

TANANYAG – KIZÁRÓLAG A RÉSZTVEVŐK SZÁMÁRA

MĀHPĪYA  
A REJTETT VILÁG

A NEGYEDIK KALAND  
FIGYELMESSÉG



PHOENIX LEGAT

| SIR F.E. ECKARD PRINZ VON STROHM



## A FIGYELMESSÉG NÉGY ALAPVETŐ ÉPÍTŐELEME

A figyelmesség lényegében négy építőelemből áll össze:

1. A figyelmesség elsőként a figyelem tudatos irányítását jelenti.
2. A figyelmesség másodikként a mindenkori jelen pillanatra összpontosul, a megtapasztalás áramlására, mely állandó változásban van.
3. A figyelmességet harmadikként ezen megtapasztalás elfogadása jellemzi, anélkül, hogy ítélnénk, kritizálnánk, vagy valamit meg akarnánk másítani.
4. Negyedjére: egy „belső megfigyelő” lesz kifejlesztve, ami azáltal hogy a megfigyelés folyamatában résztvevőként vagyunk jelen, távolságot teremt attól amit megfigyelünk, és lehetővé teszi hogy ne azonosuljunk vele. Ezt a folyamatot elhatárolódásnak nevezzük.

Ezek az építőkövek átfedésben vannak egymással, és részben kölcsönösen felerősítik és meghatározzák egymást.

## ALAPVETŐ HOZZÁÁLLÁS A FIGYELMESSÉGHEZ

Egy meghatározott belső beállítottság adja a figyelmesség gyakorlásának alapját. A folyamat, amely során a figyelmességet fejleszted és beépíted önmagadba addig tart, amíg végül teljesen kifejleszted a tudatos figyelmességedet.



## 1. ELFOGADNI AZT, AMI VAN

Az elfogadás a figyelmesség egyik fontos alapvetése. Ez a nyitott, érdeklődő hozzáállás kifejlesztését jelenti, egy olyan hozzáállást, ami kész szembenézni mindennel, amit az élet eléd sodor. Ez az elfogadó magatartás lehetővé teszi, hogy tudatosan nézz szembe olyan helyzetekkel, melyek mások, mint amit szeretnél, emellett a saját ellenállásoddal és tökéletlenségeiddel is. Pont az van rád tudat alatt különösen erős hatással, amit el akarsz felejteni tudatosan.

A megváltoztathatatlan dolgok háritása nem csak sok erőt igényel, de hátráltatja is a dolgok mély megértését is. A gyógyulás kizárólag egy nehéz érzés vagy nehéz élethelyzet elfogadásakor történhet meg, csak így találhatunk rá megoldásokat.

Az elfogadás gyakorlása azonban nem keverendő össze a passzív, minden eltűrő magatartással. Magától értetődő, hogy fontos felismerni amikor valami árt neked, és – amennyiben hatalmadban áll – változtatni a helyzeten.

## 2. NYITOTTSÁG

Ha elvárásokkal vagy konkrét elképzelésekkel állsz neki gyakorolni vagy meditálni, nem vagy nyitott arra, amit a pillanat valójában elhozhat számodra. A nyitottság minősége egy kehelyhez hasonlítható: minden tapasztalatot magába foglal, függetlenül attól, hogy milyen is az. Elfogulatlanul, és anélkül hogy bármit hozzátenne, észlel minden kellemes, kellemetlen vagy semleges megtapasztalást, minden testi érzést, minden érzéki benyomást, minden gondolatot vagy lelkiállapotot, minden érzelmet és minden cselekvésre való elhatározást.



### 3. NEM ÍTÉLKEZNI

Önmagunkat másokhoz hasonlítani az egyik leghatékonyabb mód arra, hogy elégedetlenné vagy nagyképűvé váljunk. Ennek ellenére az elménk állandóan összehasonlít és ítélkezik. Ez a szokás akkor válik problémává, amikor automatikus hozunk meg olyan ítéleteket, melyek már egyáltalán nem tudatosak, és összekeverjük szubjektív szemléletünket a valósággal. Mihelyst tudatosodik benned, hogy ítélkeztél valamin, mosolyogva engedd is el.

