizonyítékokra.

A Mentális gyógyítás az elmének a testre gyakorolt hatásán alapul, megtoldva azzal a gondolattal, hogy amint az elme abnormális működést hozhat létre, úgy ez fordítva is lehetséges és az elme hatását fel lehet használni a tökéletes egészség és helyes életműködések visszaállítására. Nem beszélünk itt a mentális gyógyítás különböző iskoláinak elméleteiről, nem is akarjuk itt megmagyarázni a különböző teóriákat az elme mibenlétéről, sem a gyógyítás folyamatáról vallott pszichológiai elméleteket. A Mentális gyógyítás tény, és itt arról kell beszélnünk, hogyan kell ezt a tényt felhasználni és alkalmazni.

A Szuggesztiós gyógyítás c. fejezetben közöltek össze lehet kapcsolni a Mentális gyógyításról szóló tanítással. A szuggesztiós és mentális gyógyítás tulajdonképpen ikertestvérek, ugyanannak a ténynek két oldalát képviselik. Az elvi különbség abban van, ahogyan a kezelés alapját képező erőt alkalmazzuk. A Szuggesztiós gyógyítás szinte teljesen a verbális szuggesztió múlik, a mentális gyógyítás pedig a telepátián, a gondolat átvitelén. A legeredményesebb gyógyítók összekötik ezt a két módszert, amikor a páciens jelen van. A Mentális gyógyítás azonban nem igényli a páciens jelenlétét, a „*Távoli kezelésnél*”, amely tulajdonképpen a telepátia egyik formája, - a páciens gyakran több mérföldnyi távolságban van.

A telepátiát, - melyet valamikor, mint kitalációt vagy babona-

ságot kinevették, - mostanában kezdi felfedezni a tudományos világ és hamarosan elfogadják majd törvényként. Az okkultisták minden korban, minden nép között, minden időben ismerték, és bár sokan vindikálják maguknak a „*felfedezés*” érdemét, egyáltalán nem újdonság.

Néhány példát közlünk itt arra, hogy korunk legnagyobb intelligenciái általánosan elfogadták:

E. T. Benett a pszichológiai kutatások társulatának néhai titkára mondta: „*Tagadhatatlannak látszik a következtetés, hogy az öt érzékkel nem merülnek ki az eszközök, amelyek segítségével az elme tudást szerezhet. Tehát a kutató kénytelen arra a következtetésre jutni, hogy a gondolatátvitelt, vagy telepátiát a tudományosan bizonyított tények között kell számontartani.*”

Prof. John d. Quackenbos, New Yorki tudós mondja: „*Valóban eljött az idő, ahogy Maeterlinck előre megjósolta, - amikor a lelkek az érzékek közvetítése nélkül megismerhetik egymást.*”

Clark Bell mondja: „*A telepátia - a tudósok szerint, akik tényként fogadják el - az emberi testnek egy ismeretlen érzéke, melylyel agy és agy között közeledés létesíthető, hasonlóan egy fizikai folyamathoz, - olyan eszköz ez, melynél az észlelések hasonlóan mennek végbe az elektromosság ismert és definiált továbbításához, vagy a gravitációhoz, melyet szintén tényként ismerünk. Azonban még mindig nem tudjuk megérteni, hogyan működik.*”

Prof. William Crookes, ismert angol tudós mondja: „*Ha elfogadjuk azt a feltevést, hogy az agy különálló elemekből, idegsejtekből van összetéve, - akkor fel kell tételeznünk azt is, hogy e komponensek mindegyikének, mint az agy minden más részének is, megvan a saját rezgése s hogy megfelelő feltételek mellett befolyásolható, mint ahogy pl. az éter rezgései befolyást gyakorolnak a retina idegsejtjeire. Ha pedig egy közelben levő neuron átveheti ugyanazt a rezgést, akkor semmi okunk nincs feltételezni, hogy materiálisan nem tudnak hatni egymásra.*”

Dr. Sheldon Leavitt azt mondja: „*Vitathatatlan tény, hogy akik megfelelő figyelmet és türelmet szenteltek a telepátia vizsgálá-*

tának, azok meggyőződhetnek igazságáról és alkalmazhatóságáról. Saját tapasztalataim engem mindenestre meggyőztek. Tudom, hogy a gondolat átvihető egyik tudatos elmétől a másikhoz és okom van azt hinni, hogy még teljesebben és erőteljesebben átvihető a befogadó tudattalan elméjéhez."

Camille Flammarion, a francia asztronómus mondja: *„Összegezzük tehát kutatásaink eredményét: eszerint az elme hatni tud egy másik elmére távolról is, a szavak segítsége nélkül, a kommunikációnak bármely más látható jele nélkül. Ha a tényeket tudomásul vesszük, akkor teljesen értelmetlen lenne ezt a következtetést tagadni. Nincs abban semmi tudománytalanság, semmi romantika, - ha elfogadjuk, hogy egy gondolat távolból befolyást gyakorolhat az agyra. Az egyik emberi lény hatni tudása egy másik emberi lényre. Tudományos tény, - éppen olyan valóságos, mint Párizs, vagy Napóleon, vagy az Oxigén, vagy a Sirius létezése."* És ugyancsak ő mondja: *„Pszichikai erőnk kétségtelenül létrehozza az éternek egy mozgását, mely továbbhalad és egy másik, - agyunkkal összhangban levő agy számára felfoghatóvá válik. A pszichikus akció átalakulása étermozgássá és vissza, a telefon működéséhez hasonlítható, amikor is a befogadó lemez, - mely hasonló a másik oldalon levő készülékhez, - rekonstruálja a hozzá közvetített hangmozgást; a közvetítés pedig nem hang által történik, hanem elektromos úton. De ezek csak összehasonlítások."*

Sok-sok oldalt tölthetnénk meg példákkal, melyek a gondolkodó ember hitét bizonyítanák a gondolatátvitelben, de nem tartjuk szükségesnek. Akik további információkat kívánnak e tárgyban, forduljanak az English Society for Physical Research kiadványaihoz, melyek minden nagyobb könyvtárban megtalálhatók.

