



Ходете на нивите, когато житото зрее, вземете няколко стръка, изяжте ги и като ядете, разговаряйте с тях, да покажете, че съзнавате жертвата, която житото прави.

УЧИТЕЛЯ БЕИНСА ДУНО

ЗДРАВЕ И БОЛЕСТ

**МИСЛИ ОТ БЕСЕДИ И ЛЕКЦИИ
ОТ УЧИТЕЛЯ ЗА ПРОБЛЕМИТЕ
НА ЧОВЕШКОТО ЗДРАВЕ**

Съставител д-р Васил Велев

**ИЗДАТЕЛСТВО
БЯЛО БРАТСТВО
СОФИЯ 2001**

Учителя Беинса Дуно

ЗДРАВЕ И БОЛЕСТ
Второ издание

Съставител

Д-р Васил Велев

Редактор

Д-р Димитър Калев, доктор на науките

©Васил Велев
©Издателство Бяло Братство
ISBN 954-744-017-9

ПРЕДГОВОР

Заедно с философските, религиозните, окултните, етичните, научните, социалните и други проблеми Учителя Беинса Дуно често разглежда в своите беседи и лекции и редица въпроси от областта на медицината.

Предлаганата книга е съставена от подбрани и групирани по теми цитати от 152 тома беседи и лекции от Учителя, засягащи най-различни аспекти на човешкото здраве, поради което тя има, в известен смисъл, енциклопедичен характер. В нея, разбира се, не е обхванато абсолютно всичко, което Учителят е говорил по здравните въпроси.

Още в древността в окултните школи се е развивала и медицината. Запазили са се и до днес редица оригинални методи и системи на лечение. За тях Учителя казва: „Тия системи са удобни при слизането на човечеството, т.е. по закона на инволюцията. А понеже Бялата раса започва вече своето развитие по закона на еволюцията, тия системи трябва да се видоизменят.“ По време на инволюцията човешкото съзнание навлиза все по-дълбоко в материалния свят до пълното формиране на самосъзнанието. След това започва обратният път на еволюцията, на преминаване на егоистичния, личен, живот към съзнателното, колективното космическо съзнание - към живот за цялото.

Методите и системите, които Учителя Беинса Дуно дава, са съврзани именно с тази нова епоха на еволюционното развитие на човешкото съзнание. Той си служи с принципите, законите и методите на Живата Природа. Съобразяването с природните закони, казва той - ето разрешаването на всички здравни въпроси.

Изходна точка за разрешаване на всички проблеми на човешкото здраве е преди всичко концепцията на Учителя за човешкото естество. Според него най-напред трябва да се освободим от механическото разбиране за човешкия организъм и за Природата въобще. Човек не е само физическо тяло. В съгласие с другите окултни учения той приема, че човек притежава още астрално (чувствено), ментално (умствено) и причинно тяло. Всяко от тези фини тела изпълнява специална служба и има свои специфични енергии. Това разбиране за човека, състоящ се главно от четири основни тела, взаимно проникващи се и взаимно влияещи си има решаващо

значение за определяне на човешкото здраве и за възникване на болестите.

Друг важен момент, който трябва да се изтъкне, е, че Учителя не противопоставя духовното на материалното естество на човека. Той достига до определението, че истински здравият човек е здрав във физическо, в умствено и в сърдечно отношение или здрав е само онзи на когото умът, чувствата и волята са в пълна хармония.

За отбелнязване е още подчертано профилактичната насоченост в методите на Учителя, препоръчването на природосъобразен начин на живот, на хигиена - както външна, така и вътрешна, използване на основните природни фактори слънчевата светлина, въздуха, водата и храната - като главни лечебни средства. Описани са някои оригинални методи на лекуване, дадени са и много полезни хигиенни съвети.

Идеалът на бъдещото човечество, казва Учителя Беинса Дуно, ще бъде да изучава езика на Природата и да живее съобразно нейните закони, защото човекът е част от Природата и законите, които действат в нея, действат и в самия него. Проблемите на здравето и на болестта, на живота и на смъртта Учителя поставя в неразрывна връзка и в пълна зависимост от великите закони на Природата и спазването им от човека.

Надяваме се, че идеите на Учителя Беинса Дуно в тази насока ще допринесат много за решаване на редица здравни проблеми, а с това и за едно ново разбиране на целокупния живот.

От съставителя

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| I. Човешкото тяло | 7 |
| 1. Устройство и функции | 7 |
| 2. Енергии | 20 |
| II. Болест и здраве | 31 |
| III. Причини за болестите | 42 |
| IV. Лечение на болестите | 67 |
| 1. Общи принцип на лечение | 67 |
| 2. Храна и хранене; храната като лечебно средство | 71 |
| 3. Лечение свода | 90 |
| 4. Въздух и дишане; дишането като лечебен фактор | 94 |
| 5. Лечебно действие на слънчевите лъчи | 102 |
| 6. Лечение с цветните лъчи на светлината | 108 |
| 7. Лечение с музика | 112 |
| 8. Лечение с движение | 115 |
| 9. Лечение с мисъл | 123 |
| 10. Други методи на лечение | 134 |
| 11. Духовно лечение | 147 |
| V. Хигиена | 150 |
| VI. Лекар и лечител | 170 |
| VII. Диагностика на болестите | 174 |
| VIII. Продължителност на живота | 176 |
| IX. Живот съобразно законите на Природата | 182 |
| Книгопис | 186 |

I. ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

1. Устройство и функции

•Физическото тяло на човека е ключ, с който могат да се разрешат всички трудни въпроси. (127, 283) [първата цифра посочва тома, цитиран в книгописа, а втората цифра - страницата на цитата (Бел. съст.)]

•Колкото са важни умът и сърцето, толкова е важно и тялото. (110, 176)

•Тялото е интересен обект за изучаване. То е малка вселена, в която стават различни промени. Човешкото тяло е синтез на всички процеси в Природата. Ако познаваш тялото си, ще познаваш видимия и невидимия свят. Ако познаваш окръжаващите, ще разбереш цялата Вселена. (136, 48)

•Засега човек представлява най-усъвършенстваната машина на Земята, снабдена със своето вътрешно радио, за да схваща вълните, които идат от Разумния свят. (43, 289)

•Човек трябва да познава добре устройството на своето тяло. То е инструмент, с който свири. (130, 222-223)

•Една къща е достатъчна на човека. Тази къща е неговото тяло, в което той живее. Ако може да стане господар на своето тяло, той е изпълнил задачата на своя живот. (43, 147)

•Да мисли човек, че е създаден по образа на Природата, че е едно с Бога, това не е противоречие, но действителност. Като изучава Природата, човек познава себе си, а тя се отразява в него като в огледало. (7, 164)

•Човек не е нищо друго освен Божествена книга, съставена от много листа, върху която той сам с векове е писал своето съдържание. Всичко, което е станало, става на Земята и на Небето и е написано върху човека. (62, 162)

•В Природата всяка външна форма отговаря на своето съдържание. (62, 161)

•Докато е на Земята, човек работи главно с физическото си тяло - най-подходящ инструмент за Земята. Обаче той мисли, чувства, търси причините и последствията на нещата. С какво мисли човек? С умственото си тяло. С какво чувства? - С астралното си тяло. С какво издирва причините и последствията на нещата? - С причинното. Както физическото тяло не е еднакво развито във всички хора, така и останалите тела в човека не са еднакво развити. Това показва, че на човека предстои голяма и велика работа - да развие всички свои удове¹ до съвършенство. (7, 163)

•Като живее, човек трябва да спазва закона на последователността и в трите свята. На физическия свят той трябва да знае как да се храни, как да дишат, как да пие вода и как да възприема светлината. Той трябва да има за Света на чувствата добре организирано астрално тяло. За Умствения свят пък трябва да има добре организирано умствено тяло. Който е развил и трите си тела, той може да се нарече разумен човек. Колкото е важно физическото тяло на човека, толкова са важни астралното и умственото му тела. (25, 50)

¹ уд (арх.) - орган (бел. съст.)

•Както физическото тяло има своя физиология и анатомия, също така и астралното, менталното и причинното тела имат своя физиология и анатомия. Физиологията и анатомията на по-високите (по-фините) тела е подобна на тези на физическото тяло. (108, 101)

•Най-познатото от всички е физическото тяло, което има три обвивки. Едната от тях е етерна, която излиза вън от физическото тяло на 1-2 сантиметра. През нея минават физическите сили с електричеството и магнетизма. Както обличаме физическото си тяло с дебели или тънки дрехи, за да го предпазим от студ и горещина, така и етерната обвивка е здравна дреха на физическото тяло, която го предпазва от външни влияния. Етерната обвивка е свързана с друга, наречена астрална, която управлява страстите. Тя предпазва човека, например, от гнева, от желанието му да отмъщава и др. Астралната обвивка е свързана с Астралния свят, наречен подсъзнателен. (30, 309-310)

•Един ден, когато хората развият шестото чувство в себе си, те ще видят че около тялото на човека има една обвивка. Докато тази обвивка съществува, човек е здрав, защото тя регулира топлината на неговия организъм. Някога, под влиянието на лошия живот тази магнитична обвивка около тялото на човека се разкъсва и външните влияния проникват в него, като създават ред болести. Тази магнитическа дреха обвива стомаха, дробовете, всички вътрешни органи в тялото на човека, а специално - и клетките му. (106, 144)

•Чрез чувствата си човек е свързан с Астралния свят, т.е. със своето астрално тяло, наречено още духовно тяло. Астралният свят се състои от две области: нисша и висша - според чувствата, които също биват нисши и висши. (138, 26)

•Всеки орган има двойна служба: външна и вътрешна, т.е. материална и духовна. (6, 186)

•Материята съществува, но всичко не произтича от материята. Материята е само един от факторите, едно от условията да се прояви Животът.

За да се прояви каква да е форма в света, необходима е материя, субстанция, с която да се облекат живите сили. Тялото, както и външните и вътрешните му органи, представя материалната страна на силите на човешкия мозък. Следователно дробовете, стомахът, мускулите, костната, нервната и всички останали системи представлят величествена инсталация, чрез която се проявява човешката интелигентност. Благодарение на интелигентността, която съществува в Природата, стават постоянни корекции и подобрения в човешкия организъм. (14, 8-9)

•Всичко, каквото Природата е създала, почива на закона на Любовта. Запример, човешкият организъм представя грамадна държава, на която поданиците са обединени в името на Любовта. Тя е употребила милиони години, за да организира всички клетки в едно цяло да вършат обща работа. Който съзнава това и може да запази великата хармония, която съществува в неговия организъм, той се радва на добро здраве и на щастлив живот. Обаче най-малкото нарушаване на тази хармония разколебава единството между клетките, внася известна дисхармония в организма и човек заболява. (35, 199)

•Първото нещо, което се забелязва в нашия организъм, е, че в него

има ред, взаимност при общата дейност и хармония между всички работници, които познават своята работа много добре. В организма не се гонят частни цели. Тук се гони една обща цел, едно общо благосъстояние, на което човек се радва. Тук е тайната на общия успех. В този организъм няма своеvolие, няма произволни действия, в него владее единство. И когато една от съседните клетки заболее и страда, всички друга клетки ѝ съчувстват и бързат да премахнат по някакъв начин злото. Вътре в човека всичко е разпределено с математическа точност, и щом тя съществува, силите в организма се уравновесяват взаимно и образуват онази хармония, която наричаме здраве.

Онези клетки, които престават да изпълняват своята длъжност и стават вредни и опасни за здравето на другите клетки, биват изхвърлени от тялото заради общото добро. Върху този предохранителен закон на Природата почива нашето здраве. (81, 49)

•Сама по себе си клетката е малка, но тя е проводник на нещо велико. Когато се организират в едно цяло, малките клетки стават проводници на великия, съзнателен Живот. Всяка клетка представя електрическа лампичка, през която минава светлината. И човек представя малка вселена с определена цел и движение в известна посока. (118, 32)

•Ако изучавате живота на клетката отделно, ще видите, че тя представя в миниатюр живота на целия човек. Ако пък изучавате колективния живот на тия клетки, както и връзката помежду им, ще видите, че те представлят Божествения живот в миниатюр. (78, 146)

•Никой няма право по какъвто и да е начин да нарушава законите, върху които е построен неговият организъм. Организмът е съставен от безброй малки, живи душички, които следят работата на своя господар. Ако той направи някаква грешка, от която да пострада целият организъм, те казват: "Не е умен нашият господар". Не минава много време и цялото съдружие от живи клетки постепенно започва да се разпада. (83, 226)

•Вътрешната връзка, която свързва клетките в организма в една стройна единица, е храната. Въз основа на този закон човек трябва да яде. Този закон се отнася не само до тялото на човека, но и до неговите чувства и мисли. Когато връзката между клетките на тялото отслабва, едновременно отслабва и тялото.

