TALISMAN-BIBLIOTHEK. Band 4.
Herausgegeben von HARRY W. BONDEGGER.

BLC
.V19

1 Mark.

Hindu-Hypnotismus

Theorie und Praxis der Fakir-Illusionen und hypnotischen Experimente

Von

Vairagyananda

(Indien)

Autorisierte Uebersetzung von Harry Bondegger.

In diesem Buche findet man Fragen beantwortet wie folgende: Wie hypnotisiert man sich selbst? Wie befreie ich mich von Schlaflosigkeit? Wie befreie ich mich von unliebsamen Gewohnheiten? Wie lasse ich andere Leute Illusionen, Phantome, Visionen und eingebildete Szenen und Personen sehen?

Wie hypnotisiere ich durch den hypnotischen Händedruck?

Wie schütze ich mich selbst vor Beeinflussung?

Wie hypnotisiere ich ohne Suggestionen, ohne Blickfesselung und ohne Apparate?

Die Anleitungen dieses Buches sind absolut ungefährlich. Der Verfasser lehrt nicht den hypnotischen „Trance", in dem unter Umständen das Subjekt an seiner Gesundheit geschädigt werden kann.

Die Operationen des Hindu-Hypnotismus lassen dem Subjekt vollkommenes Bewusstsein und zaubern ihm nur Sinnestäuschungen vor.

Digitized by Google

10.—12. Tausend.

Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Library
of the
University of Wisconsin

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

Talisman-Bibliothek. **Bd. 4.**
Herausgegeben von Harry Winfield Bondegger.

Hindu-Hypnotismus.

Theorie und Praxis
der **Fakir-Illusionen** und
hypnotischen Experimente

von

Vairagyananda (Indien)

Autorisierte Uebersetzung in freier Wiedergabe

von

HARRY W. BONDEGGER.

4. Auflage. — 10. bis 12. Tausend.

BERLIN SW. 11.
Verlag von Carl Georgi.

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

1. Kapitel.

Einleitung.

Der Hypnotismus darf nicht mit dem persönlichen Magnetismus verwechselt werden, wie es vielfach geschieht.

Unter dem persönlichen Magnetismus versteht man das Vermögen, sich die Zuneigung, das Wohlwollen und Interesse der Menschen zu erwerben und zu bewahren. Persönlicher Magnetismus ist Sympathie und Antipathie, welche unter der Herrschaft gewisser Gesetze stehen, und Jeder besitzt persönlichen Magnetismus bis zu irgend welchem Grade.

Unter dem Hypnotismus versteht man die Kraft eines Menschen, das Geistesleben eines anderen völlig und in höherem Masse als letzterer selbst zu beherrschen. Im hypnotischen oder psychologischen Zustande, wie in Amerika ein eingebürgerter Ausdruck lautet, befindet sich die Kraft der Imagination oder Einbildung der psychologisierten oder hypnotisierten Person fast völlig unter der Botmässigkeit des Hypnotisten, und zwar hat letzterer meist mehr Gewalt über die Einbildungskraft der Versuchsperson als diese selbst.

Da die Einbildungskraft absolute Herrschaft über Charakter, Gedanken, Gedächtnis und Körper ausübt, so liegt es völlig in der Hand dessen, der die Einbildungskraft bemeistert, beliebige Veränderungen des Charakters, der Gedanken, des Gedächtnisses und des Körpers vorzunehmen und so auf sein Schicksal, seine intellektuellen Kräfte, seine Erinnerungsfähigkeit und seine Gesundheit nach Wunsch einzuwirken. Der praktische Okkultist weiss, wie schwierig es ist, derartige Massnahmen aus eigener Kraft durchzuführen. Alle diese Schwierigkeiten fallen fort bei der Anwendung des Hypnotismus.

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

2. Kapitel.

Die Okkultisten belehren uns, dass es 4 Welten oder Ebenen gibt. Da ist:

1. Die physische Welt mit ihren nur zum kleinen Teil entdeckten mechanisch wirkenden Kräften, die sich als die sogenannte Materie objektivieren;

2. die astrale Welt, enthaltend die riesigen Ozeane der Gedanken, die dort nicht als Begriffe, sondern z. Teil als oberflächlich gezeichnete und unerkennbare Bilder, in allen Fällen aber als Vibrationen des in allen Farben schimmernden und in allen Tönen schallenden Gedankenäthers mit dauernden Ausgangspunkten existieren;

3. die mentale Welt, die Welt der Begriffe und Bilder als Inhalt des reinen Intellektes;

4. die Geisteswelt, welche wahrscheinlich zahllose Welten, die jenseits der mentalen Ebene liegen, enthält.

Diesen vier Ebenen entspricht im Menschen

1. der physische Organismus;

2. der astrale Organismus oder Komplex der Gedanken („Neigungen," „Begierden,") der astralen Ebene, das, was wir Gemüt nennen;

3. der mentale Organismus oder das Gedächtnis;

4. der Wille oder das wirkliche Selbst des Menschen.

Der Neuling muss sich in Acht nehmen, die Kräfte des astralen Organismus nicht mit dem Willen, dem wirklichen Selbst, zu verwechseln. Unter Neigungen und Begierden, Sympathien und Antipathien verstehe ich Regungen in uns, die nicht von uns, sondern von Gedanken herrühren und deshalb als Objekte erscheinen. Die Regungen unseres Willens selbst bemerken wir nur an den Resultaten, denn sie stammen aus uns selbst, dem unwahrnehmbaren Subjekt.

Der Wille beherrscht alle drei Organismen. Er bringt im Körper das Gehirnbewusstsein, im Gemüt das astrale Bewusstsein und im mentalen Organismus das mentale Bewusstsein hervor. Jedes Bewusstsein erscheint dem Hellseher als eine Lichtsphäre, dessen Strahlen von einem gemeinsamen Brennpunkte ausgehen.

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

3. Kapitel.

Es gibt viele hundert Bücher, die vorgeblich den Hypnotismus lehren, und sie werden in ungeheuren Auflagen verkauft. Forscht man aber nach, wieviel Leute wirklich hypnotisieren können, so findet man bestenfalls nur eine Person unter zehntausend, die hypnotische Bücher gelesen haben. Woran liegt das?

Weil alle diese Bücher einen sehr wichtigen Punkt vernachlässigen, der die Basis des ganzen Hypnotismus bildet, und das ist die Willenskraft des Operators. Nicht die streichende Hand oder die gesprochne Suggestion oder der glänzende Knopf sind die Ursache der hypnotischen Phänomene. Die Willenskraft ist das Ein und Alles im Hypnotismus.

Der erfolgreiche Operator besitzt eine Willenskraft, die derjenigen aller seiner Versuchsobjekte überlegen ist. Selbstverständlich hat ein jeder in der Theorie soviel Willenskraft wie ein anderer. Aber es ist gewöhnlich latenter Wille. Er versteht ihn nicht zu gebrauchen. Er ist an wenig Willensakte gewöhnt, und die Entwickelung seiner Willenskraft besteht darin, dass er sich gewöhnt, in grösserem Umfange als bisher von seinem unerschöpflichen und unbegrenzten Vorrate an Energie Gebrauch zu machen. Ich empfehle jedem, der sich irgendwie Erfolg wünscht, sich mit der Ausbildung seiner Willenskraft zu befassen. Die Ausbildung besteht aber nicht darin, dass man die Muskeln verzerrt, tobt, diskutiert, opponiert, renommiert, sich anstrengt oder eigensinnig widerstrebt. Auf diese Weise füttert man nur die Gedanken, die uns beseelen, mit Energie, und wir vermehren dadurch die Zahl unserer Erregungen und Triebe. Ein Willensakt ist nicht Anstrengung, sondern Ruhe und Unterlassung.

Wer seinen Willen ausbildet, bemüht sich, ihn nicht mit seinen Gedanken zu identifizieren. Infolge dieser Massnahme fliesst den Gedanken spärlicher Energie zu als früher, und sein Ziel ist bald erreicht, dass ein einzelner Willensakt stärker sein wird als alle seine Gedanken.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Attraktionen, die auf uns ausgeübt werden, sind ein Beweis, dass unsere Willenskraft Gedanken übermässig mit Energie speist und sie so stärker macht, als uns selbst. Jeder von uns sollte es sich zur Aufgabe machen, Attraktionen im Nu zerstören zu können. Man verstehe mich aber nicht falsch. Ich wünsche nicht Entsagung oder Verzichtleistung bei meinen Schülern. Dinge mögen getrost Anziehung auf sie ausüben, aber meine Leser sollen den Attraktionen freiwillig und nicht gezwungen folgen. Sie sollen es vollständig in ihrer Gewalt haben, fremden Einfluss nach Belieben gänzlich abschütteln zu können.

Folgende Vorschläge, gewissenhaft für 2 Monate befolgt, müssen dem Leser eine Energie verschaffen, die sich zu seiner bisherigen Charakterstärke vielleicht wie 10 : 1 verhält:

1. Seien Sie unter allen Umständen geduldig!
2. Seien Sie unter allen Umständen freundlich!
3. Seien Sie unter allen Umständen gleichmütig und ruhig!
4. Tun Sie einmal am Tage etwas, wozu Sie sich zwingen müssen!
5. Wenn Sie von Gram, Kummer, Sorge, Schmerz, Aerger und schlechter Laune geplagt werden, sprechen Sie kein Wort, weder laut noch im Geiste darüber! Es ist von grösster Bedeutung, dass Sie nicht in Gedanken darüber sprechen! Gleichzeitig versuchen Sie ein Ihnen ganz gleichgiltiges Buch oder Lesestück solange mit Aufmerksamkeit und Verständnis zu lesen, bis Sie plötzlich merken, dass die Sie belästigenden Gedanken verschwunden sind!
6. Versagen Sie sich täglich einen fühlbaren Wunsch! Ich verstehe darunter, dass Sie sich an dem betreffenden Tage mit einem beliebigen Lieblingsgegenstande auf keine Weise beschäftigen.