A mentális gyógyítók „*távgyógyításai*” ennek a telepátiának segítségével történnek, ezt veszik igénybe olyankor, mikor nincs meg a verbális szuggesztió lehető'sége, - melyet soha nem szabad figyelmen kívül hagyni.

A Mentális gyógyítás alapelve az a tény, hogy az elme uralko-

dik a test funkcióin, azaz az elme megnyilvánul a szerveken, testrészeken, sejteken keresztül. A test állapota megfelel a központi elme mentális állapotának és minden, ami az elmét befolyásolja, az természetszerűen hat a testre is. A gyógyító igyekszik megalkotni páciense elméjében a mentális magatartás normális állapotát. Ebben a normális mentális állapotban az egyén felismeri hatalmát saját testén, szervezetén. Ha a mentális magatartás egyszer létrejött, - megelőzi a betegségeket, amennyiben pedig jelen van valamilyen betegség, - helyreállítja az egészséget. Gyógyító ereje attól függ, milyen mértékben ismerte fel az illető személy az elme felsőbbiségét.

Ez a felismerés általában tökéletlen a beteg személynél, aki fokozatosan lesüllyedt az elme alacsonyabb síkjaira és engedte, hogy felismerését különböző okok meggyengítsék. Ez az a pont, amikor a gyógyító segíthet. Megismerte a gondolatátvitel tudományát, elméje pozitív, határozott. Ennél fogva, amikor kezelni kívánja páciensét, felerősíti saját „*rezgéseit*”, amíg eléri a megfelelő szintet, s akkor e rezgéseket átviszi a páciens elméjébe; s miután az ösztönös elme mozgatja a testrészeket, szerveket és sejteket, - a páciens megfelelően reagál és fokozatosan helyreállítja a normális állapotot.

A Mentális Gyógyítás különböző iskolái számos elméletet vallanak gyógyításaikról, - véleményünk szerint azonban a fentiekbe beleillik mindegyik általános elmélet, - a gyógyítás ezen az alapon történik, tekintet nélkül, vagy ellenére, - mindenféle metafizikai elméletnek. Természeti törvény az, amin ez a gyógyításforma alapul és ostoba kísérlet elködösíteni e tényeket mindenféle metafizikai elméletek gyártásával. Tény, hogy mindezek a különböző iskolák ellentétes elméleteik ellenére egyformán végeznek sikeres gyógyításokat. Nem azt igazolja-e ez is, hogy különböző elméleteik ellenére is ugyanazt az erőt alkalmazzák? Ezeket a teóriákat nem tárgyaljuk részletesen, hanem azonnal továbbmegyünk a „*puding bizonyításához*”, azaz következő fejezetünkben a Mentális gyógyításnak egy egyszerű mód-

ját adjuk, amely képessé teszi bármelyikünket arra, hogy ugyanolyan jó gyógyító munkát végezzon, mint bármelyik iskola követője.

Mentális gyógyító módszerek

Azt ajánljuk tanítványainknak, ismerkedjenek meg alaposan mindazzal, amit Gondolati erővel való gyógyítás, Szuggesztiós gyógyítás, stb. írtunk, hogy teljesen világosan lássák, mit kell a gyógyítónak elméjében tartania, amikor gyógyítani akar. Mind-egyik módszerből mindenki kiválaszthatja a neki legjobban megfelelő részt. Engedjék, hogy ösztönük döntsön önök helyett, biztos, hogy a gyógyítás sikere érdekében a legjobban fog dönteni.

A mentális kezelésnél a gyógyítónak le kell tudni festenie páciense elméjében a kívánt állapot képét, - azaz mentálisan neki magának is kell látnia a páciensét gyógyultan, amint testrészei, szervei, sejtjei normálisan működnek. Röviden: amilyen fokon tudja a gyógyító mentálisan maga elé állítani a normális állapotot, olyan fokú lesz a mentális gyógyítás sikere. Elméjükből vessenek ki minden kétséget, gyakorolják az elérni kívánt állapot felidézését úgy, mintha ott állna fizikai látásuk előtt. Gyakorolják naponta, és meglepve tapasztalják majd, milyen gyorsan haladnak előre, s erő és gyógyítás érzése elborítja önöket, mint egy hullám.

Ami a gondolat átvitelét illeti, az a gyógyító részéről nem igényel különleges erőfeszítést. A legnagyobb nehézség a fent leírt mentális kép alkotása, de ha egyszer megtörtént, a gondolat már könnyedén átvihető PUSZTA RÁGONDOLÁSSAL.

Sokak önök közül, akik úgy tanulták, hogy a gondolat átviteléhez különösen koncentráció szükséges, - ezt különösnek tartják. Az igazság az, hogy a koncentráció a világos, mentális kép megalkotásához szükséges, a kép éles megjelenítéséhez, és ha ez egyszer megtörtént, - az átvitelt, a kivetítést pusztán az akarat vagy kívánás akciója végzi, - más szóval a RÁGONDOLÁS. Egyes gyógy-

gyítók és adeptusok eredményesnek találták elképzelni a gondolatot, amint éppen elhagyja agyunkat, amint keresztülhatol a téren, amint befogadja a páciens agya. Ez a módszer segít az elmének a mentális képet megtartani.