### 4. SEMMIT NEM AKARNI

A hétköznapokban többnyire valamilyen meghatározott eredmény elérésére törekszünk. A tudatos figyelmességre irányuló gyakorlatokban azonban ez egyáltalán nem segít, ugyanis ezek a gondolkodás és cselekvés helyett arról szólnak, hogy egyszerűen csak legyünk jelen. Habár jó okkal határozod el, hogy gyakorlod a figyelmességet, érdemes ezeket a célokat a gyakorlás közben félretenni. Minél tisztábban koncentrálsz a jelen pillanatra, annál nagyobb hatással lesz a figyelmesség az életedre.

### 5. BIZALOM

Ha gyakorlod a figyelmességet, egyre jobban megtanulod észrevenni, valójában mi tesz jót neked, és mi nem. Az idő múlásával így megnő a bizalmaid a saját bölcsességed irányába. Ehhez mindenekelőtt szükséges végigmenni a gyakorlatokon, és rendszeresen alkalmazni ezeket.



## 6. A TÜRELEM GYAKORLÁSA

A változáshoz idő kell. Türelmesnek lenni azt jelenti, hogy elfogadod, hogy a figyelmességi gyakorlatodban történő hatások a természetes ritmusukban mennek végbe. Légy azonban biztos abban, hogy minden perc, mely során a figyelmességet gyakorlod, értékes és hatásos.

## 7. ELENGEDNI

A fejünkben hordozunk múltbeli kapcsolatokat, elszenvedett fájdalmakat, elszalasztott alkalmakat és még sok minden mást is. Azonban azok, akik leragadtak régi helyzetekben és az ismétlődő elképzeléseikben, egyre kevesebb helyet hagynak a jelen pillanat megtapasztalásának. Az elengedés viszont nem összekeverendő azzal, hogy elnyomjuk magunkban a dolgokat. Ahhoz, hogy el tudjunk engedni valamit, először el kell fogadnunk.

### **Meditációk:**

Zajok

Szagok

Színek

Teljesség (nyitott szemmel)

Mazsola

Kint a természetben

Csomagocskát készíteni karácsonyra



## NÉGY JÓTÉKONY MONDAT

Nézd meg és derítsd ki, hogy a hagyományos megfogalmazás megfelelő számodra, vagy esetleg egy másik változat jobban rezonál a szíveddel.

### 1. BOLDOGSÁG IRÁNTI VÁGY

Szeretnék boldog lenni.

Szeretnék boldog és elégedett lenni.

Szeretném megtapasztalni a boldogságot és a boldogság okát.

Szeretnék elégedett lenni.

Szeretnék békében élni.

Szeretnék nyugalmat és belső békét találni.

Szeretnék jóindulatú lenni.

Szeretném, hogy nyíljon meg a szívem.

Szeretnék melegszívű lenni.

### 2. BIZTONSÁG IRÁNTI VÁGY

Szeretnék biztonságban lenni a belső és külső veszélyektől.

Szeretnék biztonságban lenni.

Szeretnék biztonságban, védelmezve lenni.

Szeretnék oltalmazva lenni.

Szeretnék védve lenni a külső és belső sérülésektől.

### 3. EGÉSZSÉG IRÁNTI VÁGY

Szeretnék egészséges lenni.

Szeretnék erős lenni.



Szeretnék erős és fájdalmaktól mentes lenni.

Szeretnék testileg és szellemileg egészséges lenni.

#### 4. GONDTALANSÁG IRÁNTI VÁGY

Szeretnék gondtalan lenni.

Szeretném könnyedséggel venni a mindennapjaimat.

Szeretnék könnyedséggel úrrá lenni életemen.

Szeretnék jól gondoskodni magamról.

Szeretnék szabad és független lenni.

Szeretnék gond nélkül élni.

Szeretnék vidám és könnyed lenni.

#### EGY ÖTÖDIK MONDAT EGYÉNI KÉRÉSEKÉRT

Vannak élethelyzetek, amikor szeretnénk meditációban egy különleges témának szentelni magunkat, ami különösen fontos számunkra. Létrehozatsz egy ötödik mondatot, egy egyéni témához.

Itt is próbáljunk tömören fogalmazni, kerüljük a „ha..., akkor...” megfogalmazást, a „mert” és a „de” szavakat.

Egy olyan helyzetben, amikor kételkedsz önmagadban, fogalmazz valahogy így:

„Szeretném úgy elfogadni magam, ahogy vagyok.”