Ich überlasse es dem einzelnen Leser, sich nach den obigen Andeutungen Uebungs-Programme zur Ausbildung der Willenskraft selbst auszuarbeiten. Man vergesse aber niemals, dass es hierbei auf reine Willens-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

akte ankommt, und dass diese nur in der Ankämpfung gegen Triebe und Neigungen und nur in Ruhe und Unterlassung bestehen.

---

4. Kapitel.

Das Benehmen des Hypnotisten gegen seine Mitmenschen ist von hervorragender Wichtigkeit. Er hat mit Niemandem vertraulich zu verkehren als mit seinen Angehörigen. Allen anderen gegenüber ist er zwar immer liebenswürdig, höflich, zuvorkommend, freundlich und hilfreich; doch darf er zu ihnen niemals seine Meinungen, Ansichten und Gefühle äussern. Was sein Seelenleben, seine Stellung zu den Strömungen der Welt, seine Aspirationen, seine privaten und geschäftlichen Verhältnisse anbetrifft, so hat er sie in absolutes Dunkel zu hüllen. Trotz dieser ausserordentlichen Zurückhaltung und beinahe absoluten Isolation empfehle ich ihm gesellig zu bleiben. In seinen Gesprächen muss er sich natürlich in ausgetretenen und allgemein geläufigen Denkkanälen bewegen, aber er wird trotzdem von seinen Mitmenschen vorteilhaft abstechen, da die Anstrengung der Selbstbeherrschung ihn mit einem wirksamen und kräftigen persönlichen Magnetismus ausstatten wird. Alle Menschen, welche jeden Muskel und jedes Wort in ihrer absoluten Gewalt haben, sind glücklich, kräftig, gesund, angesehen, einflussreich und vermögend. Sie sammeln infolge ihrer Selbstkontrolle persönlichen Magnetismus, dessen Grad unsere Position im Leben immer mit gewissenhafter Genauigkeit bestimmt.

Der Hypnotist, welcher durch die Gewalt seines Willens einzelne Personen und ganze Massen hypnotisieren will, wie es von Seiten der indischen Gaukler geschieht, ohne dass das Publiknm sich seines „psychologischen Zustandes“ bewusst wird, muss jedem einzelnen seiner Versuchsobjekte an aktiver Willenskraft überlegen sein.

Darum müssen Sie Ihren Willen schulen, sich mehr wie bisher zu manifestieren. Niemand darf irgendwie Ihr Interesse dauernd erregen und in Anspruch nehmen

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

aus. Dann fahren Sie fort bequem, aber langsamer und tiefer als gewöhnlich, das Ein- und Ausatmen fortzusetzen. Die Augen bleiben geschlossen.

Sobald Sie die Augen schliessen, beginnen Sie einen Dialog mit sich selbst, der aber weder in scherzhafter noch skeptischer Weise geführt werden darf. Bei dieser Unterredung sprechen Sie nicht laut, sondern nur im Geiste, und in einem möglichst nüchternen, gleichmütigen, verständigen und prosaischen Tone, der nicht phantastisch, theatralisch, sentimental oder deklamatorisch werden darf. Der Jnhalt des Dialogs darf nicht präpariert sein. Sie müssen aus dem Stegreif sprechen oder in diesem Falle vielmehr denken.

Der Inhalt des folgenden Beispiels wird Ihnen sagen, was ich mit diesem geistigen Sprechen bezwecke, und wie es vorgenommen werden muss.

„Ich bin ich selbst und nicht meine Gemütsbewegungen, Gefühle, Regungen, Triebe, Neigungen, Vorstellungen oder wie man die Gedanken sonst nennt. Es hängt von mir ab, Gedanken in mein Bewusstsein einzulassen oder auszuschliessen. Die Gedanken haben keine Macht über mich, sondern ich bin der Herr, und sie sind meiner Willkür unterworfen. Ich brauche sie nur unbeachtet zu lassen, und sie müssen mich verlassen. Ich bin fest entschlossen, alle Vorstellungen, die irgend welchen Einfluss auf mich ausüben, zu ignorieren und ihnen so ihre Wirksamkeit in meinem Bewusstsein unmöglich zu machen. Ich wünsche, dass meine Gedanken eine wohldisziplinierte Heerschar bilden. Wie kann ich anders Ziele erreichen und Erfolge erringen? Ich muss Herr in mir selbst sein, wenn ich mir mein Leben erhalten, wenn ich gesund bleiben, wenn ich glücklich werden und vorwärts kommen will. Die Gedanken sind zu meinem Dienste bestimmt und sollen mir gehorchen, und die Weltregierung hat es mir zur Pflicht gemacht, ihnen Befehle zu geben, sie zu beschäftigen und sie durch das Entziehen der Aufmerksamkeit zu bestrafen und zum Gehorsam zu zwingen. Dieser Pflicht muss, will und werde ich nachkommen. Deshalb bin ich nicht nachgiebig, sondern unnachsichtig und willkürlich.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Nachsicht würde mir Bestrafung durch Unglück, Krankheit, Misserfolg und üble Laune bringen. Deshalb sehe ich streng auf Subordination, und wo ich merke, dass ein Gedanke mich irgendwie beeinflusst, schliesse ich ihn solange von mir aus, bis er sich den Ungehorsam abgewöhnt hat. Selbstverständlich war sein Ungehorsam meine Schuld, denn der Gedanke ist kein Lebewesen wie ich, wenn ihn auch viele Schriftsteller personifizieren. Wenn er ungehorsam wird, so habe ich ihn wahrscheinlich als meinesgleichen behandelt, was er nicht ist. Ich habe ihn den anderen vorgezogen und ihm meine Aufmerksamkeit länger als notwendig zugewandt. Er und ich sind Geschöpfe, die nur im Verhältnis von Herr und Diener zueinander stehen können. Deshalb darf ich ihn nicht mit meiner Willenskraft füttern, aus seiner Gegenwart Genuss schöpfen oder ihn zu mir hinauf ziehen wollen. Ich darf keinen Lieblings-Gedanken haben. Ist er nicht mein Diener, wird er mein Herr werden, und die Leute nennen mich dann einseitig, sonderbar, grillenhaft oder gar besessen oder gemütskrank! Nein! Der Gedanke hat mir seine Botschaft zu bringen, ich nehme einfach Kenntnis davon und bin dann fertig mit ihm, und er hat mich sofort zu verlassen.

Ich empfinde jetzt (beispielsweise) Furcht, Beklemmung und Sorge, was mir der morgige Tag bringen mag. Schön! Dieser Gedanke ist nichts weiter als Vorsicht. Komme wieder, wenn du mir wieder etwas zu sagen hast. Jetzt befasse ich mich nicht weiter mit dir, denn ich wende mich jetzt zu den Gedanken „Mut und Erfolg.“ Gedanken sind Dinge, und ich kann sie nach Belieben aufgreifen und so ihr Vibrationszentrum in mein Bewusstsein verlegen. Jeder Gedanke bahnt seine Verwirklichung an und wirkt, wenn beherrscht, uneigennützig mit seiner ganzen Kraft für das Interesse seines Regenten, in dem sein Vibrationszentrum liegt. Der Furcht- oder Vorsichtgedanke hatte seine Botschaft abgestattet und wurde zurück an die Arbeit geschickt, und ich rief dann Mut und Erfolg an, vor mir zu erscheinen, und sie kommen, da meine Aufmerksamkeit

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

verbrauchen, aber er darf von Tag zu Tag oder von Stunde zu Stunde wiederkommen. Sogar mein treuer Kanzler und Feldherr muss mich verlassen, um seinen Pflichten nachzukommen. Er ist der Gedanke der Selbstbeherrschung (richtiger Gedankenbeherrschung) und hat hinaus zu meinen mentalen Untertanen zu gehen, mir bei seiner objektiven Verwirklichung zu helfen.

* * *

Der Leser wird verstehen, dass dieser Dialog nichts weiter bezweckt, als ihm die Idee der Gedankenbeherrschung klar zu machen und ihn zu veranlassen, letztere tagtäglich wenigstens für die genannte Uebungszeit von 15 — 30 Minuten zu praktizieren. Die Gedankenbeherrschung ist mein Allheilmittel, welches ich jedem empfehle. Ich kenne kein Ziel, das nicht durch die Kräfte der Gedankenformen erreicht, keinen Wunsch, der nicht durch sie erfüllt, kein Gut, Gesundheit und Glück eingeschlossen, das nicht durch sie gewonnen werden kann. Man ruft die Gedanken in sein Bewusstsein, behält sie höchstens eine Minute dort und schickt sie dann mit dem Befehle fort, ihrer Natur entsprechend zu arbeiten, und sich von Zeit zu Zeit wieder einzufinden. Wenn ich sage „fortschicken," so meine ich hiermit: Man versucht den oder die betr. Gedanken für eine bestimmte, längere Zeit tatsächlich absolut zu vergessen.