A jelenlévő páciens kezelésénél először is meg kell nyugtatniuk, igyekezniük kell, hogy a páciens „*belépjen a csendbe*”, amennyire csak lehetséges. Nem arról van szó, hogy kábult legyen, vagy hogy elaludják, de elméjét meg kell nyugtatnia és visszavonnia a külvilágtól, amennyire csak lehet. Ezért igyekezniük kell, hogy a szoba nyugodt és csendes legyen, kerüljék a zavaró éles világítást.

Amikor megvannak a megfelelő körülmények, üljenek csendben amíg érzik, hogy saját mentális állapotuk alkalmas a kezelés megkezdésére, hogy vibrációjuk felerősödött (ezt saját érzésük mondja meg). S akkor formáljanak mentális képet a páciensről, a páciens helyes állapotáról, aztán „*gondolják*”, hogy ez az állapot behatol a páciens elméjébe, - mintha egy mentális fotográfia lenne. A kívánt állapot megformálásánál használhatnak szavakat is, természetesen csendesen. De a legfontosabb, hogy mentális képet alkossanak az ideális állapotról, melyet elérni akarnak. Ezt mindig tartsák szem előtt. Igyekezzenek mentálisan elképzelni páciensüket, amint egészsége tökéletesen helyreállt és ezt a képet tartsák állandóan elméjükben a kezelés alatt.

A kezeléshez hozzá lehet adni a bátorítás és tanács szavait és igyekezzenek elérni, hogy a páciens saját elmeerejével együttműködjék az önök gondolatával.

Távoli gyógyításnál „*távkezelésnél*” a gyógyítónak ugyanúgy kell cselekednie, mintha a páciens jelen lenne. El kell képzelnie, hogy a páciens ott van előtte a szobában és éppen úgy kell hozzá intéznie a kezelést, mintha jelen lenne. „*Látnia*” kell gondolatait mentálisan, amint elindulnak és elérik a pácienset. Sok gyógyító a távkezelésnél is beszél a pácienshez, mintha jelen lenne. Ez a „*távoli beszéd*” állhat csupán az egészség, erő és vissza-

nyert vitalitás szuggesztiójából, de állhat az igazság és lét „*kijelentéseiből*” is, ahogy a metafizikus gyógyítók alkalmazzák. Nem is kell mondanunk, hogy az egészség helyreállításában a legerőteljesebb segítség a szeretet gyógyító gondolata. Engedjék, hogy szeretetgondolataik eláradjanak a páciens elméjén és kiséperjenek onnan minden negatív, ellentétes gondolatot.

Távoli kezelésnél a páciens helyezkedjék nyugodt, befogadó magatartásba a kezelés tartama alatt, - ez könnyen lehetséges, ha megbeszéljük a kezelés időpontját és tartamát. Ez azonban nem lényeges és parancsoló szükséglet, sok gyógyító nem is ragaszkodik a kezelés idejének megállapításához, hanem akkor végzi, amikor a legjobbnak tartja. Minden további, bővebb és részletesebb utasítás fölösleges volna, merő ismétlés csupán. A kezelés kulcsát, e tanítás leglényegesebbjét néhány szóban megadtuk önöknek. Ha ezeket bevésik elméjükbe azzal együtt, amit a szuggesztiós kezelésről és a távoli, pránikus kezelésről mondtunk, - akkor képesek lesznek a leghatásosabb, legerőteljesebb mentális gyógy módok alkalmazására. Akár egy külön könyvet írhatnánk e gyógy módról, de azzal is csak ismételnénk azt, amit már elmondtunk e könyv más részében. Ez pedig idegen e könyv céljától, hiszen szándékunk szerint egyszerű, világos, tömör tanítást akar közölni a pszichikus gyógyítás különböző formáiról.

E könyvet egészében kell tanulmányozni, mert az egyik módszerre adott utasítások érvényesek a többi módszerre is. Részletes utasításokat közölni kell mindegyik módszerre annyi lenne, mint három könyvet írni egy helyett. Emlékezzenek rá tehát, hogy meg kell ismerkedniük mindegyik módszerrel, hogy teljes mértékben részesülhessenek a közöltek hasznában.

Metafizikus gyógyítás

A metafizikus gyógyítás elnevezést gyakran használják az e könyvben említett gyógymódoknak szinte mindegyik formájára, - de gyakran vissza is élnek ezzel a névvel.

Természetesen mindenkinél, aki a pszichikus gyógyítások bármelyik formáját alkalmazza, van bizonyos jogcíme arra, hogy gyógyítását „*metafizikusnak*” nevezze, miután a „*metafizikai*” annyit jelent, mint „*fizikáin túli*”, - azonban a „*metafizika*” általánosan elfogadott jelentése „*a lét tudománya*”. S a metafizikai gyógy mód kifejezést szorosan véve csakis olyan gyógymódra lehet alkalmazni, mely azon alapul, hogy a páciens világosan felismeri a világegyetem valóságos létét, igazi valóját, a látszatok mögötti realitást. Csodálatos gyógyító erő áll rendelkezésére azoknak, akik bele tudnak nőni annak felismerésében, hogy mi-micsoda, - ha tudják, hogyan kell alkalmazni úgy saját maga, mint mások hasznára. Ez a tudás azonban nem mindig mutatkozik meg azoknál, akik a magasabb tudatig fejlődtek, ezek közül sokan kifejezetten nem törődnek a fizikummal, mint olyannal, amire kár egy gondolatot is vesztegetni, - s figyelmüket kizárólag a lét magasabb síkjaira irányítják. Ez az álláspont azonban helytelen, mert az Ego kifejlődésében a fizikumnak megvan a maga szükséges része és ezt tagadni annyi, mint elmentébe kerülni az élet egyik törvényével.