Ha egy elengedési folyamatban vagy, a mondat lehet:

„Szeretnék tudni elengedni”.

Ha egyedül érzed magadat. Az ötödik mondat így hangozhat:

„Szeretném érezni, hogy kapcsolódom valakihez”.



Míg az első négy mondat mindig megtartja ezt a megfogalmazást, az ötödik mondat változhat az életünk során. Azonban ne változtatgassuk néhány hetente, az túl zavaró lenne. Az ötödik mondatnak is van érvényessége, amely több hónap is lehet. Hozzáadhatsz és elvehetsz belőle, ahogy neked tetszik. Néhány példa az egyéni kérdésekre:

- Szeretném úgy elfogadni magam, amilyen vagyok.
- Szeretnék bízni magamban.
- Szeretném megadni magamnak azt a szeretetet, amire másoktól vágyok.
- Szeretnék nyugodt maradni.
- Szeretném megtanulni, hogy határokat tudjak húzni.
- Szeretnék hozzáférést találni az érzelmeimhez.
- Szeretném érezni, hogy kapcsolódom valakivel.
- Szeretném minden nap újból kibontakoztatni lehetőségeimet.

*„Átfésülheted az egész univerzumot, és mégsem fogsz senkit találni, aki szeretetreméltóbb nálad.” (BUDDHA)*

Örüljünk szabadon mások örömeinek. Könnyebb a hozzánk közelállókcal együtt örülni, mint idegenekkel vagy azokkal, akiket nem kedvelünk.

Teljesen őszintén: mit érzel, ha azt olvasod, hogy valaki megnyerte a lottó főnyereményt, vagy ha meghallod, hogy nagy vagyont örökölt a szomszédod akit nem kedvelsz? Nem kúszik irigység vagy rosszindulat a szívedbe? Az irigység az öröm ellentéte. Nagyvonalúságra és belső hálára van szükség ahhoz, hogy ne sajnáljuk másoktól a boldogságot, olyan érzelmekre, melyeket mi is kifejleszthetünk önmagunkban gyakorlással.





Együtt örülni másokkal egy olyan lelkiállapot, melyben tudatosan építesz hidat közed és a nyertes közé. Megengeded magadnak, hogy kivedd a részed a győztes örömeiből, még akkor is, ha ő nem a te országodból származik. Ez a fajta nyitott hozzáállás egyre gyakrabban feltűnik sportversenyeken, kutatók és művészek között.

Használj ki minden lehetőséget, hogy másokkal együtt örülhess, ez által fejlődnek a saját erősségeid is. Végül küldj tudatosan örömet a saját szívedbe, ugyanis az öröm azon erők közé tartozik, amely az által sokszorozódik meg, hogy fenntartás nélkül osztozunk benne.

## **EGY ISMERETLENNEK JÓT KÍVÁNNI**

Menj a kedvenc meditációs helyedre, helyezkedj el kényelmesen, és szánj 20 percet a következő szívmeditációra.

### **Szívmeditáció:**

- Csukd le szemeidet, és érezd a testedet. Ereszd le a válladat, lazítsd el állkapcsodat és arcizmaidat.
- Irányítsd figyelmedet a szívedre. Gondolj egy olyan eseményre, amely szívmengető volt számodra, és amelyet nemrégiben éltél át. Lehet ez egy gyermek nevetése, egy rózsza látványa, vagy a kutyád örömteli farokcsóválása.
- Ezután ismételd önmagadnak néhány percen keresztül szíved kívánságát.



- Engedd el ezeket a mondatokat, és gondolj azokra az emberekre, akikkel mindennapjaid során gyakran találkozol, mégsem ismered őket. Válassz ki egy embert környezetedből.
- Lásd magad előtt ezt az embert, megfelelő távolságban. Érezd a szívedet, és kapcsold össze a szíved az ő szívével.
- Irányítsd szíved kívánságát ehhez a semleges emberhez, akit kiválasztottál. Ismételd a mondatokat szabályos időközönként.
- Figyeld meg, milyen érzéseket veszel észre. Ne legyenek elvárásaid, fogadd el úgy, ahogy megjelennek.