Ein Mensch muss das, was er ist und und hat, nicht als Resultat seines Lebenswandels oder seiner Beschäftigung, sondern als Resultat seines Denkens besitzen. Der Adept oder wirkliche Meister der freien Maurerei oder des Yoga (beide sind dasselbe) braucht seine Hand nicht nach Geld auszustrecken. Es fällt ihm von selbst zu. Die entsprechenden Gedankenkräfte, welche er aus seinem Bewusstsein hinaus zur Arbeit fortgewiesen hat, sorgen ohne sein Zutun dafür, dass ihm solches ihn Hülle und Fülle in den Schoss fällt. Das Wie und Woher geht ihn nichts an. Das gehört in das Ressort der Gedankenkräfte, die in der Richtung des geringsten Widerstandes arbeiten. Wie mit dem Gelde, so ist es mit allen anderen Gütern, wie Gesund-

Digitized by Google Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

heit, Glück, Wissen usw. Der Adept erhält den überwiegend grössten Teil seines Besitzes von seinen mentalen Untertanen oder vom „Zufall," wie die Profanen sagen. Ich erwähne ausdrücklich, dass selbst organische Leiden, Fehler und Mängel den Gedankenkräften nicht standhalten können. Vollkommene Gesundheit, vollkommene und schöne Glieder sind durch richtiges Denken ebenso leicht zu erzielen wie Wissen oder Geld.—

Sollte es der Leser schwer finden, bei seiner Denkübung die passenden Gedanken zu finden, so öffne er seine Augen wieder und fixiere für einige Sekunden tief einatmend die Nasenspitze seiner Gipsfigur. Das tiefere Atmen, das Anblicken der Büste und das Schliessen der Augen empfehle ich als Mittel zur Beruhigung und Sammlung.

---

6. Kapitel.

Die von mir hier vorgetragenen Anschauungen klingen dem Ohr des nichteingeweihten Lesers absurd und aus der Luft gegriffen, sind aber nicht von mir aufgebrachte Ideen, sondern das Gemeingut der meisten Bewohner dieses Landes (Indien), und ich kann nicht glauben, dass diese Gedanken wirklich so unsinnig sind. Würden dann wirklich so viele tausend Anhänger unter den angelsächsischen Völkern existieren, die ihre Weltanschauung aus Bruchstücken der indischen Systeme zusammensetzen, und speziell die hier vorgetragenen Theorien annehmen?

Man hat den Hindu-Okkultisten (Yogins) vorgeworfen, dass ihre Systeme das Kausalitätsbedürfnis nicht vollständig befriedigten. Welch lächerlicher Einwand! Geben denn die abendländischen Wissenschaften vollständige Aufklärung über ihre Lehrgegenstände?

Für mich besteht kein Zweifel. Die Astralwelt existiert, und jeder, der sich die Mühe gibt, die Anweisungen dieses Buches zu befolgen, kann sich genügende Beweise verschaffen. Das Wo der Astralwelt vermag ich nicht zu nennen. Sie liegt nicht in dieser physischen Welt, aber sie liegt neben ihr, ist räumlich

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

tausend andere Kleinigkeiten wirken auf den Astralleib zurück.

Von den zahlreichen Bewohnern der Astralwelt erwähne ich ausser den menschlichen Astralleibern vorläufig nur die Elementalen, wie sie jetzt allgemein in der Literatur genannt werden.

Die Elementalen sind ganz eigentümliche Lebewesen. Es besteht kein Zweifel, dass sie irgend eine Art Bewusstsein besitzen. Dasselbe ist aber natürlich nicht mit unserm zu vergleichen, keineswegs können die Elementalen denken, denn sie sind selbst die Gedanken.

Wenn ich in diesem Buche von Gedanken spreche, habe ich die Neigungen und Impulse vor Augen, die sogenannten Imponderabilien moderner Psychologen. Ich meine nicht Vorstellungen und Begriffe, die man gewöhnlich auch zu den Gedanken rechnet.

Unter den Elementalen darf man sich keine Unholde, Gespenster, Kobolde oder dergleichen vorstellen. Es sind harmlose Wesen, der personifizierte Gehorsam, ohne Selbstbestimmung und gänzlich von den Strahlen des menschlichen Bewusstseins abhängig. Sie sind weder gut, noch böse, noch besitzen sie eine schauerliche Gestalt. Alles solches sind Erdichtungen der Phantasie. Die Elementalen schaden uns nur, wenn uns jemand übel will, sich über uns ärgert, erregt usw., und in diesem Falle nur dann, wenn das Heer unserer eigenen Elementalen uns im Stiche lässt.

Okkultistische Schriftsteller haben den Elementalen menschliche Gestalt und Sprache zugeschrieben. Mit Unrecht. Alle solche Gestalten der Astralwelt sind meistens Produkte unserer eigenen Phantasie. Unser astraler Organismus ist mit einer Aura umgeben, die aus astralen Stoffen zusammengesetzt ist. Alle unsere Vorstellungen und Gedankenbilder spiegeln sich in dieser Aura ab, und diese Spiegelbilder sind es, die die Mehrheit der astralen Seher wahrnehmen. Je nach der Art seiner Vorurteile erscheint einem solchen Seher die Astralwelt, die in seinem Falle nicht die Astralwelt selbst, sondern nur seine Aura ist.

Die astralen Sinne des Menschen sind latent, bis

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

auf einen einzigen, den fundamentalen, den Gefühlssinn. Den astralen Gesichtssinn auszubilden, halte ich bei meinen Lesern für unmöglich, wenigstens glaube ich, dass dies Gegenstand eines persönlichen Unterrichts sein muss. Trotzdem ist es für alle möglich, für einige Minuten einen Einblick in die eigene Aura zu tun, und zwar durch das Mittel des sogenannten Kristallsehens. Ich empfehle letzteres nur als Kuriosum vorzunehmen und höchstens ein- oder zweimal monatlich zu versuchen. Es lässt sich durch dasselbe nur ein oberflächlicher und subjektiver Einblick in die Astralwelt nehmen. Eine Entwickelung der Gabe des Hellsehens ist auf diesem Wege ausgeschlossen. Man läuft nur Gefahr, seine Sehkraft zu beeinträchtigen.

Der Astralseher sieht vor seinem geistigen Auge farbige Wellen jeder Schattierung dahinfluten. Es dürfte vielleicht den Leser, der auf diesem Gebiete experimentiert, interessieren, die Bedeutungen der einzelnen Vibrationen zu erfahren. Weisse Strahlen sind immer günstig zu beurteilen. Man sieht weiss in der Aura unschuldiger, reiner und treuer Personen. Weiss ist der Gegensatz von Schwarz, welches unliebsame Einflüsse an der Arbeit verrät. Helles Violett deutet auf Wahrheitsliebe und Mitleid als Resultat von erfahrenem Unglück. Grün zeigt Kraft, Gleichmut, Sicherheit und Siegesbewusstsein. Schmutziges Grün bedeutet Betrug, Braun Enttäuschung und Habsucht. Rot bezeichnet Wärme, Lebenslust und schöpferische Kraft, Blutrot leidenschaftliche Exzesse, Scharlach Sinnlichkeit, Scharlach und Schwarz gemischt Brutalität, Grau Pessimismus, Trauer und Trübsinn, Hellbraun Scharfsinn, Dunkelbraun religiösen Eifer, Dunkelgelb Eifersucht und Wankelmut, Orange Logik, Hellgelb Einsicht.

---

7. Kapitel.

Die Elementalen oder Gedankenformen sind die hauptsächlichen Hülfsmittel der Magier. Ihr Gebrauch um nützliche Resultate zu erzielen heisst weisse Magie, ihr Missbrauch ist die schwarze Magie. Wenn

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

ein kleines Kapital," stellte sich vor, dass er ein bestimmtes Elemental mit diesem Auftrag betraut habe und liess die Erinnerung an diesen Gedanken alltäglich für einige Sekunden zurückkehren. Wenn dann der Wunsch wirklich gefühlt war, sobald der Gedanke in seinem Bewusstsein auftauchte, und für die übrige Zeit gänzlich vergessen werden konnte, um ihm so Gelegenheit zu seiner Verwirklichung zu bieten, so war der Tschela der Erfüllung seines Wunsches sicher.

Es war und ist die Aufgabe des Tschela, den Gesamtinhalt seines Seelenlebens in nützliche und törichte Regungen (Triebe, Wünsche, Aspirationen) zu klassifizieren und alle törichten und unklugen Gedanken energisch auszurotten, dadurch dass er sie stets ablehnend empfängt und ihnen sofort seine Aufmerksamkeit entzieht. Alle als nützlich anerkannten Gedanken sind sorgfältig in klare Sätze zu kleiden, die man im Gedächtnis behalten und ausserdem der Unterstützung des Gedächtnisses wegen in einem „Elementalen-Register" — aus gewissen, hier nicht her gehörenden Gründen aber nicht numeriert — wörtlich aufnotiert. Es ist ferner die Aufgabe des Tschela, täglich nur wenige Sekunden an die registrierten Aspirationen zu denken und sich für die übrige Zeit durch Vornahme irgend einer anderen Beschäftigung energisch zu bemühen, die betr. Gedanken zu vergessen.

Die stundenlange Konzentration auf einen einzigen Gedanken führt zur Erkrankung der Nerven, und Abwechslung und Vergessen führt zu ihrer Gesundung. Höchstens für fünfzehn Sekunden darf ein Gedanke in uns wohnen, dann muss er weichen, damit wir nicht in den Zustand der Besessenheit geraten, d. h. eine leidenschaftliche Neigung in uns nicht festen Fuss fasst.

Die beständige Wachsamkeit des Tschelas entfaltet seine Willenskraft in aussordentlichem Masse. Immer wohler, und immer lichter und immer klarer wird es in seinem Innern. Die vollkommene Herrschaft über seine Gedanken bringt vollkommene Erregungslosigkeit. Die Gedanken zerrütten nicht mehr seinen Organismus, sondern weilen fast immer draussen für ihn schaffend in der Welt. Er ist imstande, zu jeder Zeit sofort

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

tief einzuschlafen, und gewinnt, da der Schlaf eine hohe Manifestation der Willenskraft ist und in ihm entsprechend seiner Tiefe das Ich Energien in den ermüdeten Leib hineingiesst, einen gesunden, starken und schönen Körper.