Любовта е вътрешна връзка между частите на Живота. Значи Любовта усилва и поддържа Живота. (149, 223-224)

•Строежът на Слънцето и строежът на клетките е подобен. Слънцето има в себе си три области: едната от тях приготвя енергията, втората я акумулира и трансформира, а третата я препраща към Земята. Също и в клетките има три области: външна, която възприема слънчевата енергия, средна, която я акумулира в себе си, и вътрешна, която я преработва и превръща в жизнена сила. Тези три области ги има и в организма в по-развита форма. Те най-лесно личат в зародиша. Външната обвивка се нарича ектодерма, средната – мезодерма, а вътрешната - ендодерма. (11, 3)

•Сега ние, съвременните хора, се плашим за здравето си и търсим лекари. Туй, което ние знаем, е следното: в човешкото тяло има специфични клетки, които изпълняват длъжността на лекари. Те са по-добри лекари от най-отличните лекари на Земята. Ако ние заболеем и се оставим на тия

клетки, те могат отлично да ни излекуват. Те си имат лаборатория, дето приготвляват своите медикаменти и с тях отлично заздравяват всяка рана. Това е закон. Ако човек има една рана и я предостави на тия клетки, те ще се съберат, ще направят своя превръзка и по този начин ще я излекуват. (43, беседа „И Земята ще се изпълни със знание“, 25-26)

•Днес няма по-велико нещо от устройството на човешкия мозък, както и от устройството на човешките очи. (19, 44)

•Съзнанието на човека се локализира в предната част на мозъка около очите. (117, 117)

•Човешкият мозък има две страни: материална, или физическа, и духовна, или силова. Когато човек напусне Земята, материалният мозък изгнива и се разлага, а духовният; т.е. силовият, в който е написан целият живот, той взема със себе си. Материалният мозък е организиран според силовия. Докато материалният и силовият мозък са свързани помежду си, докато са в хармония, човек учи, възприема знания и помни. (6, 209-210)

•И тъй, главният капитал на човека е неговата глава, от една страна, и лицето му, от друга.

Мозъкът на човека е съставен от два вида материя: от груба, физическа материя, която се разлага, и от духовна, ефирна, която не се разлага. Върху духовната материя на мозъка се отпечатват всички човешки мисли. (75, 407)

•Ще знаете, че силата на вашия живот зависи от състоянието на вашия мозък. Първият орган, чрез който може да се прояви човешкият дух, това е мозъкът. Следователно вие ще пазите този единствен орган, чрез които може да се проявявате. (70, беседа 3, 14)

•За да придобие окултно знание в неговата висша степен, човек трябва да има здрава нервна система, да издържа. Както грубите мисли, чувства и постъпки действат вредно върху човешкия мозък, така и възвишенните мисли и чувства изискват здрава нервна система. (9, 88)

•И тъй, не е достатъчно само да изучавате човешкия организъм, както и характера на човека, но трябва да гледате на човека като на жива, разумна станция, чрез която той влиза в съприкосновение с целия Космос. Всичко зависи от това кой бутон в станцията ще бутне, за да влезе във връзка с добри или лоши същества. Коя е радиостанцията в човека? - Неговото будно съзнание. Чрез тази станция човек влиза във връзка с външния и вътрешния свят, с всички Разумни същества. (127, 277)

•Като изучаваме физиологията на нервната система, дохождаме до заключението, че нервната система е една инсталация, през която минават силите на Живата Природа. Нервните влакна са живи клетки, проводници на нервна енергия. Тя протича през тях, както водата през водопроводните тръби. Ако водата е песъчлива, пясъкът постепенно се утаява по тръбите, докато един ден те окончателно се запушкат. Така става запушване на водната инсталация. Такова подпушване става и в нервната система на човека. Какво да се прави? - Ще се отпушвате. Трябва да знаете какви мисли и желания да допушвате в себе си.

Казвам: нервната ли система е разстроена? Не е разстроена, но е подпушена - "Боли ме коремът". Защо? Запушени са онези нерви на гръбначния мозък, чрез които слизга енергията за стомаха и корема. Излагайте

гръбначния си стълб на слънце, за да се отпускат нервите ви. Ако не се отпускат, болките неизбежно ще ви следват. Болестите се дължат на недоимък на енергия. Подпушване става не само във физическото тяло, но и в останалите тела. (136, 191-192)

•Човешкият ум е станция, през която минават писма, телеграми от един човек до друг, от една държава до друга, а даже от Земята до Небето и обратно. Човек има право да предава само онова, което се отнася до самия него. Никой няма право да изнася тайните на Природата. Щом наруши този закон, Природата затваря ключовете на станциите си за него. (20, 112-113)

•Човешкият мозък е подобен на Земята, която сама по себе си не ражда. Творческата сила на Земята иде от пространството, от Слънцето, което действа на повърхността ѝ. Понеже Земята има основа, върху тази основа именно Слънцето гради, произвежда, твори. Човешкият дух е човешкото Слънце, което, като грее върху мозъка, поражда мислите. Всяко същество мисли. (41, 25)

•Най-ценното нещо в човешкия организъм е мозъкът. Той е голямо динамо на сили, на електрическа енергия, която изпраща по целия организъм. Ако знае правилно да се ползва от тази енергия, човек би могъл сам да се лекува. (37, 83)

•Човешкият мозък е възприемател и предавател на енергии. (105, 157)

•Един ден, като изучите и разберете строежа на вашия мозък, вие ще дойдете до положителната наука на Живота. Тогава ще гледате на мозъка като на динамо, в което се срещат и преплитат енергии от целия Космос. (36, 8)

•По гънките на мозъка тече космическа енергия на Разумния живот, която душата използва. Енергията на мисълта тече именно по тия гънки и по тях пак излиза навън. Те са проводници на енергията от цялото пространство. (111, 253)

•За да се ползва от слънчевата енергия, човек трябва да организира мозъка си. Човешкият мозък представлява плоскост, която възприема и отразява слънчевата енергия. Който не може да регулира енергията на своя мозък, той не може да бъде здрав, нито може да се развива правилно. (43, 254)

•Когато силите в мозъка функционират правилно, когато те са в правилно съчетание, тогава Божественото най-силно се проявява в човека. Като погледнете този човек, от лицето, от очите му излиза мека, приятна светлина. Тази светлина ту се явява, ту изчезва. (126, 182-183)

•В мозъка на човека има едно спирално, едно кръгообразно движение. И когато това движение се извършва правилно, човек мисли добре и върви добре, без да залита. (65, беседа 14, 81)

•От физиката знаете, че енергията от положителния полюс минава в отрицателния. Знаете ли през какъв път минава положителната енергия? Тя обикновено излиза от дясното полушарие на мозъка, върви по повърхността му, минава под лявото полушарие, после извива над него и се връща под дясното полушарие. Тук, в отрицателния полюс, се образува светлина. Значи мисълта иде от дясното полушарие, минава през лявото и като резултат на това се произвежда светлина в съзнанието. (139, 47)

•Енергията от дясната половина на мозъка минава в лявата, затова съвременният човек мисли само с лявата половина на своя мозък. Тук е причината за асиметрията на човешкото лице. Като се гледаме внимателно в човешкото лице, виждаме, че двете страни - лявата и дясната - не са еднакво развити. Това различие се забелязва и в очите, и в ушите, и в устата, и в ръцете - в цялото тяло. В бъдеще, когато енергията на ума и на сърцето се

хармонизират, в цялото тяло на човека, както и в удовете му, ще има пълна симетрия. (132, 136-137)

•Човек трябва да работи и с лявата, и с дясната страна на мозъка си, за да разпределя еднакво неговите енергии.

•Съвременните хора не спазват този закон, вследствие на което страдат от друг физиологически недостатък, а именно - кръвта не се разпределя еднакво по всички органи на тялото им. В здравия организъм кръвта се разпределя еднакво по всички органи на тялото. Също така и мисълта на човека трябва да прониква през всички клетки на организма. Само така човек може да бъде здрав. (126, 89)

•В средата на човешкия мозък се намира т. нар. летящо око на душата или вътрешното Слънце на човека. Ако това Слънце не грее в човека, нищо не става от него. То играе роля на трансформатор в човешкия организъм. Когато външната енергия прониква в мозъка на човека, този възел, или окото на душата, препраща тази енергия по целия организъм. То има и други свойства, освен това да трансформира слънчевата енергия. В мозъка има и друг трансформатор, който препраща слънчевата енергия по цялото тяло. От правилното трансформиране на тия енергии зависи здравословното състояние както на организма, така и на чувствата. (70, беседа 23, 8-9)

•Ясновидецът вижда, че от мозъка излизат хиляди нишки в различни направления, по които минават различни течения. От мозъка тия течения отиват по цялото тяло.

Колкото по-силни са теченията в един мозъчен център, толкова по-голяма е неговата дейност. Който не разбира направлението на тези течения и не може да ги трансформира, излага се на опасност. Запример теченията, които минават в задната част на мозъка, събуждат нисшите чувства у човека и ако не може да ги владее, той изпада в големи изкушения.

Няма по-голямо благо за човека от това, да владее силите на своя мозък, да регулира своите състояния и да пренася енергиите на мозъка от един център в друг. Това значи да има човек самообладание. (134, 114-115)

•Енергиите в човешкия мозък се разделят на три главни области: първата област е зад ушите, дето функционират нисшите енергии. Тази област може да се уподоби на ада в човека. Втората област обхваща енергиите, които функционират в полето на челото - човешкия живот. Третата област обхваща енергиите в горната част на мозъка, дето функционират висшите морални чувства. Тази област може да се уподоби на рая в човека. Следователно, когато човек противодейства на своите морални чувства, енергията от тази област слизга долу зад ушите, в ада. За да не става това, човек трябва да дава ход на своите добри желания, а не да ги подпушва. (20, 70-71)

•Храносмилането се отразява върху кръвообращението, кръвообращението се отразява върху дихателната система, дихателната система се отразява върху нервната система, а тя - върху мозъка, седалището на мисълта. Ако всички процеси се извършват правилно, и мисълта ще бъде права. (145, 5)

•Като ви наблюдавам, забелязвам от главите на някои да излизат малки светли точки. Някой казва: "Главата ми се върти, свят ми се вие, а пред очите ми се мяркат светли линии". Тези светли линии, неправилно

разхвърляни, говорят за болезнено състояние на нервната система. То се явява като резултат на противоположни мисли, които се сблъскват у човека. Светлината, която се явява като резултат на прави мисли, е мека приятна, бяла на цвят. Тази светлина предизвиква разширение на съзнанието. (139, 90-91)

•Още древните Учители на човечеството са казали, че пространството е пълно с безброй живи форми - мисъл-форми, които се движат и като по радио се предават и възприемат от хората. Цялото пространство е жив проводник на тия мисли. Разбира се, за правилното възприемане и предаване на мислите от значение е и интензивността им, както и устройството на приемателя. От значение е също така и посоката, от която идват вълните. Следователно както човешките мисли се предават през пространството, така също се предават и мислите от Невидимия свят. Тия мисли представлят цял свят. Чувствителният човек веднага възприема тия мисли, вследствие на което понякога разположението му се повдига, а някога - понижава. (126, 186)

•Нервната система, както и целият организъм на съвременния човек, не са достатъчно калени, за да издържат на силните вибрации, на силните токове на Любовта. Ето защо окултната наука препоръчва на учениците ред методи и упражнения за каляване на ума, сърцето и волята им с цел силите на техния организъм да се нагласят съобразно природните сили и течения. (108, 17)

•Днес мисълта се проявява чрез мозъка, чувствата - чрез симпатичната нервна система^{*} в т. нар. слънчев възел, който неправилно наричат сърце. Волята се проявява чрез ръцете и краката.