A napi szívmeditációd során legalább egy hétig maradj ezzel az emberrel. Akár fel is oszthatod a meditációs idődet úgy, hogy először önmagadnak végezd a gyakorlatot, majd a semleges személynek.

*"A szeretet az a vágy,  
hogy minden érző lény  
élvezze a boldogságot,  
és soha ne szakadjon el  
teljesen a boldogságtól."*

## **Meditáció**

- A kellemetlenségek kezelése: jégkocka
- Személyiségünk egy részének megismerése
- Belső párbeszéd
- Találkozás kettesben: érintkezés
- Test vizsgálat



A METTA kifejezés magyarázata:

Barátság, barátságosság, jóság, szimpátia, aktív érdeklődés mások iránt, szeretet. Buddha 40 meditációs témájának egyike, az összes meditáció alapja.

Milyen tevékenységek, milyen környezet, milyen emberek közelsége tölt el téged jó érzésekkel?

A jövőben tudsz több elismerő figyelmet és több időt szentelni nekik?

Meg tudsz állni egy pillanatra, amikor egy kellemes pillanatot élsz át?

Megkönnyíti, ha ilyen helyzetekben a következőkre figyelsz:

Mit érzel a testedben az ilyen pillanatok során?

Milyen gondolatok merülnek fel benned?

Milyen érzelmeket vált ki belőled?

## A HÁLA TÍZUJJAS GYAKORLATA

A következő hála-gyakorlat sokat segíthet abban, hogy megtanuljunk jobban értékelni a kis dolgokat az életben. Abból áll, hogy naponta egyszer a tíz ujjadon megszámolod, hogy miért is vagy hálás. Fontos, hogy akkor is 10 pontot kell összeszedni, ha a harmadik, vagy negyedik után a felsorolás már nehezebbé válik.

Ez a gyakorlat pont erről szól, tudatosítja benned a napod kisebb, korábban észrevétlen nézőpontjait.

Biztosan ismered gyermekkorodból azt a koncentrációs játékot, mely során a ceruza hegyét le kell tenni a labirintus közepére, és anélkül, hogy felemelnénk a papírról, el kell vezetni a kijáratához.

Egy egyetemen végeztek egy kísérletet. Diákokat két csoportra osztottak, de ugyanaz volt a céljuk: egy rajzolt egérkét kellett biztonságba vezetni, az egérlyukba. Volt azonban egy különbség a két csoport között.

A két csoport egyikének egy olyan képet mutattak be, amelyen egy finom sajtdarabot ábrázoltak az egérlyuk előtt, nem messze a labirintus kijáratától. A szaknyelv ezt pozitív vagy közelítő célnak nevezi. A másik csoport képén hiányzott a sajt, viszont az ábrára egy leselkedő bagoly



képét tették, amely bármikor lecsaphat az egérre és karmaival megragadhatja. Ezt negatív vagy elkerülő célnak nevezzük.

A labirintusok egyszerűek voltak, és a diákok általában két percen belül megoldották. A rájuk gyakorolt hatások között azonban hatalmas különbségek voltak. Ezt követően egy másik, látszólag független tesztet mutattak be nekik a kreativitás meghatározására. Azon csoport, amelyiknek óvakodnia kellett a bagolytól, ötven százalékkal rosszabbul teljesített, mint az, amelyik segített az egérnek megtalálni a sajtot.

Kiderült, hogy az elkerülő cél alkalmazása a vizsgálati alternatívák beszűküléséhez vezetett. Az alanyok elméjében olyan védelmi mechanizmusok aktiválódtak, amelyek tartós szorongást váltottak ki belőlük, éberebbé és óvatosabbá tették őket. Ez a belső hozzáállás nemcsak a kreativitásukat gyengítette, de a rugalmasságukat is korlátozta.

Azok a diákok, akik az egérrel a sajt keresésére indultak, másképp reagáltak. Ezáltal nyitottak voltak az új tapasztalatokra, játékosabbnak és gondtalanabbnak tűntek, kevésbé óvatosak és sokkal kísérletezőbb kedvűek voltak. Röviden, a kísérlet szellemileg, mentálisan megnyitotta őket.

Az ilyen vizsgálatok megmutatják, hogy a belső indíttatás, amelyből cselekszünk, gyakran ugyanolyan fontos, mint maga a cselekvés.