Ruhe und Erregungslosigkeit sind die höchsten Attribute der Stärke. Die Gedankenvibrationen eines seelisch absolut unbewegten Mannes wirken mit hypnotischer Gewalt; seine Worte wirken als unwiderstehliche Befehle. Lärm, Aufwand von Kraft, Wortreichtum, Zorn, Aerger, Unwillen, Geschrei und Prahlerei sind die Kennzeichen von Schwäche und Ohnmacht. Der Mann, der wirklich Wert besitzt, arbeitet still, lautlos, ruhig, gleichmütig, ohne Anstrengung, lächelnd, unerkannt, aber die Ergebnisse seiner Handlungen sprechen lauter für ihn als Worte.

Jedermann, der hypnotisieren will, muss es sich vornehmen, seelisch bewegungslos verharren zu können. Er darf Erregung, Scheu, Befangenheit u. s. w. nur dem Namen nach kennen. Er muss in der Gegenwart eines andern Menschen so ruhig sein, als ob er allein wäre, und keine Situation darf ihn jemals seiner Fassung berauben. Unruhigen Menschen gelingt es nicht oder nur schwer zu hypnotisieren; sie beeinflussen das Subjekt ungünstig, verschlechtern durch ungeschickte Versuche seinen Gesundheitszustand, haben es keineswegs in ihrer Gewalt und begehen beim sicheren Vorkommen von Unregelmässigkeiten Fehler, die das Subjekt schwer beeinträchtigen.

---

8. Kapitel.

Es giebt keinen Menschen unter uns, der nicht schon einmal geträumt hat. Die Welt, welche wir im Traume sehen, unterscheidet sich in ihrem Aeusseren und in ihrer Objektivität in keiner Weise von der Welt, in welcher wir in sogenanntem Wachzustande leben; diese Traumwelt ist identisch mit der Astralwelt. Was wir gewöhnlich in unseren Träumen sehen, ist nichts weiter als der meist verzerrte, unregelmässige und entstellte

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Tätigkeit zu reizen. Deren astralen Sinne öffnen sich momentan, und sie nehmen die suggerierten Bilder ihrer Phantasie oder Aura wahr, die sie in ihrer Unkenntnis mit den Dingen der physischen Welt verwechseln.

Der Yogin hypnotisiert sein Publikum ohne dessen Einwilligung und Wissen. Voll neugieriger und abergläubischer Scheu sehen die Zuschauer auf ihn. Sie versetzen sich durch ihre gespannte Aufmerksamkeit, die auf ihn gerichtet ist, in seelischen Rapport mit ihm. Unwillkürlich machen sie sich im Zustand der Spannung gedankenleer, und es fällt dann dem Yogin leicht, in ihnen Illusionen hervorzurufen. Der Umstand, dass das Publikum aus vielen Personen besteht, die alle dasselbe denken und erwarten, erzeugt einen kraftvollen psychischen Strom, der dem Fakir die Arbeit wesentlich erleichtert.

Der Verfasser behauptet nicht, dass alle physiologischen Kunststücke der indischen Gaukler auf Sinnestäuschungen beruhen. Er weiss selbst, bis zu welchem wunderbaren Grade der Mensch durch Hatha Yoga den Leib und dessen Funktionen beherrschen kann. Aber fast alle Phänomene, die den mechanischen Gesetzen der Natur widersprechen, existieren nur als Trugbilder in der Aura des visionierenden Publikums, dessen Kraft der Phantasie oder Imagination effektvoll arbeitet.

Die phänomenale Echtheit der Fakir - Vorführungen wird dem Leser durch zahlreiche Protokolle bewiesen, welche die notariell beglaubigten Unterschriften zahlreicher Mitglieder der britischen Aristokratie, vieler Offiziere der Armee und anderer angesehenen Personen tragen.

So lesen wir in einem Bericht, wie ein Fakir ein Garnknäul in die Luft warf. Es flog so hoch, bis es vor den Augen des bestürzten Publikums verschwand. Während seines Fluges wickelte es sich auf. Ein Ende des Knäuls blieb am Erdboden, während das andere Ende anscheinend bis in die Wolken hinein reichte. Nun gebot der Fakir einem Jungen hinaufzuklettern. Der Knabe gehorchte und kletterte anscheinend so schnell, dass man ihn bald nicht mehr sehen konnte. Sofort befahl ihm

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

der Fakir, wieder umzukehren, ohne trotz mehrfacher Wiederholung des Befehles Gehorsam zu finden. Da ergriff er wütend ein Messer und kletterte dem Knaben nach. Nach einer kurzen Pause erwartungsvollsten Stillschweigens hörte man in der Lnft einen entsetzlichen Schrei, und die blutigen Glieder, Kopf und Rumpf des Jungen kamen einzeln heruntergeflogen. Das Publikum nahm eine drohende und entrüstete Haltung an, so dass sich der zurückkehrende Fakir, anscheinend um sein Leben besorgt, bewogen fühlte, sein Verbrechen wieder gut zu machen. Er setzte die Glieder des Jungen zusammen, murmelte einige Mantrams und beschrieb mit dem Finger geometrische Figuren in der Luft. Sogleich fügte sich der zerstückelte Leichnam zusammen, und der Knabe sprang fröhlich lachend wieder auf.

Diese Vorführung, welche von verschiedenen Yogins vielemal veranstaltet wurde, wurde in einem Protokoll bis in jede Einzelheit beschrieben und von den Zuschauern nach genauer Durchsicht unterzeichnet. Wie überrascht waren alle, als ihnen ein amerikanischer Journalist mehrere photographische Aufnahmen derselben Vorstellung zeigte. Auf jedem Bilde konnte man den Fakir und Jungen behäbig schmunzelnd auf einer Matte sitzen sehen. Von anderen Dingen war nichts zu entdecken.

Der Fakir war während der ganzen Sitzung nicht von seiner Matte aufgestanden, hatte in Wirklichkeit die Vorgänge unter Konzentration seiner Aufmerksamkeit nur erzählt und das faszinierte Publikum hatte alle Wunder nur in der eigenen Phantasie leibhaftig geschaut.

Auf die tote photographische Platte konnte sich der Einfluss des Magiers nicht erstrecken. Es giebt dafür nur eine Erklärung: Der Hindu psychologisiert oder hypnotisiert seine Zuhörer. Er bringt deren Geist in einen derartigen Zustand, dass Vorstellung weiter nichts als Einbildung repräsentiert.

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

9. Kapitel.

Wir kommen in diesem Kapitel auf die wichtigeren Methoden zu sprechen, die von den Hypnotisten der Gegenwart ausgeübt werden. Allen diesen Methoden ist gemeinsam, dass der Hypnotiseur die Einwilligung des Subjekts besitzen muss. Dasselbe weiss also im Voraus, dass ein psychologisches Experiment mit bestimmten Resultaten mit ihm vorgenommen wird, und dem vereinten Bemühen von Hypnotiseur und Subjekt gelingt es in vielen Fällen, das Experiment wirklich zu stande zu bringsn.

In einzelnen Fällen ist der Hypnotiseur manchmal so erfolgreich, dass er das Subjekt in einen starrkrampfartigen Zustand versetzt, der Erscheinungen bietet, welche die menschliche Neugierde im höchsten Grade erregen.

Ich für meine Person bin ein Gegner dieser Starrkrampfzustände, und zwar aus folgenden Gründen:

1. bedeuten diese Stadien des hypnotischen Schlafes eine solch ausserordentliche Ausgabe von Lebenskraft, dass das Subjekt in seiner Gesundheit ernstlich geschädigt wird. Die Folgen sind meist nicht augenscheinlich; nach und nach machen sie sich aber bei dem Individuum empfindlich bemerkbar.

2. herrscht hinsichtlich dieser Trancezustände auch in ärztlichen Kreisen eine krasse Unwissenheit, dass es fast ein Wunder ist, wenn das Subjekt aus einem solchen hypnotischen Experimente mehr Nutzen als Schaden ableitet.

Den dritten Grund nenne ich nicht an dieser Stelle. Der Leser wird ihn im 11. Kapitel des Buches finden.

Der Verfasser macht einen grossen Unterschied zwischen der leichteren Hypnose und dem Hochtrance oder somnambulen Zustande. Er versteht unter der leichteren Hypnose ein Stadium, in welchem das Subjekt seine eigene Initiative in vollem Masse bewahrt hat. Es befindet sich nur in einem Zustande grösserer Empfänglichkeit zu dem betreffenden Hypnotiseur, sodass die Einbildungskraft des Subjektes die Vorschläge und

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

zum Ring- und zum kleinen Finger hinabsendet. Es erfordert bei dem Neuling einige Zeit, den Griff richtig herauszubekommen.

Das Subjekt hat nun in die Augen des Operators zu blicken, der es ruhig und starr, ohne mit den Lidern zu zucken, anblickt. Nach einer halben Minute etwa befiehlt man dem Subjekt, die Augen zu schliessen, drückt mit dem Daumen der freien Hand sanft die geschlossenen Augen, legt dann die freie Hand auf den Kopf des Subjekts und lässt den Daumen auf seiner Stirn, etwas über der Nasenwurzel, ruhen. Der andere Daumen ruht stets auf dem nervus ulnaris. Wenn man soweit ist, kann man versuchen, dem Subjekt Suggestionen zu geben. Man kann nach Belieben Empfindungen in ihm aufsteigen lassen, und wenn man öfter mit ihm experimentiert hat, kann man ihn Illusionen sehen machen. Als Suggestion genügt, wenn man sanft, halblaut und mit vollkommen ruhiger, gefühlloser Stimme auf ihn einspricht. Entweder frägt man ihn, ob er nicht das und das fühlt oder das und das sieht, oder man erklärt ihm einfach, du fühlst jetzt dieses oder siehst, hörst, schmeckst, riechst jetzt jenes.