A metafizikai gyógyítás folyamata annyi, mint a magasabb tudat erejével uralkodni az alacsonyabbon. A magasabb tudat ereje nyilvánul meg úgy, hogy uralkodik az alacsonyabb rendű tudaton. Végül is úgy tűnik, a gyógyulás oka abban rejlik, hogy az elme, - miután elmerül a szemlélődése megnyilvánulása magasabb síkjain, - nem foglalkozik az alacsonyabb síkok működésével, következésképp tehát ezek az alacsonyabb síkok za-

vartalanul, közbeavatkozás nélkül működnek a világegyetem jól megalapozott törvényei szerint, - anélkül, hogy behatolnának negatív gondolatok, - melyek olyan sok embernél hoznak létre abnormális állapotot.

Magasabb létezésének, mibenlétének felismerése felemeli az egyént a félelem s aggodalom gondolatai fölé, - mert ezek a gondolatok mérgezők és sok emberben okoznak betegséget. S ha a félelemgondolatok behatolása megszűnik, - akkor a természet (vagy az, ami e szó mögött van), szabadon működik, akadályoztatás nélkül.

A következő két fejezetben beszélünk a metafizikai gyógyítás magasabb fázisairól: „*Szellemi Gyógyítás*” cím alatt, ezt az elnevezést helyesebbnek találjuk.

Ebben a fejezetben a gyógyításnak arra a formájára szorítokozunk, amelyben a metafizikai gyógyító megtanít páciensének bizonyos, - több-kevesebb igazságot tartalmazó - metafizikai módszereket. Azonban még ilyenkor is - bár ebben az esetben a gyógyító működése ezzel be is fejeződik - öntudatlanul, vagy tudatosan a Mentális gyógyítás, vagy a Szuggesztió, vagy mindkettő erejét hozza működésbe.

A metafizikai beszélgetést követő „*kezelésnek*” vagy a Mentális gyógyítás, vagy a Szuggesztió, vagy mindkettő elvét kell működésbe hoznia, még akkor is, ha erről a gyógyítónak nincs tudomása, sőt esetleg felháborodva el is utasítja ezt a feltételezést mondván, hogy az ő kezelése „*valami egészen más*”. A Pszichikai gyógyítások kutatója azonban könnyűszerrel felismeri a Mentális gyógyítást, vagy a Szuggesztiót, akármilyen köntösben jelenik is meg. Hogy itt egy azonos elv működik, arra legjobb bizonyíték az, hogy a Metafizikai gyógyítás úgynevezett iskoláihoz tartozó mindegyik gyógyító végez gyógyításokat, kb. ugyanolyan arányban, tekintet nélkül arra, hogy hitvallásuk és elméleteik egymástól nagyon is különböznek. Természetesen megegyeznek alapvető hitükben az Egyetlen Életben és Szellemben, - egyébként azonban erősen támadják egymás állításait, a

legkevesebb, hogy tévedésnek nevezik őket, - ennek ellenére azonban eredményesen folytatják gyógyító munkájukat. A Christian Science és az Anti-Christian Science iskolák és kultuszok láthatóan egyformán jó gyógyító munkát végeznek. Ez pedig azt mutatja, hogy valamennyien EGY gyógyító erőt használnak fel, és egyik szektának sincs rá monopóliuma.

Az Egyetlen Élet ereje mindig jelen van, mindig készen és mindig hajlandó arra, hogy rendelkezésére álljon azoknak, akik igénylik, tekintet nélkül az illetők vallására, elméleteikre, hitükre. Egyformán ér mindenkit, mint a napfény, vagy az eső. Minden mindenkié. Ha a Végtelen Egyet szemléljük, ezek a csacska különbségek az elméletek és vallások közt, szinte mulatságosak. Milyen gyermekek a szellemi tudás terén még a legjobbak is közülünk, mikor azt állítják, hogy az ő igazságuk az egyetlen, teljes igazság, - minden más csupán „*tévelygés*”. Az igazság láthatóan az, hogy az Igazság megvan mindenkiben, legalábbis az igazságnak az a része, melyet fel tud fogni. És senki sincs, aki a teljes igazságnak birtokában lenne.

A Végtelen Ereje és Szeretete egyformán kiváltsága az egyénnek, aki az Igazságot kutatja, de a szektának is, aki azt állítja, hogy ő a mindenség szócsöve. Vallások születnek, fejlődnek és meghalnak, - kultuszok, szekták, különböző iskolák követik ugyanazt az ösvényt. Minden ki van téve a születés, fejlődés, halál folyamatának, - természetesen relatíve, - és minden engedelmeskedik a törvénynek, melyet Evolúciónak nevezhetünk. Koroknak, népeknek, fajoknak, országoknak, iskoláknak, kultuszoknak, hiteknek, szektáknak, prédikátoroknak jönniük és menniük kell, csak a Törvény marad meg változatlanul, tévedhetetlenül, halál nélkül, vég nélkül. Mindezek a Törvény uralkodik, mindezek teljesítik parancsait. Senki sem lehet a Törvény egyedüli képviselője, szócsöve, - és mindenki a Törvény képviselője és szócsöve. A Törvény felhasznál mindenkit, és mindenki használja a Törvényt. Amikor ezt magunkévá tesszük, - az a béke.

Hasztalan lenne Metafizikai gyógyítást tanítani olyanoknak, akik a magasabb igazságokat nem ismerik, legalábbis részben. Ha többet akarnak megismerni e tanításokból, ajánljuk a „*Haladó tanfolyam*” c. könyvet.