Állj meg egy pillanatra, hogy ez a gondolat ülepedni tudjon. Ha valamihez negatívan vagy kritikusan állunk hozzá, túl sokat gondolkodunk, aggódunk vagy fogcsikorgatva teljesítünk egy feladatot, akkor aktiváljuk belső védelmi mechanizmusunkat, amely beszűkíti a látószögünket. Egy „bagoly-komplexusos” egér szerepébe kerülünk: szorongóbbak, kevésbé rugalmasak és kreatívak leszünk. Ha azonban pontosan ugyanezt készségesen és nyitott szívvel tesszük, akkor mozgásba hozzuk belső pozitív, közelítő mechanizmusainkat. Életünk egyre gazdagabb, jószágosabb, rugalmasabb és kreatívabb lesz.

Ha kelepcében ülünk, a rendkívüli kimerültség és a tehetetlenség elnyomja mindezt.



# MÁHPÍYA A REJTETT VILÁG

## 4. KALAND: FIGYELMESSÉG

„Klaus úton volt az iskolába. Aggódott a matekóra miatt. Nem volt biztos benne, hogy ma kézben tartja-e az osztályt. Ez nem tartozott a gondnokok tényleges feladatai közé.”

A gondolkodásmódunk olyan, mint egy pletykagyár, „plentyafészek”: mit gondolunk vagy igaz, vagy nem. Csoda, hogy a fejünkben lévő „plentyafészek” sok felesleges szenvedést okoz nekünk?

Mikor stresszesek, feszültek vagy boldogtalanok vagyunk, a legtöbben azt gondoljuk:

„Nem élvezhetem az életet anélkül, hogy azon tűnődnék, mi mindent kell még megtennem.”

„Sosem vallhatok kudarcot.”

„Miért nem tudok lazítani?”

„Soha nem okozhatok csalódást másoknak.”

„Ez az én hibám.”

„Erősnek kell lennem.”

„Mindenki rám támaszkodik.”

„Én vagyok az egyetlen, aki képes rá.”

„Nem bírom tovább.”

„Egy percet sem veszíthetek.”

„Bárcsak valaki más lennék.”

„Miért nem csinálják ezt meg egyszerűen?”

„Miért nem élvezem ezt sokkal jobban?”



„Mi a baj velem?”

„Most nem adhatom fel.”

„Valaminek változnia kell.”

„Valami baj van velem.”

„Nélkülem minden megy kukába.”

„Miért nem tudok kikapcsolni?”

### **Az ellenszer:**

Lazíts és hagyd áramlani a gondolataidat. Ezután figyelmesen gyűjtsd össze a tényeket.

### **TÓ MEDITÁCIÓ (a templom tava)**

Tekinteted a tó víztükre felett siklik, és észreveszed, hogy a tó közepén ezüstös fényár ragyog.

Ezzel egyidőben ellenállhatatlan vágyat érzel, hogy megmártózz a vízben, így leveted ruháid, és bemész a tóba. A félelem szikrája nélkül ereszkedsz a vízbe, és tudod, hogy még itt, a víz alatt is képes vagy lélegezni. Élvezed ezt a lebegő érzést, és egyre közelebb és közelebb siklasz az ezüstös kék fény forrásához.

Furcsa vízi növények ragyognak titokzatosan ebben a fényben, és a halak is ezüstösen és kéken csillognak. Minél mélyebbre süllyedsz, és minél közelebb kerülsz a fényhez, annál gondtalanabbnak érzed magad.

Meglátod a fény forrását: egy gömböt, amely úgy tűnik, mintha csupa gyémánt lenne, amelyek milliószorosan sugározzák a fényt a vízen keresztül.

Közelebb kerülve észreveszed, hogy ez a gömb nagyobb, mint gondolnád, és amikor eléred, egy helyen megnyílik, és magába szív.



Szabadon lebegsz a gömb közepén, és a gyémántok csillogó mezőit nézed, amelyek képeket kezdenek vetíteni. És hirtelen tudod, hogy ezek gyermekkorodból származó képek.

Amint gondosan megnézed az egyik ilyen képet, az nagyobbá válik. Belemerülsz a múltadba, és mindent érzékelsz, ami fontos számodra.

Képek, hangok, érzések, még azok az emberek is, akik megjelennek ezen a képen. Figyelj arra, hogy mi történik, hagyd, hogy minden hatással legyen rád, és figyeld meg a képekre adott reakcióidat is.

