

## **SECRETELE AUREI**

T. LOBSANG RAMPA  
Editura ROTARY - București  
( Copie xerox primită de la Gigi Comșa în 30,06,04)

CUPRINS:		
INSTRUCȚIUNI		3
PRIMA LECȚIE	INTRODUCERE	3
LECȚIA A II-a	EU – SUPRA-EU	3
LECȚIA A III-a	ETERICUL	4
LECȚIA A IV-a	AURA	4
LECȚIA A V-a	CULORILE AUREI	5
LECȚIA A VI-a	NOTELE MUZICALE – PLANETELE ȘI AURA	7
LECȚIA A VII-a	CUM VEDEM AURA ?	9
LECȚIA A VIII-a	IEȘIREA DIN CORPUL FIZIC	9
LECȚIA A IX-a	PRACTICAREA IEȘIRII DIN CORP	1
		1
LECȚIA A X-a	FRICA 1 ; PĂRĂSIREA CORPULUI FIZIC	1
		2
LECȚIA A XI-a	ALGORITM DE PREGĂTIRE A DECORPORALIZĂRII	1
		4
LECȚIA A XII-a	PRACTICAREA DESTINDERII	1
		5
LECȚIA A XIII-a	A DĂRUI	1
		6
LECȚIA A XIV-a	CALEA DE MIJLOC; BUCURIA ÎN RELIGIE	1
		6
LECȚIA A XV-a	FRICA 2 ; CLARVĂZĂTORII ; NEÎNȚELEGERI CU CEI APROPIAȚI	1
		7
LECȚIA A XVI-a	VISELE	1
		8
LECȚIA A XVII-a	CRONICA AKASHA; CREDINȚA	2
		0
LECȚIA A XVIII-a	RESPIRAȚIA ȘI CALMUL	2
		1
LECȚIA A XIX-a	TELEPATIA; CLARVEDEREA; PSIHOMETRIA.	2
		2
LECȚIA A XX-a	EMOȚIILE	2
		4
LECȚIA A XXI-a	IMAGINAȚIA	2
		5
LECȚIA A XXII-a	KARMA	2
		5
LECȚIA A XXIII-a	MOARTEA	2
		6
LECȚIA A XXIV-a	REGULILE BUNEI CUVIINȚE	2
		7
LECȚIA A XXV-a	HIPNOZA ȘI SUBCONȘTIENTUL	2
		8
LECȚIA A XXVI-a	AUTOHIPNOZA	3
		0
LECȚIA A XXVII-a	AUTOHIPNOZA, CONTINUARE	3
		0
LECȚIA A XXVIII-a	CONCLUZII	3
		1
		2

## INSTRUCȚIUNI

Este de preferat să lucrăm o dată pe săptămână, seara, în aceeași zi, la aceeași oră, într-o cameră liniștită și întunecoasă, cu o singură sursă de lumină care să vină din spate. Poziția șezând sau culcat, destins, cu mușchii relaxați. Respirăm profund câteva minute, după care reținem respirația câteva secunde și apoi expirăm foarte lent.

Citim lecția normal, apoi închidem ochii și lăsăm subconștientul să acumuleze.

Se reîncepe citind cu atenție paragraf de paragraf – dacă ceva ne derutează vom nota pe o hârtie pe care avem grijă să o punem la îndemână. Nu trebuie să învățăm textul pe dinafară ci să conștientizăm.

### **PRIMA LECȚIE / INTRODUCERE**

Viața = tot ceea ce există, chiar și o creatură considerată moartă. Procesul de descompunere creează o formă de viață. Tot ceea ce există vibrează, este format din molecule în continuă mișcare. Spațiul nu este un vid ci un amestec de molecule de hidrogen care formează stelele și planetele. Grupurile moleculare, indiferent de mediul și forma pe care o îmbracă, sunt de densități diferite. O ființă a cărei densitate este foarte puternică, este greu de întrepătruns de altă creatură, dar o „fantomă” ale cărei molecule sunt foarte spațiate poate traversa cu ușurință chiar și un perete de cărămidă, care nu este altceva decât o colecție de molecule semănând cu un nor de praf în suspensie în atmosferă.

### **A II-a LECȚIE / EU – SUPRA-EU**

Molecula de carbon stă la baza corpului uman. Creierul uman produce electricitate. În corpul uman se mai găsește apă, metale, produse chimice, etc. Ele se unesc pentru a produce un curent electric ce poate fi detectat și măsurat. Creierul nu este decât un receptor care ascultă mesajele de la eul-său și totodată, un emițător capabil să transmită la rândul său mesajele către „supra-eu”. Mesajele sunt transmise cu ajutorul „corzii de argint”, o masă de molecule la o frecvență înaltă care vibrează și gravitează pentru a pune în contact corpul uman cu *eul*. Corpul care trăiește pe pământ este un fel de vehicul al cărui conducător este *eul*. „Supra-eul”, care nu poate coborî pe pământ, își trimite corpul ca pe un

mesager. Toate trăirile, toate gândurile, toate acțiunile noastre sunt trimise de sus pentru a fi înmagazinate în memoria eului. Ființele deosebit de inteligente, inspirate, cum a fost de pildă Leonardo da Vinci, marii artiști, muzicieni, inventatori, primesc adesea direct mesajele de la „supra-eu”, prin coarda de argint. Noi suntem legați de „supra-eu” prin coarda de argint ca printr-un cordon ombilical. Coarda de argint este o masă de molecule care gravitează pe frecvențe foarte înalte și variate. Ochiul uman nu poate distinge coarda de argint dar multe animale pot, ele fiind pe altă lungime de undă care le permite percepții diferite de ale omului. Multe animale pot percepe ultrasunetele, pot vedea coarda de argint, pot vedea aura, etc. Omul își poate lărgi banda de receptivitate cu mult antrenament. Ființele care se străduiesc să se spiritualizeze sunt pe „drumul drept” care le permite să-și mărească propria cantitate de vibrații pe pământ și, cu ajutorul corzii de argint, să le crească pe cele de la „supra-eu”; supra-eul face să coboare o parte din el însuși în corpul uman care începe să „afle”. Acțiunile benefice fac să crească cantitatea de vibrații astrale și terestre; acțiunile rele, nedreptățile pe care le făptuim împotriva cuiva, fac ca vibrațiile noastre spirituale să diminueze, ne coboară pe calea evoluției. Trebuie respectată o regulă budistă care spune: „ a înapoia bine pentru rău și a nu ne teme de nimeni, căci înapoind bine pentru rău progresăm și ne ridicăm”.

Fără un antrenament susținut este foarte greu să comunici cu „supra-eul”.

### **A III-a LECȚIE / ETERICUL**

Sângele curgând prin artere și vene transportă produsele chimice, metalele și apa, astfel încât întregul corp se umple de electricitate cu efect magnetic. Forța magnetică (cea pe care o observăm dacă presărăm pilitură de fier pe o hârtie pe care o punem peste un magnet), este asemănătoare forței eterice a corpului uman, aerei sale. Corpul uman este înconjurat de un câmp magnetic alternativ. Etericul fluctuează sau vibrează foarte rapid. Etericul este granița aerei, miezul ei. La unii oameni etericul acoperă întregul corp pe o grosime de aproximativ 1 mm, chiar și în jurul fiecărui fir de păr. La alții este mai gros, ajungând chiar până la 12 cm. prin eteric se poate măsura vitalitatea oamenilor. El își schimbă intensitatea în funcție de starea sănătății și de gradul de oboseală. Dacă este supus unei tensiuni electrice la un voltaj mic, etericul poate apărea colorat în roz sau bleu.

În unele condiții atmosferice deosebite, etericul poate fi vizualizat (cei care trăiesc pe mare numesc acest efect „focul Saint-Elme”. El apare pe catarg, pe structura vaporului, etc. precum o stare de luminozitate și poate fi asimilat cu etericul navei. La țară, în nopțile întunecate, se poate remarca în jurul firelor de înaltă tensiune o luminozitate bleu, fenomen cunoscut sub denumirea de „coroana” firelor de înaltă tensiune – fenomen ce poate produce scurtcircuit și poate genera efecte nedorite în zonă. Coroana corpului uman seamănă cu această „coroană”.

„Coroana” poate fi observată cu antrenament, ca un fum bleu-gris, dacă privim (nu direct ci mai degrabă cu colțul ochiului) un corp, o mână, un obiect, pe un fond negru sau neutru. Pentru antrenament trebuie să ne așezăm comod, la cel puțin doi metri de un obiect – masă, scaun, perete, - întindem brațele cu degetele apropiate și degetul mare în aer. Respirăm adânc, depărtăm ușor mâinile și vom observa ceața gri care pare luminoasă = etericul nostru. Contemplăm cât mai mult degetele și vom vedea cum ceața trece de la unul la altul și chiar de la o mână la alta.

Dacă avem prin preajmă o altă persoană, preferabil de sex opus, ne așezăm față în față, întindem brațele, apoi mâinile, apoi lent lăsăm palma noastră până la aproximativ 4 cm. de mâna celeilalte persoane și vom simți un curent de aer cald sau rece, trecând de la o mână la alta. Dacă senzația este de aer cald și mișcăm ușor mâna, pieziș, senzația de căldură se va accentua. În spațiul dintre cele două mâini se vede distinct etericul ca fumul albastrui al unei țigări.

Etericul este manifestarea externă a forțelor magnetice ale corpului, pe care noi îl numim „suflet”. Dacă o persoană moare de moarte violentă, în deplină stare de sănătate, încărcătura eterică rămâne un timp, apoi se detașează de corp și rătăcește ca „un suflet chinuit”, fără a avea vreun raport cu entitatea astrală. Atunci când un corp moare, forța eterică scade din ce în ce mai mult. Etericul întârzie în jurul corpului timp de mai multe zile după moartea clinică (vom vedea mai târziu).

#### A IV-a LECȚIE / AURA

Aura este tot de origine magnetică. Ea prezintă culorile „supra-eului”, indică dacă o persoană este spiritualizată sau carnală, dacă este sănătoasă sau bolnavă. Ea este oglinda „supra-eului” sau a sufletului. Aura arată gândurile bune sau rele, sănătatea, succesul sau insuccesul, dragostea sau ura, toate vibrațiile „supra-eului”.

Când o persoană este atinsă de o boală mortală, aura sa începe să se întunece, să se șteargă sau chiar să dispară înainte ca persoana să moară. Moartea nu este niciodată rapidă, nici chiar în cazul accidentelor sau decapitării, ea nu survine imediat. Creierul poate continua să funcționeze timp de 3 – 5 minute după moartea clinică.

Aura este mai subtilă decât etericul, așa după cum etericul este mai subtil decât corpul material. Etericul acoperă în întregime corpul în vreme ce aura formează un fel de cochilie ovoidă ce poate ajunge la înălțime de 2,5 m și lățime mai mare de 1 m. În centru, sau mai mult. E bine ca partea sa cea mai îngustă să fie spre picioare, vezi fig. 1 :

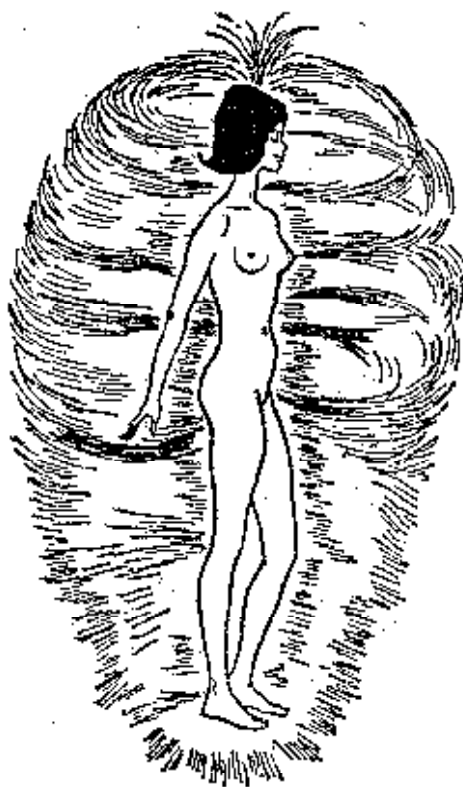


Fig. 1: Configurația aerei

Fig. 1: Configurația auri.

Aura este multicoloră dar sunt persoane care nu disting corect culorile spectrului. Normal, fiecare persoană posedă un „halo” spre bleu sau spre galben. În vârful țâșnește un fel de fântână de lumină numită în Orient, Floarea de Lotus (cei potenți pot vedea chiar floarea de lotus cu șapte petale).

- Spiritualitatea mai mare duce spre un galben mai intens;
- minciună – radiații verde-galben traversează haloul și se emană prin vârful său;

- gânduri rele – brun întunecat, tern;

Multe persoane simt aura, simt dacă o culoare ți se potrivește sau nu, simt cum trebuie decorată o casă, etc. Verdele este liniștitor, roșul este iritant.

## **A V-a LECȚIE / CULORILE AUREI**

### CULORILE AUREI

Cu exercițiu putem ridica percepția vizuală pentru a vedea aura. Trebuie procedat cu mare prudență fiindcă există pericolul de a pierde facultatea de a vedea negrul sau culorile foarte sumbre.

Culorile fundamentale se schimbă în funcție de progresul pe care îl face persoana a cărei aură o contemplăm. Culorile fundamentale indică „fondul” persoanei. Se poate judeca un om prin claritatea galbenului și obscuritatea bleu-lui. Culorile pastel indică gândurile și intențiile, gradul de spiritualitate. Aura se spiritualizează și dansează ca un curcubeu. Culorile se învârtesc în jurul corpului în spirale concentrice, coborând de la cap spre picioare.

Culorile auri relevă bolile care vor afecta corpul mai târziu dacă nu se vor lua măsurile preventive.

### ROȘU

- luminos – puterea dirijată spre bine – apare în cantitate mai mare în aura oamenilor generoși, buni conducători de oameni;
- roșu luminos mărginit de galben luminos – la cei care sunt întotdeauna gata să-și ajute aproapele;
- benzi sau radiații roșu luminos emanând de la un organ – funcționare bună a organului;
- roșu spre brun – la cei cărora le place să „se amestece în toate”;
- roșu-brun-galben - bețivi, vagabonzi, ratați. Dacă apare și verde murdar atunci sunt și răi. Aceștia sunt greu de salvat.
- roșu închis sau tern – caracter rău, iritabilitate, viclenie, dorință de a profita de alții, excitația nervoasă (la asasinii apare un roșu tern degradat);
- roșu marmorean și vibrant în apropierea obrăjilor – abces sau carie dentară (însoțită de un brun palpitant indică teama persoanei de a merge la dentist);
- roșu sumbru, spre brun sub un organ – existența sau pericolul apariției cancerului;
- roșu pal, nu luminos – persoană nervoasă și instabilă, prea activă, agitată.
- Roșu strălucitor – siguranță de sine, orgoliu, egoism. Apare în jurul șoldurilor femeilor de moravuri ușoare.
- Trandafiriul, cu o tentă coraill, indică maturitatea;
- Roz – normal la adolescenți. Dacă apare la adulți indică infantilism și insecuritate;
- Roșu la extremitatea sternului – boală de nervi.

