

## ОТНОВО ЗА ЖИТНИЯ РЕЖИМ

„Житното зърно е емблема на човешката душа. То представлява велика история в развитието на Природата. Ако вие можехте да разгърнете листата на житното зърно, да проследите неговата история, щяхте да разберете напълно историята на човешката душа. Както житното зърно пада в земята и умира, както то пониква, израства и дава семе, същото става и с човешката душа”.

„Сила и живот”, първа серия.

"Ще се намериш посят на Божествената нива. Ще минеш през процеса на житното зърно. Ще намериш процеса на поникването, ще претърпиш зимата, вятъра, студа, додето разбереш Божиите пътища. Не че БОГ има нещо против теб, но то е за твоя полза. Тогава ще се развиваш, иначе ще стоиш в хамбара. Когато БОГ иска да ни даде свобода, то е преминаване от едно състояние в друго. Външните страдания идват, като един процес на съзнанието. Страданията показват, че ние сме на правия път. Щом страдате, бъдете сигурни, че се намирате на правия път. Но престанеш ли да страдаш на Земята, тогава можеш да се разколебаеш. Сега трябва да изучавате тази дълбока наука за самовъзпитанието. Трябва да се възпитавате. Човек трябва да работи върху себе си, за да стане силен, за да изработи своята свобода, трябва да придобие и знание. А пък за да придобие знание, трябва да има широк поглед, трябва да учи. Аз желая всички да бъдете много трудолюбиви, да учите и да правите постоянно малки опити”.

„Доброто семе”, ИБ 1930-1932г.

Автентична статия за провеждането на житния режим от Учителя през месец февруари, бе публикувана за първи път в брой 1/1995 г. на в-к „Братски живот. Независимо от това, през изминалите години често се спекулира по този въпрос и се правят много грешки от хората в Братството, най-вече от незнание. Възникнаха и много допълнителни, уточняващи въпроси. Затова сега, отново, бих желал да разкажа по-подробно за това, как точно Учителя е провеждал житния режим.

Аз започнах да изпълнявам житния режим през м. февруари 1960 г., в съответствие с указанията, които ми даде нашата ръководителка в Габрово – с. Цанка Екимова – една от най-близките ученички на Учителя. През тези години ми правеше впечатление, че точният начин на провеждането на режима не беше еднакъв във всички братски групи по градове и съществуваха явни разлики в детайлите. Това за мене беше учудващо и необяснимо.

Случи се така, че през м. януари 1968 г. бях изпратен от завода, в който работех, на двумесечна специализация в София. Тогава посетих на Изгрева готвачката на Учителя – с. Йорданка Жекова и ѝ се оплаках, че тази година няма, да мога да проведа житния режим, понеже съм в командировка в София и нямам условия да си приготвя житото. Тогава тя ми предложи да ходя всеки ден при нея, да се храним заедно и така да изкараме житния режим. Аз ѝ благодарих с голяма радост и така БОГ ми даде възможност „да пия от извора” и да разбера истината за житния режим. Едва сега аз разбрах, защо имаше сред учениците различия при провеждането на режима.

Сестра Йорданка ми обясни, че по време на Учителя, този режим през м. февруари са го провеждали само двамата в тайно и Учителя приживе не е искал да го даде на Братството. Тъй като по време на Учителя на Изгрева е съществувала традицията да има общ обяд, а вечер Учителя често са го канили на вечеря от някоя братска група с цел за общуване и разговори о Учителя – тогава е правело впечатление, че за известен период от време през м. февруари, Учителя е отказвал на тези покани и са се хранили само със своята готвачка. Приятелите не са знаели истинската причина за отказа на Учителя, но са приемали това като негово желание за известна почивка и усамотение. Ние можем само да гадаем, каква е истинската причина Учителя да не сподели това упражнение с Братството, но този факт ми обясни на какво се дължат различията за провеждането на режима в различните братски групи. Фактически този режим не е описан в никоя беседа или пък в разговорите с бр. Боян Боев, а упражненията с жито, дадени в някои беседи са доста различни от провеждането на житния режим през февруари. Затова някои наши приятели, които твърдят, че са чели за този режим в еднa коя си беседа, всъщност говорят за други упражнения и задачи, които Учителя е задавал в Школата. Фактически с. Йорданка Жекова е единствената, която е била запозната с режима. Тя ми сподели, че през 1953 г. Учителя ѝ се явява на сън като видение и ѝ разрешава да даде режима на Братството. Тя обаче беше изключително свенлива, скромна и свита душа и не го беше описала, а ми каза, че го споделя само с тези, които се интересуват, които пък съответно преразказват на другите и така възникнаха неточности и непълноти. Затруднението идваше от това, че даже най-близките ученици на Учителя, като бр. Боян Боев, бр. Борис Николов, с. Паша Теодорова, с. Мария Тодорова и други фактически не знаеха за съществуването на житния режим.

Затова аз съм изключително благодарен на съдбата за дадената ми възможност да карам режима с готвачката на Учителя и да ѝ задам много въпроси, които да изяснят всички детайли и сега споделям това с всички, за да стане истината достъпна до всеки, който желае да се докосне до нея.