Miután ez a jelenet befejeződött, a tekinteted egy másik jelenetre vándorol, amely fontos számodra, és figyelmesen elmerülsz a következő helyzetben. Ismét figyelj, hallgass, érezz, érzékelj mindent. És így megy ez, amíg vissza nem hívlak. Légy figyelmes és gondosan ügyelj mindenre.

### *Szünet*

A képek elhomályosulnak, a gömb megnyílik és kibocsát magából. Lassan fellebegsz a víz felszínére.

Még mindig tele vagy benyomásokkal. Kimászol a tóból, felveszed száraz ruháidat, és meglepetten veszed észre, hogy te is teljesen száraz vagy. Leülsz a tó szélére, és hagyod, hogy minden újra elhaladjon melletted.

## **Hermész Triszmegisztosz legendája**

A legenda szerint a két smaragd táblára vagy oszlopra írt szöveget Hermész szobra alatt találták Hermész sírjánál, melyet állítólag Kheopsz piramisában fedeztek fel. Más források azt mesélik, hogy Sára, Ábrahám felesége Hermész sírjában, pontosabban Hermész kezében találta meg a táblákat, Hebron Völgyében.

A 2-3. század környékén a [hellén](#) Egyiptomban olyan görög nyelvű írások jelentek meg, melyeket a titokzatos szerzőnek, Hermész Triszmegisztosznak tulajdonítanak, aki a szent tudás őrzője, és nehezen hozzáférhető szövegek szerzője. Összefoglalva ezen szövegek [asztrológiai](#), [mágikus](#), [gyógyító](#) és vallásos-filozófiai tartalmúak, az írások



címe pedig [Corpus Hermeticum](#). A Corpus egyik legrégebbi részében, a *Kore Kosmu*-ban („A világ pupillája” – lásd a [hermetizmusban](#)), egy párbeszéd során [Ízisz](#) és [Hermész Triszmegisztoz](#) között elhangzik, hogy Hermész „véssen kőbe mindent, amit tudott, rejtse el, hogy minden utódja megkeresse, azért, hogy hozzáférést szerezzen ehhez a tudáshoz”. A hermetikus tradíció Egyiptomban a kopt-keresztény és a bizánci kultúra által fennmaradt, egészen a hetedik századi arab hódításokig.

A 20. század kezdetéig a Tabulának csupán latin fordításai voltak ismertek, azonban [Eric John Holmyard](#), angol történész (1891-1959) és [Julius Ruska](#) keletkutató rábukkantak egy arab változatra is.

### Arab kéziratok

A Tabula Smaragdinából mintegy 20 arab fordítás is fennmaradt a középkorból. A legrégebbi változat a Secretum secretorum függelékében található meg. A kópia 825-ből származik. Szerzőként a görög misztikus, Tyanai Apollónius van megjelölve, arab neve szerint, *Balínûs*-ként. Számos szerző állítása szerint volt egy eredeti görög szöveg, ami ugyan valószínű, de az eredeti irat megtalálását máig nem erősítették meg. A feltételezés, hogy Apollónius lenne a szerző, nem bizonyítható, de egészen a középkorig biztos tényként kezelték.

### Latin fordítások

A *Liber de secretis naturae*-t először a 12. század elején fordította le arabról latinra a tarazonai püspöki udvarban tevékenykedő fordító, Santallai Hugó. Ez a példány azonban, ahogy a nem túl elterjedt kéziratoknál is tapasztalható, nem vált elfogadottá. <sup>[7]</sup>

A második, rövidített latin fordítás 1140-re datálódik, és Secretum Secretorum címmel Sevillai Jánoshoz (Johannes Hispalensis/Hispaniensis) kötik. Ezt követte egy 1220-ból származó, Tripoli Fülöp által lefordított hosszabb verzió. Ezt a könyvet a leghíresebb középkori kéziratnak tartják.

Egy alkímiai tanulmányban létezik egy harmadik latin fordítás is, amely valószínűleg a 12. században készült. A szöveg eredeti kézírata nem maradt fenn, mindössze a 13. és 14. századból maradtak fenn másolatok.





Ezt a változatot Vulgatának hívják, ez a Liber Secretorum leginkább kibővített verziója.