### ORANJ

- Oranj frumos – oameni buni care se străduiesc să vină în ajutorul celor mai nefericiți decât ei;
- Galben-oranj – stăpânire de sine, virtuți;
- Oranj-brun – leneși și oameni care „își bat joc de tot” . Situat în zona rinichilor indică boala acestora (deasupra rinichilor și cu urme de gri, indică prezența calculilor renali);
- Oranj cu tentă verde – temperament coleric, incomod, discută interminabil fără a fi preocupați de valoarea argumentelor lor;

### GALBEN

- Galben auriu – persoane foarte spiritualizate. Haloul tuturor sfinților.
- Galben viu – persoană cinstită, demnă de încredere, directă;
- Galben murdar – persoană fricoasă, lașă;
- Galben roșcat – timiditate fizică și morală, slăbiciune spirituală, instabilitate, tendințe de schimbare, lipsă de perspectivă, își va petrece viața alergând în van după sexul opus;

- Galben roșcat în aură și părul roșu – oameni iritabili și extrem de susceptibili;
- Galben puternic colorat de tente roșii – mare complex de inferioritate;
- Galben spre brun – gânduri foarte necurate, ușurință de spirit;
- Galben-roșu-brun - bețivi, vagabonzi, ratați. Dacă apare și verde murdar atunci sunt și răi. Aceștia sunt greu de salvat.
- Galben striat cu brun în care predomină brunul – maladie mentală. (de exemplu o persoană cu personalitate dublă are jumătate din aură galben-bleu și cealaltă jumătate galben-brun sau verzui, culori foarte urât combinate).

#### VERDE

Verdele este culoarea vindecării, a informării, a creșterii fizice. Este o culoare bună și indică o persoană fundamental bună.

- Verde – în aura medicilor sau a infirmierilor dotați pentru meseria lor, a tuturor celor ce se preocupă de sănătatea oamenilor sau animalelor;
- Verde și roșu – competență, culoarea medicilor și chirurgilor;
- Verde însoțit de bleu frumos – reușită în cercetare. Apare în aura marilor profesori. Dacă apar și linii fine de galben auriu indică devoțiunea pentru elevii săi și o înaltă spiritualitate;
- Verde-bleu ciel-gălbui (sau bleu electric) – persoană perfect onestă;
- Verde-galben nu poți avea încredere în acea persoană. Dacă predomină galbenul, trebuie să te ferești de ea. Verde-gălbui este aura escrocilor;
- Verde în obraji – de evitat fiindcă sunt persoane cărora le lipsește imaginația, subtilitatea, nuanțele.

#### BLEU

Culoarea lumii spirituale, indică facultăți intelectuale, dar numai dacă are o nuanță plăcută. Etericul este bleu ca fumul unui foc de lemne.

- Bleu luminos – persoană viguroasă;
- Bleu pal – persoane timorate, indecise, veleitare;
- Bleu închis – persoane care fac eforturi pentru a progresa, dedicate sarcinilor și obligațiilor lor; apare și în aura misionarilor cu vocație;

#### INDIGO ȘI VIOLET

- Indică persoane cu profunde convingeri religioase;
- De multe ori indică boli de inimă sau de stomac – nu trebuie să mănânce gras;
- Indigo sau violet cu o tentă de roz – caracter urât;

#### GRI

Nu indică nimic semnificativ decât, eventual, că persoana nu este evoluată.

- Dacă griul invadează o altă culoare indică slăbiciunea caracterului și sănătății.
- Benzi gri deasupra unui organ – pericol de îmbolnăvire a organului, de consultat medicul;
- Nor gri în halo și benzi gri traversează haloul în ritmul mișcării capului – persoana suferă de migrene.

### **A VI-a LECȚIE / NOTELE MUZICALE – PLANETELE ȘI AURA**

Vederea și auzul sunt strâns unite. Se poate spune despre o culoare că are un sunet muzical și despre un sunet că are o anumită culoare.

- Notei **do** îi corespunde **roșul** fundamental. Marte este planeta roșie.
- Notei **re** „ **oranjul**;
- Notei **mi** „ **galbenul**; Mercur este planeta galbenului;
- Notei **fa** „ **verdele**; Saturn guvernează verdele;
- Notei **sol** „ **bleu**, guvernat de planeta Jupiter;
- Notei **la** „ **indigo**, guvernat de Venus;
- Notei **si** „ **violet**, guvernat de Lună

Anticii au descoperit acestea în timpul meditațiilor lor. Mulți dintre ei mergeau să mediteze pe cele mai înalte vârfuri, de exemplu pe Himalaia, și la 5000 m. altitudine, aerul rarefiat le permitea să distingă mai clar planetele și să le perceapă culorile.

Ființa umană având în centru corpul, învelit în eteric și apoi în aură, se poate asemăna cu un ou de găină la care gălbenușul este corpul, albușul este atât etericul cât și aura. Între albuș și coajă există o piele fină care se modulează sub impactul vibrațiilor auri dar revine întotdeauna la forma sa ovoidală inițială, ca în figura 2 :

Când gândim proiectăm vibrații ale creierului spre eteric și aură, până la piele. Pe imaginea externă a auri, un inițiat poate vedea unele lucruri pe care un subiect le-a făcut în cursul a două sau trei vieți anterioare, pentru că nimic din ceea ce a existat nu poate fi distrus. Dacă se emite un sunet, vibrația acelu sunet va exista veșnic. Lumina are o viteză proprie, cunoscută și dacă ai putea fi teleportat instantaneu la o distanță suficient de mare de Terra, ai putea asista la crearea sa.

Toată lumea, cu condiția să aibă un minimum de sensibilitate și de percepție, poate simți aura, chiar dacă ea rămâne invizibilă. Așa se explică de ce suntem inconștient atrași de anumite persoane, chiar dacă nu le cunoaștem, sau de ce antipatizăm pe cineva sau nu avem încredere în cineva chiar înainte de a vorbi cu acele persoane. Odiu oară toți oamenii vedeau aura, dar în urma acumulării de păcate aceste potențe s-au pierdut.

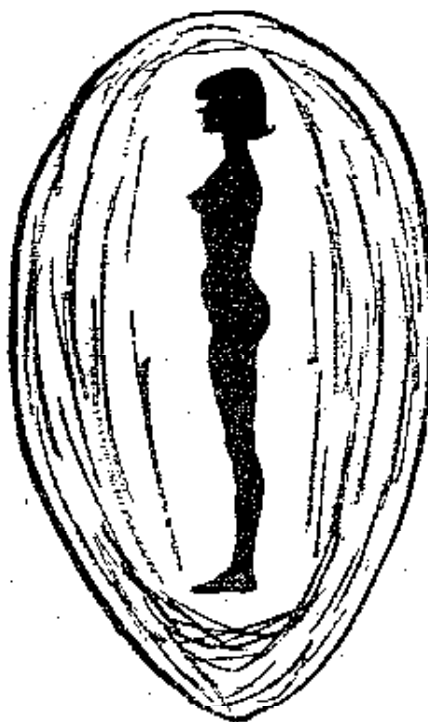


Fig. 2: Învelișul auri

Fiecare aură este compusă dintr-o multitudine de culori. Pentru ca două persoane să fie compatibile culorile auri lor trebuie să se asorteze. Este posibil ca doi soți să fie compatibili în unul sau două domenii și să fie incompatibili în altele, din cauză că forma ondulatorie particulară a uneia din auri atinge în unele puncte pe cea a partenerului, acolo va exista acord, iar în alte zone, cele două auri sunt foarte depărtate, rezultând dezacordul.

Indivizii aparțin unor tipuri. În cadrul fiecărui tip, indivizii au frecvențe comune și ei au tendința de a trăi în grup (găștile). Ei au o atracție magnetică unii pentru alții și persoana cea mai puternică din grup îi va domina pe ceilalți și îi va influența.

Venim pe lume cu anumite potențiale, anumite limite și o anumită colorație a auri noastre, cu o anumită frecvență a vibrațiilor și celor hotărâți, puternici, decisi și bine intenționați le este permis să-și amelioreze aura. Este foarte ușor să alterezi aura dar este infinit mult mai greu să o ameliorezi. De exemplu, Socrate a știut că va deveni un mare



asasin dar el nu s-a conformat destinului ci a luat măsuri pentru a-și schimba cursul vieții, astfel că a devenit cel mai mare înțelept al timpului său.

Aura dispare imediat după moarte, dar etericul poate rămâne încă mult timp; totul depinde de starea de sănătate a fostului posesor. Etericul poate deveni o fantomă rătăcitoare.

Vibrațiile joase produc în aură culori terne, respingătoare, în timp ce vibrațiile înalte, acțiunile benefice, fac să strălucească culorile auri. Culorile fundamentale nu se schimbă, dar fluctuațiile tentelor variază urmărind dispoziția individului.

Când contemplăm culorile auri unei persoane trebuie să stabilim:

1. care este culoarea ?
2. este clară, murdară sau transparentă ?
3. se schimbă deasupra anumitor locuri sau este permanent localizată în același punct ?
4. are o bandă de culoare care își păstrează forma sau are vârfuri și căderi ?
5. să ne străduim să nu intervenim cu conștientul pentru a deteriora culorile pe care le observăm în aura unei persoane din cauza simpatiei sau antipatiei pe care ne-o trezește.

Un om emite o notă muzicală care depinde de frecvența sa de vibrații. Fiecare individ posedă propria sa notă fundamentală care este emisă constant. Vibrațiile sonore fac să reacționeze într-un anumit fel propriile noastre vibrații mintale. Alte creaturi pot percepe vibrațiile sonore pe care fiecare om le emite. Marii muzicieni sunt cei care pot călători în spațiu, dincolo de moarte, cei care aud „muzica sferelor”, care le rămâne în memorie și la revenirea pe pământ sunt invadați de „inspirație”.

### **A VII-a LECȚIE / CUM VEDEM AURA ?**

Pentru a vedea aura, trebuie să vezi un corp gol, pentru că hainele influențează aura deoarece îmbrăcămintea noastră a mai trecut și prin alte mâini. Deci, pentru a vedea aura trebuie să contemplăm un corp gol. La femeie culorile sunt mai distincte, mai puternice.

Să încercăm să ne vedem propria aură. Trebuie să nu fim nici flămânzi nici prea sătui. Nu strică un duș înainte pentru a ne curăța de orice influență exterioară. Trebuie să fim singuri, de exemplu în baie. Lumina trebuie să fie foarte slabă (se poate agăța un prosop pe sursa de lumină) astfel încât abia să vedem. E de preferat o veioză.

Complet dezbrăcați, ne privim într-o oglindă, stând în picioare. În spate trebuie întinsă o draperie neagră sau foarte închisă la culoare. Ne destindem. Ne privim întâi capul și așteptăm până vedem o ușoară lucire bleu în jurul tâmpelor. Ne privim conturul corpului, al brațelor, mâinilor. Se poate vedea o luminiță bleu ca cea a unei lămpi cu alcool. Este primul progres. Poate nu vom vedea nimic la primele câteva tentative dar trebuie să perseverăm.

Această încercare este pentru „oameni puri”, orice gând pervers ne va împiedica să vedem vreodată aura unui corp.

Căutăm să vedem etericul. E posibil să nu vedem nimic, nici etericul, nici aura, dar să simțim mâncărimi pe diverse părți ale pielii. Asta înseamnă că suntem foarte tensionați dar că nu suntem departe de momentul „vederii”. Ne destindem, mâncărimile cresc și ajungem să vedem etericul și aura. Poate apărea de asemenea și transpirația palmelor – este un semn bun și se datorează doar tensiunii interne.

Multe persoane nu-și pot vedea aura fiindcă ele privesc în oglindă prin mijlocul auri. Oglinda deformează puțin culorile și reflectă aceste culori deformate prin mijlocul auri, ceea ce îl face pe un începător să creadă că vede culorile mai sumbre și mai terne decât sunt în realitate. De aceea este mai bine să contemplăm pe altcineva. Subiectul trebuie să fie plin de bunăvoință și de credință. În general starea de goliciune îi face pe oameni să se simtă jenați și tensionați și etericul se contractă și se apropie de corp, aura se închide și culorile se falsifică. Trebuie să vorbim normal cu această persoană pentru a-și recăpăta stăpânirea de sine și culorile auri își vor reveni și forma auri se va restabili. Pentru a evita situațiile tensionate trebuie să privim persoana respectivă normal, ca și cum ar fi îmbrăcată. La a doua, a treia ședință, persoana va fi calmă și vom putea vedea lucirea bleu a etericului.

Căutăm să vedem benzi de culori spiralate în jurul corpului și haloul galben, jocurile de lumini în vârful capului răspândite ca o floare de lotus, sau ca un foc de artificii.

### **A VIII-a LECȚIE / IEȘIREA DIN CORPUL FIZIC**

Corpul uman este format dintr-o masă de protoplasmă, adică o masă moleculară ocupând un oarecare volum spațial.

Încercăm să părăsim aura și etericul pentru a penetra în corp – anelopa carnală este doar un vehicul, un costum de scenă. Corpul uman, format din molecule, conține de asemenea și alte corpuri subtile, spirituale, pe care le numim corpuri astrale. Ele sunt de asemenea formate din molecule dar cu o densitate mai mică astfel încât pot să locuiască în același corp fizic fără a se deranja reciproc. Corpul astral și corpul fizic sunt legate prin coarda de argint care este o masă de molecule vibrând cu o viteză foarte mare. Coarda de argint leagă „supra-eul” de corpul uman și impresiile trec de la unul la altul în fiecare minut al existenței corpului fizic. Impresiile, lecțiile, informațiile, coboară de la „supra-eu” spre corpul fizic. Când survine moartea, coarda de argint se taie și corpul fizic este abandonat în timp ce spiritul se eliberează.

La stadiul nostru de evoluție actuală există nouă corpuri, fiecare legat de coarda de argint. În acest capitol ne vom ocupa de voiajele astrale și tot ceea ce privește planul astral.

În loc de „suflet”, care se plasează la un nivel mult superior, vom folosi termenul de „supra-eu”. „Supra-eul” controlează și conduce corpul fizic. Creierul este un releu care primește mesaje de la „supra-eu”, le convertește și le transformă în comenzi care mențin corpul în stare de viață făcând să funcționeze mușchii și procesele mentale. De asemenea, el trimite „supra-eului” mesajele și impresiile primite de corpul fizic.

Elberându-ne de limitele corpului fizic putem contempla universul spiritual și putem asimila lecțiile învățate de corp. Cu ajutorul corpului astral putem voiaja în locuri îndepărtate, oricând și oriunde, ne putem vedea prietenii și rudele, putem vizita toate orașele din lume, toate bibliotecile, etc.

Copiii cred în zâne, ei au companioni de joc invizibili pe care adulții nu îi pot sesiza și nici nu pot accepta ideea, numind aceasta imaginație. Cu timpul copiii ajung sub influența adulților să-și ignore „prietenii” și să-i uite. Acest lucru se întâmplă numai în lumea occidentală. Orientalii și Celții nu ignoră existența acestor spirite pe care le numesc zâne și spiriduși. Aceste spirite fac bine și îi ajută pe cei care cred în ele. Cei care le ignoră se privează de multe bucurii.