Седалището на съзнанието е в главата, а отчасти и в гръбнака То се изявява чрез главния и гръбначния мозък. Някогашната столица на съзнанието е била на друго място, а не в главата. Има още сили на съзнанието, които не са преместени в главата. Където е било мястото на съзнанието по-рано? - В симпатичната нервна система² или т. нар. слънчев възел. (97, 19-20)

•Между мозъчната³ и симпатичната нервна система трябва да има правилно отношение.

Дръжте гръбнака си изправен. Не допускайте никаква гърбица на тялото си. Тя прекъсва притока на енергия от симпатичната нервна система към мозъчната. Щом жизнените тонове се прекъснат, човек не се развива правилно. (136, 162)

•Слънчевият възел се намира под влиянието на черния дроб, затова човек трябва да го държи в пълна изправност. Как да го държи в изправност? - Чрез слънчевия възел. Всички нечистотии от Умствения, от Сърдечния свят на човека отиват в черния дроб, а от там - в центъра на Земята, дето се пречистват. В този смисъл слънчевият възел служи като канал за пречистване на нечистите мисли и чувства. Здравето на човека зависи от благосъстоянието на черния дроб. (150, 195)

•Ако симпатичната нервна система не се управлява от главния

² Под термина „симпатична нервна система“ трябва да се разбира вегетативна (автономна) нервна система. (Бел. съст.)

³ Под термина „мозъчна нервна система“ трябва да се разбира централната нервна система (бел.съст.)

мозък, човек би изпаднал в животинско състояние, под закона на инстинкта за самосъхранение. (140, 92)

•Човек е дърво, съставено от други две дървета. Тия две дървета съставляват двете главни системи в човека - мозъчната и симпатичната нервна система Клоните на мозъчната система се разпространяват надолу, чак до крайниците на тялото, а корените му са горе в мозъка. Другото дърво представлява стомашният мозък или т.нар. симпатична нервна система, която се състои от ред възли, ганглии, разположени най-много в областта на stomаха. Корените на симпатичната нервна система са посадени в ганглиите, т.е. в стомашния мозък, а клоните и отиват нагоре. Значи клоните на тия две дървета се преплитат.

По какво се отличават тия две системи? - По своите резултати. Мозъчната система е носителка на електричество, затова ако тя се развие повече от другата, човек почва да съхне. Електричеството отнема всичката влага от организма и затова такъв човек е сух, без влага, безводен е той. Симпатичната нервна система се отличава с обратни резултати на мозъчната - тя е носителка на магнетизма в човека. Когато тя е развита в някой човек, той надебелява, явява се натрупване на излишна материя, която се обръща после в тъстини. Следователно тия две системи могат да се коригират една друга. (64, беседа 8, 128-130)

•Често се говори за сърцето като изразител на чувствата. Де е това сърце, в симпатичната нервна система или в слънчевия възел? - Това сърце има свои посланици в мозъка, те го представят. Мозъкът има отношение към Умствения свят - горния свят, поради което е отделен от Чувствения свят Умственият свят е в главата, а Чувственият - в симпатичната нервна система. (89, 59-60)

•Интуицията разрешава лесно въпросите, понеже при нея вземат участие и мисълта, и чувствата. Когато в слънчевия възел, т.е. под лъжичката, изпитваш приятност, ти си на правия път. (112, 232)

•Сетивните органи, които са най-добре развити в човека, служат като възприематели на силите от външната природа. Ако тези органи отсъстват, тогава силите мъчно ще оказват влияние на организмите. (150, 39)

•Първата функция на окото е да събира и да разпръска лъчите: събира ги отвън навътре, а отвътре ги разпръска. Когато този процес в живота се измени, тогава се ражда дисхармония в човешкия ум.

Всички болезнени състояния се отразяват в очите на хората. Там стават известни пресичания на кръговете, от които правилните течения в очите се прекъсват.

Окото е жива Божествена форма, в която е написано как са устроени целият Космос, цялата Слънчева система, как е устроен най-после и Животът.

Окото на човека е създадено най-после. То има най-висок произход. И всички по-видни ясновидци, всички адепти и Учители на човечеството четат и се учат по окото. (111, 143-144)

•Свиването и разпушкането на сърцето се обуславя от електрическата енергия, която иде от пространството. (62, 139)

•Съвременните физиопози имат особено понятие за сърцето. Те го считат нещо като помпа, от свиването и разпушкането на която кръвта се докарва в движение из цялото тяло. Това е отчасти вярно, но всъщност

сърцето само не докарва кръвта в движение. За докарване кръвта в движение е причина особена жива сила, която иде като течение в организма и кара клетките на сърцето да пулсират. Тази сила има свой регулатор в мозъка. (16, 240)

•Увеличаването и намаляването на пулса на сърцето се дължи на отливите и приливите, които стават в човека. (58, 332-333)

•Броят на пулса и на вдишките на човека се определят от неговите мисли и чувства. Между дишането и пулса има известно съответствие. Изобщо, между всички функции на органите има известна връзка. Наруши ли се функцията на един от тях, отразява се и върху останалите. (54, 208)

•Що се отнася до биенето на сърцето, забелязано е, че в първите 12 часа от деня сърцето бие по-бързо и с няколко удара повече от нормалното биене. През тези 12 часа сърцето е във възходящо състояние. През вторите 12 часа от деня, т.е. през втората половина на деня, ударите на сърцето намаляват с няколко и сърцето се намира в низходящо състояние. Същото нещо се наблюдава и през месеците и годините. Първите 14 дена от месеца сърцето е във възходящо състояние, вторите 14 дена е в низходящо състояние. Първата половина от годината сърцето е във възходящо състояние, а през втората половина на годината - в низходящо състояние. Важно е човек да знае кога сърцето му е във възходящо състояние и кога - в низходящо. (75, 244)

•Кой е здравословният пулс? - В който има музика и ритъм. Ако е лишен от здравия ритъм, той не е правилен. Сърцата на всички хора са свързани с общия пулс на Космоса, т.е. с Космичното сърце. В тоя смисъл, един ритъм съществува в Природата. Ето защо, когато сърцето ви бие неправилно, не се страхувайте, да възстановите хармонията между мислите и чувствата си. (125, 93-94)

•От време на време човек трябва да измерва пулса на сърцето си, за да види ритмичен ли е или не. Ако пулсът му не е ритмичен, това показва, че има нещо криво в неговите чувства. (74, 341)

•Човек трябва да се наблюдава, да види какво е състоянието му, когато е неразположен, възбуден, гневен, и какво, когато е спокоен, добре разположен. Доброто или лошото разположение се отразява на дишането, на пулса. Който разбира това, по пулса на човека ще разбере неговото физическо и душевно разположение. (39, 137)

•Кръвообращението се дължи главно на електромагнитните течения. Ако те не подкрепяха движението на артериалната кръв, то сърцето не би имало тая възможност само. Но кръвта се движи в човешкия организъм благодарение на това, че има един космически импулс в света, който постоянно регулира кръвообращението на всички организми.

На същото космическо електромагнитно течение се дължат и движенията на протоплазмата в клетката - циркулацията и ротацията, после - движението на Слънцето, планетите и другите небесни тела. (11, 13)

•Мозъчната система е динамична, понеже произвежда електричество, а симпатичната нервна система произвежда магнетизма. Стомахът спада към симпатичната нервна система, затова е магнетичен. Като знаете това, използвайте магнетичните сили на стомаха за смяна на човешките състояния. Ако видите, че някой човек е неразположен, дайте му нещо за ядене. Колкото

и да е неразположен, щом се нахрани, неразположението му изчезва и той придобива енергия, импулс за работа.

Всичко, което се отнася до благоустройството на организма, до неговото здраве, е предоставено на грижите на стомаха. В помощ на стомаха идат още много органи: зъбите, езикът, устата, хранопроводът и червата. (6, 267-268)

•Колкото повече работи стомахът, толкова по-малко работи мозъкът и обратно. (109, 17)

•Който има здрава и нормална храносмилателна система, той е весел, жизнерадостен, работлив. Срещнете ли човек с изсъхнало лице, жълт, неразположен за работа, ще знаете, че храносмилателната му система не е в изправност. Той не може да работи, гледа на всичко мрачно, пессимистично, няма вяра в Живота. За да не изпадате в такова положение, дръжте храносмилателната система в изправност; от нея зависи благосъстоянието на човека на физическия свят - първото стъпало на Живота. (7, 138-139)

•Какъв процес е яденето? На какви закони се подчинява? Човек се храни не само с хляб, но и с въздух. Той се храни по три пъти на ден, но не знае по колко хапки трябва да взема на едно ядене. Той дишава, без да знае колко вдишки трябва да прави в минута. Ако не знаеш по колко хапки да ядеш и по колко вдишки да правиш, ти нарушиш законите на храненето. (82, 164)

•Мозъкът и стомахът са двата полюса на живота ви. Ако ви боли главата, трябва да знаете, че и стомахът ви е в безпорядък. Ако ви боли стомахът, трябва да знаете, че и главата ви не е в порядък. (48, беседа „Закон на съпоставяне“, 13)

•Черният дроб е един велик фактор в човешкото тяло. Ако черният дроб си замине, човек е фалирал. При сегашното устройство черният дроб всичко решава. Ако той се разстрои, човек става неразположен, мрачен, той е пессимист, не може да говори внимателно, мрази, сърди се, може да извърши убийство; всичко туй излиза от черния дроб. И ако в съвременния строй има толкова престъпници, причината е, че черните дробове на хората са развалени. (123, 194-195)

•Ако черният дроб в човека се разстрои, през ума му минават отрицателни, неприятни мисли. Разстройството на черния дроб развива жестокост в човека. Черният дроб е свързан с нисшите чувства. Като знае това, човек трябва свещено да пази здравето си, което Бог му е дал. (126, 71-72)

•Обидата, която преживявате, се отразява на черния дроб като горчиво чувство, с което не можете лесно да се справите. Черният дроб е орган, който извършва специфична служба при храносмилането. Ако той орган не работи добре, организът страда. Видите ли, че лицето на човека пожълтява и почернява, търсете причината за това в черния дроб.

Доброто или лошото състояние на черния дроб се отразява и върху чувствата на човека. Също така и чувствата се отразяват върху здравословното състояние на черния дроб. Каже ли някой, че не му се яде, че няма апетит, вината е пак в черния дроб. Ако религиозният стане пессимист и вярата му в Бога се намали, пак черният дроб е виновен. Малък орган е черният дроб по отношение на целия организъм, но играе важна роля. Той има грамадно влияние върху психиката на човека. (138, 25-26)

•Всички хора мислят, че са сиромаси, а всъщност са големи милионери. Те разполагат с един мозък, с едно сърце, с дробове, със стомах, които струват милиарди. С помощта на физическото си тяло те влизат във връзка с един обширен свят. Изгубят ли тялото си, физическият свят се скрива пред тях. (42, 277)

•Като е дошъл на Земята и се облякъл в материя, човек трябва да пази организма си, да има правилна обхода към него. Не пази ли тялото си, не се ли отнася добре с него, в скоро време той ще предизвика голяма дисхармония в себе си. Не е позволено на човека да измъчва тялото си. (54, 19)

•Какво е цигулката за човека? - Цигулката представя човешкото тяло. Пазете свещено следното правило: и при най-мъчните условия на живота не продавайте цигулката си. Цигулар, който при трудните условия на живота продава цигулката си, е осъден на големи страдания. Следователно, каквото и да е тялото ви, каквите недостатъци да има, те могат да се изправят. Как? - Чрез упражнения. (39, 35-36)

•Човек трябва да изучава всички свои органи, заедно с функциите, които те изпълняват. Човек трябва да изучава себе си, както земеделецът изучава земята, която обработва. (24, 101)

•Не се стремете да победите плътта в себе си. Духовното в човека не може да се развива без плътта. Тя е подобна на подложка в растението, върху която става присаждането. Между плътта и Духа има борба, която се продължава дотогава, докато духът, т.е. присадката, се прихване добре върху подложката и започне свободно да се развива. Когато соковете от подложката започнат правилно да се движат нагоре към присадката, а тия от присадката се движат правилно надолу към подложката. Животът се развива нормално. Тогава ние казваме, че борбата между плътта и Духа е завършена. Това наричаме още трансформиране на енергиите. Всеки човек трябва да знае този закон и да го прилага в живота си. (62, 154)

•Природата е поставила милиарди прозорци в човешкия организъм - порите, чрез които да прониква жизнената енергия и постоянно да го обновява. Тези прозорци трябва да бъдат винаги чисти и отворени, да става правилна обмяна между външния и вътрешния въздух. (118, 122)

•Три фактора вземат участие в храненето на човека. Първият фактор е стомахът. Той доставя материалната храна на целия организъм. Вторият фактор е белият дроб, който приема въздуха и чрез него пречиства, т.е. окислява кръвта. Третият фактор е мозъкът, който изпраща енергиите по цялото тяло. (60, 166-167)

•Както мозъкът, така сърцето и дробовете имат двояка функция - физиологическа и психическа. Като изучава физиологическата им функция, човек постепенно отива към психическата. Сърцето не пречиства само кръвта, но и чувствата. Дробовете не пречистват само въздуха, но те са олтар, на който се поставят мислите, чувствата и желанията на човека да се пречистят. На този олтар гори жертвеникът на свещения огън, който пречиства и калява нещата. (137, 216).