Akik ismerik a magasabb tanításokat és ezzel a módszerrel akarják gyógyítani magukat, vagy másokat, azok számára közöljük az egyetlen szabályt:

Vonuljanak a CSENDBE és meditáljanak az igazi Önvalón. Mikor megjön a Felismerés - kezdjék el a kezelést önmagukon vagy másokon, néhány megfelelő szó kíséretében, melyek a lehetőség szerint közvetítsék a gondolatot. (Tökéletesen visszaadni szavakkal nem lehet.) Ha nem tudnak megfelelő kifejezést találni, használják a következőt:

Kezelés:

„Ó, Szellem, Te Egy, aki nem született, aki nem hal meg, aki mindentudó, mindenütt jelenvaló, mindenható, akinek életóceánjában én egy csepp vagyok, add, hogy érezzem Jelenlétedet és Erődöt. Add, hogy minél tökéletesebben felismerjelek Téged és azt, hogy mi vagyok én Benned. Add, hogy tudatába jussak Valóságosságodnak és saját magam valóságának a Szellemben, - hasd át léteimet és töltsd be elmémnek minden síkját. Add, hogy a Szellem ereje megnyilvánuljon elmémen keresztül és áthassa e másik önvaló testét, melyet gyógyítani akarok (vagy: ezt a testet, melyet magaménak nevezek), - Egészséget és Erőt hozva neki, hogy a Szellemnek alkalmasabb templomává lehessen, hogy tökéletesebb eszköze lehessen a rajta keresztüláradó Egyetlen Életnek. Emeld fel ezt a testet az alacsonyabb síkok durva rezgéseitől, fel a szellemi Elme magasabbrendű vibrációjáig, melyen keresztül megismerünk Téged. Add meg e testnek az élettel megtöltő elmén keresztül azt az Erőt, Békét és Eletet, mely léte jogán megilleti. Add, hogy lényed, a Minden Élet lényé elárassza ezt a testrészt és tegye újra elevenné, töltsd el élettel. Velem született, örök jogom alapján kívánom ezt tőled ó, Mindenség-Szellem. ígéreted alapján és a nekem adott belső tudás alapján kívánom ezt Tőled.”

Ehelyett, *vagy ehhez* hozzákapcsolva alkalmazhatjuk bármelyiket azok közül a „*kijelentések*” közül, melyeket a különböző „*Tudományok*” használnak, - mert azok is mindjók. De mindig tartsák szem előtt, hogy pusztán a szavakban nincs semmiféle varázslat és egyik kultusznak sincs külön joga bármelyik szövegre sem. A szavak mindenkinek rendelkezésére állnak, értékük a mögöttük álló gondolatban, felismerésben rejlik. Szavak keletkeznek és megváltoznak, a gondolat és felismerés azonban, amely kimondja őket: örök.

Ennek tudatában olvassák el a következő két fejezetet.

Szellemi gyógyítás

A szellemi gyógyítás a gyógyítás legmagasabb rendű formája, - sokkal ritkább és rendkívülőbb, mint azt általában hiszik. Sok gyógyító van, aki nagyon jó eredményeket ér el a különböző Mentális gyógy módok alkalmazásával, miközben azt hiszi és tanítja, hogy munkáját Szellemi gyógyítással végzi. Ez azonban tévedés. Valóban Szellemi gyógyítást nem végezhet akárki. A szellemi gyógyításnál a gyógyító csatornává, eszközzé válik, melyen átáramlik a világegyetem gyógyító szellemi ereje. Tehát a gyógyító meg tudja nyitni Szellemi Elméjét, mint egy csatornát a világegyetem szellemi ereje előtt, mely a gyógyítón áthaladva beáramlik a páciens szellemi elméjébe, ahol erős és intenzív rezgést kelt életre, - s ez életet önt az alacsonyabbrendű mentális princípiumokba, sőt egyenesen a testrészekbe, szervekbe és visszaállítja bennük a normális állapotot. A szellemi gyógyulások gyakran azonnaliak, ha nem is mindig szükségszerűen azok.

A szellemi gyógyító engedi, hogy a szellemi gyógyító erő keresztüláramoljon rajta a pácienshez, aki így szó szerint „*megfürdik*” a Szellem áramában.

Hogy az olvasó megérthesse a gyógyításnak ezt a folyamatát, meg kell ismerkednie a mentális princípiumokról szóló jogi tanításokkal, - melyeket megtalál a „*Tizennégy lecke a jogi filozófiából*” c. könyvünkben e könyvünk kiadójának publikálásában. Nem ismételjük meg azt, amit ott e tárgyról mondtunk, csak néhány szóval utalunk itt a Szellemi Elme princípiumára, hogy a kezelésnek ez a módja érthetőbb legyen.

A Szellemi Elme az az elmeprincípium, mely az Ösztönös Elme és az Intellektus fölött van. A Szellemi Elme az Intellektus fölött van, az Ösztönös Elme az Intellektus alatt. Az átlagemberben a Szellemi Elme még nem vált tudatossá, - bár vannak

egyed haladott személyek, akik messze megelőzték testvéreiket az Ösvényen, - kifejlesztették a Szellemi Elme tudatát, vagy inkább tudatuk központját a Szellemi Elme régiójába helyezték. Ezt a magasabbrendű mentális princípiumot próbáljuk kifejteni, amikor azt mondjuk: *„Valami van bennünk, ami oltalmaz bennünket, jó befolyást gyakorol ránk és a szükség órájában üzenetet, figyelmeztetést, tanácsod küld hozzánk.”*

Amit az emberiség valaha is elért nemes, felemelő, magasrendű gondolkodással, az mind az elmének ebből a régiójából származik. A Szellemi Elme közvetíti az alacsonyabb rendű mentális princípiumokhoz az igazság részecskéit. Ahová az ember eljutott fejlődése folyamán, amire törekszik: nemes gondolkodás, igaz vallásosság, jóság, emberségesség, önzetlen szeretet, igazságosság, könyörület, együttérzés, stb., - mind-mind a lassanként kibontakozó Szellemi Elme eredménye. A Szellemi Elme kibontakozásával magasabbrendű lesz az ember felfogása az igazságról, s az együttérzés mind több lesz benne. Egyre erősebben érzi az ember testvériségét, a Szeretetről való felfogása fejlődik és növekszik minden olyan tulajdonsága, melyet a valóságos hívők *„jónak”* tartanak.