În general, în timpul somnului, corpul fizic este părăsit. La trezire, uneori, ne amintim de vise. Cei care au credința că pot părăsi corpul când vor, pot călători repede și departe și pot să revină în corpul lor amintindu-și perfect ceea ce au văzut sau au făcut.

Aproape oricine își poate părăsi corpul pentru un voiaj astral, dar credința este indispensabilă. Este ușor să realizezi voiajul astral odată ce ai depășit :

- primul obstacol, frica. Frica este cea care face să credem că o dată părăsit corpul fizic vom muri, sau că nu ne vom mai putea întoarce, sau că o altă entitate ne poate lua locul. Persoana care crede în Dumnezeu și care nu se teme este la adăpost de orice rău. Coarda de argint nu se poate rupe în timpul unui voiaj. Singurul lucru de care trebuie să ne temem este groaza – groaza este singurul pericol.
- Al doilea obstacol este gândirea, rațiunea, biosicul. Biosicul este cel care împiedică omul să escaladeze munții de teama căderilor. Biosicul frânează evoluția spirituală deformând ordinea „supra-eului”. În momentele în care suntem „distrați” și nu ne gândim acțiunile suntem capabili de acțiuni care ne depășesc cu mult capacitățile fizice. „Supra-eul”, întotdeauna vigilent, injectează adrenalina permițând individului să realizeze o activitate ce în mod conștient îi depășește capacitățile fizice. În plină luptă, soldații grav răniți nici nu simt durerea, etc.

În lumea occidentală omul se conduce după ideea că rațiunea separă omul de animal. Din contră, multe dintre animale sunt capabile de voiaje astrale. Animalele folosesc un sistem rațional diferit de al omului care le conferă extrasensibilități speciale.

Trebuie să învățăm să ne controlăm gândurile și să le alungăm pe cele neplăcute. Ne așezăm confortabil într-un loc unde ne putem destinde complet și unde nimeni nu ne va deranja. Putem să facem întuneric, fiindcă lumina ne poate deranja.

- Timp de câteva minute încercăm să înlăturăm total toate gândurile care ne frământă.
- Ne imaginăm într-o cameră complet obscură, într-un zgârie-nori; în fața noastră se află o baie mare, având o perdea de culoare închisă, uni, fără modele care să ne distrage atenția. Ne concentrăm atenția asupra acestei perdele. Ne asigurăm că nici un gând nu ne invadează „conștientul” – dacă mai există astfel de gânduri, ne debarasăm de ele (trebuie antrenament pentru a reuși).
- Ne concentrăm asupra perdelei negre și încercăm să vedem ce este în spatele ei. Insistent îndepărtăm orice gând care încearcă să ne distragă de la concentrare.
- Încercăm să trăim starea de neant total. Se va produce o „destrămare” care ne va permite să plonjăm într-un univers de altă dimensiune.

Repetând acest exercițiu vom descoperi că suntem capabili să ne controlăm gândurile ca Maeștrii și Marii Inițiați.

### **A IX-a LECȚIE / PRACTICAREA IEȘIRII DIN CORP**

Vom experimenta plecarea din corp. În singurătate, într-un loc în care nimic nu ne poate distra. Ne lungim pe un pat într-o poziție cât mai confortabilă și ne destindem total. Respirăm lent gândindu-ne la această experiență și concentrându-ne spiritul asupra unui punct situat la doi metri de noi.

- Închidem ochii, ne concentrăm cu toată forța de care suntem capabili – ne contemplăm Eul nostru real, corpul astral, la distanță de doi metri.
- La început va necesita un efort foarte mare. Vom avea impresia că suntem în interiorul unui balon mare de cauciuc din care încercăm să evadăm. Creștem, creștem, și trebuie să țâșnim în exterior. Vom trăi un mic șoc dar nu trebuie să ne speriem fiindcă teama ne va readuce în corpul fizic. (Dacă se întâmplă așa ceva nu trebuie să mai reluăm experiența decât după un somn bun. )

Corpul nostru astral se desprinde lent de anvelopa fizică și se ridică plutind la un metru de noi. Dormind avem senzația de plutire. Corpul astral este lungit în aer deasupra noastră, legat de coarda de argint care urcă de la ombilicul nostru la al corpului astral, vezi fig. 3:



Fig. 3: Ridicarea corpului astral

Nu trebuie să privim cu prea mare curiozitate acest corp astral în levitație pentru că dacă vom fi surprinși sau dacă ne va fi teamă, el va reintra în învelișul fizic. Dacă nu va avea loc nici o tresărire, trebuie să continuăm să respirăm liniștiți și să nu gândim, trebuie să fim foarte prudenți în timpul acestei prime „evadări”. (De multe ori, înainte de a adormi, se întâmplă să avem o tresărire brutală care ne trezește. Această impresie este provocată de o separare prea brutală a corpului astral de corpul fizic sau de o întoarcere prea bruscă în urma unei spaime.) E bine să știm dinainte unde vrem să mergem pentru că starea de gândire în timpul experimentului ne va readuce în corpul fizic.

- O dată părăsit corpul fizic e bine să ne lăsăm să plutim în cameră. Explorăm plafonul, toate locurile pe care în mod normal le putem vedea. Acest exercițiu ne va permite să ne obișnuim cu această formă elementară de deplasare astrală înainte de a ne aventura în afara camerei. Nu ne mișcăm în continuare și vom observa cum corpul astral va pluti încet spre picioare și va coborâ până la picioare contemplând fizicul. Vom putea încerca o senzație de rău văzându-ne corpul fizic. Adesea ignorăm aspectul nostru. Este ca în cazul când ne-am auzit pentru prima dată vocea înregistrată și nu am recunoscut-o. Nu ne va plăcea să ne vedem corpul din afara lui și dacă vom progresa ne vom putea vedea și ideile și gândurile, ceea ce ne va înspăimânta și vom dori să revenim în corp cât mai repede.

- Unde vrem să mergem ? (bineînțeles dacă am reușit să depășim șocul contemplării corpului fizic). Cel mai bine este să mergem la o persoană pe care o cunoaștem bine, prieten, părinte, rudă, care locuiește în orașul vecin. Este prima ieșire și nu trebuie să ne aventurăm în necunoscut. Trebuie să alegem un loc de unde să știm să revenim ca și cum l-am parcurge cu corpul fizic. Părăsim camera, mergem pe stradă (nu ne vom neliniști, nimeni nu ne poate vedea corpul astral), mergem pe drumul obișnuit păstrând în față imaginea persoanei la care dorim să ajungem.

Cu practică se poate ajunge oriunde și vom putea explora orice țară din lume.

Este imposibil să ne pierdem, să ne rănim sau să credem că corpul nostru fizic a fost invadat de altcineva în absența noastră. Dacă cineva se apropie de corpul nostru fizic în absența noastră, vom primi un avertisment și ne vom întoarce cu viteza gândului.

**Nu trebuie să ne temem de nimic. Teama este singurul rău.**

Când vom ajunge să călătorim conștient în astral vom vedea culorile mult mai frumoase, totul va străluci, vom vedea particulele de viață ca mici particule în jurul nostru. Vom atrage forță și curaj din vitalitatea pământului. Putem merge într-un magazin și putem alege ceea ce dorim să cumpărăm ulterior. Vom vedea mai ușor defectele produselor.

În anumite condiții, după o îndelungată experiență, inițiatii se pot materializa în fața unui clarvăzător.

- Când vom reveni în corpul fizic trebuie să rămânem calmi, să ne gândim că vrem să ne întoarcem și să ne reintegrăm. Atunci se va produce ca un turbion, un vârtej, sau o deplasare instantanee din locul în care ne aflăm până la un metru deasupra corpului nostru fizic întins în pat. Ne lăsăm să cădem foarte încet pentru a realiza sincronizarea celor două corpuri. Dacă totul merge bine, cuplarea va avea loc fără nici un fel de greutate. Dacă intră cineva brusc sau dacă suntem neîndemânatici, vom putea suferi o migrenă puternică sau dureri în membre. În astfel de cazuri trebuie să încercăm să adormim sau să încercăm să recâștigăm astralul fiindcă dacă cele două corpuri nu sunt perfect aliniate, migrena nu dispare. Acest gen de incidente nu trebuie să ne sperie fiindcă este suficient să dormim numai câteva minute și vom putea pleca din nou în astral.

- Reîntoarcerea în corpul fizic nu va fi prea plăcută. E posibil să simțim că „ne-a intrat la apă”, că sunetele din astral nu sunt perceptibile, culorile nu mai sunt strălucitoare. Când vom evolua suficient vom ști că suntem pe Pământ pentru a învăța și nu ne va mai fi teamă de momentul în care vom fi despărțiți de corpul fizic.

## A X-a LECȚIE / FRICA 1; PĂRĂSIREA CORPULUI FIZIC

### FRICA

Frica este o atitudine negativă. Indiferent care este obiectul temerilor noastre, frica este malefică. În lumea fizică există creaturi adorabile: câinii, pisicile, caii, păsările, etc. dar și ființe respingătoare: șerpii, păianjenii, gândacii, târâtoarele, etc. Tot așa și în astral există entități și spirite invariabil agreabile și bune, dar și entități oribile, malefice, elemente primitive care prin evoluție vor putea deveni humanoizi sau alte animale. (Bețivii, în starea de delirium tremens, văd aceste entități, fiindcă ei au părăsit corpul fizic și și-au antrenat corpul astral în cele mai joase locuri ale lumii astrale; de asemenea, anumite droguri induc aceleași stări ca de exemplu mescalina care poate pur și simplu să catapulteze persoana în astral. Aceste mijloace de părăsire a corpului fizic rănesc „supra-eul”).

Creaturile „elementare” există pe scară superioară sub formă de gânduri, simple proiecții ale spiritului conștient sau inconștient al omului și nu au decât o pseudo viață proprie.

Formele de gândire au fost create de vechii preoți egipteni pentru a feri corpurile mumificate ale marilor faraoni și ale reginelor, de profanatori. Aceste entități nu posedă spirit fiind create doar pentru a îndeplini anumite sarcini.

În lumea spirituală astrală există un popor de spirite în primele faze de dezvoltare, ocupând o poziție asemănătoare cu cea ocupată de maimuțe pe treapta evoluției terestre. Adică, sunt iresponsabile, cicălitoare, fără rațiune. Aceste entități rătăcesc în astral la întâmplare, strigă, fac grimase oribile, amenințătoare, dar nu pot face nici un rău.

Dacă vizităm niveluri astrale joase, vom putea întâlni creaturi stranii. Când începe voiajul în astral, adeseori trei sau patru asemenea entități se unesc urmărindu-l pe călătorul în astral, dar ele sunt inofensive și nu fac decât să-l șicaneze, să se distreze pe seama călătorului neexperimentat. Dacă le vom arăta că ne este teamă de ele, ele vor fi bucuroase și vor adopta atitudini amenințătoare sau batjocoritoare.

**Dacă nu ne este teamă, în 99% din cazuri nu ne vom întâlni cu aceste entități la ieșirea în astral.**

Este posibil să vedem în depărtare fascicule de lumină strălucitoare și să auzim note muzicale foarte elevate pe care învelișul material nu ni le permite.

Pentru început să vedem ce ne poate rezerva astralul mijlociu. Acolo putem primi vizita părinților, putem vizita oameni și orașe din toată lumea, putem scrie și citi în limbi necunoscute.

Stăm întinși în patul nostru, perfect conștienți, și destinși. Încercăm o senzație de rupere, o trosnitură, apoi apar ușoare mâncărimi în tot corpul și treptat, se produce separația. Deasupra corpului întins, la capătul corzii de argint, apare un nor care ia lent forma unui corp uman care planează o clipă, apoi se ridică din ce în ce mai sus. Încet recade și apoi se ridică în picioare la capătul patului contemplând corpul fizic de care este legat.

Umbrele din cameră încep să se restrângă prin colțuri. Coarda de argint vibrează și sclipește iar corpul astral este bordurat cu o lumină bleu argintie. Corpul fizic este liniștit, cu ochii închiși și respirația liniștită. Coarda de argint nu mai vibrează, deci totul este bine.

Corpul astral se ridică lent, trece prin tavanul camerei, prin acoperiș, și se îndreaptă spre crepuscul. Coarda de argint se întinde cât de mult este nevoie fără a-și diminua grosimea. Corpul astral se ridică până la 100 – 200 de metri, apoi se oprește și planând încet, privește în jur. Din toate casele și vecinătățile se ridică luciri fine, bleu, corzile de argint ale altor persoane. Oamenii voiajează noaptea, majoritatea fără să știe, dar cei antrenați sunt favorizați pentru că la întoarcere păstrează amintirea a ceea ce au făcut.

După un scurt timp, în care corpul astral se întreabă unde să meargă, ia decizia, să zicem să viziteze o țară. În momentul în care decizia a fost luată, prinde o viteză fantastică, ce depășește timpul, trecând de la noapte la zi în sens levogir (noapte, seara, după-amiază, amiază, dimineață). Dacă se fac traversări este posibil să vadă un pachebot pe care sunt lumini și muzică. Țara căutată apare într-o lumină puternică. Încet, corpul astral coboară pe pământ și se amestecă invizibil cu mulțimea corpurilor fizice.

Când în locul unde ne-am părăsit fizicul se apropie dimineața, corpul astral simte că îl trage coarda de argint. Corpul astral se ridică rapid în aer, se orientează, survolează uscatul

și mărire și se apropie de locuința corpului fizic. Acolo se agită și alte corzi de argint ale celorlalți oameni care au voiajat și se grăbesc să-și recapete corpul fizic.

Corpul astral se coboară foarte încet și se cufundă cu grijă în corpul fizic. Vom avea o senzație puternică de frig ca și când te-ai fi îmbrăcat cu haine umede.

Corpul fizic se animă și ochii se deschid.

Toată această experiență poate fi trăită doar după un antrenament îndelungat și în absența fricii. ( Chiar dacă la marginea astralului ne vom întâlni cu entități neplăcute, ele nu ne pot face nici un rău, mai ales dacă nu ne temem de ele). Absența fricii ne asigură o protecție absolută.

Cum să procedăm ?

Ne întindem în pat, singur, și ne propunem să vedem un anumit loc sau o anumită persoană și dimineață să ne amintim ce am făcut și ce am văzut.

## **A XI-a LECȚIE / ALGORITM DE PREGĂTIRE A DECORPORALIZĂRII**

Trebuie să ne pregătim dinainte, să alegem seara în care dorim să ne părăsim corpul fizic, să ne repetăm pe parcursul întregii zile, sau a mai multor zile, că dorim să facem aceasta, până ce ne intră în subconștient. Vom folosi algoritmul:

**„În ziua.....eu voi voiaja în lumea astrală și voi rămâne conștient asupra a ceea ce voi face și ce voi vedea. Îmi voi aminti, când îmi voi recâștiga corpul. Nu voi uita nimic.”**

Aceasta este o mantră. Ea trebuie recitată în grupuri de câte trei pentru a determina subconștientul să înregistreze mesajul. Vom recita cele trei afirmații dimineața, la prânz și seara și înainte de a adormi. E bine să nu comunicăm nimănui intenția noastră pentru a nu risca să ni se strecoare îndoieli din partea celor apropiați.