•Белият дроб пречиства кръвта, а сърцето я отправя по всички части на тялото. Службата на сърцето не се заключава само в изпращане на кръв по цялото тяло, но то представя още възел на електрическата енергия, която се предава на всички клетки, като им дава възможност да участват в

целокупния органически живот. Белият и черният дроб представлят два трансформатора на енергии: белият дроб е трансформатор на умствените енергии на човека, затова отправя енергиите на мисълта към мозъка; черният дроб е трансформатор на чувствените енергии, като ги отправя към симпатичната нервна система. Колкото по-правилно функционира черният дроб, толкова по-възвишени и благородни чувства има човек. (7, 26)

•Като изучавате човешкия организъм, виждате четири важни уда които го управляват: мозък, бели дробове, сърце и стомах. Най-тясно свързан с физическия свят е стомахът. За да поддържа своя живот; той се нуждае от човека. Но и човекът е в зависимост от стомаха. Колкото по-горе отиваме, толкова тази зависимост се намалява. И дробовете се нуждаят от човека, но по-малко. Средата, в която живее човек, е готова храна за дробовете. Като приемат въздуха, дробовете хранят и мозъка. Тъй щото, пряката зависимост на мозъка от човека се намалява. Сърцето обаче в своята деятелност е съвършено независимо от човека. Понеже е представител на Божественото начало в човека, сърцето представя държава, напълно независима и свободна. (38, 58-59)

•Всеки орган, всяка система в човека има отношение към неговия живот. Запример стомахът има отношение към физическия живот на човека. Когато оправи материалните си работи, стомахът му работи добре. Щом обърка физическите, т.е. материалните си работи, и стомахът му се разстройва. При това забелязано е, че човек може да бъде физически здрав, без да е силен. Значи силата иде от друго място. Откъде иде силата на човека? - От белия дроб. Силен човек е онзи, койтодиша правилно. Стомахът пък доставя необходимите материали за съграждането на човешкото тяло, т.е. на физическия човек. Когато строят къща, преди да започнат нейния строеж, построяват малки бараки, в които складират материалите: дъски, вар и др. Стомахът може да се уподоби именно на тия бараки. В него се складира градивният материал, който впоследствие се разпределя по целия организъм. (127, 292)

•Всички процеси, които стават в човешкия живот - хранене, дишане, пие на вода, мислене, чувстване, представлят непрекъсната верига. Те се подчиняват на едни и същи закони и взаимно си съдействат. Когато тия процеси стават правилно, и животът ни се развива правилно, според законите на Божествения свят. (129, 57)

•Какво се постига с координиране на силите в човешкия организъм? Там, дето силите са координирани, има взаимно подпомагане. Въз основа на този закон органите могат правилно да се развиват. Следователно искате ли да усилите един орган, вие трябва съзнателно да намалите или поне временно да спрете деяността на друг някой. Това може да стане само там, дето силите са координирани. Запример, ако искате да усилите окото си, вие трябва временно да намалите деяността на ухото. (118, 134)

•Слънцето влияе главно върху слънчевия възел и симпатичната нервна система на човека. За да координира силите на своя организъм, човек трябва да свърже симпатичната нервна система с мозъчната нервна система. Когато се усилва деяността на симпатичната нервна система, мозъчната енергия временно престава. Когато мозъчната система действа усилено, деяността на симпатичната нервна система отслабва.

Който е координирал силите в себе си, той се е координирал и със силите на Природата. Ходът на такъв човек е пластичен, равномерен. Неговите движения съвпадат с тия на Природата. Всяко негово движение е музика. (118, 137-138)

•Като разглеждате човешкото тяло отвън, ще видите в него три триъгълника: от главата до раменете е първият триъгълник - с върха нагоре; от раменете до пъпа е вторият триъгълник - с върха надолу; от пъпа до краката е третият триъгълник - пак с върха надолу. Човешкото тяло е резултат, проява на Разумни сили. (82, 23)

•Нормално развит човек е онзи, в мерките на когото има правилно отношение: между височината и широчината му трябва да има съотношение, между ръцете и краката му, между главата, трупа и крайниците пак трябва да има известно съотношение. Значи между числата, които определят отделните удове на човешкото тяло, непременно трябва да има известно съотношение. Измени ли се едно от тия числа, едновременно с него се изменят и останалите. (78, 219)

•Намерено е, че в нормално развития организъм обиколката на ръката при китката, умножена два пъти, трябва да даде обиколката на врата. Последната, умножена два пъти, дава обиколката на кръста или талията. (137, 122)

•Изобщо горната част на човека, гърдите именно, трябва да бъдат широки, а кръстът и коремът трябва да бъдат деликатни, тънки. (139, 188)

•Колкото по-висок ръст има човек, толкова по-благоприятни са условията на неговото развитие. (37, 254)

•Ходилата на краката в правилно развитите мъж или жена трябва да съставят 1/6 част от ръста; лицето трябва да съставя 1/10 част от ръста; гърдите - 1/4; дължината на ръката от китката - 1/10. (41, 153)

•Има една мярка, която определя колко пълен може да бъде човек. Аз измервам височината и дебелината на човека и от тази мярка определям колко време може да живее той. Ако е висок 165 см, а обиколката на врата е над 40 см, той ще умре от апоплексия. И обратното, ако е висок над 180 см, а вратът му няма даже 30 см обиколка, той ще заболее от туберкулоза.

Обаче разумният човек, като работи върху себе си, може да намали или увеличи обиколката на врата според нормалната мярка. От човека зависи да удължи своя живот или да го съкрати. (1, 278-279)

•Тялото на човека трябва да бъде добре организирано, да няма никакви излишъци. Мускули трябва да има човек, а не мазнини. Мускулите придават пластичност на тялото (43, 100-101)

•Сухотата и дебелината в човека са две болезнени състояния. Тялото на нормалния човек е пластично, а движенията му са хармонични и се предават на всички удове на неговия организъм. (126, 171)

•Когато правя своите изследвания, за мене числата имат свой вътрешен смисъл. Например, когато кажа 166 см, аз имам вече един нормално развит на височина българин. Когато кажа 45 см, подразбирам широчината на гърдите му. Когато кажа 2.5 или 3.5 см, имам предвид широчината на неговия нос. Когато кажа 35 см, имам предвид неговото теме. Когато кажа 55-60 см, имам предвид окръжността на неговата глава. Когато кажа 14-15-16 см, имам предвид широчината или напречния размер на

главата му. Когато кажа 16-22 см, имам предвид диаметъра на главата му.

Ако гърдите на човека са вдлъбнати навътре, за това има известни психически причини. Това хълтване на гърдите е лош признак. Гърдите ви отпред трябва да бъдат прави. Те не трябва да бъдат и много изпъкнали, а само малко издадени напред. За да не се вдлъбнат гърдите, вие трябва да регулирате чувствата си. Дръжте хармонии в чувствата си и вие ще урегулирате вашата дихателна система. Урегулирате ли вашата дихателна система, ще урегулирате и проявите на вашите чувства.

У някои от вас раменете пък са прави. У други раменете почват да се огъват, но това е лош признак. Туй огъване показва, че чувствата имат надмощие над ума. Когато пък раменете станат много тесни, това не е добър признак. Това показва изопачаване на чувствата. (66, беседа 32,289-290)

•Човек е последната и завършена форма на физическия свят. Но и той още не е последната форма на Природата. В бъдеще ще има още много форми, по-съвършени от човека. (7, 25)

•Съвременните хора се нуждаят от ново разбиране на нещата, с което да преустроят мозъка, дробовете, стомаха, както и мускулната си система. Докато не преустрои своите удове, човек не може да възприема правилно светлината, която иде от Слънцето. (34, 196)

•Човек ще претърпи голяма промяна; неговото тяло ще бъде преустроено. Тялото е резултат на човешкия дух. От устройството на тялото се съди за духа на човека. Добре устроеното тяло говори за правилните усилия на човешкия дух. От степента на развитието, до което са стигнали човешкият ум и човешкото сърце, се съди за работата и усилията на неговия дух. (84, 146)

•Ще дойде ден, когато човек ще пътува свободно от една планета до друга, но не със сегашното си тяло. Ново тяло трябва да си създадете, което да може да се разглобява и отново създава, за да го пренасяте от едно място на друго. Ще дойде ден, когато човек ще пътува по Земята без тренове, без автомобили и аероплани. Той ще има ново тяло, устроено по нов начин. Сам той ще разполага с нова светлина и знания, ще познава законите на всемира и ще ги прилага. Тогава той няма да оре и копае земята, както днес прави, но ще се храни по особен начин, който днес и най-учените не познават. (21, 16)

•След осезанието се явил вкусът, после - обонянието, слухът и най-после - зрението. Пет сетива - пет култури. Това е историята на човешкия дух досега. Има още сетива, които човек трябва да развива. Ухото, окото му ще се изменят, ще получат по-съвършена форма от сегашната. Като дойдете на Земята след три хиляди години, ще намерите грамадна разлика между тогавашния и сегашния човек. Пред бъдещия човек сегашният ще изглежда като дивак.

Шестото сетиво вече започва да се развива. Онези, у които шестото сетиво започва да се развива, са хора с високи стремежи, с висок идеал. (105, 145-147)

•Бъдещият човек ще има особен цвят на косата. Той ще се отличава не само по цвета на косата си, но и по устройството на тялото си, както и на всички удове - външни и вътрешни. (130, 188)

•Не е далеч времето, когато човек ще придобие онова, към което се стреми. Тогава той ще има по-красиво, по-здраво и усъвършенствано тяло.

Днес човек живее в постоянна борба между плътта и духа. Когато изработи своето ново тяло, той ще живее в мир и равновесие. Той ще излезе от живота на борбата, от двойствения живот. (130, 228)

2. Енергии

•Какво представлява физическото тяло? Физическото тяло е проводник, т.е. велика инсталация на силите в Природата. През тази инсталация минават двета вида природни сили: положително и отрицателно електричество, положителен и отрицателен магнетизъм. Засега вашите тела не са физически тонирани - едни от вас са положителни, а други - отрицателни, т.е. едни имат в себе си повече положително електричество, а други - повече отрицателно електричество. (32, 114)

•Тела, в които не става никакво вливане и изтичане, са мъртви. В тях се извършва само разлагане на материята. Живи тела са ония, в които става постоянно втичане и изтичане на енергия. (104, 21)

•Човек представя равностранен триъгълник с общ център, към който се стремят всички негови енергии. С друга думи казано, човек е сбор от енергии, които се стремят към общ център. И обратно - човек е сбор от енергии, които излизат от общ център и се разпръскват в различни посоки (38, 105)

•Човек е един акумулятор или един кръстопът, дето се преплитат милиони космически течения. Човек представлява един такъв възел. В математическо отношение аз си представям човека на Земята като една от най-сложните формули. И всеки, който може да разгадае отношенията на тази формула, всеки, който може да я преведе в геометрически израз, той ще има една представа за човека. (29, 31-32)

•Човешкото тяло, само по себе си, е една природна батерия - и то не от простите, а от сложните батерии. В тази батерия се намират всички видове енергии. (66, беседа 23, 43)

•Както на Земята има два полюса - северен и южен, така и в човека има два полюса, които са склад на енергия. (17, 60)

•Двойникът е около цялото тяло на човека и той се разпорежда с енергите, които идват отвън и отвътре, и ги трансформира. Не може ли да ги трансформира, у човека се зараждат ред дисонанси, ред дисхармонични състояния. (70, беседа 31, 148)

•В човека има две течения. Едното от тях е от пъпа нагоре, а другото е от пъпа надолу. Второто течение води към центъра на Земята, а първото - към центъра на Слънцето. Най-после има и трето течение, което съединява първите две течения. Третото течение наричат аура на човека.