A Szellemi Elme az inspiráció forrása, belőle merítenek ihletet a költők, festők, szobrászok, írók, prédikátorok, szónokok. Ebből a forrásból kapja látomását a látnok, jövőbelátását a próféta. Sokan, akik munkájukban magasabbrendű célokat tűztek ki, - ebből a forrásból merítettek tudást, holott esetleg azt hitték, hogy valamilyen másvilági lények segítették őket angyalok, szellemek vagy maga Isten, - a tudás belőlük belülről jött. Saját magasabb önvalójuk beszélt hozzájuk. Ez nem azt jelenti, hogy az ember soha nem kaphat közléseket a fenti forrásokból, sőt, jól tudjuk, hogy ilyen közlések igenis gyakran tapasztalhatók. Az ember több üzenetet kap saját magasabb önvalójától, mint más forrásokból, csak hogy e forrásokat nagyon gyakran összetéveszti. Nem mélyedünk bele ebbe a kérdésbe, mert nem tartozik tárgyunkhoz.

A Szellemi tudat kifejlesztésével az ember kapcsolatba kerülhet saját természetének e magasabbrendű részével és így tudásra tehet szert, mely messze meghaladja az Intellektus révén szerzett tudást. Azonkívül ezen a módon magasabb erők is megnyílnak az ember előtt, - óvakodnia kell azonban attól, hogy ezeket az erőket felhasználja bármilyen más célra, mint embertársai javára, mert a szellemi erők lealacsonyítása rettenetes következményeket von maga után. Ez Törvény.

Már a Szellemi gyógyítás teljessége nem áll az átlagember rendelkezésére, azonban a gyógyító, aki a szellemi kibontakozás bizonyos fokát már elérte, bizonyos fokú szellemi erejével hasznára lehet embertársainak. A gyakorlatban a gyógyítók akár tudatosan, akár nem tudatosan, - de ezt az erőt is alkalmazzák. És ez jól van így, ennek az erőnek ez a helyes használata. A Szellem gyógyítás történhet az e könyvben leírt és magyarázott többi gyógy móddal együtt - eredményesen - anélkül, hogy a különböző gyógyítási módok zavarnák egymást. Minden gyógyítónak arra kell törekednie, hogy páciensét részesítse e kezelésként előnyeiben is, - a többi kezelésmód mellett. Mivel a Szellem mindig Istennek dolgozik, a szellemi gyógyítónak nem kell attól félnie, hogy ha szenvedő embertársai érdekében alkalmazza ezt az erőt, - azzal lebecsüli. Mert a Szellem mindent adhat, - és ha fel lehet használni arra, hogy „felemelje” azokat, akik alacsonyabb szinten vannak, akkor ez a felhasználás helyes.

A következő fejezetben megpróbálunk néhány tanácsot és magyarázatot adni tanítványainknak a Szellemi gyógyítás gyakorlására, - bár, mint látni fogják, szinte lehetetlen megmondani valakinek, HOGYAN TEGYEN valamit, ami tulajdonképpen nem „tevés”, hanem „engedés”. És kérjük tanítványainkat, hogy közeledjenek e tárgyhoz tisztelettel, mert a Szellemi gyógyítás egészen más Erő és Hatalom működésbe hozásával történik, mint amivel az ember általában érintkezik. A Szellemi gyógyító átengedi saját magát, engedi csatornaként hasz-

nálni az Erő átvitelére a Szellem nagy óceánján és a páciens Szellemi Elméje között; igyekeznie kell, hogy ennek az Erőnek és Szellemnek méltó eszköze legyen.

A Szellemi gyógyítás gyakorlása

A Szellemi gyógyítónak mélységes tisztelettel kell közelednie a hatalmas Erőhöz, melyet keresztül akar áramoltatni magán páciense megsegítésére, könnyítésére. Először is le kell csillapítania saját testét és elméjét, elméjét és izmait minden feszültségtől fel kell lazítania, elméjét meg kell szabadítania a materiális élet minden gondjától, aggodalmától. Igyekeznie kell magát békés, nyugodt, csendes állapotba hozni, ami joggal sajátja annak, aki felismerte a „*Szellemi Elme*”, a „*Szellem*” kifejezések jelentését. Igyekeznie kell olyan mentális állapotba kerülni, melyben érzi a Szellem óceánjának közelségét, melyben saját Isteni Önvalója egy csepp. Igyekeznie kell „*összhangban lenni a Végtelennel.*”

Hogy milyen ez az állapot, azt nem nagyon tudjuk leírni. Ahhoz, hogy megértsék, érezniük kell. Mi azonban úgy érezzük, hogy azok, akik vonzódnak e könyvhöz, vagy akik e könyvet magukhoz vonzották, - megértik annyira, amennyire képessé teszi őket a további munkálkodásra.