### **A Smaragdtábla fordítása, Genf 1702**

A hermészi Smaragdtábla tulajdonképpeni fordítása föníciairól németre.

#### **Hermész Triszmegisztosz titkos művészetének alapszabálya**

1. Való, hazugság nélkül, biztos és igaz.
2. Ami lent van, az megfelel annak, ami fent van, és ami fent van, az megfelel annak, ami lent van, hogy az egyetlen varázslatának műveletét végrehajtsd.
3. Ahogy minden dolog az egyből származik, az egyetlen gondolatból, a természetben minden dolog átvitelrel az egyből keletkezett.
4. Atyja a Nap, anyja a Hold, a Szél hordozta méhében, a Föld táplálta.
5. Ő a théleszma, az egész világ nemzője.
6. Ereje tökéletes, ha a földre visszafordul.
7. Válaszd el a Tüzet a Földtől, a könnyűt a nehézről, tudással, szenvedéllyel. Válaszd el a Fényt a Sötétől, az Éterit az Anyagtól, tudással, elkötelezettséggel.
8. A földről az égbe emelkedik, aztán ismét a földre leszáll, a felső és az alsó erőket magába szívja. Az uralmat önmagad és az egész világod fölött így nyered el. E perctől fogva előled minden sötétség kitér.
9. Minden erőben ez az erő ereje, mert a finomat és a nehezet áthatja.
10. A világot így teremtették.
11. Ez az átvitel varázslata, és ennek ez a módja.
12. Ezért hívnak Hermész Triszmegisztosznak, mert a világegyetem tudásának mindhárom része az enyém.
13. Amit a Nap műveletéről mondtam, befejeztem.

### **Új fordítás, 2006**

1. Való, való, nincs benne kétség, biztos, megbízható.
2. Íme, ami fent van, alulról jön, ami lent van, felülről. Az Egy műve a varázslat.



3. Ebből az Egyből egyetlen művelettel minden létező így keletkezett.
4. Apja a Nap, anyja a Hold, a Szél hordozta méhében, a Föld táplálta.
5. Ő a varázslatok atyja, a csodák őrzője, ereje tökéletes, a fények élesztője.
6. Tűz, amely földdé válik.
7. Válaszd el a tüzet a földtől, a könnyűt a nehézről, vigyázva, mesteri kézzel.
8. A földről az égbe száll, úrrá lesz a fény fölött, s ismét leszáll a földre. Megszerzi a felső és az alsó erőket. Így lesz úrrá afölött, ami fent van, s ami lent. Mert veled van a fények fénye, s ezért a sötétség előled kitér.
9. Az erők erejével leszel úrrá a finom fölött, és hatolsz be a nehézbe.
10. Olyan ez, mint a világ teremtése.
11. Az ilyen tett varázslat, és ez a módja.
12. Ezért neveztek Háromszor Nagy Hermésznek.

### **Eckard fordítása atlantiszi nyelvről**

Igaz ő, hazugság nélküli, biztos az igazságban.

Ki ahogy fent van, úgy lent is van, és ahogy lent van, úgy fent is van, hogy megvalósítsa az Egy csodáját.

Mint ahogy minden az Egyből származik, az Egy gondolata révén, úgy minden ebből az egy okból, az alakító gondolat által keletkezett.

Mindennek Atyja a fény. Anyja az árnyék. A lélegzetét magában hordozza. A gondozója a Föld.

Ez az egész világ minden tökéletességének Krisztusa.

Ereje tökéletes, mikor az a földre irányul.

Szelíden és gondosan választja szét a földet a tűztől, a finomat a durvától.

A Földről az Égbe emelkedik, majd visszatér a Földre, hogy a magasság erőit lehozza.



# MÁHPĪYA A REJTETT VILÁG

## 4. KALAND: FIGYELMESSÉG

Így nyeri majd el az egész világ a gyönyörűséget, minden gonoszság meghátrál előle.

Ez az erők legerősebbike. Uralkodik a finomságon, áthatol a keménységen.

Így keletkezett a világ. Ezen a módon jöttek létre a csodálatos teremtmények.

Azért hívnak engem Hermész Triszmegisztosznak, mert az egész világ tudásának három részét birtoklom.

Ez a mondandóm a Krisztusfény hatásmódjáról.