Второто течение, т.е. това, което води към центъра на Земята, включва всички нисши енергии на човека, които той е добил в своето животинско състояние. Като изучаваме строежа на човешкото тяло, ще видим, че първите две течения включват в себе си още две течения. Всички тия течения са съчетани едно в друго. Те се забелязват и в мисълта, и в чувствата на човека. (70, беседа 29, 65-66)

•Вие сте един фокус, през който минават както слънчевите, така и земните енергии. От сутрин до обед през вас минават слънчевите енергии, които слизат отгоре и отиват към центъра на Земята. Следобед движението е

обратно - земните енергии от центъра на Земята минават през краката ви и отиват към Слънцето. Следователно, ако правите известни движения сутрин или вечер, ще имате различни резултати. Въобще у някои хора неразположението иде следобед, понеже тогава през тях минават теченията на Земята.

Вие трябва да знаете как да поляризирате и концентрирате тия сили. Вие не ги спирайте. Ако ги спрете, ще се подпушите и с това може да създадете цяла катастрофа в себе си. Препращайте тия сили нагоре. Сред нощ ще дойде друго течение. (66, беседа 22, 12)

•Има две течения, два вида енергии, които идват едновременно. Когато идва слънчевата енергия, т.е. течението от Слънцето, листата добре се развиват, клоните растат - изобщо има растеж нагоре. Когато течението на Земята е по-силно, тогава корените се развиват добре.

От пъпа надолу - това е физическият човек, това са всички течения, които отиват към центъра на Земята. И когато тия течения вземат надмощие в човека, тогава в него се образува едно благоутробие. Всичката тази енергия почва да се пренася надолу. Някой път е обратно: енергията от тялото може да се пренесе към раменете. Тия, у които енергията се пренася към Духовния свят, раменете им нагоре стават широки, а когато енергията отива към Умствения свят, главата постепенно се разраства. Всичко зависи от това какви са теченията. (68, беседа 28, 5)

•Мозъкът е положителен, а симпатичната нервна система е отрицателна. В лявата страна на човешкото тяло енергията слиза надолу към левия крак и после по десния крак и по дясната страна се качва нагоре. Такова електромагнитно течение има около всеки орган. Например по дясната вежда минава положителна енергия. Тя оттам се извива и се спуска под дясното око, дето се превръща в отрицателна енергия. Оттам се качва над лявото око и там вече е отново положителна. След това се спуска под същото око като отрицателна енергия. По този начин в движението си тази енергия образува нещо като осморка. В точката между веждите, или в корена на носа, има един разумен център, който регулира тези течения около очите. (11, 12)

•Има две течения в Живота, които се отразяват и в самия човек: едното течение върви от главата към краката, а другото - от краката към главата. Двете течения в човека образуват един кръг около него. Колкото по-светъл е този кръг, толкова по-здраво и чисто е неговото тяло. Когато линиите на този кръг не се прекъсват, човек може да направи всичко. (118, 161)

•Понеже краката не могат да приемат слънчевата енергия направо от Слънцето, те приемат енергия от центъра на Земята. Когато приема земната енергия, човек става смел, решителен, а тялото му се освежава. Растенията и животните разбират този закон и правилно го използват. (150, 197-198)

•Човек черпи жизнените сили от няколко източника: от храната, от въздуха, от водата и от светлината. Той черпи енергия още и от мисълта, от чувствата и от постъпките си.

От научно гледище задачата на човека е да се научи правилно да се храни, да пие вода, да дишат. Също така той трябва да мисли, да чувства и да действа правилно. Това са живи, разумни процеси, свързани с живите сили на Природата. Тези процеси определят развитието на човека. От тях зависи неговото бъдеще. (140, 9)

•Знаете ли какъв океан от енергия се крие в пространството? По същия начин и във вашия мозък се крие грамадна енергия, която изисква време и пространство, за да се реализира. (111, 47)

•Човек трябва да разбира законите, по които се движат живото електричество и живият магнетизъм, т. нар. от индусите прана. Гръбначният мозък е главният приемник и предавател на праната. Първо, праната отива в малкия мозък, а оттам - в главния. Яви ли се някакво подпушване в малкия мозък, праната не може да продължи пътя си към главния мозък, вследствие на което в него се явява някаква дисхармония Тази дисхармония се предава на целия организъм. (118, 188-189)

•Когато в едната или другата страна на мозъка ви се натрупа голямо количество електричество, вие сами можете да си въздействие. Например, ако електричеството е натрупано в дясното полушарие на мозъка, няма да гладите главата си с дясната ръка, за да не усилите състоянието си, но ще гладите дясната страна на главата си с лявата ръка. И обратно: ако имате излишък от електричество в лявата страна на главата си, ще я гладите с дясната си ръка. При този опит ще забележите едно успокояване и състоянието ви се сменя. Ето защо лятно време, когато Слънцето силно пече върху главите ви, гладете косата си с двете си ръце. Чрез ръцете си вие ще отнемете електричеството от мозъка си и ще избегнете всякакъв слънчев удар. (32, 120)

•За разумния човек грешни неща няма. Защо? Защото теченията на енергиите в неговия живот се сменят много правилно. Запример енергията в неговия мозък се движи спиралообразно, като минава постепенно от едно в друго полушарие. (117, 86)

•Първото нещо, щом се раздвои мисълта ви, стане дисхармонична, вие ще усетите едно налягане при слепите си очи. След туй ще ви обхване една дрямка, едно хипнотично състояние и почвате да се унасяте. Туй вече действа зле върху вашата нервна система.

Никога не прекарвайте енергията си в слепите очи. Тази енергия е свързана със стомаха ви. Щом прекарате енергията си в слепоочните места, вие въздействате на стомаха си, а той е съставен от хиляди такива ганглии. По този начин вие се обезсилвате, изтощавате енергията си, демагнитизирате се. След това вие ще почувстввате едно изпразване във вашия мозък.

Винаги пращайте енергията си към горната част на челото, не я оставяйте в задната част на главата си. (68, беседа 261, 12-14)

•Когато човек е готов да се кара с всеки, когато срещне на пътя си, това показва, че в дясната страна на мозъка му има излишък от електричество. Когато човек е неразположен духом, когато изпадне в пессимистично състояние, това показва, че в лявото полушарие на мозъка му има излишък на електричество. (32, 118)

•За да не наруши хармонията в движенията си, човек не трябва да се дразни. Всяко дразнене е излишно изразходване на нервна енергия, вследствие на което се изтощава нервната система. Когато нервната система се източи, човек става крайно чувствителен.

Пазете си нервната система, да не губите излишна енергия, за да понасяте всичко в света. (23, 106)

•Всяка енергия, която организъмът не може да асимилира правилно,

ражда един излишък. Този излишък е гневът. (64, беседа 6, 84)

•Когато човек има много желания, които не може да реализира, част от енергията, която е била определена за тяхното реализиране, остава неизползвана. Тази енергия е причина за гнева. (39, 137-138)

•У някои хора се събира излишна енергия в центровете при ушите. Щом се предизвика нахлуване на кръв в тия центрове, те веднага избухват. За такива хора се препоръчва с мотика да копаят, да изпращат част от тая енергия в Земята. (37, 91)

•Понякога човек възприема повече енергия, отколкото трябва; някога пък дава повече енергия, отколкото трябва. Това са крайности, които се отразяват неблагоприятно върху организма му. Природата обича реда и порядъка, затова казва: "Ще вземаш толкова, колкото трябва, и ще даваш толкова, колкото трябва". (45, 174)

•Никакъв излишък от енергия не трябва да има във вашия организъм. Трябва да има точно толкова енергия, колкото е потребно. Излишната енергия трябва да се върне в Природата. (70, беседа 3, 25)

•Не оставяйте да се натрупва излишна енергия в мозъците ви. Това значи: не носете със себе си излишно богатство, защото апашите ще тръгнат след вас. Не дръжте меда си отворен, защото пчелите ще тръгнат след вас. Не давайте хляб даром на всички хора, защото ще тръгнат след вас. Не лекувайте всички хора даром, защото ще тръгнат след вас. Не е лесно човек да се справи с апашите, с гладните, с болните хора. (14, 49)

•Понеже мозъкът е свързан с всички части на тялото, каквото поляризиране да става в някои негови центрове, то веднага се отразява в съответните органи на тялото, които по такъв начин вземат участие в натрупване на енергии. Като знаете това, вие трябва да търсите начин да пренасяте излишната енергия в организма си от един център в друг или от един уд в друг. (27, 199-200)

•Стремете се да владеете своята мозъчна енергия, да не я изразходвате напразно. Всичко живо в Природата е в борба кой повече да вземе от тази енергия. Които има по-голям запас мозъчна енергия в себе си той повече мисли, чувства и действа. Когато искате да се ползвате от енергиите на Природата, приемайте ги направо от източника, а не посредствено. Запример, ако искате да се ползвате от слънчевата енергия, излезте вън, приемете я направо от източника ѝ, а не през стъклата, през лещи. (37, 69-70)

•Хората са свързани помежду си с нещо невидимо, което оказва известно влияние върху тях. Тази е причината, дето хората, съзнателно или несъзнателно, си влияят. Човек излъчва особена, динамическа енергия, която се отразява и върху окръжаващите. (18, 209)

•Хората представлят скачени съдове помежду си, вследствие на което може да става преливане на енергията от един човек на друг, както се преливат течности от един скачен съд в друг. (37, 203)

•Всеки човек може да послужи само като условие за събуждане на положителни или отрицателни енергии в другите хора, без той сам да ги е предал от себе си. (45, 156)

•За да възприема и да предава правилно своите енергии и тия на Природата, човек трябва да държи в изправност всички свои удове. Даже и

космите, които мнозина смятат за маловажно нещо, трябва да се държат в изправност, да не капят. (6, 165)

•Живите същества са врати, проводници на енергии. През човека, като през най-висша форма, минават най-висши енергии. (37, 115-116)

•Задачата на животните е да събират магнетизъм. Докато животните са здрави, и хората ще бъдат здрави; щом животните почнат да боледуват, и хората ще боледуват. Ето защо ние трябва да бъдем приятелски разположени спрямо животните, за да можем да се ползваме от магнетичните сили, които те складират в себе си. (75, 86)

•Поради изсичане на горите и избиване на млекопитаещите хората се натъкват на големи страдания, без да могат да си помогнат. Те не подозират, че животните и растенията представят резервоар на жизнени сили за растенето и развитието на човека. С изтрепването на млекопитаещите жизнената им енергия се разпръсква в пространството.