Ha jónak látja, a gyógyító ráteheti kezét a páciensre. Vannak szellemi gyógyítók, akik nem érintik meg a páciens, mások úgy érzik, hogy meg kell tenniük. Engedjék érvényesülni ösztönüket. Úgy tűnik, van valami meghatározhatatlan gyógyító erő annak a személynek az érintésében, akin keresztül a Szellem árad. Emlékeznek rá, hogy Jézus és apostolai Szellemi erővel gyógyítottak „*kézzrátéttel*”. Ha úgy érzik, hogy kezüket a páciensre kell tenniük, tegyék. Ennél a kezelésnél vessenek el maguktól minden felelősséget, ne érezzék azt, hogy önök adják a gyógykezelést, - hanem tartsák mindig szem előtt, hogy önök csak a csatornája a Szellemi Erő áradásának. Abban a pillanatban, amikor úgy érzik, hogy önök végzik a gyógyítást, már el is

tömték az Erő forrását, kizárták az Erőt. Sok jó Szellemi gyógyító rontja el eredményét ilyen módon, - növekvő egoizmusával és önmaga fontosságának érzetével teljesen elveszíti azt az erőt, amely pedig megvolt benne eleinte, mielőtt a tömeg ünneplése és a siker elrontotta volna. Erre saját tapasztalatainkban is találunk példát, de valószínűleg az olvasó is ismerhet ilyen eseteket, melyeket most jobban megérthet. Óvakodjanak a szellemi gyógyításban ettől a végzetes hibától. Nem MI gyógyítunk, a Szellem gyógyít. Ezt mindig tartsák szem előtt.

Legjobban úgy tehetik magukat a Szellemi Gyógyító Erő csatornájává, hogy elméjükben rögzítik a gondolatot: Önök csatornái az átömlő gyógyító erőnek és az egész kezelés alatt igyekezzenek mentálisan „látni”, vagy „érezni” a Szellem be- és kiáramlását. A kezelésnek nem kell nagyon sokáig tartania, a gyógyító ösztöne legyen irányadó. Gyakran, - amikor már bizonyos ideje végzik a gyógyítást, - úgy a gyógyító, mint a páciens valószínűleg „érzi” a Szellem beáradását a kezelés alatt. Ilyenkor biztos, hogy megteremtették, megtalálták a legmegfelelőbb kezelési módot.

A Szellemi gyógyítás alatt a gyógyító és a páciens elméjének is a megfelelő állapotban kell lennie, mindkét elmét a Szellem áramlásának megfelelő eszközévé, csatornájává kell tenni.

Hogy ezt a megfelelő állapotot elérjék, helyes, ha a gyógyító néhány sort, vagy néhány szakaszt olvas fel valamilyen szellemi tárgyú műből, - fontos, hogy olyan tárgyról szóljon, ami összhangban van a pácienssel. Így a gyógyító és a páciens elméje megtisztul a materiális gondolatoktól és a kezelés szempontjából megfelelő állapotba kerül.

Ezeknél a kezeléseknél nem szükséges, nem is kívánatos, hogy a gyógyító elméjében „tartsa” a gondolatot a gyógyulás módjáról, mint a Mentális gyógyításnál. A Szellem, a páciens szellemi elméjén át áthatja a páciens szervezetét és egészében „tökéletesé”, „teljessé” teszi, - egészében, tekintet nélkül egyes szervekre, testrészekre. A páciens megfürdik a Szellem áramlatában és

minden egyes sejtjelme felismeri jelenlétét és érzi serkentését. Ez minden, amit elmondhatunk a Szellemi kezelésről. A többit önöknek kell felfedezniük, amint elő'rehaladnak munkájukban. Nem kell félniük ettől a kezelésmódtól, - ha helyes szellemenben végzik. Erezni fogják, hogy mindig jobban eszközévé válnak a Szellemi Gyógyító Erőnek és az idő múlásával munkájuk mindig jobb és jobb lesz.

Azoknak, akik jobban szeretik a kezeléseket, - könyvünkben tárgyalt - más módjait, vagy a páciens kérésére helyesnek látják más gyógymód alkalmazását - azt tanácsoljuk, hogy legalább az utolsó pillanatban egy-két percig, az egyéb kezeléseket után, adjanak egy-két perces Szellemi kezelést. A páciensnek mondják meg, vagy ne mondják meg, ahogy jobbnak látják. Ez nem megtévesztés, hiszen a Szellem mindenkié és minden a Szellemnek van alárendelve, - ha a gyógyító úgy látja helyesnek, hogy felhasználja erejét anélkül, hogy azt a pácienssel közölni, -joga van hozzá. Vannak olyan betegek, akik előítélettel fogadnak mindent, aminek nevében van a „szellemi”, - mert „*testetlen szellemekkel*”, „*spiritizmussal*” asszociálják. Ilyen emberekkel szemben ostobaság lenne a „szellem” szó használata. Másoknak az a véleménye, hogy ami spirituális, szellemi, annak valamilyen „*vallásos*” ízt van, a szellemi gyógyítás pedig ellenkezik az ő vallásos hitükkel, stb. Természetesen mindkét vélemény félreértésen alapszik, de hasztalan lenne ezt magyarázgatni. Legjobb, ha ilyenkor alkalmazzák a többi kezelésmódot, használják a hozzájuk tartozó kifejezéseket s aztán anélkül, hogy beszélnének róla, adjanak a páciensnek Szellemi kezelést is. Az, hogy nem tud róla, egyáltalán nem akadályozza meg abban, hogy befogadja a legjobbat, amit a gyógyító csak adhat neki. Ezzel természetesen nem azt mondjuk, hogy helyes a páciens megtéveszteni, vagy nem igazat mondani neki, - csupán emlékeztetjük arra a gyógyítót, hogy haszontalan és értelmetlen dolog ellenállást kelteni a páciensben szavak és kifejezések kimondásával, melyeket az csak félreért, vagy csak félig ért, és így

előítéletei és bigottsága útját állhatja a jónak, amit tenni kívánunk vele.