Trebuie să ne străduim ca în ziua pe care am ales-o, toată lumea să fie calmă și noi să fim în rezonanță benefică cu lumea înconjurătoare. Nu trebuie să existe nici un conflict care să ne enerveze. Dacă suntem tulburați în vreun fel, amânăm experiența. Trebuie să trăim ziua respectivă cu bucurie.

Ne retragem în camera aleasă pentru experiment. Ne dezbrăcăm respirând calm. Îmbrăcămintea pentru noapte trebuie să fie absolut comodă. Temperatura trebuie să fie agreabilă. Cuvertura cu care ne acoperim să nu fie prea grea, să nu ne apese.

Tragem perdelele, jaluzelele, stingem lumina, ne lungim confortabil în pat și ne destindem, ne lăsăm moale. Încercăm să nu adormim, rostim mantră.

Culcați pe spate, ne imaginăm că din noi crește un alt corp, în afara celui real. Urmărim forma spectrală a astralului. O vom simți ridicându-se din moleculele corpului nostru. Vom simți câteva mâncărimi care se vor calma repede – să încercăm să nu ne scărpinăm. Evităm să facem mișcări bruște care ar putea determina astralul să revină în corpul fizic. Dacă ni se întâmplă des să tresărim în momentul când adormim, să încercăm să ne stăpânim. E posibil să simțim ca și cum cineva ne-ar fi aruncat o pernuță pe față. Nu ne mișcăm, rămânem calmi.

În momentul în care ne vom vedea, să ne examinăm cu calm – niciodată nu ne vom mai vedea așa de clar ca prima dată. După ce ne-am examinat vom începe să ne deplasăm prin cameră, să deschidem sertarele, să examinăm plafonul. Să încercăm să lăsăm o urmă a degetelor pe praful de pe dulap, de exemplu, și vom vedea că este imposibil. Mâna, brațul, se cufundă în perete fără nici o senzație fizică.

Contemplăm coarda de argint care leagă cele două corpuri ale noastre – ea scânteiază bleu și uneori galben. Ne contemplăm încă o dată corpul fizic și apoi ne depărtăm către locul pe care ni l-am ales. Ne vom ridica prin plafon, acoperiș, și ne vom îndrepta conștient către locul pe care l-am ales. Să nu uităm că într-o lecție anterioară s-a afirmat că primul voiaj trebuie făcut pe un traseu cunoscut. Când ne vom obișnui cu deplasările în astral vom putea călători cu viteza gândului și nimic nu ne va mai opri. Vom putea vizita chiar și alte planete.

Dacă nu ne putem concentra spiritual asupra persoanei pe care vrem să o vizităm, putem lua în mână o fotografie neînramată, pe care să o contemplăm înainte de a stinge lumina și încercăm să păstrăm imaginea.

Anumite persoane nu pot călători în astral dacă le e prea bine sau prea rău, dacă au mâncat ceva ce nu le-a priit, dacă le e prea frig sau prea cald, etc.

În Tibet sau în India sunt călugări care trăiesc închiși în celulele mănăstirii fără a vedea vreodată lumina, mănâncă foarte puțin o dată la câteva zile, dar au puterea să voiajeze în permanență în astral, au legătură cu telepații, etc. Este posibil ca în voiajele noastre să-i întâlnim pe acești înțelepți. Aceasta este o șansă deosebită căci ei ne vor da sfaturi și ne vor învăța cum să elevăm. Numai credința și practica ne vor ajuta să obținem aceste rezultate.

## **A XII-a LECȚIE / PRACTICAREA DESTINDERII**

Pentru o persoană neinițiată este foarte greu să ajungă la călătorii în astral. Trebuie muncă pentru a „pregăti terenul”, pentru a ne ridica spiritul la un nivel de elevare care să ne permită aceasta. Noi putem beneficia de rezultatul experiențelor atâtor înțelepți care în condiții vitrege au reușit să înțeleagă și să conștientizeze tainele vieții și ale morții. Trebuie doar să citim și să încercăm să înțelegem

Majoritatea oamenilor nu știu să se destindă cu adevărat. Pentru a ne destinde nu este suficient să ne prăvălim într-un fotoliu ci trebuie să ațipim ușor lăsând fiecare mușchi să se relaxeze. Cel mai bine știe să aplice această tehnică pisica. Pisica, are de altfel percepții mai elevate decât omul și pentru ea călătoria în astral este normală. Deci, pentru a ne destinde trebuie să ne lăsăm în somn ca o pisică. Să încercăm să și medităm cu această ocazie. Aceasta ne va ajuta să elevăm. Acesta este un câștig pentru viața noastră viitoare.

Ne lungim într-o poziție confortabilă, făcând abstracție de conveniențe (de aceea este nevoie să fim singuri când experimentăm). Ne imaginăm că corpul nostru este o insulă populată de ființe minuscule, docile, care ne ascultă comenzile fără nici o abatere (corpul nostru este un vas pe care personalul tehnic ține controlul „centrelor nevralgice” – când vrem să ne destindem, le spunem tehnicienilor să oprească mașinile și să-și închidă birourile – e pauză).

Lungiți confortabil, ne imaginăm aceste ființe minuscule în tot corpul nostru pe care începem să-l contemplăm începând cu degetele de la picioare, prin toți mușchii, ca și când noi am fi undeva foarte sus, în cer. Le cerem să ne părăsească corpul și îi urmărim cum se grăbesc să-și lase „locul de muncă”. Corpul nostru va deveni treptat inert. „Muncitorii „, vor rămâne în afară așteptând. Le vom spune să se depărteze de noi urmând coarda de argint. Ne imaginăm coarda de argint întinzându-se, plecând de la noi spre infinit, pe care îl vedem ca un tunel de metrou spre care se grăbesc toți „călătorii” noștri.

Acum vom fi complet relaxați, nervii și mușchii nu vor lucra și vom putea medita. Cel mai bine este să nu ne gândim la nimic. Respirăm profund și ne alungăm toate gândurile. În această stare este posibil să ni se deschidă calea spre descoperiri extraordinare, putem primi răspuns la întrebările noastre cele mai subtile.

Unii oameni sunt capabili să adoarmă instantaneu și să se trezească în câteva minute perfect odihniți, strălucitori. Cu practică vom reuși și noi.

Dacă vrem să atingem o evoluție spirituală este bine să ne depărtăm de viața mondenă și de prietenii care ne trag în jos. Zgomotul, alcoolul, sunt nefaste, ele riscă să ne antreneze în structurile inferioare de la baza astralului, unde ne putem întâlni cu entitățile neplăcute.

Persoanele elevate pot petrece mult timp împreună fără a-și vorbi și totuși comunicând profund, telepatic. Aceasta se poate observa în cuplurile mai vârstnice în care a existat iubire toată viața. Din păcate ei au învățat aceasta târziu, din practică, noi o putem aplica imediat cu mare câștig.

Un grup de astfel de oameni, inițiați, pot schimba în bine cursul evenimentelor mondiale. Fiecare persoană trebuie să aibă mâinile și picioarele apropiate, dar fără a le atinge pe ale vecinului. În acest mod ne conservăm energia corporală. Grupul trebuie să stea în cerc, privind podeaua din centru cercului, cu capul ușor înclinat, într-o poziție odihnitoare. Ne gândim și expunem tema înainte de a începe experimentul. Nu mai vorbim și rămânem astfel câteva minute. Vom simți cum suntem pătrunși și scâlțați în lumina divină. Este asemănător cu modul în care se oficiază o slujbă religioasă unde preotul captează toate gândurile enoriașilor și le canalizează spre tema pe care o dezvoltă.

Este foarte benefic să medităm zilnic. Să ne golim spiritul de toate gândurile și să-i permitem să se ridice. Este benefic să „practicăm” tăcerea și liniștea. Sunt ordine mănăstirești unde se practică tăcerea. Regulile nu au fost impuse ca pedeapsă ci pentru că numai în liniște putem auzi vocea lui Dumnezeu.

### **A XIII-a LECȚIE / A DĂRUI**

Pentru a primi este nevoie să dăruim. Nu putem aștepta să primim ceva dacă nu dăruim. În lumea occidentală este considerat degradant să ceri ajutor sau să acorzi ajutor altora. Nu le este de nici un ajutor celor care dau pentru a-și demonstra bogăția. Din păcate, bogăția nu reprezintă nimic fiindcă nu putem lua cu noi nimic din bunurile materiale. Ne rămân numai valorile spirituale pe care le acumulăm pe tot parcursul vieții cu trup și care ne îmbogățesc sufletul.

În Orient, chiar și cei mai săraci oameni găsesc o bucată de pâine pe care să o dăruiască unui călugăr care, prin drumul pe care și l-a ales, trăiește din mila altora. Aceștia nu sunt nici paraziți nici leneși. Ei nu pot poseda decât roba, sandalele și cuvertura care le servește de culcuș. Călugărul are sub veșmânt un bol pe care îl întinde gospodinei pentru a primi mâncare. În Orient, toată lumea ține un bol de mâncare cu amândouă mâinile, din respect pentru mâncarea, care este rară. A hrăni un călugăr înseamnă a plăti un fel de datorie pe care toți oamenii o au față de sfinți.

Tot așa, și noi trebuie să dăruim înainte de a aștepta să primim. O lege divină cere ca fiecare om să dea a douăsprezecea parte din bunurile sale. În Anglia, de exemplu, biserica avea dreptul de a lua această cotă din avutul tuturor oamenilor pentru întreținerea bisericilor și a săracilor.

Nu are importanță dacă o persoană studiază și citește cărți de spiritualitate și pe de altă parte este egoistă și nu-și ajută aproapele. Nu are dreptul să aștepte a primi ceva atâta timp cât egoismul o determină să nu dea altora.

Dacă vom încerca timp de trei luni să dăruim, cu bucurie și fără părere de rău, vom descoperi după cele trei luni că suntem mai bogați spiritual și poate și material.

### **A XIV-a LECȚIE / CALEA DE MIJLOC; BUCURIA ÎN RELIGIE**

Eforturile prelungite de concentrare pot duce la rezultate negative. Dacă cerem creierului prea mult efort provocăm o sarcină electrică prea mare care, de fapt anihilează procesul gândirii. Deci, să nu ne supraestimăm ci să urmăm o cale de mijloc. Această „cale de mijloc” este un modus vivendi în Orient. Nu trebuie să fim nici prea buni, nici prea răi, nici



servili față de părerile altora. Trebuie urmat bunul simț și calea de mijloc în toate acțiunile pe care le întreprindem.

Este imperios necesar să urmăm calea Toleranței pentru a ne bucura de respect.

În Orient, preoții învață judo și alte tehnici de luptă, nu pentru că ar fi violenți ci pentru a învăța să-și stăpânească corpul și spiritul. În judo, de exemplu, nu te folosești de forța proprie ci de forța partenerului. E bine să folosim principiile judo-ului, forța opoziției, până ne depășim problemele. Să nu ne obosim și extenuăm căutând să rezolvăm o problemă ci să ne gândim la acea problemă și să nu o eludăm. Să nu ne temem să abordăm problemele neplăcute ci să ne străduim să le rezolvăm cu puterea minții noastre.

„Noaptea e un sfetnic bun” este un dicton foarte adevărat. Dacă ne gândim la o problemă înainte de a dormi, ea va trece asupra „supra-eului” nostru sau măcar asupra subconștientului nostru, care au cunoștințe infinit mult mai largi și care vor transmite conștientului modalitatea de rezolvare a problemei.

Mulți oameni cred că pentru a fi un bun creștin trebuie neapărat să fii sărac și să ai o mină sumbră și severă. Bucuria este o virtute cardinală. Adevărata religie este veselă, ea ne promite viața eternă, că moartea nu trebuie să ne sperie, că după moarte ne vom întâlni cu cei dragi, că vom cunoaște fericirea. Singurul lucru care contează este să crezi în Dumnezeu. Numai credința contează.

Toți părinții au putut constata că e mult mai ușor să-ți educi copiii cu bunătate și nu cu amenințări și violență. Bunătatea trebuie însoțită de disciplină, dar nu o disciplină dură sau sadică ci una flexibilă.

Să îi iertăm pe ceilalți și să le iertăm greșelile. A le pomeni mereu greșelile nu este decât un mod de a ni-i îndepărta și de a-i obosi. Fiecare om poate fi salvat oricât de mari i-ar fi păcatele. Dumnezeu nu refuză iertarea păcătosului, deci, să nu o refuzăm nici noi.

Memoria Akasha ne arată că poporul evreu este o rasă care, într-o altă existență a fost incapabil de progres. El făcea tot ceea ce era interzis, se consacra doar plăcerilor inferioare ale cărnii. Acești oameni nu au fost distruși de către Bunul Dumnezeu ci au fost aleși și au primit o nouă șansă. Oricine face afaceri cu evreii, chiar și acum, își dă seama că aceștia au cunoștințe superioare, care-i deosebesc de alți oameni. Ei le provoacă oamenilor un soi de teamă iar când unui om îi este teamă, el persecută. Evreii aparțin unei rase foarte vechi și sunt persecutați fiindcă trebuie să-și construiască o viață nouă.

Calea pe care trebuie să o urmăm este iubirea de Dumnezeu și bucuria în credință.

## **A XV-a LECȚIE / FRICA 2 ; CLARVĂZĂTORII ; NEÎNȚELEGERI CU CEI APROPIAȚI**

- Fiecare om are o fobie: întunericul, păianjenii, reptilele, etc. Uneori ne conștientizăm temerile, sau mai exact, ne conștientizăm unele temeri dar altele rămân în subconștient. Această frică din subconștient este cea care ne împiedică printr-un impuls misterios să facem anumite lucruri. Un psihiatru poate fi capabil să scoată din subconștientul nostru vreun fapt petrecut în copilărie și care ne provoacă teama. Această frică, ascunsă, ne tulbură subconștientul. Frica este mai puternică atunci când nu este conștientizată și ignorându-i existența nu putem să o combatem și să ne apărăm de ea.

Ne este frică de tot ce scapă înțelegerii noastre. Frica este o boală, o pată care ne întunecă spiritul.

În anumite religii ideea reîncarnării nu este admisă. În trecut, preoții aveau putere absolută asupra poporului și mențineau teroarea. Ei gândeau că dacă oamenii ar ști că mai există și alte vieți, și-ar lăsa datoriile neplătite în viața actuală. În China era foarte frecvent obiceiul să faci datorii în viața actuală pentru a le plăti în viața următoare. Aceasta a adus mari deservicii poporului chinez care și-a considerat viața o lungă vacanță urmând să se învrednicească numai „în viața următoare”. De aceea cultura chineză a decăzut atât de mult.

Ar fi bine să ne cercetăm subconștientul, să vedem ce ne neliniștește, ce ne nervează, ce ne sperie și să încercăm să eradicăm aceste aspecte. Numai după aceea vom avea curaj să călătorim în astral și vom conștientiza că este la fel de simplu ca a respira.

Somnul este un fel de moarte. Ne temem că în timpul somnului, coarda de argint ar putea fi tăiată și ne-am putea rătați. Asta nu se poate întâmpla – singurul pericol este frica.