•Понеже хората не могат да се свързват пряко със силите на Природата, те се лишават именно от ония жизнени сили, които възприемат от животните. (118, 18)

•Планините са складове на енергии, които помагат на хората да трансформират състоянията си. (134, 389)

•Физическата работа е един метод, чрез които се възприемат енергията от Земята. Тези енергии се възприемат чрез краката. (134, 30)

•Има нещо, което харесвам в българските хора. На хората се хващат обикновено здрави моми и момци. При това всеки гледа да се хване при онъ или оная, която обича. До болен човек не се хващай. Здравият предава енергия, а болният взема. (82, 61-62)

•Много от съществата, които живеят на физическия свят, се намират на ниска степенна развитие, вследствие на което черпят сила от ония същества, които стоят на по-високо стъпало от тях. Попаднете ли на пътя им, те непременно ще черпят от вас и вие ще се чувствате обезсилени. За да си набавите изразходваната сила, вие трябва да се свързвате с Възвишения свят, оттам да черпите енергия. Каквото и да правите, вие не можете да се освободите от влиянието на нисния свят. Следователно от едно място ще черпят от вас, от друго място пък вие ще черпите. С други думи казано, докато е свързан със Земята, човек постоянно губи енергиите си. Свърже ли се със Сълънцето, той черпи от неговите енергии и се възобновява. (107, 18-19)

•Вие трябва да знаете точно колко енергия възприемате от всеки плод, от всяка човешка мисъл и чувство и каква е тази енергия. Енергията на човешките мисли и чувства се предава и през пространството - нищо не може да я ограничи. При това колкото по-разумно е едно същество, толкова по-бързо се предава енергията на неговите мисли и чувства. (7, 125-126)

•Казвам: когато вибрациите на две тела не са еднакви, онова тяло, чиито вибрации са по-силни, оказва влияние върху другото, на което вибрациите са по-слаби. Ако се срещнат две тела с еднакви вибрации, те напълно си хармонират. (100, 5-6)

•В Природата съществува закон, който има предвид правата на всички живи същества. Според тоя закон ти нямаш право да задържаш в себе от повече енергия от тая, която можеш да асимилираш. Задържаш ли повече, отколкото трябва, излишната енергия произвежда известно напрежение върху

твоя организъм. (27, 182)

•Как можем да познаем дали имаме магнетизъм? Разположени ли сте, имате магнетизъм; неразположени ли сте, нервириани ли сте, нямате такъв. Магнетизъмът дава разположението. (2, 84)

•Тези хора, които не се простудяват, имат много генетическа сила. (31, 146)

•Колкото по-високо стои човек, толкова повече светлина излиза от него. За такъв човек се казва, че е магнетичен, действа върху ума и сърцето на окръжаващите. В негово присъствие и най-възбуденият и нервен човек се успокоява. Магнетизъмът е течение, което изтича свободно и независимо от човека. Това течение не трябва да се прекъсва. Кой може да прекъсне магнетичното течение в човека? - Лошият и зъл човек. (18, 375-376)

•Магнетизъмът е естествено даден. И когато организъмът е разнебитен, той изтича навън. Не трябва да оставяте вашият магнетизъм да изтича навън. Прави мисли, прави чувства и прави постъпки са начинът, по който можем да възстановим магнетизма в себе си.

Щом си нервиран, ти губиш вече магнетизма си. Той изтича от тебе. Магнетичният човек не се смущава. Той е спокоен. Нервирането, неспокойствието, това е демагнетизиране. Като отидеш при един магнетичен човек, ти утихваш. Можеш ли да се нервираш при извора? Магнитеската сила в човека не е в статично положение, понеже магнетизъмът идва и изчезва. Затова трябва да работите, да станете магнетични. Всеки ден да бъдете разположени. Най-първо, да не се докачате, да не се обиждате. (113)

•В предната част на мозъка действа електричество, а в задната - магнетизъм. Така именно се уравновесяват силите в човешкия организъм и той мисли право, радва се на добро здраве. (6, 182)

•Намерено е, че различните елементи внасят различни енергии в организма. Запример златото внася един вид енергия, среброто - друг вид, а желязото - трети вид. Оттук можем да кажем, че хората се различават според различните видове материя и енергия, както и от различното им количество. (130, 176)

•Като изучавате човека външно, ще видите, че двете му половини - лявата и дясната - се различават. Това различие съществува в очите, в ушите, в ноздрите, в устните, в ръцете, в краката. Едното око е положително, другото - отрицателно; едната ръка е положителна, другата - отрицателна; единият крак е положителен, другият - отрицателен. Значи човек е съставен от плюсове и минуси, които взаимно се регулират. (23, 344)

•Пазете свещения огън в себе си, за да не огрубеете физически и духовно. Физическото огрубяване започва с огрубяване на кожата.

На физическия свят кожата е проводник на жизнените енергии от Природата. Щом загрубее кожата на човека, течението на жизнените сили в него става неправилно и той заболява. (137, 143)

•Ценно нещо е човешката ръка. Чрез нея човек изявява волевите сили в себе си. Чрез нея той възприема промените, които стават в Природата. Ръката е радио, с което човек може да възприема всички промени, станали в атмосферата. Достатъчно е той да постави ръката си срещу Сълнцето и да затвори очите си, за да познае какво ще бъде времето през деня: дъжд ли ще вали, вятър ли ще има и т.н. Човешката ръка е антена, чрез която се приемат

и предават природните енергии. (75, 354)

•От всеки пръст излиза особена, специфична космическа енергия. Значи всеки пръст е проводник на особена енергия, на особено течение. (39, 41)

•Човек с остри пръсти изразходва много енергия, понеже става голямо изтиchanе. Колкото по-тъпи са върховете на пръстите, толкова по-малко енергия изтича от тях. Хора със заострени пръсти са нервни, енергични. Умът е подвижен, бързо схваща идеите. (110, 67-68)

•Както и да поставяте ръцете си, всяко става изтиchanе, но като ги съедините, енергията на Природата се използва по-разумно. Ако човек държи дълго време ръцете си затворени, в него става подпушване. Най-добре е да става допиране на ръцете само с върховете на пръстите. Когато човек заключва, т.е. затваря ръцете си, това показва, че той е подпущен, има някакво смущение в душата си.

Най-естествено ръкуване е лекото допиране на дясната ръка с дясна. Тогава теченията стават правилно. (70, беседа 30, 109)

•Който затваря ръцете си и свива краката си, мяза на една изолирана батерия. (70, беседа 30, 124)

•На горната страна на човешката ръка се набира положително електричество, затова тя е космата. Долната страна на ръката - дланта, е пасивна, на нея се събира отрицателно електричество. (69, беседа 25, 26)

•Дланта на лявата ръка е отрицателна страна в човека, чрез която се предават меки, магнетични вибрации. Горната част на лявата ръка е положителна, т.е. електрична. Същото е и с дясната ръка. Значи в човека има два вида електричество и два вида магнетизъм. Единият вид електричество и магнетизъм изтичат от лявата ръка, а другият вид - от дясната ръка. (59, 228-229)

•Сега ще направим едно упражнение - движение на ръцете във вид на трептения.

Двете ръце представляват два проводника на енергии, които се развиват в човешкото тяло. Значи в тялото на човека има едно общо течение, което се образува от съединението на отрицателното течение в дясната половина на тялото и положителното течение в лявата половина на тялото.

Понякога хората събират двете си ръце, за да стане обмяна между тях и енергията, които идват от Сънцето и от Земята. С тия движения, с тия трептения на ръцете ние уравновесяваме двете течения. (70, беседа 30, 108-109)

•Упражнение: поставете ръцете си пред устата, както за молитва. Успокойте се, вземете положение, като че нищо не ви занимава. Духайте тихо в ръцете си, като че ли искате да хванете това, което ще излезе от устата ви. (3 пъти)

С това духране вие урегуливате вашите генетически течения.

Ръцете, това са двата тока на една батерия и от вас зависи как ще ги поставите, за да регулирате теченията си. Ако държите ръцете си халтаво, отпуснато, вие всяко ще бъдете слаби. Пък ако искате да бъдете във връзка с Разумните сили в Природата, стегнете хубаво ръцете си. Ако искаш да бъдеш във връзка с едно земно течение, ще обтегнеш ръцете и краката си, мускулите на цялото тяло само за няколко секунди и веднага ще регулираш

теченията в себе си. (120, 49-50)

•Ръцете са силови линии, по които протича живата енергия. Щом вярваш, ти свързваш ръката си с Живата Природа и по всеки пръст протича тази жива енергия. (79, 56)

•Космите на главата, брадата и мустасите в човека представляват растителното царство. Като знае това, човек трябва да пази главата си от оголяване.

Космите служат за регулиране на енергиите в човешкия организъм, а оттам - и на кръвообращението. Всеки косъм е център на динамическа сила, която помага за разпространение на кръвта по повърхността на тялото. Ако всички косми по тялото на човека се отнемат, той ще се натъкне на големи нещаствия. Космите са толкова необходими за човека, колкото растенията за Земята. (130, 49-50)

•Ония, които имат по-гъста и по-черна коса, имат повече енергия. (2, 12)

•Космите, които Природата е дала на човека, не са нищо друго освен антени, чрез които той може да се съобщава не само с отдалечените краища на Земята, но и с другите планети. Значи чрез космите си човек може да възприема трептенията на Слънцето, на Луната, на Марс, на Венера, на Юпитер и да влиза в съобщение с тях. Всички косми не възприемат еднакво трептенията, както и очите на човека не възприемат еднакво светлината. Едното око възприема по-добре от другото. Пръстите на ръцете също така имат различна възприемателна способност. Цялото тяло на човека е сбор от множество антени. В това отношение той представя възел, от който излизат много антени, възприематели на безброй мисли, чувства и желания. (35, 329)

•Когато космите стават много дебели, тогава изпращаме повече енергия, а задържаме по-малко. Затова хора с дебели косми са груби. Защо? Защото те са съвсем бедни на енергия. Затова космите трябва да бъдат тънки. Те спестяват тази енергия. Космите трябва да бъдат гладки. Когато не са гладки, енергията не може да се препраща. (113)

•Човек трябва да знае еднакво да разпределя енергията си по всичките части на тялото си. Запример случва се, че в мозъка е натрупана повече енергия, отколкото трябва. При това тази енергия не е еднакво разпределена в разните части на мозъка, вследствие на което човек изпитва тягостно състояние. Когато в задната част на мозъка има повече енергия, човек изпитва едно състояние; когато енергията се събира повече в слепоочията, човек изпитва друго състояние; когато енергията се събира повече зад ушите, човек изпитва трето състояние. Ученикът трябва да учи дълго време, за да може правилно да разпределя енергията по цялото си тяло. За придобиване на известно знание се изисква работа, упражнения. Знанието не се постига лесно. (37, 27-28)

•Същият закон за балансиране на енергиите се отнася и при мислите и чувствата на човека.

Всички духовни процеси, които стават в човека, имат физически прояви в организма му. Между духовните и физическите прояви има пълна хармония. (70, беседа 14, 25-26)

•В нашето тяло се намират енергии, които не са под контрола на нашата воля, и трябва да знаем как да ги управляваме. И всеки трябва да

знае тия закони, иначе, ако не разбира тия закони, може да произведе известна експлозия. (68, беседа 8, 28)

•Вие трябва правилно да регулирате енергиите на вашия организъм. Ако те не са правилно разпределени, това ще ви причини ред страдания. (39, 129)

•Има мисли в човека, които са силно електрични, вследствие на което предизвикват големи експлозии в нервната система. Тези експлозии постепенно разрушават човешкия организъм. Пазете се от мисли, които рушат нервната система.

За да бъде здрав във физическо, в умствено и в сърдечно отношение, човек трябва да знае как да регулира енергиите на своята мозъчна и симпатична нервна система. (58, 153-154)

•Когато се занимавате с духовни работи, става натрупване на излишни енергии и се раждат известни опасни състояния. Например духовният човек става чрезмерно чувствителен, всичко го засяга. Неговият етерен двойник се удължава повече навън, астралното му тяло се разширява и той започва да се оплаква, че не може да търпи влиянието на хората.