Житният режим ЗАПОЧВА ВИНАГИ през м. февруари (никога през друг месец) 1-3 дни след пълнолуние. Тъй като то всяка година се пада на различни дати, затова и началото на режима не е от една и съща дата и понякога, когато пълнолунието е по в края на месеца, режимът може да продължи и през м. март. Трябва веднага да отбележим, че житният режим през м. февруари няма пряка връзка със зодиакалните знаци и не е задължително да бъде провеждан само в зодиакален знак Водолей, а може и в зодиакален знак Риби. Когато пълнолунието през м. февруари се падне в крайните дати на месеца (например 27-28 февруари) и тогава ако вземем за начало на режима три дни след пълнолуние би означавало режима да започне през м. март. Това не би било правилно, защото противоречи на основното правило режимът да започва през месец февруари. В такива крайни случаи се взема пълнолунието в крайните дати на м. януари, като режимът трябва да започне в началото на месец февруари.

Като отчитаме дневната цикличност през седмицата, най-благоприятно (но не задължително) е режимът да започне в сряда, за да се отпости на десетия ден в петък. Задължително обаче е, отпостването да стане все още на разсип на Луната, т.е. преди датата на новолунието.

Така, ако отчитаме всичко горепосочено, най-благоприятно е житният режим през м. февруари 2006 г. да започне на 15.02. (сряда), тъй като пълнолунието е на 13.02.2006 г. Житният режим продължава десет дни.

През м. февруари Природата още „спи“ зимен сън и ние трябва да пречистим физически и духовно организма си, за да можем да възприемем праната, която е в изобилие в началото на пролетта. Учителя е избрал м. февруари като най-подходящ период за прочистване на организма. И наистина м. януари е все още много рано, а температурните условия често са много сурови, което би изтощило организма, а м. март е вече късно в условията на умерения пояс.

## ПОДГОТОВКА

На първия ден сутринта се казва един път формулата:

**"Господи, приеми ме в лечебницата на Природата за десет дни".**

Всеки ден трябва да се употребяват:

- 100 грама жито (то съдържа всички елементи, необходими за поддържане на живота);
- три ябълки (за сърцето);
- девет ореха (за мозъка);
- мед (за кръвта) и лимон;
- минимум 1,5 литра преварена вода.

Необходимо е плодовете да бъдат най-хубави и здрави, а водата да бъде от някой чист извор, а не от водопровода, защото последната е хлорирана и нечиста. Не се препоръчва и минерална вода, защото тя е по-наситена с някои минерални соли в съответствие с нейния произход. Идеалният случай би бил да разполагаме с рилска вода и най-вече от чешмичката „Ръцете, които дават“.

## ПРИГОТВЯНЕ НА ЖИТОТО

Сто грама жито се измива много добре от вечерта и с лъжица се слага в добре запазващ топлината еднолитров термос. Залива се с вряла вода почти до горе и термосът се затваря добре; за да може житото да няма достъп до въздуха. На сутринта внимателно се излива от термоса само житената вода и се изпива на гладно, половин-един час преди закуска, като се добавя мед и лимон по вкус. Необходимо е тази житена вода да се задържа малко в устата, като се „дъвче“, а не да се изпива на едри глътки, защото фактически това е изключително силна и концентрирана храна. Житената вода е също и много силно лекарство, което Учителя дава за лекуване на нерви, като в този случай тя е необходимо да се пие 40 дни. Така че тези, които искат да се лекуват, биха могли след завършването на житния режим (10 дни) да продължат да пият житената вода. Горепосочената житена вода има тази лечебна сила само в случая, ако житото е ГРУХАНО. Ако житото е сурово, водата не може да проникне през обвивката на житните зърна и да поеме жизнената им сила. Искам изрично да подчертая, че Учителя е ползвал през житния режим само

грухано жито от сорта бяло жито, а не сурово или покълнало такова. Това трябва да се има предвид от всички, които искат правилно да проведат житния режим. Употребата на сурово жито - това е друго упражнение, дадено от Учителя в беседа, което обаче не се отнася за житния режим през февруари.

Дневната порция жито се разпределя на три части, като е желателно, след отсипване на съответната част, останалите части да остават в добре затворения термос, което запазва житото в свежо и прясно състояние, докато, ако то се отсипе сутринта и стои на откритото се окислява от въздуха и губи от своята хранителност. При всяко от яденетата се изяжда: съответната част от житото, една ябълка и 3 ореха.

Желателно е около час преди ядене да се изпиват поне по 2 водни чаши преварена вода с мед и лимон. Практически сутринта тази роля изпълнява житената вода. Ако не се пие достатъчно вода, организмът се обезводнява и житният режим се кара много трудно. Затова пийте вода, колкото може повече, но само преварена такава и никога студена, непреварена.