Dacă am putea să medităm măcar o jumătate de oră pe zi ar fi un mare câștig pentru noi. Prin meditație putem părăsi această lume, ne putem ridica în astral. Aceste experiențe ne vor umple de bucurie și ideea plecării finale nu ne va mai speria. Condiția este să lucrăm pentru a ne desăvârși perfecțiunea spirituală.

Existența noastră pe Pământ este cea a unui prizonier într-o celulă. Contemplând Pământul din astral vom constata că nici nu vrem să ne mai întoarcem pe el. De aceea este foarte necesar să ne pregătim voiajele astrale pentru a conștientiza necesitatea de a ne reîntoarce la canonul nostru, de a ne comporta bine în închisoarea noastră pentru a câștiga cât mai mult de la existența noastră terestră.

- Nu trebuie să ne temem de clarvăzători fiindcă cei morali dintre ei nu ne vor inspecta intimitatea fără a ne cere voie, iar cei imorali nu vor putea vedea nimic, fiindcă nu li se permite. Clarvăzătorii care cer bani pentru a prezice viitorul nu au o putere reală. Darul clerverderii se pierde dacă faci din el comerț. Tranzacțiile pecuniare strică, tulbură, calitățile telepatice. Dar, în general, aceștia sunt buni psihologi și știu să scoată de la oameni exact informațiile care să le dea acestora impresia că i-au ghicit.

Un clarvăzător moral va aștepta întotdeauna să i se ceară despre ce să vorbească și nu ar intra prin efracție în intimitatea aerei, nici chiar dacă ar fi rugat. Acestea sunt legi stricte ale ocultismului iar cel care nu le respectă este pedepsit.

- Neînțelegerile cu cei apropiați trebuie depășite. Cei apropiați din familie reprezintă instrumentele prin care ne putem însuși o lecție de viață. Oamenii de pe Pământ nu reprezintă o formă de viață foarte evoluată. Ei sunt sadici, egoiști, pofticioși, cupizi, etc. De aceea ei sunt pe această planetă și nu pe una mai elevată, pentru a învăța să-și depășească defectele.

Deci, dacă avem un soț sau o soție, sau chiar părinți sau copii cu care nu suntem compatibili, este pentru că noi am vrut să avem un obstacol de trecut sau au fost aleși pentru a ni se da prilejul să ne confruntăm cu obstacolul. Dacă suntem absolut incompatibili nu este obligatoriu să-i regăsim într-o altă viață sau oricum, nu-i vom regăsi în același mod fiindcă noi știm că în faza de entități destrupate vom cunoaște doar iubirea.

## **A XVI-a LECȚIE / VISELE**

Din trecut visele au fost considerate prevestiri, semne și mulți oameni le-au interpretat citind în vise viitorul. Alții consideră visele a fi fantezii ale imaginației care are libertate în timpul somnului.

Revenind la lecțiile noastre, să ne ocupăm de cele două corpuri pe care le-am studiat – fizicul și astralul. În timpul somnului, corpul astral se separă de corpul fizic și spiritul, de asemenea, se detașează. Majoritatea oamenilor, mai ales a occidentalilor, nu conștientizează evenimentele care au loc în timpul somnului. Păstrăm amintiri mai mult sau mai puțin precise a „ceva” ce am văzut în timpul somnului. Probabil am primit „vizita” cuiva care a voiajat în astral. De obicei, se pare că gravităm în jurul locurilor cunoscute sau iubite, ne place să-i regăsim pe cei pe care deja i-am mai vizitat. Persoanele care nu știu nimic despre voiajele astrale pot primi vizita unui prieten, sau vor merge la un magazin, etc., iar la întoarcere se vor gândi la ce au visat.

Visele noastre sunt tot atât de reale ca un voiaj cu avionul sau vaporul peste ocean, dar noi ne încăpățânăm să le numim visuri.

Ca o paranteză trebuie spus că înainte de Conciliul de la Constantinopol, în 381, când șefii Bisericii Creștine au decis dogmele creștinismului, cea mai mare parte a învățăturilor Marilor Maeștri au fost deformatate sau suprimate. Autorul acestui studiu a găsit multe informații interesante în Memoria Akasha dar nu ni le dezvăluie acum. Oricum, de multe secole, Occidentul ignoră călătoria în astral pe singurul motiv că aceasta nu este stipulată în dogmele creștine. De asemenea, nu cred în zâne, nici în Spiritele Naturii, iar copiii care se joacă în mod firesc cu entități sunt ironizați. Uneori copiii sunt mult mai

intelenții decăt adulții. Chiar Biblia spune că: „dacă nu devii copil, nu poți pătrunde în împărăția cerurilor”. Deci, dacă vom avea credința unui copil, necontaminată de scepticismul adulților, vom putea merge oriunde, oricând. Din nefericire, copiii uită repede și pierd rapid facultatea de a vedea entități.

Toată lumea trăiește aventuri în timpul somnului și la întoarcerea corpului astral în corpul fizic pot avea loc conflicte între cele două, din pricina faptului că, corpul fizic, contaminat cu idei preconcepate nu poate accepta trăirile corpului astral ca fiind reale. În acest moment intervine rațiunea și de multe ori, se ajunge la concluzii și interpretări stranii.

Corpului astral i-ar plăcea să păstrăm amintirea experiențelor trăite în timpul somnului dar, corpul fizic se opune și asta face ca imaginile să se deformeze ajungându-se chiar la coșmaruri.

În astral se poate pluti în ceruri, vizitând orice țară dorim în fracțiuni de secundă. Legile vieții fizice nu concep aceasta și anulează tot ceea ce am putea păstra pozitiv din aceste călătorii nocturne. Ceea ce trăim în astral este la fel de real ca și ceea ce trăim în viața fizică.

Mulți dintre noi am visat că ne plimbăm goi și ne-am simțit foarte jenați. În astral nu avem nevoie de haine fiindcă avem învelișul astral, doar intervenția rațiunii ne face să ne simțim jenați de goliciunea noastră. Când voiajăm în astral ne imaginăm de regulă în îmbrăcăminte noastră obișnuită. Dacă uităm să ne-o imaginăm, putem fi văzuți goi de către clarvăzătorii astrali. Dar veșmintele nu reprezintă decăt conveniențe. În concluzie, visele sunt o raționalizare a evenimentelor trăite în lumea astrală.

În astral vedem o gamă de culori mai vii, mai curate și mai strălucitoare, care depășesc înțelegerea și șterg o parte din detalii.

Pe Pământ suferim de miopie, astigmatism, etc., ceea ce ne împiedică să vedem lucrurile așa cum sunt. Dacă ne vom aminti un vis în care am văzut culori și nuanțe care ne-au umplut sufletul de fericire, atunci cu siguranță, nu a fost un simplu vis ci o călătorie în astral.

Mai este un aspect care ne împiedică să ne amintim bucuria călătoriei în astral – cadența incredibil de rapidă comparativ cu cea din viața fizică. Această diferență de vibrații trebuie să ne preocupe pentru a încerca să ne punem cele două corpuri în concordanță și a depăși fără dificultate eventualele obstacole care pot apărea la întoarcerea în corp. Ne imaginăm că suntem în astral și corpul nostru fizic este dedesubt. Corpul fizic vibrează lent (e plin de boli și suferințe), corpul astral freamătă de vitalitate. Este ca și când trebuie să sărim dintr-un autobuz în mers. Suntem în pericol să ne accidentăm dar dacă acumulăm experiență putem face aceasta cu ușurință. La revenirea din voiajul astral, problema este să reintrăm în corp. Trebuie să așteptăm să se sincronizeze armonia dintre vibrațiile celor două corpuri ale noastre. Cu practică putem să încetinim vibrațiile corpului astral și să accelerăm vibrațiile corpului fizic. Când vom căpăta suficientă experiență în această problemă, vom păstra intacte amintirile voiajelor noastre astrale. Până vom căpăta abilitatea necesară ne vom putea trezi transpirați, cu migrene sau greață, ca într-un vehicul condus de un șofer neinspirat. Revenirea fără acordarea vibrațiilor poate cauza chiar boli grave. Dacă ne este rău la aterizare, singurul remediu este să nu ne mișcăm, să nu ne gândim la nimic și să încercăm să adormim pentru a-i permite corpului astral să realizeze o nouă aterizare, mai reușită.

În timpul acestor voiaje corpul astral se recrează și se bucură în timp ce corpul fizic doarme și își reia forțele.

De multe ori, dimineata ne putem trezi indispuși și supărați pe lume. Se întâmplă ca oameni care sunt realizați pe Pământ să afle în astral că de fapt își irosesc viața și că tot orgoliul și succesul lor este doar spre pierzanie. Toată viața de pe Pământ nu este decăt pirezanie, toate valorile sunt false. Numai bogăția spirituală contează în bagajul cu care vom părăsi această viață, nimic altceva. În timpul somnului, oamenii își „reamintesc” obiectivele pe care și le-au propus la venirea în trup, dar, din păcate, la trezire, ei uită totul.

Să vedem cum stau lucrurile cu cei care dorm puțin. La aceștia, conștiința astrală este zbuciumată, tulburată. Și bețivii dorm puțin fiindcă le e frică de entitățile care le

populează fazele de delir. În acest caz fizicul rămâne treaz și în general, suferă de multe neajunsuri. Fără somn, fără odihnă, nu putem da ocazia „supra-eului” de a intra în raport cu fizicul. Lipsa somnului te face să nu ai nici un profit în urma vieții de pe Pământ și să fii nevoit să revii pentru a recupera.

Cum vom ști dacă un vis este o ficțiune sau amintirea unui voiaj astral? Dacă am văzut lucruri mai curate și mai strălucitoare decât în mod normal, culori mai minunate, chipul unei ființe iubite care ne umple de fericire, atunci a fost un voiaj astral. Putem trăi, din contră, un sentiment neplăcut în legătură cu o anumită persoană cu care suntem în dezacord. Este semnul că am avut o dispută cu acea persoană în astral. În astral, lupta poate fi mai intensă decât pe Pământ și antipatia poate să crească. Trebuie să ne străduim să ne înțelegem și să ne iubim dușmanii, să-i iertăm, să ne rugăm pentru ei, numai așa vom reuși să depășim conflictele care ne macină.

Trebuie să exersăm să ne amintim visele. Visele sunt ferestre deschise spre alte lumi. Cu antrenament vom reuși să ne amintim cu mai mare claritate ceea ce ni s-a întâmplat în timpul somnului.

În Orient unele persoane reușesc cu ușurință să intre în transă părăsindu-și corpul fizic. Alții dorm și la trezire dețin soluția problemei care i-a frământat.

Cu antrenament vom reuși și noi să avem somn și vise glorioase.

## **A XVII-a LECȚIE / CRONICA AKASHA**

Cronica Akasha este istoria tuturor creaturilor care au trăit vreodată în acest viață ca și în altele.

Materia este indestructibilă, la fel și undele electrice. Știința a făcut descoperirea că, dacă un fir conductor de aramă este supus la o temperatură suficient de redusă, curentul rămâne invariabil fără o sursă externă de energie.

Să presupunem că un ciclu de existență umană este de 72000 ani, timp în care entitatea revine la întrupare, sub diverse forme, de nenumărate ori. Acești 72000 ani reprezintă durata școlarizării noastre.

Cu ajutorul instrumentelor optice foarte sofisticate noi putem vedea lumina unor aștri care de fapt au murit. Să presupunem că am putea voiaja mai repede decât gândul, spre o planetă care primește lumina pe care a emis-o Pământul acum 3000 de ani. Cu un telescop foarte puternic am putea vedea ceea ce s-a petrecut pe Pământ acum 3000 de ani, și tot așa la diverse perioade de timp.

Din timpuri imemorabile omul visează să voiajeze în timp. Când ne părăsim trupul pentru a voiaja în astral, voiajul în timp este foarte simplu, ca o plimbare de seară.

Memoria Akasha este deci, doar o formă de vibrație care nu poate fi explicată cu termenii terestri. L-am putea asimila cu o undă radio. Fiecare corp emite un program radio diferit, la ore diferite. Toate acestea sunt stocate în Memoria Akasha. Tot ceea ce s-a petrecut pe Pământ, există stocat aici, sub formă de vibrații.

Cronica Akasha conține tot ce s-a petrecut în lume. Alte lumi au și ele cronicile lor proprii. Cu ajutorul Cronicii Akashe putem urmări atât evenimentele istorice în desfășurarea lor dar ne putem urmări și propria noastră evoluție de-a lungul întregii existențe terestre.

Desigur, e nevoie de un lung antrenament și multă credință pentru a avea acces la Memoria Akasha.

Credința, despre care vorbeam, poate fi cultivată. Pentru a ne păstra credința e nevoie să o repetăm pentru ca ea să se imprime în subconștient. Subconștientul reprezintă 90% din identitatea noastră. Subconștientul este ca un bătrân cam surd, care nu răspunde la prima chemare și nici nu dorește să se deranjeze la chemările ulterioare. Trebuie insistat pentru a-l putea accesa automat. Credința este un lucru atavic. Suntem adepții unei religii

fiindcă ne-am născut în cadrul acelei religii. Este posibil să avem de fapt convingeri diferite de cele pe care ni le conferă apartenența la o anumită religie.

În Occident, credincioșii merg la biserică, la capelă, la sinagogă, la templu, se roagă și își impregnează subconștientul de ideea credinței. În Orient există mantră, anumite texte, care sunt repetate cu o anumită frecvență. Mantrele au fost compuse de așa manieră încât, chiar dacă cei ce le repetă nu le înțeleg, prin repetare dorința respectivă este indusă în subconștient. Curând mantra devine parte integrantă a subconștientului și credința devine automatism. Repetând, de pildă, că vrem să devenim telepați, cu timpul chiar vom reuși. Toți marii inventatori au reușit fiindcă au avut credință și încredere în ei. Îndoiala este negativul credinței, deci trebuie negată.

Venim pe Pământ ca la o școală. Trebuie să ne amintim permanent că încercările prin care trecem sunt indispensabile pentru purificare și pentru ștergerea păcatelor. Cea mai bună cale de învățare este suferința, nefericirea. Lumea noastră este impură și urâtă și marilor entități, superioare, le este foarte neplăcut să coboare în această lume pentru a o supraveghea. Mulți dintre marii clarvăzători, telepați, suferă de afecțiuni fizice pentru că durerea amplifică numărul de vibrații și posibilitățile de clarvedere și telepatia. Uneori boala este indusă deliberat tocmai pentru a crește frecvența vibrațiilor.

În lumea spiritelor din astral nu există rău și corupție. Oamenii vin pe Pământ pentru a-și face instrucție „dură”. O entitate superioară coborâtă pe Pământ poate adopta un viciu sau o supărare fără ca aceasta să fie considerată „karmă” ci „misiune specială”, ca un instrument, o ancoră, care va dispărea o dată cu corpul fizic.

Mulți dintre marii reformatori au fost adesea ființe care în cursul vieții anterioare au fost păcătoși chiar în domeniul respectiv. Probabil că Hitler va reveni în corpul unui mare reformator.

Trebuie să ne reamintim să păstrăm calea de mijloc în toate.