Вие трябва да разбирате закона как да се прибирате в себе си. Като научите закона, няма да пущате двойника си да излиза навън. Там дето влиянията са хармонични, ще се разширявате, колкото си искате, но щом дойдете при неблагоприятни условия на живота, ще се прибирате. (120, 37-38)

•Аурата на човека представлява кръг, различно оцветен, с различна големина и дебелина. Аурата на човека определя неговия манталитет. Видима ли е аурата? За едни е видима, за други - невидима. В средата на аурата има един център, откъдето изтичат енергиите; горните енергии са свързани с умствените способности на човека, а долните - с енергиите на неговите чувства. Горните енергии са господарите, а долните - слугите. (145, 259-260)

•Та казвам ви като на ученици: най-първо, ще се учените да контролирате мозъка си. Събирайте енергията от Природата и я пращайте в слънчевия възел, в сърцето, в гръклена, в челото, в задната част на главата, в горната част на главата и след туй прекарайте тази енергия около тялото си. Почнете да правите тия магнетични душове, докато се образува една светла магнетична аура около тялото, и тогава ще се усетите свободни. (68, беседа. 22, 24-25)

•Аурата на човека е естествена преграда. Щом е така, никой няма право да влезе без позволение в аурата на кого и да е. Дойде ли някой човек при вас, той трябва да седи 50-70 см на разстояние. Наруши ли това разстояние, приближи ли се много до вас, той създава дисхармония в отношенията. Тази дисхармония се дължи на неправилна обмяна между енергиите на двамата. Който е чувствителен, той възприема тази неправилност в обмяната и започва да страда. Когато учителят говори на учениците си, те се натрупват около него, приближават главите си един до друг, но тук не става неправилна обмяна. Защо? Защото мисълта на всички е съсредоточена към един общ предмет. Обаче ако двама души с две противоречиви мисли се приближават един до друг на разстояние по-малко от 50 см, те се стълковяват. Аурите им се преплитат и между тях става

неправилна обмяна. Щом почувстват такава дисхармония, те веднага се отдалечават. Не престъпвайте онази свещена преграда, която Природата е поставила. (45, 81-82)

•Енергите на магнетизма вървят по криви линии, които се извиват спиралообразно и развиват топлина. До голяма степен вашето здраве се дължи на магнетичните енергии, които текат в организма. Електричните енергии вървят повече по прави линии. Човек трябва да разбира законите, за да може да се справи с излишното количество от електричество и магнетизъм в тялото си. Електричеството и магнетизъмът са сили, които действат във вътрешността на организма. Светлината и топлината действат отвън. Тези сили се взаимно поляризират, но човек трябва да познава законите, по които те се движат, за да може съзнателно да ги трансформира. (61, 190)

•В задачата на самовъзпитанието на човека седи и задачата за координиране на неговите органи, както и координирането на природните сили. Запример човек трябва да знае как да координира топлината и светлината в себе си. Когато светлината в човека се намалява, топлината му трябва да се увеличава. Когато топлината му се намалява, светлината му трябва да се увеличава. Чрез мисълта си човек координира енергите на светлината, чрез сърцето си - енергите на топлината, а чрез волята - резултатите, получени от светлината и топлината. (34, 72)

•Ако стомашната система на някой човек е силно развита, той не може да издържа пред големи изкушения и се проявява като неморален - много яде, много пие. Той не е в състояние да превърне своите физически енергии в духовни.

Когато умствените енергии вземат надмощие в живота на човека, в него се явява желание да стане виден човек на Земята За да не изпадне в тщеславие, човек трябва да знае как да трансформира енергите на своя мозък, изобщо енергите във всички светове трябва правилно да се трансформират, да не създават насложения в човека.

Човек трябва да бъде духовен, но същевременно трябва да бъде и материален. Обаче между двете му естества трябва да има пълна хармония. Като знае това, човек не трябва да отрича нито материалния, нито духовния живот. Те трябва взаимно да се допълват, всяка да са в правилна обмяна помежду си. (45, 39-41)

•Стремете се да вложите в тялото, в мозъка и в сърцето си онези възвишени и устойчиви енергии, с които Природата си служи за развитието на човека. Само тези енергии са в сила да тонират, да регулират енергите на вашия слънчев възел. Също така и симпатичната нервна система трябва да е в пълна изправност. Когато в сърцето ви проникват неприятни, горчиви чувства, ще се стремите да се освободите от тях. Те оказват лошо влияние върху черния дроб, вследствие на което в него се явява известно разстройство. (108, 43)

•Ако в главата ви се е събрало много електричество, вие ще направите стомаха си магнетичен. Следователно всичката енергия от мозъка ви ще се превърне в стомаха на магнетична.

Някой път стомахът е електрически, вследствие на това хората боледуват от стомах. Събере ли се много електричество, енергията от мозъка трябва да се превърне в магнетическа. (69, беседа 12, 24)

•Който се навежда много, постепенно се връща към животинското си състояние. За да не изпада в това състояние, човек трябва да се изправя, гръбначният стълб да дойде в естественото си положение. Правете упражнения, за да изправяте гръбнака си, като се облягате на някоя стена или врата, да могат теченията на организма да вървят в съгласие с природните енергии. В човека има едно течение от север - горе, към юг - долу. Север и юг са полюси, между които се движат енергиите на Природата. Това течение трябва да се регулира, за да текат енергиите правилно. Дръжте главата си винаги изправена. (7, 360)

•При две хармонични мисли едната е положителна, тя е свързана със студените течения в Природата. Другата мисъл е носителка на отрицателна енергия, тя е свързана с топлите течения в Природата. Докато се движи между тези две течения, човек се усеща добре, здрав. Тогава в едното полушарие на мозъка му се образуват студени течения, а в другото – топли, магнетични течения. Когато главата се сгорещи, човек изпада в болезнено състояние. За да се възстанови здравословното му състояние, трябва да се предизвика в него раздвоеване, в смисъл да се създадат в двете полушария на мозъка две различни течения. Щом се постигне това състояние, кръвта започва правилно да циркулира и човек се усеща здрав. (39, 112-113)

•Имайте предвид, че Окултната школа е опасна в едно отношение: опасна е по своите енергии. Опасността седи в устройството на нашето физическо тяло. Нервната система е една инсталация, а мозъчните центрове са инсталатори, акумулатори на идеи. Има случаи, когато тия идеи са с толкова силни трептения, че като се възприемат чрез мозъка, тази инсталация изведнъж усеща едно запалване, едно омаломощаване, а някой път може да се усети едно изгаряне. (68, беседа 28, 4)

•Всеки човек е подобен на батерия, от която излизат особени лъчи, по-гъсти или по-редки. Който не може да ги асимилира, възприема ги в организма си като мъчно смилаема храна, която произвежда главоболие или друго някакво разстройство. В такъв случай българите казват, че този човек е урочасан. Това не е никакво урочасване, но той се е натъкнал на две течения с противоположни енергии, които не си хармонират. Който вижда добре и външно, и вътрешно, лесно се справя с такива течения. Отдалеч още той ги вижда и усеща, и може да ги избегне. (30, 12)

•Колкото по-интензивна е енергията, която нашият организъм съдържа, толкова по-благотворна е тя. Колкото по-малко интензивна е енергията, толкова по-вредна е тя. (117, 22)

•В света съществуват хора, чисти и святи, които излъчват от себе си особена вътрешна сила, която храни човека, както физическата храна. Той може да седи при някой от тия хора няколко дена, без да помисли за ядене и пиене. Това показва, че съществуват разни начини, чрез които хората могат да се хранят. (126, 54)

•Щом двама приятели се сближат, техните астрални тела се свързват и енергиите от единия почват да преминават в другия, и обратното. Ако единият заболее, заболява и другият. Ако някоя жена обича мъжа си и той умре, то и жената отива след него. Или пък, ако мъжът обича много жена си, щом тя умре, и той умира. Това става, ако са много привързани. (68, беседа 22, 26)

•Какво да правим, ако не сме разположени, ако имаме някакво

умствено смущение? - Хванете ухото си с двета пръста на дясната си ръка и започнете да мислите. След една-две минути вие ще се ободрите, ще стане правилна обмяна между умствените и сърдечните енергии във вас. Всеки застой на жизнените сили във вашия организъм се дължи на неправилното кръвообращение. Този застой спира действието на мисълта. Като знаете това, гледайте на ухото и на носа като на свещени места - условия за правилно възприемане и предаване на енергиите. (112, 236-237)

•Когато човек е боледувал известно време, той изгубва част от своята жизнена енергия. Ето какво може да направи човек в този случай: нека от време на време хваща с два пръста долната, месестата, част на ухото си и леко да я опъва надолу. След това да разтрива подутината зад ухото и да следи за промените, които настъпват в неговия организъм. Правете и вие тия опити не само когато сте болни, но и при неразположение на духа. (100, 188-189)

II. БОЛЕСТ И ЗДРАВЕ

•Няма по-радостно нещо от това, да бъдеш здрав. (92, 300)

•Здрав е онзи, на когото умът, сърцето и волята са в пълна хармония. Да бъдеш здрав, това значи да си в пълна хармония с Първата Причина на нещата, с близкия си и със себе си. (12, 81-82)

•Истински здравият човек е здрав във физическо, в умствено и в сърдечно отношение. (42, 240)

•Съдържанието на човешкия организъм е Животът; съдържанието на Живота е здравето, а здравето се обуславя от хармоничното съчетание между елементите и силите, които действат в човешкия организъм. (127, 3-4)

•Здрав човек е само онзи, който оценява благата, които му са дадени, и разумно ги използва. (34, 34)

•Здравето на който и да е човек зависи от неговия разумен живот.

Една от проявите на щастливия живот е здравето. Щастлив човек е онзи, на когото всички органи са здрави. През целия си живот той не се оплаква от никаква болест. (35, 86)

•На физическия свят се иска здраве. В Духовния свят, дето материята е особена, се иска Чистота. (105, 196-197)

•Здраве без Чистота е непостижимо. (151, 8)

•Дойдете ли до истинския Живот, вие трябва да бъдете абсолютно здрави. Здравето е качество на човешката душа, на човешкия дух. В това отношение човек трябва да пази здравето си като рядка скъпоценност. (126, 68)

•Първата задача на науката е да даде такова знание, което да осигури здравето на човека.

Здрав е онзи, в когото мозъкът, дробовете и стомахът работят правилно. Тези три системи трябва да бъдат в изправност. (12, 92)

•Здрав човек наричаме този, у когото всеки орган има свой определен тон и свои определени вибрации. Щом всички органи у човека действат правилно, от тяхната деяност се произвеждат приятни и хармонични тонове. Значи, ако деяността на човешките органи е правилна и създава музика, човек може да се нарече напълно здрав. При това всеки музикален

тон има и свой определен цвят. (106, 91)

•Здраво тяло е това, което е добре организирано, в което няма никакви мазнини, никакви излишъци. Здравото тяло подразбира абсолютна хармония между клетките на мозъка, на дробовете, на стомаха - на всички удове. При това положение човек изпитва радост и като мисли, и като чувства, и като действа. Това значи нормално състояние на организма. Нормалният човек върши всичко с приятност. Той върши всичко по закона на Свободата. (20, 92)

•Абсолютно здрав човек е онзи, в организма на когото няма никакви утайки. Здрав е онзи човек, в организма на когото не става абсолютно никакво разлагане, никакво гниене. (24, 92)

•Абсолютно здрав човек е този, който не се поддава на никакво внушение. Внушението е подобно на морските вълни. За да не претърпи катастрофа, пароходът трябва да е здрав, да не допуска морските вълни да проникват в него. Ако има малка пукнатина някъде, вълните проникват вътре и причиняват пакости. Мисълта е море, по което пътува човешкият кораб. (116, 6)

•Когато мисли човек, силите на главния мозък отиват в симпатичната нервна система; като чувства, силите на симпатичната нервна система отиват в мозъчната система. Когато тези енергии се кръстосват правилно, човек е здрав, мисли и чувства правилно. (7, 28)

•Какво представя здравето? То е капитал, вложен в банката. Ако всеки ден изразходваш определения за това време капитал, без да внасяш нещо, ти ще фалираш; ако всеки ден внасяш по нещо, капиталът ти ще се увеличи, т.е. здравето ти ще се укрепи. Като знаеш това, не се чуди защо, след като си бил здрав, заболяваш. Мнозина изразходват капитала си, без да внасят нещо в банката, и незабелязано губят здравето си. (125, 35)

•Най-ценното нещо, което е дадено на човека, е Жivotът. Умът е проводник на Живота.