Man achte darauf, dass man stets mit der rechten Hand den nervus ulnaris der linken Hand des Subjekts presst.

Bei einer anderen Methode des Dr. Dodds sitzt man als Operator seinem Subjekt gegenüber, aber auf einem etwas höheren Sitze als dasselbe. Man nimmt dessen rechte in die linke und dessen linke in die rechte Hand. Die Handflächen des Subjekts sind nach oben gerichtet. Nun presst man die Daumenballen gegen das Zentrum des oberen Teils der Handinnenfläche, nahe der Wurzel des Daumens. Die übrigen Finger umfassen die Handrücken des Subjekts. Jeder der Daumen drückt jetzt auf den nervus medianus, dessen Druck eine noch auffälligere psychologische Wirkung hervorruft, als der Druck auf den nervus ulnaris. Dann lehnt man sich etwas vor und blickt dem Subjekt ernst, sicher, ruhig und unbeweglich auf die Nasenwurzel, beginnt mit einfachen Suggestionen und erzielt so mit Leichtigkeit den psychologischen Zustand.

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

Selbstverständlich ist bei diesen, wie bei den folgenden Methoden notwendig, dass der Hypnotist sich im Zustande vollständiger Ruhe befindet, dass das Subjekt Vertrauen zu ihm hat und ihn achtet, und dass die Suggestionen nichts enthalten, was den Intentionen des Subjekts widerspricht. Sind diese Bedingungen nicht gegeben, oder widersetzt sich das Subjekt dem Hypnotisten mit seiner Willenskraft, so ist es schwer, wenn nicht unmöglich, den psychologischen Zustand herbeizuführen.

Die Pariser Schule des Hypnotismus gebraucht die Methode des Prof. Dr. Charcot, nach Dr. James Braid, der sie zuerst aufbrachte, auch Braidismus genannt. Diese Methode bezweckt Tiefschlaf hervorzubringen und ist daher nachteilig. Ich erwähne sie hier, weil viele meiner Freunde sie als ein gutes Schlafmittel erprobt haben, und sie ist nur zu diesem Zwecke als besonders wirksam und gesund zu empfehlen. Die Pariser Methode besteht einfach darin, dass man unverwandt auf einen glänzenden Gegenstand, der sich in gleicher Höhe mit den Augen befindet, sieht. Man erzeugt dadurch in sich Schläfrigkeit und Müdigkeit und schläft in wenigen Minuten ein.

Die Nancy-Schule des Hypnotismus arbeitet nur mit der Suggestion. Diese Methode setzt wie alle anderen die willige Mitarbeit der Subjekte voraus, ohne deren Zustimmung und gefühlten Wunsch, hypnotisiert zu werden, wenig erreicht werden kann. Der Hypnotiseur à la Nancy sitzt vor dem stehenden Subjekt, welches ihn anblicken muss, und redet ihm ein, dass es irgend etwas sieht, hört, fühlt etc., dass sich sein Gesundheitszustand bessert, irgend ein Leiden im Verschwinden begriffen ist usw. usw. Je mehr Willenskraft der Operator besitzt und je ruhiger, zuversichtlicher und selbstbewusster er ist, desto wirksamer wird das Subjekt beeinflusst, und die Suggestionen realisieren sich, auch wenn das Subjekt weiss, dass das, was ihm gesagt wird, unwahr ist und erst als eine Folge seiner tätigen Imagination zur Wahrheit wird. Auch durch die Nancy-Methode vermag man Menschen in den Tiefschlaft zu versetzen, indem man ihnen Schlafsuggestionen gibt.

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

Sollte es trotz mehrerer Versuche schwer fallen, mit der Nancy-Methode Erfolge zu erzielen, so liegt das an der intellektuellen Gleichgültigkeit des Subjekts, und man kann folgendes Mittel anwenden, es mürbe zu machen: Man zähle ruhig, langsam und mit sanfter Stimme: 1, 2, 3, 4, 5 usw. Sobald man eine Zahl nennt, hat das Subjekt seine Augen zu schliessen und dieselben, sobald eine Zahl genannt ist, wieder zu öffnen. Auf diese Weise ist es ebenfalls möglich, zu „psychologisieren“ und Personen für Suggestionen empfänglich zu machen, d. h. ihre Einbildungskraft zu wecken. Gleichzeitig empfehle ich den Lesern diese Methode bei sich selbst zu versuchen. Sie bildet ein bewährtes Schlafmittel.

Viele Misserfolge beim Hypnotisieren kommen oft dadurch vor, dass man mit dem Subjekt befreundet, oder jünger als dasselbe, oder weniger wohlhabend, weniger gebildet, weniger angesehen, weniger berühmt als dasselbe ist, oder gar selbst grossen Respekt vor ihm empfindet. Für einen willensstarken Menschen bedeuten diese Umstände kein Hindernis, Der schüchterne Anfänger im Hypnotismus jedoch, der noch wenig Selbstvertrauen besitzt, pflegt sich stets daran zu stossen und sollte sich, um erst Erfahrungen zu sammeln und durch Erfolge Zuversicht zu gewinnen, am besten an fremden Personen versuchen, die jünger, ärmer, weniger gebildet, angesehen, geachtet als er sind und womöglich auch auf einer niedrigeren sozialen Stufe stehen. Besonders leicht zu psychologisieren sind Leute, die lange Zeit in einer untergeordneten Stelle tätig waren, und auch gut erzogene Kinder sind leicht zu beeinflussen.

Manche Operateure erleichtern sich ihre Arbeit dadurch wesentlich, dass sie ihre Subjekte vor der eigentlichen Sitzung durch irgend welche Tricks beeindrucken. Das erstaunte Subjekt vermutet dann, es ist schon im psychologischen Zustande und wird dadurch für die spätere Suggestion empfänglicher.

So frägt z. B. der Hypnotist plötzlich seine Versuchsperson: „Wollen Sie ihr eigenes Gehirn sehen?“

Meist lächelt der Gefragte zustimmend, worauf der

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Einatmung, Anhalten und Ausatmung nennt man einen Atmungszyklus oder ein Kambaka, obgleich Kambaka im engeren Sinne nur das Anhalten des Atems bedeutet. Für jeden der drei Abschnitte des Kambaka gebraucht man 7 Sekunden, Ausserdem wende man die Vorsicht an, beim Anhalten des Atems den Kopf zu senken, damit der aufgenommene Strom von Lebensenergie (Prana) nicht Gehirn oder Ohren angreift. Diese Atemübungen heissen bei den Yogins Pranayama oder Regulierung des Atems.

Pranayama reinigt den Körper von schädlichen Stoffen, gibt ihm gefällige Ausdünstung, eine zarte Haut, guten Appetit, gute Verdauung, Mut, Enthusiasmus und Stärke, vermehrt die Macht seines persönlichen Magnetismus und giebt ihm vor allem eine reine, helle, klare, sympathische und eindrucksvolle Stimme. Diese Wirkungen werden am merklichsten sein, wenn der Schüler freundlich, gut erzogen, wohlwollend und gutartig ist.

Abendländische Aerzte, welche den Yoga prüfen wollten, haben einen grossen Teil der Lehren des Hatha Yoga (der Wissenschaft des Atems) als irrtümlich, unsinnig und abergläubisch verworfen und besonders die Vorschriften, welche das nur durch ein Nasenloch zu vollziehende Atmen betreffen, als albern verlacht. So können wir in „aufklärenden“ Schriften über Yoga, die darlegen wollen, dass der Inhalt der Yoga-Literatur nicht mit der wirklichen geheimen Yoga-Wissenschaft Indiens identisch ist, lesen, dass die beiden Nasenlöcher in die Rachenhöhle münden und dass, ehe die Luftströme in die Lungen kommen sie sich längst in der Luftröhre mit einander vereinigt haben, also zwischen einem Ida-Strome aus dem linken Nasenloche und einem Pingala-Strom aus dem rechten Nasenloche, wenigstens in den Lungen, kein Unterschied gemacht werden kann.

Dieser Opposition halte ich die Behauptung aufrecht, dass beide genannten Atemströme zwei grundverschiedene Dinge sind und jeder für sich seinen Lungenflügel in Anspruch nimmt. Der Leser möge sich selbst sorgfältig beobachten, und er wird merken, dass fasst immer der

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Atem durch ein Nasenloch leichter als durch das andere geht. Eins von beiden pflegt immer „verstopft“ zu sein. Und zwar pflegen beide Nasenlöcher darin mit einander abzuwechseln, und den Yogins bekannte Gesetze regulieren diese Erscheinung. Angenommen der Hauptstrom von Prana geht durch das linke Nasenloch; so werden sie finden, dass, wenn Sie sich irgend wohin auf die linke Seite legen, der Hauptstrom bald wechselt und von dann an durch das rechte Nasenloch geht. Die Verstopfung des letzteren ist auf einmal geschwunden. Dadurch, dass sie sich auf die linke Seite legten, hemmten Sie den Idastrom und die linke Lunge, und Pingala mit seiner Lunge trat deshalb an seine Stelle.

Die zweite Stufe in der Erziehung zum Hindu-Hypnotiseur besteht in der Enthaltung von Fleischnahrung, Alkohol und Tabakgenuss in irgend welcher Form und allen Getränken, ausgenommen Wasser. Zu dieser Diät darf niemand unmittelbar übergehen. Man gewöhne sich für zwei Monate alles ungewürzt zu essen und trinke, um den Durst zu löschen, nur Wasser. Ausserdem verringere man die Anzahl der Zigarren, Zigaretten etc., die man raucht, oder die Menge des Tabaks, den man kaut, schnupft usw. Nach 2 Monaten esse man nur an 6 Tagen der Woche Fleisch, nach 3 Monaten nur an 5 Tagen und so fort. Die ideale Diät des Hindu-Yogin die alle Meister des Yoga einhalten, besteht aus Nüssen, Beeren und Obst. Niemand kann aber ohne Nachteil zu dieser sog. Rohkost sofort übergehen.