### **A XVIII-a LECȚIE / RESPIRAȚIA ȘI CALMUL**

Pentru a dobândi calități de telepat sau clarvăzător, atunci când nu suntem înzestrați cu aceste calități, trebuie să ne construim fundații solide cu răbdare și în timp. Pentru a pune aceste fundații este nevoie de pace interioară și liniște.

Nervii noștri sunt tensionați în permanență și majoritatea dintre noi trăiesc în condiții de stres excesiv.

Nu poți reuși în domeniul cercetării ezoterice dacă undele cerebrale sunt în permanentă agitație și semnalele vin din toate direcțiile în momentul în care încerci să te concentrezi. Aceste semnale acționează ca niște paraziti radio care ne perturbă spiritul.

TELEPATIA – cel mai simplu mijloc de comunicare.

Creierul nostru este cel mai performant receptor dar el trebuie ferit de șocuri. Dacă suntem frustrați sau agitați vom perturba recepția undelor exterioare. Pentru a putea capta gândurile altcuiva trebuie să fim absolut calmi. Procesul gândirii înseamnă emisie de electricitate. Electricitatea noastră va urma o linie relativ dreaptă numai dacă gândurile noastre sunt calme, liniștite.

Singurele lucruri care au importanță sunt cele pe care le învățăm; luăm cu noi doar știința pe care am acumulat-o, în consecință, trebuie să ne concentrăm spiritul numai în acest domeniu și nu în cel al vieții materiale.

Unul din mijloacele cele mai importante pentru a dobândi liniștea și pacea spirituală este acela de a respira corect. Trebuie respirat lent, profund. Câteva momente consacrate respirației profunde pot calma o mare emoție. Dacă suntem supărați, să încercăm să respirăm cât mai profund posibil, să reținem respirația cât mai mult posibil și să expirăm foarte lent.

Pentru antrenament trebuie întâi goliți plămânii complet, apoi inhalăm aerul foarte încet. Apoi, după zece secunde umplem complet plămânii dilatându-ne toracele. Când avem impresia că plămânii nu mai pot primi aer, reținem respirația cinci secunde, apoi expirăm cât mai lent, în aproximativ șapte secunde. Reluăm de șase șapte ori acest exercițiu contractându-ne toți mușchii și vom constata că s-a instalat calmul și pacea interioară.

Dacă avem o întâlnire importantă care ne provoacă emoții, respirăm de câteva ori adânc și vom observa cum neliniștea dispare și ne regăsim stăpânirea de sine.

Oamenii marilor orașe sunt mult mai stresați decât oamenii de la țară și sfârșesc de multe ori cu ulcere și alte boli provocate de stres. În fața fiecărei probleme care ne macină trebuie să ne gândim ce importanță va mai avea aceasta peste 50 sau 100 de ani. Dacă facem bine unui om, aceasta va avea importanță și peste 100 de ani pentru că i-am adus lumină. Dacă vom dăruia dragoste, sau chiar bani, vom primi la rândul nostru. Dacă vom face un serviciu, ni se va face un serviciu.

Pretinsa noastră civilizație nu face decât să creeze voltaje anormale la nivelul celulelor creierului nostru și să ne determine să emitem unde anormale.

Preoții și medicii din Orient utilizează metode de vindecare a bolnavului mental aducând la un ritm normal undele sale cervicale. Femeile la menopauză suferă o alterare a ritmului undelor din pricina schimbărilor care survin în secreția glandulară. Ea trebuie sfătuită și pregătită asupra schimbărilor pe care le va suferi corpul său și atunci va trece ușor peste aceste inconveniente.

Este suficient să respirăm după indicațiile de mai sus și creierul nostru, fiind oxigenat, nu va mai acorda importanță lucrurilor minore.

Suntem plini de teamă și angoase fiindcă nu știm ce va fi, ce ne așteaptă în viitor. Aceste temeri sunt nejustificate și nu trebuie dramatizate.

Cantitatea de adrenalină care ne invadează în momentele de furie trebuie anihilată.

Exercițiu de destindere: ne culcăm într-o poziție confortabil și ne destindem musculatura. Împreună mâinile și respirăm profund, regulat, spunând în ritmul respirației „pace, pace, pace”. Alungăm toate gândurile de ceartă și ne concentrăm pe pace și calm.

Dacă vom consacra măcar zece minute pe zi acestor exerciții nu vom mai avea nevoie de doctori.

## A XIX-a LECȚIE / TELEPATIA; CLARVEDEREA; PSIHOMETRIA

Înainte de a practica telepatia avem nevoie de o stare de seninătate și de pace cu noi înșine. În figura nr. 4 vom vedea că există diferiți centri de recepție în creier.

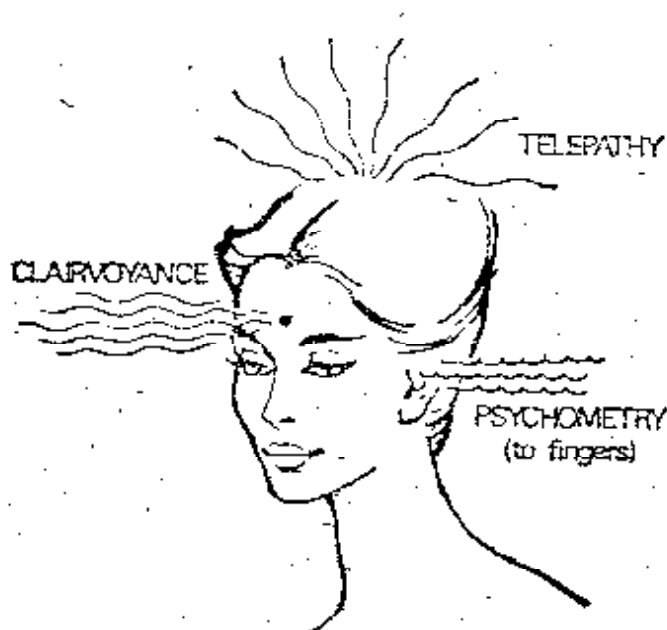


Fig. Nr. 4: CAP SENIN: Telepatie; clarviziune; psihometrie (prin degete)

### 1. TELEPATIA.

Multe persoane au „intuiție”. Când suntem calmi, pasivi, putem recepta tot felul de impresii. „Intuiția” este de fapt telepatie inconștientă. De fapt, persoana care are „intuiție” captează un mesaj telepatic difuzat conștient sau inconștient de o altă persoană.

Se pare că femeile au mai multă intuiție decât bărbații (creierul femeii este mai mic decât cel al bărbatului, dar asta nu are nici un fel de importanță. Tot ceea ce s-a scris în legătură cu raportul dintre inteligență și volumul creierului nu este real). Creierul feminin poate avea rezonanță în armonie cu mesajele primite, adică, este asemănător cu un post de radio cu tranzistori iar cel masculin poate fi comparat cu un post de radio fix. Astfel, creierul feminin este mult mai ușor de manevrat decât cel masculin.

Știm că gemenii sunt, în general, în contact, indiferent de distanța fizică dintre ei. Aceasta se explică prin faptul că provenind din același om, creierul lor sunt ca două emițătoare – receptoare branșate constant pe aceeași lungime de undă.

Vom putea comunica telepatic dacă credem și dacă avem liniște interioară.

- Repetăm timp de câteva zile, la aceeași oră, că avem un creier receptiv și putem capta mai întâi impresii, apoi mesaje telepatic diferite și credem aceasta cu putere;
- Alegem seara pentru experiment, ne retragem în camera noastră, stingem lumina prea puternică și facem să avem o sursă slabă de lumină în spate, ne lungim într-o poziție confortabilă și ținem în mână fotografia unei persoane iubite (lumina va veni pe fotografie).
- Respirăm profund de câteva ori, alungăm toate gândurile și ne concentrăm pe persoana din poză imaginându-ne că se află în fața noastră. Îi putem spune: „vorbește-mi, vorbește-mi”, apoi așteptăm răspunsul. Dacă vom fi calmi și vom crede, vom simți o oarecare agitație la nivelul creierului nostru și vom putea verifica ulterior că iluziile primite au fost de fapt realitatea. Dacă nu credem, nu trebuie să mai încercăm telepatia.

Cel mai bine, pentru a căpăta calități telepatic, este să lucrăm cu o persoană cunoscută și intimă. Îi vom comunica ziua și ora când vrem să o contactăm. Va trebui să fie și ea în camera sa, relaxată și dornică de colaborare. Va trebui să stabilim în prealabil cine transmite și cine recepționează. După zece minute de la transmisiune, persoana respectivă va răspunde.

Trebuie antrenament și practică pentru a ajunge la performanțe. Când vom reuși să transmitem și să recepționăm mesajele unui prieten, vom putea capta și gândurile altora, dar numai dacă intențiile noastre sunt bune.

Niciodată nu vom putea folosi telepatia, clarviziunea sau psihometria pentru a face rău. Utilizarea acestora în scopuri rele este grav pedepsită prin legile metafizicii. Nu trebuie să ne alarmăm, oamenii nu ne citesc gândurile sau aura pentru a ne afla slăbiciunile. Un om pur va refuza să facă aceasta, iar un om impur nu va fi capabil să o facă.

Dacă nu avem un prieten care să ne ajute în acest experiment, ne liniștim, ne destindem și lăsăm să vină gândurile la noi. Vom avea impresia că ne aflăm într-o adunare în care toți vorbesc în același timp. Vom încerca să captăm o voce anume. Cu antrenament și încredere vom putea deveni buni telepați.

## 2. CLARVEDEREA sau CLARVIZIUNEA.

În fig. 4 se văd razele vederii clarvăzătoare, plecând de la al treilea ochi, Ajna, și având altă frecvență decât telepatia. Cu toate că par a avea aceeași sursă, ele ajung la rezultate diferite. De exemplu, a primi mesaje telepatic este similar cu a asculta radioul, iar a capta mesaje clarvăzătoare e ca și cum ai privi la televizor.

Dacă vrem să vedem ne trebuie un cristal sau un alt obiect strălucitor. Un inel ornat cu o piatră poate înlocui cu succes globul de cristal.

- Ne lungim în pat. Lumina este obscură încât abia să distingem conturul cristalului. Nimic nu se reflectă în cristal. Privim cristalul ca și când ar fi la kilometri distanță. Vom vedea că se aburește, se umple de nori albi, lăptoși. Acesta este momentul critic și orice va urma nu trebuie să ne sperie. Ceața se risipește. Cristalul a dispărut și în locul lui a apărut „lumea” pe care o putem contempla ca un zeu din Olimp. Dacă avem senzația de cădere sau răsturnare trebuie să o anihilăm pentru că orice mișcare face să dispară

imaginea. Dacă totul merge bine avem impresia că intrăm în globul de cristal și tot globul pământesc, continentele, se perindă prin fața ochilor noștri până ce ne oprim deasupra unui loc sigur. E posibil să vedem un eveniment istoric, să fim în mijlocul unui câmp de bătălie. Nu trebuie să ne temem fiindcă nimic rău nu ni se poate întâmpla. Suntem acolo, dar de fapt nu suntem, aceasta este clarvederea.

Cei care nu cred profund, au o imagine neclară, amestecată, pentru că în subconștient nu cred, dar totuși primesc imagini vagi.

Cu antrenament și practică putem deveni clarvăzători și ne vom putea transfera în timp cu precizie.

### 3. PSIHOMETRIA.

Psihometria este arta „de a vedea cu degetele”. Este capacitatea de a lua un obiect și de a-i cunoaște originea, de unde provine, cui a aparținut, în ce stare de spirit se afla persoana respectivă. Psihometria se poate practica cu ajutorul unui prieten, astfel:

- îl rugăm să se spele pe mâini. Apoi îi dăm o piatră pe care tot el o va spăla bine cu săpun și cu o perie. După aceea o va ține strâns în mâna stângă circa un minut gândindu-se puternic la o culoare, la un obiect sau la ceva plăcut. Apoi va pune piatra într-o batistă curată și ne-o va da. Nu desfacem batista decât în singurătatea „camerei de contemplare”. Ne spălăm bine pe mâini, cu peria, pentru a șterge orice impresie de pe mâinile noastre. Lumina nu contează. Desfacem batista și luăm piatra în mâna stângă, plasând-o în mijlocul palmei. Nu trebuie să alungăm gândurile. Vom simți o ușoară mâncărime în podul palmei și apoi vom primi o impresie. Cu puțin exercițiu, va fi cea pe care ne-a transmis-o prietenul.

S-a folosit mâna stângă deoarece aceasta este mâna spirituală, consacrată lucrărilor metafizice, în timp ce mâna dreaptă este mâna practică. Stângacii vor folosi mâna dreaptă pentru lucrări metafizice.

După ce căpătăm ceva experiență vom putea renunța la ajutor din afară. Căutăm o piatră, care după știința noastră nu a aparținut nimănui. Vom putea afla lucruri uimitoare despre această piatră, din ce munte provine, vechimea, etc.

Este posibil să ții în mână un plic închis și să știi ce scrie în el. Să înțelegi unui text scris într-o limbă necunoscută, trecînd cu mâna stângă peste litere.

Persoanele dotate cu clarviziune și calități telepatice vor refuza să facă demonstrații. Acestea cer condiții speciale și nu se poate comunica dacă cineva în preajmă încearcă să-l trateze pe telepat ca pe un șarlatan. Radiațiile de scepticism și de neîncredere acoperă undele care ar putea fi captate. **Trebuie** să refuzăm să facem demonstrații.

Clarvăzătorii care fac o meserie plină de profit din darurile lor nu pot oricât și oriunde să le practice. Cu cât vor încerca mai mult, cu atât le va pierde. Nu se plătește unei persoane care citește în globul de cristal fiindcă acea persoană nu va mai vedea nimic.

**E mai bine să nu ne dezvăluim cunoștințele ezoterice.**

## A XX-a LECȚIE / EMOȚIILE

Faptul că creierul nostru produce curent electric pentru a activa mușchii este folosit în ultimul timp pentru a activa protezele celor care au suferit amputări ale membrilor (profesorul Aron Kobinsky de la Catedra Academiei de Știință Sovietică, 1963). Doi electrozi special concepuți sunt plasați la extremitățile unor nervi care comandă mișcarea brațului și când rana s-a cicatrizat, se pune mâna artificială a cărei mișcări sunt comandate de către creier. Se poate chiar scrie cu aceste proteze.

Noi suntem ceea ce gândim. Dacă avem gânduri triste, ele dau naștere unui proces de corodare a celulelor. Multă tristețe și mizerie duce la boli de ficat și fiere și pot duce chiar și la deces.

În unele cupluri cu vechime, bazate pe iubire la dispariția naturală a unuia dintre soți, creierul supraviețuitorului produce subit un curent electric de înaltă tensiune care invadează corpul, îi penetrează organele și glandele și provoacă o stare depresivă care suspendă funcționarea normală a corpului, stimulează excesiv glandele lacrimale, etc. E ca și când am



branșa un bec de 10 V la un curent de 220 V. Becul se arde. Așa se va întâmpla și cu persoana în cauză. Poate cădea în comă, poate înnebuni, poate muri.

Supărarea sau o emoție profundă produce o schimbare radicală în procesele chimice ale corpului. Incertitudinea și suferința pot schimba în rău dispoziția unei persoane, făcând-o insuportabilă, în timp ce iubirea o poate face să vadă „viața în roz”.