Тук искам да споделя, че когато бях с готвачката на Учителя, първоначално аз слагах меда във водата и така го пиех разтворен. Забелязвайки това, тя ми направи забележка: „Учителя не правеше така”. Но как, запитах аз, нали науката препоръчва медът да се разтвори, а не да се приема концентрирано. Тогава тя ми обясни, че Учителя е взимал с малка чаена лъжичка мед и го е слагал в устата на горното небце. След това е отпивал от водата, в която е капвал по няколко капки лимон. Водата е задържал достатъчно дълго в устата си и я е „дъвкал”. По този начин тя е разтваряла меда в устата и така я е поглъщал. Но защо е правил така, попитах аз? Първоначално и аз не знаех, каза тя, и затова го запитах и той ми обясни, че най-висшите духовни центрове в мозъка на човека се хранят само от веществата, които се приемат чрез устата и че соковете от стомаха са много груби за тях. Освен това, каза тя, Учителя веднъж ме запита: „Сестра, вие колко пъти дъвчете житото преди да го глътнете?” Аз сконфузено отговорих: „Учителю, нали знаете, аз съм бързичка и така... набързо, набързо”. „А, не, поклати глава Учителя, трябва да го дъвчете 99 пъти”. Той винаги подчертаваше, че храната трябва да се дъвче продължително и внимателно, за да се хранят духовните центрове и за да бъдем здрави. Тези, които дъвчат малко и задържат храната малко в устата си, казваше той, не могат наистина да бъдат духовни хора, защото техните духовни центрове гладуват. Преди да изядем ябълката е необходимо да я подържим в ръка, да я разгледаме внимателно, да се свържем с нейната аура, да ѝ се порадваме, да благодарим на дървото, на Слънцето и т.н. При ядене трябва да спазваме даденото ни от Учителя правило: „Хранете се с Любов и благодарност!”

Тук е мястото да споделя един интересен случай, който ми разказа с Йорданка. На петия ден на обяд, след като си изядохме житото, Учителя каза: „Рекох, идат” Аз веднага погледнах през прозореца, мислейки, че някой ни идва на гости. Учители се засмя и каза: „Не, рекох, новите плетки идват”. Житният режим е даден за обновяване клетките на организма и както се вижда това става на петия ден. Именно на това се дължи и тази лекота и хубаво чувство, което ние придобиваме от петия ден нататък и ни става значително по-леко и приятно.

По време на житния режим не се употребява никаква сол, а лимонът да

бъде максимум един на ден. Медът е по вкус и няма ограничения. Добре е семките на ябълките да се посадят на подходящо място, като с това, ние ще изразим нашата благодарност за тяхната саможертва.

Нека сега разгледаме един изключително важен аспект на житния режим. За да го илюстрирам, искам да разкажа една много стара история, която някога сподели с мен една възрастна сестра: „Бях много болна и с всеки месец ставах по-зле. Лекарите не ми помогнаха и само влошаваха положението ми. Накрая реших да се обърна към Учителя за помощ. Споделих с него за болестта си и след като ме изслуша внимателно, Той каза: „Вие сте болна, защото ядете свински пържоли“. Но, моля ви, Учителю, възразих аз, от 17 години съм вегетарианка и не съм опитвала и хапка месо. „Да, каза Учителя, но аз имам пред вид не физическата храна, а вашите мисли и чувства“.

Този случай много добре показва, че истинското, пълното вегетарианство, както и постът, са наистина такива и ще допринесат полза само ако са в трите свята, т.е. физическия, духовния и Божествения. С други думи ние трябва да спазим закона за абсолютната чистота не само относно физическата храна, но също и да имаме само светли мисли, чисти чувства и добри и благородни постъпки. Затова е абсолютно необходимо през тези 10 дни да станем СЛЪНЧЕВИ ХОРА и да не допускаме в себе си никакви отрицателни мисли и чувства и съзнателно да правим добри и благородни постъпки.

## ОТПОСТВАНЕ

Отпостването се прави на десетия ден на обяд, като към житото и останалата храна се добавя и ангелска супа, подправена с малко сол. Ангелската супа се приготвя, като се сварят цели, обелени картофи и накрая се добавя магданоз, като може и чер пипер. Няма точен брой картофи, които трябва да се изядат – това е според индивидуалното предпочитание. В дните след житния режим трябва да се внимава да не се преяжда и преминаването към обичайния режим на хранене да се осъществи плавно и постепенно, в хармония с вътрешния усет и чувство за мярка.

Всички отпадъци от храната по време на житния режим като ореховите черупки, обелки и т.н. не бива да се изхвърлят на боклука, а да се събират в найлонов плик и след като свърши постът, отпадъците да се заровят на някое чисто място сред Природата. Между впрочем, с. Йорданка добави, че по същия начин трябва да се постъпва и охранителните отпадъци от братските вечери, когато се събираме за нашите празници и последните също трябва да се заравят, а не да се хвърлят на боклука.

Смисълът на житния режим е да ни пречисти и извиси физически и духовно, да ни направи НОВИ ХОРА, хора, които сега ще дойдат през новата епоха на Водолея и които Учителя нарече СЛЪНЧЕВИ ДЕВИ. А да се стремиш да достигнеш тази мярка, този висок идеал, това е прекрасно! Нали?...

Записал от  
сестра Йорданка Жекова  
брат Жоро – Габрово