Selbstverständlich besteht für den Yogin kein Zwang oder Verpflichtung, sich absolut an obige Diät zu halten.

Er hat letztere bloss als Regel und alle Abweichungen, die die Umstände von ihm fordern als Ausnahmen zu betrachten.

Für den Abendländer ist es bei den westlichen Verhältnissen unmöglich die Yogin-Diät einzuhalten. Er möge sich deshalb mit dem Verzicht auf den Gebrauch von Gewürzen begnügen und sich auf reichlicherer Genuss von vegetabilischer Nahrung und die Abgewöhnung des Tabak- und Alkoholgebrauches beschränken

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Begründer der „Esoterischen Bewegung“ in Amerika und einer der berühmtesten und erfolgreichsten Gelehrten, Schriftsteller und Redakteure dieses Landes.

Die dritte Stufe in der Erziehung zum Hindu-Hypnotiseur besteht in der Erlangung der vollkommenen Herrschaft über die Elementalen oder Gedankenformen. Man muss mit Ausdauer und ohne Ermüdung eine solch absolute Gewalt über seine Gemütsbewegungen zu erwerben suchen, dass man unter allen Umständen leidenschaftslos bleibt und in jedem Augenblicke nach Willkür beliebige Gemütsbewegungen und Empfindungen ohne Mühe und mit Erfolg in sich hervorrufen kann. Ausführlicheres über dieses Thema ist bereits in den vorhergehenden Kapiteln gesagt worden.

Der Schüler, der bis hierher gekommen ist, muss nun lernen die schöpferischen und bildenden Kräfte seiner Imagination zu schulen. Er muss sich nun mit künstlerischen Arbeiten, mit Zeichnen, Malen und Formen, befassen. Die vorhergehenden Uebungen hatten seine Verstandes- und Erinnerungskräfte herrlich entfaltet. Die Malerei und die Bildhauerkunst werden nunmehr in gleichem Masse seine Einbildungskraft entwickeln.

Ich setze immer voraus, dass der Tschela freundlich, erzogen, vornehm, wohlwollend und gutartig ist, denn ohne diese Eigenschaften ist es für ihn unmöglich, auf psychischem Gebiete günstige Ergebnisse zu erzielen. Die Einbildungskraft erzeugt nämlich plastische Bilder in der astralen Aura des Menschen. Jedes solcher astralen Bilder reizt Elementale zur Arbeit an, die nach dem Muster des Bildes seine Verwirklichung anbahnen und durchzuführen versuchen. Je deutlicher das astrale Bild ist und je lebendiger es vor dem seelischen Auge des Menschen steht, desto stärker sind die psychischen, vom Willen erhaltenen Energien, die durch Vermittlung des Bildes dem betreffenden Elemental, das nach okkulten Gesetzen mit dem entsprechenden Bilde in Verbindung steht, zufliessen. Den Beweis für diese Behauptung liefert die Tatsache, dass man, sobald man nur längere Zeit seine Aufmerksamkeit auf irgend eine Vorstellung konzentriert, alsdann den fühlbaren Wunsch, dieselbe zu

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

verwirklichen, mit dem astralen Gefühlssinn oder sog. inneren Gefühl wahrnimmt, und was ist ein Wunsch weiter als ein Zwang, den ein Elemental auf uns ausübt, das durch übermässige Aufmerksamkeit unsererseits bis zu einem gewissen Grade Gewalt über uns gewonnen hat? Unsere Vorstellungen werden zur materiellen Wirklichkeit, und zwar, wie ich früher sagte, um so eher, wenn wir die betreffenden Bilder stundenlang zu vergessen suchen und dann wieder in die klare Erinnerung zurückrufen; Deutlichkeit und Ausführlichkeit des Bildes verkürzen weiter die Dauer des Werdens. Wenn wir nun als Esoteriker unsere Gedankenbilder von unserem Bewusstsein zeitweise fernhalten, damit sie Tatsachen werden, oder als Profane beständig über sie brüten und so ihre Materialisation hemmen, so ist in beiden Fällen ihre ethische Qualität von grosser Bedeutung. Gedanken wirken nicht nur hinaus, sondern auch zurück und werden unfehlbar, wenn sie anderen Böses zufügen, die Gesundheit ihres Aussenders untergraben, seinen Organismus desorganisieren, sein Leben verkürzen und sein Bewusstsein mit Unglück erfüllen.

Aus diesem Grunde betone ich so oft die Charakterveredelung des Schülers. Ich weiss mit unfehlbarer Sicherheit, dass so, wie der Mensch denkt, sich sein Schicksal gestaltet. Alles Unglück, welches sich in der Welt ereignet, ist durch falsches Denken geschaffen. Eine entwickelte Imagination steigert die Macht der Gedanken. Darum sollte jeder, ehe er an die Entfaltung seiner Einbildungskraft arbeitet, sich sorgfältig um die Beschaffenheit seiner Gedanken gekümmert haben.*)

---

*) Anmerkung: Vairagyananda lässt sich nun mehrere Seiten lang über Karma Yoga aus, welches er als bestes System der Gemütsbeherrschung, der dritten Stufe seines Kursus im Hindu-Hypnotismus, anpreist. Da ich meiner Ansicht nach genügende Auskunft über Karma Yoga im dritten Teile meines Unterrichtskursus im „Persönlichen Magnetismus" erteilt habe, lasse ich seine diesbezüglichen Ausführungen heraus und empfehle dem Leser das, was ich über Karma Yoga geschrieben, an der genannten Stelle nachzulesen. Der Leser findet dort noch verschiedene andere Lehren des Yogin, die ich in diesem Buche ebenfalls unberücksichtigt gelassen habe. H. W. B.

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

millionenstarke Anhängerschaft zugeführt hat, leite ich auf den Umstand zurück, dass die Neudenker die Entfaltung der Willenskraft als das notwendigste Erfordernis im Alltags- und Geschäftsleben vorschreiben, ihre Schüler über die fernwirkende und beinahe allmächtige Kraft des Gedankens aufklären, sie zur Betätigung ihrer eigenen Individualität durch eindrucksvolle Suggestionen anregen und ihnen selbst mit kraftvollem, mutigem und erfolgreichem Beispiele vorangehen.

Das Publikum erkennt instinktiv die Notwendigkeit der Willensausbildung, und die Gebildeten strömen deshalb in Massen zu den Vertretern des New Thought und Esoteric Thought, während die Institutionen der anderen Richtungen*), die ihre angebliche Menschveredelung höher als die Willenskräftigung einschätzen, so ziemlich verlassen von ihnen dastehen.

Wer von den Lesern dieses Buches an einer gesteigerten Erregbarkeit, also an einem feineren astralen Wahrnehmungsvermögen, leidet, greife möglichst bald zur Gemütsbeherrschung, der Kunst des Vergessens. Sie ist das einzige Mittel, das dem Leser vorläufig zur Verfügung steht, seinen Zustand zu verlieren. Hatha Yoga oder Atmungskunst hilft nur in einem beschränkten Masse.

Ein starker Wille ist der beste Schutz gegen Beeinflussung.**)

Nur ein willenstarker Mensch kann sich mit vollem Erfolge selbst hypnotisieren.

Der Selbsthypnotismus besteht darin, dass man einer einzigen Gedankenform für längere Zeit ausschliesslich und ohne seine Aufmerksamkeit auch nur für geringe Sekunden abzulenken, sein Bewusstsein zuwendet. Die mentale Idee muss plastisch vor unseren

---

*) Anmerkung des Bearbeiters: Vairagyananda spielt dann in einigen folgenden, hier aber ausgelassenen Abschnitten auf die sogenannte „indische Theosophie“ an, die er zu den „anderen“ Richtungen rechnet. H. W. B.

**) Anmerkung des Bearbeiters; Vergl. das Kapitel „Der böse Blick“ in meinem Unterrichtskursus im „Persönlichen Magnetismus, erster Teil.“ H. W. B.

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

Augen stehen. Wir müssen sozusagen in einen Traum bei Tage gefallen sein, der gerade so lebendig, treu und objektiv ausschauen muss, wie der Traum in der Nacht. Dann wird die Vorstellung, mit welcher immer ein Elemental magnetisch verbunden ist, zur fixen Idee, die jedoch durch einen willensstarken Mann sofort gebrochen werden kann.

Die Praxis des Selbsthypnotismus ist häufiger, als man glauben möchte. Alle Monomanien, Steckenpferde und die meisten Geisteskrankheiten sind das Resultat einer Gedankenkonzentration auf törichte Ideen. Unendlich traurige Resultate hat hier die Unwissenheit der Menschen geschaffen.

Alle fixen Ideen wirken schädlich, wenn ihnen absolute Herrschaft für immer eingeräumt wird; wer aber nur ihr Regiment für kurze Zeit duldet und ihnen einen nützlichen Inhalt gibt, kann gewaltige Vorteile von ihnen ableiten.

Wer solche Ideen wie „Ich bin gesund", „Ich bin kräftig", „Ich bin erfolgreich", „Ich nähere mich mit Riesenschritten meiner Genesung", „Mein Geschäft geht besser und immer besser" für ein oder zwei Stunden in sich festhalten und sich in Gestalt sich immer verändernder und doch dasselbe aussagender, greifbarer Szenen lebendig vorstellen kann, wird erstaunliche Wirkungen wahrnehmen. Ganz ausserordentliche Erfolge vieler Personen kommen auf das Konto eines vorteilhaft ausgeübten Selbsthypnotismus. Ich kenne keine Krankheit, welche der Gedankenkraft standhalten und keinen Plan, der nicht durch gedankliche Mittel verwirklicht werden kann. Viele Aerzte haben bereits die Heilkraft der Gedanken anerkannt und ein vorzügliches, bewährtes Heilsystem, die Psychotherapie, aufgestellt.