Dacă vrem să progresăm e necesar să cultivăm egalitatea, umorul, echilibrul emoțiilor, să menținem calea de mijloc. Șocurile fac mult rău corpului fizic.

Cel care vrea să practice clarviziunea, telepatia și psihometria trebuie să cultive o echilibrare și uniformitate a dispoziției. Altfel nu poate progresa.

Spiritul trebuie eliberat de tot felul de emoții și probleme ale vieții. Trebuie să respirăm profund și să ne eliberăm conștient.

Când ne simțim supărați sau enervați, să ne gândim de ce suntem astfel și cât valorează motivul respectiv în bilanțul vieții noastre integrale.

Trebuie să ne gândim la oamenii care au probleme mult mai grave dar nu le lasă să transpară. Dacă lăsăm simptomul de tensiune să ne domine și să ne strice viața (și pe a celor din proximitate) înseamnă că vedem lucrurile deformat.

Suntem pe Pământ pentru a ne instrui, să nu ne pierdem timpul cu fleacuri. Uneori ne simțim persecutați dar acestea sunt doar impresii personale.

Dacă dorim progresul atunci trebuie să ne supunem unor reguli, să rămânem permanent calmi, să urmăm calea de mijloc.

## **A XXI-a LECȚIE / IMAGINAȚIA**

Un om imaginativ, în adevăratul sens al cuvântului, este o ființă creativă, sensibilă, capabilă să scrie, să compună, etc. Denumirea a fost denaturată în timp, așa după cum mulți termeni descriptivi au fost schimbați ca sens în toate limbile.

Astăzi, imaginația are un înțeles fără o foarte bună reputație. Dar imaginația controlată este cheia care ne deschide spiritul și ne ajută să înțelegem lucrurile învăluite în mister.

În lupta dintre imaginație și voință, imaginația câștigă întotdeauna – voința nu înseamnă nimic fără imaginație. Nu există nici o forță mai mare decât imaginația.

Avem în noi unele mecanisme care ne avertizează asupra riscurilor stupide. Unele persoane sunt înspăimântate la gândul de a petrece noaptea într-un cimitir. Dacă li s-ar impune aceasta le-ar veni rău de frică. Sunt persoane cărora nu le place ceea ce fac la serviciu și de aceea încearcă evaziunea din cotidian. Aceasta poate provoca uneori depresiuni nervoase sau alienare mentală. Uneori subconștientul lucrează pentru a „ajuta” celui în cauză să se sustragă activității neplăcute provocându-i boli fizice reale care să-l țină acasă, în pat. La schimbarea activității, aceeași persoană, care suferise de toate bolile, devine sănătoasă și tonică.

Imaginația dărmă dar și construiește. Imaginației nu i se poate ordona, este îndărătnică precum un catâr. Ea se poate dobândi dar numai cu practică.

Imaginația poate fi controlată cu antrenament. Gândindu-ne la o situație care ne produce frică sau dezgust și încercând să o depășim considerându-ne o persoană specială, plină de curaj, aceasta este o cale de a ne manevra imaginația.

Dacă ne imaginăm că suntem maimuță putem realiza o traversare la mare înălțime care altfel ne-ar umple de spaimă este doar o chestiune de încredere și antrenament să ne utilizăm imaginația în mod constructiv. Singurul lucru pe care trebuie să-l eliminăm este teama.

Controlându-ne imaginația putem realiza orice. Voința nu va putea face orice și ne va provoca nevroze.

Înainte de toate trebuie să ne convingem că nimic nu este imposibil. Imposibilul, nu există.

## A XXII-a LECȚIE / KARMA

Karma, termen provenit din sanscrită (limba cunoscută de ocultişti din întreaga lume), reprezintă „legea supunerii la înlănțuirea cauzelor”. Karma nu are nimic misterios sau înspăimântător.

Legea Karmei, scoasă din contextul său metafizic, poate fi considerată o lege terestră. Așa cum încălcarea legilor terestre presupune amendarea vinovatului, tot așa și încălcarea legilor karmice.

Karma acționează conform proverbului: „cine seamănă vânt culege furtună”. Chiar dacă pedeapsa pentru fapte rele nu se aplică în această viață, ea se va aplica într-o viață viitoare. Dacă în timpul vieții ne vom strădui să facem fapte bune, să dăm dovadă de iubire, înțelegere și compasiune, atunci când vom fi nefericiți precis vom avea parte de înțelegere și compasiune la rândul nostru.

Dacă un om are parte de nenorociri, nu este obligatoriu ca aceasta să fie pedeapsa pentru fapte rele ci este posibil să fie încercări pentru a se purifica, pentru a scoate afară impuritățile și egoismul.

Roata vieții face ca într-o viață un om să fie rege iar în alta un om simplu sau un vagabond, un cerșetor.

Cele mai multe entități superioare, pe care le numim „avatarii” coboară pe Pământ pentru a-și îndeplini aceste misiuni. Această Entitate Superioară, sau Avatar, vine adeseori la întrupare pentru a-i învăța pe oameni legea cumpătării, a suferinței, etc. și își aleg destine de suferință supremă pentru a fi de mai mare folos oamenilor. Avatarul nu s-a născut în Legea Karmei ci vine la întrupare la libera sa alegere – câteodată nici măcar nu se naște, ci adoptă corpul cuiva.

Hindușii cred că Vișnu, Dumnezeu lor, coboară periodic pentru a le aminti oamenilor adevărata credință pe care aceștia au tendința de a o uita.

Gândirea este o forță reală. Tot ceea ce facem este rodul gândirii. Cum gândești așa vei fi. Dacă gândurile noastre sunt pure și noi suntem puri; dacă gândurile sunt îndreptate numai spre agoniseală, lăcomie, lux, etc. va trebui să revenim în mai multe reprize până ce ne vom învăța lecția de puritate.

Nimeni nu va fi supus la pedepse continue așa cum ne învață preoții. Iisus Christos n-a propovăduit pedeapsa eternă, suferința. El spunea că dacă o persoană se căiește și face eforturi să se îmbunătățească, atunci acea persoană va fi salvată de propria sa nebunie.

Toți oamenii vin pe Pământ pentru a plăti în Legea Karmei. Numai Avatarul este scutit de Legea Karmei.

Dacă ne străduim să ducem o viață bună în această întrupare putem avea șansa întrupării pe alte planete unde sunt condiții mai bune și alte niveluri de existență.

Pentru a avea o Karmă bună trebuie să facem altora exact numai ceea ce ne-ar plăcea să ni se facă nouă. Dacă facem o datorie, atunci trebuie să o plătim. Dacă facem bine altora, ei trebuie să ne întoarcă binele. Trebuie să avem bunătate și iubire pentru toate creaturile fiindcă în ochii lui Dumnezeu toate creaturile sunt egale.

Unele episoade ale vieții noastre ni se par nedrepte. Avem sarcina uneori de a îngriji un bolnav incurabil care ne face să suferim foarte mult. Este posibil ca aceasta să fie chiar sarcina noastră în această existență. În fiecare moment trebuie să facem dovada înțelegerii și compasiunii față de cei bolnavi și necăjiți fiindcă poate aceasta este sarcina noastră.

O anumită infirmitate fizică îl face pe om să fie mai puțin grosier să poată recepta vibrațiile de înaltă frecvență. Nu prea există sportivi clarvăzători. Bolnavul poate fi mult mai evoluat decât o persoană într-o stare excelentă de sănătate.

## A XXIII-a LECȚIE / MOARTEA

Pirdearea unei persoane iubite este șocantă pentru fiecare dintre noi. Dacă vom învăța să privim moartea în mod corect vom afla că ea nu este tristă și nu este motiv de lamentații.

La aflarea veștii decesului unei persoane apropiate inima începe să bată puternic, glandele lacrimale funcționează în mod excesiv și se declanșează tensiuni interne. Culorile puternice devin deranjante și cerul senin ni se va părea sumbru.

Pe plan terestru moartea este o simplă funcție fiziologică, normală. Pe plan astral suntem însă deprimați din cauza limitelor ce ni le ridică corpul fizic de a încerca să-l primim pe cel care tocmai s-a ridicat la Marea Viață, la cea fericită.

Suferim și atunci când cineva drag pleacă într-o țară îndepărtată dar totuși ne rămâne consolarea că îi putem scrie sau putem vorbi la telefon. Când e vorba de moarte aceste mijloace ne lipsesc și durerea este foarte acută.

Savanții lucrează să pună la punct un instrument care ne va permite să comunicăm cu cei cărora le zicem „spirite descărnate”. Dar, înainte de a putea intra în legătură cu cei care au trecut dincolo, îi putem ajuta.

Se știe că creierul uman poate trăi doar câteva minute după ce a fost privat de oxigen. Deci, creierul este una dintre primele părți ale corpului care „moare”. După moartea creierului, pe rând intră în starea de moarte și celelalte organe care în mod normal sunt coordonate de creier. Urmează mici pocnituri, zgomote, tresăriri ale mușchilor.

După circa trei zile, corpul astral a părăsit corpul fizic. Coarda de Argint se descompune, ca un cordon ombilical tăiat. Corpul astral nu mai are legătură cu cel fizic care a început deja să se descompună.

Ce simte persoana care a trecut în moarte ?

După ce inima încetează să mai bată, corpul mai este strănbătut de furnicături și treptat se răcește. Un clarvăzător poate observa o umbră ca o brumă argintie care se retrage sub cel mort. În timpul celor trei zile care urmează, coarda de argint se înegrește la locul în care intră în corpul fizic, devine ca un praf negru în jurul aceluși punct. În fine, forma astrală este eliberată pentru a-și duce viața în astral. Mai întâi însă își contemplă trupul pe care l-a locuit. Uneori corpul astral conduce corpul la cimitir și asistă la înmormântare. Nu încearcă nici un regret dar dacă moartea survine pe neașteptată și forma astrală nu este pregătită, aceasta poate cunoaște o formă de șoc, se rotește ca o sfoară pe care o rotește un copil care apoi o scapă și coarda de argint, care nu mai este argintată, se ridică și se pregătește de a doua moarte, fără dureri.

Înainte de a doua moarte, entitatea trebuie să se întoarcă în Sala Memoriei pentru a-și vedea întreaga viață. Entitatea nu se judecă singură ci are judecători. Lipsită de vanități, titluri, onoruri, orgolii, bani, etc., își dă seama că toate acestea au fost deșarte.

După ce a fost în Sala Memoriei trece în altă „lume” care pare mai bună. Nu este infernul. Nu există infern decât pe pământ !

Se știe că în Orient, marii maeștri își disimulează numele adevărat, pentru că numele au o mare putere și dacă oricine ar putea emite vibrațiile exacte ale acestui nume, ființa ar fi irezistibil atrasă și constrânsă să privească spre Terra. Mulți maeștri adoptă un pseudonim, un nume a cărui pronunțare să fie foarte diferită de numele real pentru a nu putea fi chemat și sustras de la munca pe care o face în acel moment. Se știe că cuvintele sunt forme de vibrație, de armonie și au mare putere proprie.

În unele regiuni din Orient și chiar în Occident, Dumnezeu este numit „Cel al cărui nume nu trebuie să fie pronunțat”, pentru că dacă toată lumea s-ar apuca să-L cheme pe Dumnezeu, El n-ar mai ști unde să-și întoarcă capul (speculație).

Dacă îi plângem mult pe cei plecați le provocăm suferințe fiindcă ei se simt atrași spre Terra (ei se simt ca niște oameni care au căzut în apă îmbrăcați și se simt trași la fund de greutatea hainelor).

Se știe cât de mare este puterea vibrațiilor. Un regiment de soldați care traversează cadențat un pod pot provoca dărâmarea unui acestuia care în mod normal poate suporta

convoaie puternice de mașini, trenuri, etc. Un violonist cântând câteva secunde aceeași notă poate provoca spargerea unui pahar de cristal. Referitor la om, dacă putem pronunța cuvintele : „OM MANI PADMI UM” într-un anumit fel și să le repetăm câteva minute, putem declanșa o vibrație de o forță fantastică.

Deci, să ne amintim cât de mare este puterea cuvintelor, a numelor, și să nu-i strigăm pe cei plecați din viață. Numele lor nu trebuie pronunțat cu durere pentru a nu le provoca suferințe. Nu avem acest drept.

Uneori o mare durere ne provoacă o paralizie a simțurilor. Aceasta poate fi o binefacere și pentru cel care a plecat și pentru cei care au rămas să conștientizeze lucid pierderea.

Dacă studiem cu atenție acest curs și învățăm să aplicăm cale studiate, vom avea posibilitatea de a intra în contact cu cei de dincolo prin cliviziune, telepatie sau prin „scriere automată”.

În acest caz, trebuie să ne controlăm imaginația ca mesajul scris subconștient să nu emane din interiorul nostru.

## **A XXIV-a LECȚIE / REGULILE BUNEI CUVIINȚE**

Regulile fundamentale ale buneii cuviințe sunt:

- 1 Faceți altora ceea ce ați dori să vi se facă
- 2 Nu vă judecați aproapele
- 3 Fiți punctual în tot ceea ce faceți.
- 4 Nu discutați religia și nu vă bateți joc de credința altora.
- 5 Observați cu fidelitate propria dvs. religie și dați dovada celei mai perfecte toleranțe față de religia altora.
- 6 Abțineți-vă să vă amestecați în „magie”.
- 7 Nu consumați droguri sau alcool.

1. Prima regulă este firească pentru oamenii normali. A fi tandru cu toți este o politică bună pentru toți oamenii normali. Dacă însă, intențiile noastre bune sunt respinse, e semnul că trebuie să ne îndepărtăm de persoana respectivă. Nu putem pretinde să fim acceptați de toată lumea. Trebuie să încercăm să fim „oameni de bine”, care nu se lasă niciodată furăți de gânduri rele. Dacă totuși am fost furăți, să știm că hoțul nu poate lua cu el nimic dincolo.

2. A nu-ți judeca aproapele este ceva legat de înțelegerea proprie. E posibil ca într-o bună zi să ne trezim într-o situație asemănătoare cu cea a persoanei pe care suntem înclinați să o judecăm. Nimeni pe acest pământ nu poate fi în armonie absolută cu o altă persoană. Să ne amintim de proverbe: „cel care n-a păcătuit niciodată să arunce primul piatra”, „ În oamenii care locuiesc în case de sticlă, nu trebuie să arunci cu piatra”. Dacă o ființă este complet pură, inocentă, ea nu va rămâne pe Terra. Oamenii vin pe Terra pentru a se instrui. Când vom trece „dincolo” vom vedea cât a valorat trecerea noastră pe pământ. Cât nu știm ce este adevărata valoare nu avem dreptul să-i judecăm pe alții.

3. fii punctual în tot ceea ce faci. Nefiind punctuali creăm probleme altor oameni și riscăm ca ei să-și schimbe atitudinea față de noi. Prin lipsa noastră de punctualitate obligăm cealaltă persoană să adopte o cale pe care nu și-o propusese. Înseamnă încălcarea liberului său arbitru și nu avem dreptul la aceasta.