Befejező tanácsok

Most, hogy megismertettük az olvasót a Pszichikus gyógy-módok különböző elméletével és gyakorlatával, néhány szót szeretnénk szólni a gyógyító erő alkalmazásáról.

Először is ne legyenek bigottak és szűklátókörűek a gyógyításban. Ne kövessék a gyógyszerrel gyógyítók példáját, akik lebecsülik és megvetik azokat, akik másként gondolkoznak. Legyenek széles látókörűek, nagylelkűek, liberálisak. Adják meg mindenkinek azt a gondolatszabadságot, amelyet saját maguknak igényelnek. Ne erőltessék rá másra saját véleményüket, de udvarias érdeklődésre mindig válaszoljanak szívesen.

Ne kezdjék azzal, hogy lenézik a gyógyszerrel gyógyítókat. Ez semmilyen szempontból sem helyes és mivel udvariatlanság, - nem is okos. Munkájuk legyen olyan jó, hogy az emberek felkeressék önöket, de ne építsenek ki gyakorlatot mások megvetésén. Sok kitűnő ember van a gyógyszerrel gyógyítók között is, akik szívük mélyén szimpatizálnak a gyógyítás kifinomultabb módjaival, de nem tudják magukat jól kifejezni az emberek előítéletei miatt és mert félnek ellentétbe kerülni az orvosi karral. Az ilyen gyógyítók adnak gyógyszeres kezelést, mert kell, de igyekeznek beleadni pszichikus kezelést is a páciens tudta nélkül, így gyógyít sikeresen sok pszichikus gyógyító. Ami pedig azokat az orvosokat illeti, akik lenézik a mentális, vagy Szellemi gyógyítókat, - azokkal ne törődjenek. Learatják majd saját gyűlölet- és megvetéstermésüket, - ne kövessék el azt a hibát, hogy az ő nyomaikba lépnek. Gyakorolják a „*passzív ellenállást*” velük szemben, s ez hatásosabb lesz, mint a világ minden aktív ellenállása önökkel szemben. Ezt az igazságot tudja az okkultizmus minden tanítványa, egyike ez az ember által ismert lepraktikusabb tanácsoknak.

Ne hanyagolják el a test természetes törvényeit, ahogyan ezt mondtuk egyik előző fejezetünkben. Igyekezzenek elérni, hogy a páciens e természetes törvények értelmében cselekedjék, akkor rövidebb idő alatt jobb eredményeket érnek el. Mielőtt a szervezet gyógyítása eredményes lehetne, mindenekelőtt megfelelő táplálkozásnak és emésztésnek kell lennie. Még a páciens teljes és azonnali gyógyulása esetén is, - ha továbbra is elhanyagolja létének alapvető fizikai törvényeit, akkor előbb-utóbb ismét beáll a beteg állapot. Ezt a tényt sokan elhanyagolják, vagy nem fogadják el a gyógyítók közül, - pedig ez abszolút igazság, és érvényben van mindig, mindenütt. Ne dugják homokba fejüket a fizikai törvények elől. Ne engedjék, hogy a metafizikai miatt ne ismerjék fel a fizikait. Ez éppen olyan abszurd, mint az orvos viselkedése, aki a fizikai mellett nem akarja észrevenni a metafizikai igazságokat.

Legyenek telve jósággal és szeretettel páciensük iránt, de ne engedjék, hogy egy hamis szimpátia hatására felvegyék az ő állapotát, vagy hogy elszívják az önök vitalitását. Ezt ne engedjék meg és soha ne váljanak passzívvá a pácienssel szemben, s előtte soha ne fejezzenek ki negatív állapotot. Tartsák magukat „pozitívan”, „aktívan” páciensükkel szemben, nehogy kifejlődjék egy „vámprízismus” valamelyik beteg esetében, aki mit sem akar jobban, mint elszívni a gyógyító vitalitását és ezáltal megerősödni. Engedjék, hogy a betegek részesüljenek tudásuk és ügyességük áldásaiban, de ne engedjék elvenni életüket és vitalitásukat, mert az az önöké. Tehát ne „engedjék el” magukat, ne „érezzék át” állapotukat túlságosan erősen, óvakodjanak az együttérzés egy bizonyos fajtájától, - azaz valamitől, amit tévesen „együttérzésnek” neveznek.

Minél közelebb van tudatuk a minden erő forrásához, annál nagyobb lesz gyógyító erejük. Emlékezzenek rá mindig, hogy az Univerzum minden ereje mögött az a Végtelen Erő áll, mely minden Erő és Energia forrása.

Emlékezzenek rá, hogy a Végtelen Élet részecskéi vagyunk

és mindaz, ami valóságos körülöttünk, az a Végtelen Lénnel való kapcsolatunk miatt valóságos. Igyekezzenek ezt teljesen megérteni és úgy látják majd, hogy a felismeréssel együtt jár egy olyan erő és hatalom, amely messze meghalad minden mást, amit azelőtt ismertek, vagy amit bármilyen eszközzel megszerettek. Ez minden igazi erő forrása és nyitva áll mindenki előtt, aki keresi.

A következő állítás vagy MANTRA hasznos lehet a kezelések megkezdése előtt.

Állítás mantra:

Ó, Végtelen, Hatalmas Erő, - Te, hatalmas lángja az Életnek, melynek én kis szikrája vagyok, megnyitom magam gyógyító Erőd előtt, hogy átáramoljál rajtam megerősíteni, felépíteni és egészszé tenni e testvéremet az életben. Engedd Erődet átáramlani rajtam, hogy a Te elevenítő erőd, energiád és Életed eljusson testvéremhez és megnyilvánuljon benne, mint egészség, életerő, erő. Tégy engem méltó csatornájává a Te Erődnek és használd fel engem a Jóra.

Béke legyen veletek gyógyító munkátokban!