Verschiedene orientalische Derwischorden und besonders die geheimnisvolle marokkanische Sekte der Aïssaua, welche meistens die sogenannten „indischen" Fakire sind, die in den abendländischen Zirkussen auftreten, sind Spezialisten im Selbsthypnotismus. Die tanzenden Derwische pflegen sich unzählige Male um ihre eigene Axe zu drehen und versetzen sich dadurch

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

mehr leisten, als ein plötzlich aufgetauchter und sogleich in die Welt gesandter Gedanke.

Ebenso gewaltige Taten wie in der Aussenwelt leisten die Elementalen auch in der Innenwelt. Muskelstärke, Körperumfang, Sinnesorgane, Nerven, Temperament, Talente und Fähigkeiten stehen, wie schon unzählige Male wiederholt, unter der absoluten Herrschaft der Gedanken.

So wichtig erscheint mir die Erkenntnis des Wesens der Gedanken, dass ich es nie unterlasse, sobald man mich zum Sprechen über dieses Thema gebracht, die mir bedeutend erscheinenden Sätze von Zeit zu Zeit, um sie dem Gedächtnis der Tschelas einzuprägen, zu wiederholen, und, wie der Leser sieht, muss er bei der Lektüre dieses Buches meine Eigenheit auch mit in den Kauf nehmen. Meine Wiederholungen haben den Vorteil, dass der Leser nach beendetem Lesen weiss, was ich sagen wollte, und worauf es mir am hauptsächlichsten ankommt. Er ist nicht auf Auslegungen und Unterlegungen angewiesen. Mag ich auch die zarten Empfindungen eines ästhetischen Kritikers stören.

Mich kümmert kein Urteil in meinem Dasein. Es erreicht mich überhaupt gar nicht. Der Zustimmung derer, die meinen Anweisungen folgen, bin ich sicher, und der Tadel eines voreingenommenen Lesers betrübt mich nicht im mindesten. Sein Urteil ist nichts wert, da es vor dem Probieren gefällt worden ist.

Ich bitte Sie eindringlich: Kritisieren Sie nicht, Leser, bevor Sie nicht versucht haben. Wenn Sie mich bis jetzt als Sonderling und abergläubischen Menschen betrachten, werden Sie nach angestellten Versuchen Ihr Urteil über mich sicher zu meinen Gunsten ändern. Ich wünsche sehnlich, dass Sie den von mir im 10. Kapitel beschriebenen Weg beschreiten. Eine kleine Geschichte wird Sie vielleicht mehr als alles andere veranlassen, einen zustimmenden Entschluss zu fassen. Ich appelliere an Ihre Sensationsliebe und Ihren Wundersinn, und ich will diese veranlassen, Ihnen Vorspanndienste zu leisten.

Einwandsfreie Personen haben mir folgenden interessanten Bericht unter ihrem Ehrenworte als tatsächlich

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

verbürgt. Ich schreibe ihn wörtlich ohne Kommentar nieder, wie er mitgeteilt wurde, und versichere Ihnen gleichzeitig, dass der erzählte Fall durchaus möglich ist. Wenn er auch schwer ausführbar und unwahrscheinlich scheint, so trifft dies in Wirklichkeit in keiner Weise zu. Eine derartige Vorführung ist für alle Okkultisten, die den im 10. Kapitel angegebenen Weg betreten haben und ihn soweit gegangen sind, wie ich beschrieben, nicht mehr so unverständlich, und Dinge werden ihnen offenbar geworden sein, Erfahrungen, Bekanntschaften werden sie gemacht haben, die ich hier nicht einmal andeuten darf.

Ein berühmter englischer General, der während des indischen Aufstandes eine hervorragende Rolle spielte, erzählte, dass er Augenzeuge war und selbst das Experiment mit leitete, dass bei den Hindu-Hypnotiseuren allgemein unter dem Namen „Suspendierung des Lebens“ bekannt ist. Betreffender General war jederzeit ein ausgesprochener Skeptiker. Er glaubte nicht, dass es möglich sein könnte, ein menschliches Wesen auf eine Dauer von 30 Tagen leblos zu machen, — eine Zeit, lang genug, um Gerste auf seinem Grab wachsen zu lassen — und ihn alsdann wieder zum Leben zurückzurufen. Eine Anzahl englischer Touristen besuchten einst betr. General, und die Unterhaltung lenkte sich auf die Hindus und deren weit und breit gepriesene Macht. Die Engländer waren ungläubig und behaupteten, dass die sogenannte „Lebens-Suspendierung“ auf weiter nichts als auf Schein und Trug beruhe. Um dem Verlangen seiner Freunde zu willfahren und auch zu seiner eigenen Befriedigung liess der General einen der berühmtesten Adepten Indiens zu sich kommen und bat ihn, das Geheimnis seiner Macht zu erklären. Hierzu wollte sich der Hindu nicht verstehen, erklärte sich jedoch gern bereit, eine praktische Demonstration zu geben.

Man machte unverzüglich die nötigen Vorbereitungen für das Experiment. Man verfertigte einen speziellen Sarg und baute gleichzeitig ein grosses Steingewölbe für denselben. Hierauf erschien der Hindu mit

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

Kopfarbeit zu leisten. Aus diesem Grunde denke man, sobald man liegt, an nichts, aber auch an gar nichts mehr, oder weise wenigstens Gedanken und Vorstellungen, die einen besuchen, stets ab. Man liege auf der rechten Seite und gewöhne sich daran, sich gleich so hinzulegen, dass man sich nicht mehr zu bewegen braucht. Wer es fertig bringt, versuche ruhig und unbeweglich liegen bleiben zu können. Tiefes Atmen wird das Blut vom Kopf zurücktreiben und das Einschlafen erleichtern. Man schliesse die Augen und richte die Augäpfel nach oben. Wer diese Instruktionen genau befolgt, wird nach wenigen Minuten einschlafen können.

Ein amerikanischer Arzt, der an Schlaflosigkeit litt, wandte eine Art Autosuggestion an. Er schrieb mit Phosphor das Wort „Schlafe!“ an die Wand und fixierte dann die im Dunkeln leuchtende Schrift, bis er einschlief.

Ein bekannter Römer der alten Zeit las zwei Stunden vor Schlafenszeit keine Briefe mehr und enthielt sich da jeder geistigen Arbeit.

Besser und erfolgreicher als alle diese Methoden, bei deren Befolgung dem Leser viele Hindernisse entgegenstehen mögen, bewährt sich die Fremdhypnose, da Autosuggestionen, um wirksamer zu sein, immer einen gewissen Grad entwickelter Willenskraft voraussetzen müssen.

---

12. Kapitel.

Es giebt ein sehr wichtiges psychologisches Gesetz, welches die grosse Aufmerksamkeit jedermanns verdient. Ich will es das Gesetz der Gedankenabsorption nennen.

Alle meine Leser wissen, dass ein Volk in Stände oder Kasten eingeteilt wird. Die Angehörigen eines Standes verkehren in familiärer Weise nur mit ihresgleichen, heiraten meist auch nur unter einander und schliessen sich gegen Angehörige anderer Stände ab. Personen höheren Standes werden von ihnen mit Ehrerbietung und Respekt behandelt, und man erwartet,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

dass Angehörige einer niederen Kaste einem dieselbe Ehrerbietung und Achtung erweisen.

Die Standeseinteilung, das Standesbewusstsein und seine Folgen sind der Gegenstand heftiger Angriffe gewesen, und sind es noch jetzt, und in allen Kulturländern sind mehr oder minder starke Bewegungen im Gange, den Standesbegriff abzuschaffen. Gleichheit ist ihre Parole.

Um die eventuelle Berechtigung solcher Bestrebungen anerkennen zu können, wollen wir nachforschen, aus welchen Motiven die Menschen zur Standeseinteilung schritten. Ich glaube nicht, dass es Eitelkeit, Dünkel, Stolz, Hochmut allein waren. Den Hauptgrund sehe ich in der instinktiven Erkenntnis des Menschen, dass Gedanken und Ideen anstecken, d. h. beeinflussen.

Es giebt tatsächlich nichts am Menschen, was nicht ansteckt. Denkgewohnheiten, Ansichten, Meinungen, Vorstellungen, Fähigkeiten, Talente, Gaben, Gesundheit, alles steckt an.

Fixieren Sie z. B. irgend einen Passanten auf der Strasse, und sein seelischer Inhalt beeindruckt Sie kaum merklich. Aber er beeinflusst Sie! Elementalen affizieren Ihre Elementalen.

Grüssen Sie einen Bekannten und Ihre beiden Auren kommen in Kontakt mit einander. Drücken Sie ihm die Hand, und der Kontakt wird inniger sein. Sprechen Sie mit ihm einige Zeit und Sie beeinflussen sich gegenseitig fühlbar. Jeder lenkt den andern von den bisherigen Gegenständen der Aufmerksamkeit und von dem bisherigen Denken und Fühlen gründlich ab. Der Wortführer wird am wenigsten beeindruckt worden sein, der Zuhörer am meisten.

In einem höheren Masse als von Ihren Bekannten und Freunden werden Sie von Ihren Verwandten beeinflusst, am stärksten von den Angehörigen Ihrer eigenen Familie, d. h. von den Personen, mit denen Sie Ihre Wohnung teilen.

Gegen die Einflüsse Ihrer Umgebung, die Ihnen nicht immer nützen, sondern die vielfach grosses Unglück verschuldet haben, können Sie mit Ihrer Willens-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

kraft ankämpfen. Ungünstige Umstände und Hindernisse liefern vorzügliche Gelegenheit zu ihrer Entfaltung.