Punctualitatea este o disciplină a corpului, spiritului și sufletului. Întârzierea este dezordine. Punctualitatea înseamnă respect de sine și respect față de ceilalți, este o virtute care trebuie cultivată.

5. Fiecare trebuie să-și cerceteze propria sa religie. Nu e bine să ne schimbăm religia. Fiecare a venit la trup pentru a realiza ceva în această întrupare și, probabil, și-a ales și religia în care să trăiască. Religia ca și limba se asimilează în copilărie. Este foarte rău să determini pe cineva să-și schimbe religia. Ceea ce este bun pentru tine nu este neapărat bun și pentru altul.

6. „Abțineți-vă să vă amestecați în magie”. Multe forme de magie sunt malefice. Foarte multe lucruri în ocultism pot cauza mult rău dacă nu le studiezi cu un mentor serios. Așa după cum nu poți privi Soarele fără lentile de protecție, tot așa nu poți folosi ocultismul fără a fi instruit fiindcă riști să fii afectat grav din punct de vedere mental și spiritual. Occidentalilor nu le este indicat să practice Yoga. Yoga este la îndemâna orientalilor care o practică din copilărie. Putem studia această știință cu rațiune și cu un îndrumător.

Nu este indicat să comunici cu morții. Aceasta se poate practica numai sub îndrumarea unei persoane competente și bine antrenate. Nu este indicat să ne încredem în horoscopul publicat în ziar. Dacă nu avem un astrolog bun și banii necesari pentru acesta, trebuie să renunțăm la ideea de astrologie. O interpretare neadecvată ne poate cauza mult rău, ne poate influența negativ.

6. „Nu consumați droguri sau alcool”. Băutura și drogurile rănesc sufletul, deformează impresiile transmise prin coarda de argint, bruiază mecanismul cerebral.

Drogul intoxică și crează plăceri false și distruge Karma.

Disciplina spirituală se dobândește prin credința în Dumnezeu.

## A 25-a LECȚIE / HIPNOZA ȘI SUBCONȘTIENTUL

### SUBCONȘTIENTUL.

Raportul dintre conștient și subconștient permite explicarea hipnotismului. De fapt noi suntem două entități într-o ființă. Prima entitate reprezintă a noua parte din întreg, o mică persoană activă, care se amestecă în toate, căreia îi place să controleze și să înregistreze, dotat cu rațiune și logică. A doua entitate, subconștientul, este ca un gigant iubitor, incapabil să judece – subconștientul, illogic, este capcana memoriei.

Toate evenimentele existenței, chiar cele îngropate în subconștient, cu care vii la întrupare, pot fi extirpate prin diferite forme de hipnoză.

Corpul poate fi asemuit cu o bibliotecă la intrarea căreia se află o bibliotecară. Chiar dacă nu cunoaște subiectul, aceasta știe unde să caute informațiile căutate.

Spiritul conștient este dotat cu rațiune și logică dar nu are memorie. El însă, poate stimula subconștientul pentru ca acesta să-i aducă informațiile clasate în celulele memoriei sale. Între subconștient și conștient se află un ecran care blochează informațiile aduse de conștient. Astfel, spiritul conștient nu se poate amesteca în subconștient și se evită contaminarea reciprocă a acestora.

Subconștientul are memoria dar nu are rațiune. Dacă memoria s-ar amesteca cu rațiunea ar putea produce deformări ale informațiilor.

Există două reguli care trebuie știute:

1. Neavând rațiune, subconștientul nu poate reacționa la sugestiile care i se dau, este incapabil să decidă asupra veridicității sau falsității informațiilor sau asupra calității acestora.
2. Spiritul conștient nu se poate concentra decât asupra unei idei odată. Ecranul care îl separă de subconștient servește ca tampon nelăsând să se așeze decât chestiunile considerate de către conștient ca fiind necesare subconștientului. Acesta le înregistrează și le clasează.

Cu toate că ni se pare că putem gândi la mai multe lucruri deodată, nu este adevărat. Gândirea este un proces foarte rapid și rezezierea cu care se trece de la un gând la altul ne creează impresia aceasta.

Fișierul subconștientului conține toate informațiile care au venit la corp de la conceperea sa și chiar din alte vieți, care sunt păstrate până când pot fi evaluate.

### HIPNOTISMUL.

Subconștientul nu are nici o putere de discriminare, judecată sau logică dar dacă se trece de ecranul protector poate fi determinat să răspundă.

Dacă ne concentrăm atenția conștientă asupra unui singur gând, creștem puterea sugestiei. Dacă comunicăm unei persoane gândul că va fi hipnotizată ea va crede aceasta și în acel moment ecranul protector va fi spart.

Mulți oameni neagă că ar putea fi hipnotizați și unii chiar fac eforturi de voință pentru a evita aceasta dar în acest caz ei cad într-un somn adânc și nici măcar nu știu ce li se întâmplă.

Hipnotizatorul are în general o bucată de cristal sau un alt obiect strălucitor și îi cere subiectului să se concentreze, conștient asupra aceluși obiect. (Se încearcă absorbirea spiritului conștient astfel ca el să nu realizeze ce se întâmplă în spatele lui.) Hipnotizatorul ține obiectul la înălțimea frunții subiectului, care trebuie să-și ridice ochii spre acest obiect. Mușchii oculari și pleoapele se crispează pentru a menține această poziție incomodă și ei obolesc foarte repede. Ochii obolesc și încep să lăcrimeze. Atunci hipnotizatorul îi spune subiectului că este obosit și îi este somn. Acesta dorește să adoarmă. Hipnotizatorul repetă cu voce monotonă că ochii sunt oșiți. Subiectul adoarme rămânând treaz doar subconștientul.

Dacă acest experiment s-a repetat de mai multe ori, atunci capacitatea de autosugestie a subiectului crește și el va cădea imediat sub influența hipnotizatorului și va crede din ce în ce mai mult în acesta.

Subconștientul este total lipsit de simț critic și acceptă tot ce îi spune hipnotizatorul, inclusiv faptul că nu simte nici un fel de durere. În acest caz, un hipnotizator cu experiență poate ajuta o femeie să nască fără durere, sau poate scoate un dinte, etc. trebuie numai antrenament. Deci, subiectul crede absolut tot ceea ce îi spune hipnotizatorul. Hipnotizatorul trebuie să se asigure întotdeauna că subiectul acceptă total declarațiile sale. De exemplu, hipnotizatorul îi cere de câteva ori subiectului să întindă brațul și să îl țină nemișcat. Apoi îi spune că brațul a obosit. Subiectul va crede imediat că brațul îl doare, el crede în puterea hipnotizatorului și nu îl contrazice.

Hipnotismul este un proces natural și toată lumea i se poate supune.

**Nu trebuie să încercăm să-i hipnotizăm pe alții pentru că este periculos și malefic.**

Putem încerca să ne autohipnotizăm și dacă vom reuși, vom putea să ne debarasăm de obiceiurile rele, vom putea să ne creștem temperatura dacă ne este frig, etc. În lecția viitoare vom învăța cum să ne autohipnotizăm.

Un hipnotizator poate face mult rău unei persoane de aceea, e bine să nu ne lăsăm hipnotizați decât, eventual, de o persoană în care avem totală încredere. O persoană care a fost hipnotizată de către cineva rămâne mereu supusă ordinelor aceluși hipnotizator.

### **A XXVI-a LECȚIE / AUTOHIPNOZA**

După cum am văzut, subconștientul este „biblioteca” memoriei, sau „paznicul dosarelor”, care înmagazinează cunoștințe și dă ordine.

Conștientul poate fi comparat cu o persoană fără memorie și fără instruire. El este activ, nervos, sare de la una la alta și furnizează informații subconștientului.

Din nefericire, subconștientul nu prea este accesibil în mod normal.

Pentru a ne autohipnotiza ne retragem în camera noastră, tragem perdelele și jaluzelele, lăsăm doar o lumină mică, o veioză, pe care o privim intens stând relaxați într-un fotoliu. Respirăm profund și lăsăm gândurile să rătăcească. După unu, două minute, ne sugerăm ceva care să ne destindă. Ne spunem că mușchii sunt relaxați, ne gândim la degetul mare de la piciorul drept, ne gândim că trupul nostru este un oraș, că un mic popor inundă toate celulele corpului nostru. Aceștia sunt muncitorii care pun în funcțiune mușchii noștri, tendoanele, care ne fac să trăim. Fiindcă acum vrem să ne destindem, ni-i închipuim pe muncitorii noștri plecând de la degetul mare de la piciorul drept, urcând spre gleznă, genunchi și cum în urmă piciorul rămâne flasc, fără senzații, complet destins. Procedăm la fel cu piciorul stâng, mâinile, și așa, pe rând, toate părțile corpului nostru. Când toți „muncitorii” vor fi în vacanță și vom fi perfect destinși, vom cunoaște o stare de bine pe care nu am mai avut-o.

Respirăm profund, lent, umplem plămânii cu aer. Păstrăm respirația câteva clipe și expirăm foarte lent timp de mai multe secunde. Fără efort. Din nou inspirăm, reținem, ne ascultăm bătăile inimii și expirăm lent. Ne spunem că suntem perfect destinși. Capul se îngreunează, mușchii faciali se destind, ne contemplăm fiecare parte a corpului și ne repetăm cât de bine ne simțim. Trebuie să fim cu adevărat destinși înainte de a aborda

autohipnoza propriu-zisă, fiindcă altfel e posibil să simțim vagi tremurături. Dacă observăm că o parte a corpului nu este perfect destinată ne întoarcem la ea și trimitem „muncitorii” acasă cu forța, până simțim că s-a destins și acea parte a corpului.

Când suntem perfect destinși, ațintim ochii asupra veiozei, care trebuie să fie puțin mai sus astfel încât să facem un efort privind-o și repetăm: „**unu, doi, trei, încep să adorm, patru, cinci, nu pot să țin ochii deschiși, șase, șapte, se închid, opt, nouă, se închid, ,,** la zece ar trebui să adormim. Cu ajutorul acestui exercițiu se stabilește un reflex condiționat, astfel încât la viitoarele ședințe ne vom destinde mai repede și vom cădea în starea de hipnoză mai ușor.

Persoanelor sceptice nu li se vor închide ochii numărând până la zece. Dacă ni se întâmplă asta, închidem ochii și ne spunem că suntem în stare de hipnoză sau ne putem spune alt text care să sugereze acest lucru, de exemplu: „**am ajuns cu numărătoarea la zece, pleoapele mi se îngreunează, ochii mei sunt oboșiți, sunt aproape de autohipnoză și voi putea să dau ce ordine doresc spiritului meu subconștient**”.

Exersăm aceasta de mai multe ori.

### A XXVII-a LECȚIE / AUTOHIPNOZA, CONTINUARE

După mai multe încercări, când vom ști să ajungem în stare de transă, trebuie să vedem ce vrem să realizăm cu ajutorul acestei abilități pe care am căpătat-o. Să ne supunem la o introspecție și să vedem ce defecte dorim să eradicăm. Ne lipsește voința, - să ne imaginăm că avem o voință puternică, că suntem o personalitate dominantă, capabilă să-și impună ideile și să se impună. Ne gândim cu forță la noi în forma nouă, pe care ne-o dorim. Exersăm intrând în transă, mereu într-o cameră obscură și liniștită. Nu există nici un risc al autohipnozei decât trezirea și ieșirea din transă. Nu există pericolul de a nu mai putea ieși din transă. Subconștientul este un „gigant prostuț” care realizează că este captiv și se trezește rapid din starea de hipnoză, în plus, prin autohipnoză nu suntem la discreția sugestiilor altcuiva.

În stare de transă fiecare avem propriile noastre experiențe.

Orice curent de aer, schimbare de temperatură, zgomot, ne scoate din transă. Experimentul trebuie reluat.

Trebuie să ne repetăm mereu că există virtuți pe care dorim să le avem și există deprinderi urâte de care vrem să scăpăm. De preferat seara, înainte de a ne autohipnotiza, trebuie să ne repetăm ce dorim și să intrăm în transă cu aceste lucruri în minte.

De exemplu, dacă o persoană merge puțin adusă de spate, trebuie să-și repete: voi sta drept, voi sta drept,....., fără a permite subconștientului să intervină și să-l convingă chiar că merge drept. Dacă subconștientul crede, mușchii se destind și poziția se corectează.

Vrem să scăpăm de fumat, de băutură, de obiceiul de a ne bate soția, copiii, de a întârzia, de a înjura, de a ne enerva nemotivat, etc., trebuie să ne convingem subconștientul de exemplu, că ne este silă de țigări, de băutură, și acesta va acționa la prima nouă tentativă.

Atunci când ne hotărâm să apelăm la autohipnotism trebuie să fim foarte siguri că dorim cu adevărat aceasta. Dacă dorința nu se va realiza nu este de vină hipnoza ci faptul că dorința noastră nu este suficient de puternică.

Făcând des aceste exerciții ne vom elibera de stres, ne vom ameliora sănătatea și vom putea ajunge și mari hipnotizatori. **Exercițiu !**

### A XXVIII-a LECȚIE / CONCLUZII

Mereu a existat o discrepanță între munca fizică și cea intelectuală. Oamenii bogați, din Occident sau din Orient, deopotrivă, au dorit să demonstreze că nu fac munci fizice, considerate degradante. Aceste tendințe nu făceau decât să degradeze valoarea muncii.

Munca este o modalitate de disciplină, un antrenament. Disciplina este indispensabilă în formarea unor buni cetățeni.

În Tibet, înainte de invazia comunistă, în vreme ce bogații purtau manșete cu 10 – 20 centimetri mai lungi decât mâinile care să demonstreze că ei sunt suficient de bogați pentru a nu lucra, marii preoți făceau chiar munci mai degradante decât novicii, spălau dușumelele, etc. Aceasta demonstra că lucrurile pe pământ sunt trecătoare și cel care azi e preot, mâine poate fi un om oarecare, iar prințul de astăzi poate fi cerșetorul de mâine.

Nu avem dreptul să impunem nimic nimănui. Trebuie să fim rezonabili înainte de toate.

Tot așa, din acest curs trebuie luat doar ceea ce considerăm că ni se potrivește, sau să nu reținem chiar nimic.

Dacă ni se cere părerea, trebuie să ne-o dăm dar să nu insistăm, să nu ne-o impunem. Dacă ne încăpățânăm să forțăm o persoană să facă un lucru pe care nu-l vrea, riscăm să fim atinși de Karma sa.

Mulți oameni consideră că animalele sunt lipsite de rațiune. Este posibil ca și aceste animale să ne considere pe noi proști. Savanții au observat că albinele, de exemplu, folosesc un limbaj care le permite menținerea disciplinei deosebite pentru care sunt invidiate de oameni.

Animalele sunt entități în curs de evoluție. Autorul afirmă că are două pisici siameze cu care comunică telepatic și acestea au o inteligență asemănătoare cu cea a oamenilor. În schimb, pisicile disprețuiesc omul fiindcă ele dețin puteri oculte și telepatice care omului îi lipsesc. Câinele are nevoie de prietenia omului și de aceea i se supune. Sunt numai câteva motive pentru care ar trebui să respectăm animalele și să încercăm să fim în relații cordiale cu ele.