Sie haben es allerdings bei weitem bequemer, wenn Sie aus ungünstigen Verhältnissen und Umgebungen einfach herausgehen und sich angenehmere suchen.

Halten Sie sich in einer Umgebung auf, die heiter, froh und hoffnungsvoll ist, und Sie werden glücklich gestimmt und zuversichtlich werden. Verkehren Sie nur mit glücklichen, kräftigen, gesunden, scharfsinnigen, praktischen, strebsamen, fleissigen und guten Menschen, und Sie werden, so zu sprechen, im Handumdrehen glücklich, kräftig, gesund, scharfsinnig, praktisch, strebsam, fleissig und gut werden.

Wenn Sie ein tüchtiger Gelehrter werden wollen, verkehren Sie nur mit tüchtigen Gelehrten. Wollen Sie in der Philosophie Hervorragendes leisten, wählen Sie sich Philosophen zu Ihren Bekannten. Wollen Sie auf dem Gebiete der Kunst glänzen, verkehren Sie mit namhaften Künstlern. Wünschen Sie ein erfolgreicher Kaufmann zu werden, gesellen Sie sich zu erfolgreichen Kaufleuten. Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, suchen Sie solche auf, die es bereits erreicht haben. Wenn Ihnen etwas fehlt, und Sie wünschen es zu besitzen, müssen Sie zu jenen gehen, die es bereits besitzen.

Verkehren Sie nicht mit Personen, die dieselben Mängel haben wie Sie. Sie werden dadurch nur zurückgehalten. Sie ahnen gar nicht, eine wie gewaltige Rolle das Gesetz der Gedankenabsorption im Leben der Menschen spielt. Selbst der Durchschnittsmensch mit kleiner Willensstärke kann grosses erreichen, ohne seiner geliebten Bequemlichkeit durch Willensgymnastik (Karma Yoga) ein Ende zu bereiten. Er benötigt nur seine bisherigen Bekanntschaften abzubrechen und seine gegenwärtigen Freunde zu meiden, um andere Kreise aufzusuchen, wo sich Personen bewegen, welche im Besitze der von ihm erstrebten Ideale sind.

Je intimer die Freundschaft, um so wirksamer der gegenseitige Einfluss. Er ist ganz geringfügig beim Sehen einer beliebigen Person; er ist schon kraftvoller beim Gespräche; schon bedeutend, wenn Ihr Gegenüber

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

ein Bekannter ist; gewaltig, wenn Sie mit einem Freunde zu tun haben, und in hohem Grade wirksam, wenn Sie vor einem oder einer Geliebten stehen. Der gegenseitige Einfluss wird das Innenleben von zwei Menschen geradezu revolutionieren, wenn beide zusammenleben.

Die Zeit, welche eine solche gegenseitige seelische Revolution erfordert, besteht allerdings nicht aus ein oder zwei Tagen! Man kann sie aber trotzdem auf ein oder zwei Stunden beschränken, wenn nämlich die eine Person die andere psychologisiert oder sogar in den Trance versetzt. Bei keinen anderen Gelegenheiten steckt man sich gegenseitig mit seinem Denken, Fühlen und Handeln so an, als bei einem hypnotischen Experimente.

Aus diesem Grunde lieben es fortgeschrittene Yogins nicht, vor grossen Massen gegen Entgelt ihre Künste zu zeigen. Derartige Schaustellungen bringen sie in einen unangenehmen Kontakt mit dem Publikum. Aus demselben Grunde wird man auch selten einen fähigen Hinduhypnotiseur finden, der etwa, um Ihren Charakter zu verbessern oder zu ähnlichen Zwecken, psychologisiert. Er weiss, dass eine innige psychische Berührung mit Ihnen ihm Schaden zufügt. Aus dem gleichen Grunde bin ich gegen den hypnotischen Tiefschlaf, weil er das Subjekt fester an den Hypnotisten kettet und das Subjekt von der Charakterentwicklung des Hypnotisten bis zu einem gewissen Grade abhängig macht. Letzteres ist bei dem psychologischen Zustande nicht der Fall.

Menschen, die den von mir angedeuteten Weg der Yogin-Erziehung schon seit langem beschritten und dadurch in sich bisher noch nicht tätige Sinne eröffnet und sich Zutritt zu Dingen der Natur verschafft haben, die hier nicht genannt werden sollen, verzichten sogar, ihre Freunde und Besucher durch okkulte Fertigkeiten zu unterhalten und zu amüsieren. Sie verkehren meistens nur mit ihresgleichen, da der Umgang mit Profanen in ihnen Gefühle von Ekel und Widerwillen erzeugt. Um der eigenen Willenserziehung halber dulden sie zwar lächelnden Mundes einen beschränkten Verkehr

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

mit Nichteingeweihten, eilen aber dann bald zu ihren Vertrauten zurück, um sich von den gehabten Anstrengungen zu erholen.

Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass alle okkultistischen Lehrer und Gelehrten schwer zugänglich, um nicht unnahbar zu sagen, sind. Das wohlbekannte Gesetz der Gedankensorption, dessen Wirkungen sie kennen und fürchten gelernt haben, hält sie ab, mit dem grossen Publikum irgendwie persönlich in Beziehung zu treten.

---

13. Kapitel.

Der berühmte britische Premierminister Gladstone besass die Kraft der Gedankenkonzentration im höchsten Grade. Er konnte unter allen Umständen mit angespannter Aufmerksamkeit arbeiten, und was den gewöhnlichen Menschen als Störung oder Ablenkung erscheint, konnte unmöglich zu Gladstones Bewusstsein dringen; er war absolut Herr über seine Gedanken. Sogar körperliche Schmerzen konnten ihn nicht im mindesten irretieren. Obwohl sie oder vielmehr ihre Ursachen in Krankheitsfällen vorhanden waren, fühlte er sie niemals.

Gladstone war einer der wenigen Männer im Abendlande, die mit der orientalischen Psychologie vertraut waren. Schmerzgefühle sind unter den morgenländischen Okkultisten ein unbekanntes Ding, von dem man zwar gehört, das man aber nie selbst erfahren hat.

Die Empfindung des Schmerzes entsteht in unserm Gehirn, sobald wir der erkrankten Körperpartie ununterbrochen unser Bewusstsein zuwenden. Entziehen wir der erkrankten Stelle unsere Aufmerksamkeit, so wird der Schmerz milder werden. Lassen wir unsere Aufmerksamkeit gänzlich von etwas anderem absorbieren, so wird der Schmerz vollständig verschwunden sein. Der Kranke oder Verwundete muss seinen Geist auf irgend eine Sache, die nicht mit seinem Leiden zu-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN

sammenhängt, werfen und an diese Sache fesseln. Er muss seine Schmerzen total vergessen, sodass seine Aufmerksamkeit, wenn er eine Pause macht, nicht wieder mechanisch zu seinen Beschwerden zurückkehrt. Seine Aufmerksamkeit muss so erzogen sein, dass wenn er sie plötzlich freigiebt, sie garnicht daran denkt, sich mit den Schmerzen zu befassen.

Wer seinen Geist zu solchen Zwecken erziehen will, gewöhne sich daran, inmitten von Lärm und Störungen zu arbeiten. Man verfasse z. B. Briefe oder lese mit Verstand Bücher und Zeitungen mitten im Theater, im Restaurant, in der Strassenbahn, in Versammlungen usw. Je mehr Lärm um Sie herum ist, desto besser. Zuerst ist es Ihnen fast unmöglich Ihr Vorhaben auszuführen, Aber fahren sie nur geduldig fort! Führen Sie immer und immer wieder Ihr Bewusstsein zu dem Thema Ihrer Bücher oder Zeitungen zurück und versuchen Sie sich in Ihre Lektüre so hinein zu versenken, dass Sie Ihre Umgebung vergessen. Wenn Sie derartige Uebungen drei Monate hintereinander beharrlich durchführen, sind Sie imstande Schmerzen zu unterdrücken. Ihrem wahren Wesen nach sind Schmerzen nämlich Heilkräfte an der wirksamen Arbeit. Wenn Sie sie vergessen, lassen Sie sie von Ihrem Bewusstsein unabsorbiert und ungestört, und sie werden dann die Krankheit schneller und gründlicher heilen.

Man darf seine Aufmerksamkeit niemals von den elementaren Kräften der Natur gefangen fortführen lassen. Im Interesse der Elementalen und in unserm eigenen ist ausdauernder und siegreicher Widerstand unsere Pflicht. Unsere seelische Aufmerksamkeit haftet am astralen Organismus, und er muss uns gehören und darf nicht von den Elementalen — wer weiss, in welche Regionen — getrieben werden. Unsere Aufmerksamkeit muss uns, dem Willen, auf den leisesten Wink gehorchen.

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF WISCONSIN

89094557584
b89094557584a

Verlag von Carl Georgi, L

Ein Unterri
Kunst des „Persönlichen Magnetismus und des Neugedanken“

von Harry Bondegger.

Preis 1 Mark.

Der hypnotisierende Blick und sein Training.

Jeder hat schon einmal in seinem Leben vom bösen Blicke gehört. Der Glaube hieran ist im Morgenlande, von der äussersten Westküste Nord-Afrikas an bis zum fernsten Ostasien und ebenfalls in Süd-Europa, allgemein verbreitet. Der zivilisierte Nord- und West-Europäer verlacht diesen Glauben als einen kindischen und absurden Aberglauben. Aber wie in sehr vielen Dingen ist er auch hier mit seinem negativen Urteile im Unrecht. Dem Glauben an den bösen Blick liegt eine sehr reale Wahrheit zu grunde. Und auf diese Wahrheit wollen wir hier, da sie der praktische Neugedanke nicht entbehren darf, zu sprechen kommen.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF WISCONSIN