•Здравият човек се отличава по това, че е организирал силите на своето тяло. Ако мисълта на човека не е организирана, и тялото му не е организирано. (54, 82)

•Какви са признаките, по които се познава здравият човек? Когато човек е здрав по тяло, по сърце и по ум, от него излизат три ухания. Здравото тяло издава особено приятно ухание. Възвишенните чувства издават друг вид ухание. Щом едно от трите ухания отсъства, човек е болен в известно отношение. (74, 360-361)

•Добрият живот носи здраве. Като се приближите към човек, който живее добре, от тялото му се отделя особено ухание, особен нектар, подобен на този, който цветята отделят. Уханието, което лъжа от здравия човек, надминава аромата на всички познати нам цветя. (143, 211-212)

•По какво се познава здравият човек? Когато здравият човек погледне вечер или денем към небето, той веднага се чувства весел, радостен, благодари за всичко, което има. Който не може да се зарадва, като погледне към небето, и не благодари за всичко, което му е дадено, той е болен човек. (62, 14-15)

•Човек, който иска да знае дали е здрав или не, ще познае от това: докато чувства глад и жажда в себе си, той всяко е здрав. Изгуби ли глада и жаждата, туй състояние е болезнено. Докато в човека има глад и жажда за

Правда, това е едно нормално състояние на душата, това показва, че е здрав. Стане ли човек индиферентен, каже ли: "Безразлично е за мене", това е едно болезнено състояние. (124, 441)

•Човек е здрав, когато от дясната страна има студени, електрични течения, а от лявата - топли течения. (113)

•Когато хванете ръката на някой здрав човек, чиято мисъл е интензивна, вие ще усетите изтиchanе на енергия от него. Ако човек не е здрав и мисълта му не е интензивна, щом хванете ръката на този човек, няма да усетите изтиchanе на енергия. Този човек е запущен кран. Здравият човек обаче е отворен кран. В него става правилно втиchanе и изтиchanе на енергия. (37, 293-294)

•В здравия човек постоянно става изтиchanе на електричество и магнетизъм, става едно трептение. Когато туй трептение е нормално, от порите на тялото излизат струи, които хвърлят всичката пот навън. Такъв човек е праведен, затова на праведните хора тялото е чисто, у тях става постоянно изчистване, постоянно изхвърляне отвътре навън. Не е водата, която го чисти. Трептението в тях ги чисти и по този начин не става никакво задръстване в порите на тялото им. Само така хората могат да бъдат здрави. (79, 26)

•Ако стиснете ръката на здравия човек, ще забележите, че едната страна е топла, другата - студена; едната ръка е топла, другата - студена; едната половина на главата е топла, другата - студена. В болния човек не е така. Теченията в него се изменят: или са топли, или студени. Това се дължи на нарушаване равновесието на силите в неговия организъм. Тъй щото, за да се лекува човек, трябва да възстанови вътрешното равновесие на силите си. Ако това се постигне, той оздравява. (54, 10)

•Ръката на здравия човек не е нито много влажна и топла, нито много суха и студена. И едното и другото представлят крайности. Като пипнете дясната ръка на здравия човек, усещате приятна хладина; от лявата му ръка се отделя слаба топлина. Обаче при най-малкото заболяване, физическо или психическо, тези течения се смесват в организма, вследствие на което се явяват различни неразположения: напрежение в слепите очи, зад ушите, в задната част на мозъка и т.н. (6, 53-54)

•Здравият човек има устой в ръката си, затова почеркът му е установен. Ако искате да знаете какво е състоянието ви, още със ставането си сутрин начертайте няколко прави успоредни линии. Колкото линиите са по-прави, толкова сте по-устойчиви. (45, 70)

•Когато се приближавате към меки хора, вие изпитвате известна приятност. Това се дължи на обстоятелството, че мекотата представя приятна, топла дреха, която обвива тия хора. Тази топла, приятна обвивка прави меките хора имунитетни към всякакви болести. Здравето на человека зависи от неговата мекота. Когато изгуби мекотата си, човек започва да изсъхва, да се втвърдява и лесно заболява. Дето влезе той, каквото погледне, навсякъде вижда лошото. Недоволството е негов спътник. (100, 54)

•Здравият човек се отличава по това, че познава добре проявите на Природата и лесно се справя с тях. Като разбира законите на физическия свят, той познава законите и на Духовния свят и лесно се справя с тях. Щом е дошъл на Земята, човек не може да се освободи от влияния: физическият му

живот се влияе от духовния, а духовният - от физическия. (95, 194)

•За да познаете дали един човек е по-здрав от вас, допрете гърба си до неговия. Ако той е по-здрав от вас, ще усетите добро разположение на духа; ако не е по-здрав от вас, ще усетите отмаляване, отпадане на духа. (140, 293)

•Едно от важните неща за човека е въпросът за здравето му. Всеки човек трябва да бъде здрав. Обаче здравето на човека зависи от следните четири неща: от силата на неговия дух, от добротата на неговата душа, от светлината на неговия ум и от мекотата на неговото сърце. За да придобие тия неща, човек трябва да има знания. (34, 286)

•Здравето на човека зависи от неговата вътрешна и външна Чистота. (102, 143)

•Искате ли да бъдете здрави и весели, всяка ваша мисъл, всяко ваше чувство и всяко ваше действие трябва да са проникнати от идеята за Абсолютна чистота. (1, 11)

•За да поддържа здравето и силите си, човек трябва да се чисти - външно и вътрешно. Чистотата е първото условие за здравето на човека, на всички живи същества. Говори ли се за Чистота, ние я разбираме като непреривен процес. (130, 4)

•Хората мислят, че каквато храна да употребяват, както и да мислят и чувстват, могат да бъдат здрави. Това е невъзможно. Здравето е свързано с чистите мисли и чувства, с чистата и доброкачествена храна. (148, 366)

•Едно се иска от човека - чиста кръв. Чистата кръв е в състояние да се справи с всички болести. Тя не позволява да се развиват в нея никакви бацили. Трептенията на чистата кръв са толкова силни, че всички бактерии отскочат от нея. (145, 41)

•Когато мислите, чувствата и постъпките на човека са чисти, той не се страхува, не се тревожи и безпокои. Каквите болести да дойдат, той остава неуязвим. И да заболее, болестта ще мине и замине, не оставя никакви следа. Коя е причината за това? Чистата кръв. Следователно, за да издържите на болести и страдания, да се справяте лесно с противоречията си, изчистете мислите, чувствата и постъпките си. Това е така наречената вътрешна чистота. Който има тази чистота в себе си, кръвта му е чиста. Здравето, силата и разположението на човека се дължат на чистата кръв.

Чистият човек създава около себе си приятна, здравословна атмосфера, която привлича хората. Нечистият няма такава аура и отблъска окръжаващите. Затова, ако погледнете човека с окото на ясновидец, ще забележите около главата му светло сияние или ще усетите приятна, мека топлина около него. Значи причината за здравето и разположението на човека се крие в самия него. (23, 298-300)

•За да бъдеш здрав, трябва да дойдеш в съгласие с Природата. Тя ще ти даде светлина, въздух, вода и храна. Много неща са нужни, за да бъде човек здрав. (92, 291)

•Ако между енергийте на Слънцето и енергийте на твоя организъм става правилна обмяна, ти всякога ще бъдеш здрав. (82, 369)

•Каквото минава през пространството, трябва да се предава чрез човека. Той ще задържа за себе си онова, което е нужно за него, и след като си услуги, ще го пусне пак да тече. Не може и не трябва да се спира

Божествената енергия. Тя непременно трябва да тече. Така става със здравия човек. Здрав човек е онзи, през когото Божествените енергии текат правилно. (150, 98-99)

•Здравето е в зависимост от нормалното състояние на клетките. Когато клетките на организма - нервни, мускулни, артериални - запазват своя първичен размер и точно изпълняват службата си, човек е здрав. Щом наруша размера си и престанат да изпълняват определената им служба, човек заболява. (30, 27)

•На първо място, здравето зависи от мисълта на човека. Като знае законите на мисълта и правилно ги прилага, човек е здрав.

Човек, на когото мисълта е възвишена, права, той има особена топлина, особен пулс, особено отношение към нещата. Който няма правилно отношение към въздуха, той не може да бъде здрав. (8, 388)

•Мнозина ме питат защо трябва да бъде човек добър. Много просто. Човек трябва да е добър, за да бъде здрав. Доброто, Добродетелта е първото условие за здравето на човека. (8, 48)

•Физическото здраве се основава изключително на добродетелите в човека. Добрият човек не боледува. Щом се усъмни в Доброто, той започва да боледува. Ако болният вярва в Доброто, непременно ще оздравее. Като греши, човек излиза от областта на Доброто и отваря в себе си вратата на греха. Щом греши, той започва да боледува. След болестта иде смъртта. (35, 336)

•Ако през целия си живот, от младини до старини, човек не допусне в ума си нито една лоша мисъл, в сърцето си - нито едно лошо чувство и във волята си - нито една лоша постъпка, никаква болест не може да го хване. Много бацили ще минат през него, но отровата им ще се обезсили. (87, 175-176)

•Всяка идея, всяка добродетел, която може да се реализира, допринася нещо за здравето на човека. (76, 126-127)

•Само търпеливият може да бъде здрав, свеж и добър. (1, 125)

•На Земята израз на щастие е здравето. Първото важно нещо за човека е здравето. Човек трябва да бъде здрав. Обаче здравето зависи от физиологическото съотношение между човешките органи. Ако дейността на мозъка, дробовете и стомаха е правилна, тогава и здравето на човека е добро. Тези три органа съставят три велики свята. (9, 79)

•Изобщо стомахът е трансформатор на енергията, която се образува от храната; дробовете са трансформатор на енергията, която се образува от превръщането на въздуха; мозъкът е трансформатор на енергията, която възприема отвън. Следователно, когато стомахът изпраща трансформираната енергия в дробовете, дробовете - в мозъка, а мозъкът - към цялото тяло, човек е напълно здрав. (54, 241)

•Не се изиска много нещо от човека, за да бъде здрав. Достатъчно е да знае как да се ползва от светлината, от чистия въздух, от водата и от елементите на хляба, за да бъде здрав. Той има всичко наготово, нищо не му остава, освен да приеме с радост и благодарност това, което му е дадено. Радостта и благодарността са методи, чрез които човек може да се ползва правилно от благата на Живота. (148, 252-253)

•Помните: здравето зависи от правилното възприемане и предаване на

нещата. (18, 398)

•Когато се говори за здравословен, за нормален живот, това подразбира правилно изразходване на енергията в даден организъм и правилно възприемане на енергията от външния свят, от Разумната Природа. (62, 10)

•Искаш ли да бъдеш здрав, пази това, което Бог ти е дал. Пази светлината на своя ум, както и топлината на своето сърце. Това е същественото, от което всеки човек се нуждае. (107, 80)

•Иска ли да бъде здрав, човек трябва да мисли за здравите хора. Изобщо за каквото човек мисли, такъв става. (38, 259)

•Ако искаш да бъдеш здрав, мисли за Радостта и Веселието. (149, 316)

•И тъй, за да бъде здрав, човек трябва да изправи отношенията си към целия органически свят. (63, 335)

•Искате ли да бъдете здрави, работете върху тялото си, да се освободите от всякакви нечистотии и излишъци, утайки, мазнини. Забележите ли натрупване на мазнини в някоя част от тялото си, веднага приложете върху себе си спартански режим. (118, 125-126)

•Бъдете топли и светли като Слънцето. В това се заключава здравословното състояние на човека. Бъдете чисти като Луната. Радвайте се на звездите, които помагат за развитието на вашите дарби. Радвайте се, че имате възможност да се ползвате от енергията на планетите. Радвайте се, че всичко в света работи за вас - малките деца във Вселената, които са предметно учение на възвишенните и разумни Същества. (17, 95)

•Радвай се на здравите и ще станеш здрав. (113)

•Законът е такъв: не мислете за болните хора - нищо повече. Изхвърлете всичките болни хора от ума си. Мислете за здрави хора, за здравата Природа. (68, беседа 25, 12)

•Според мен онзи, който наистина е напреднал в духовно отношение, той не боледува. (43, 104)

•Помни: здравето на човека се крие в неговите мисли и чувства. Правата мисъл има отношение към великия закон на Живота. (1, 279)

•Който има силна воля, той е здрав човек. Неговата кръв е чиста; ръцете, краката, гръбнакът му са здрави. Здравото тяло е резултат на силна, разумна воля. (46, 170)

•Развитието на моралните чувства е необходимо за всеки едного от вас. Само при моралните чувства вие можете да бъдете физически здрави. Моралните чувства дават простор, широчина на човешкия дух. Те внасят още и разширение на кръвоносните съдове, т.е. дишането е свободно, а кръвообращението правилно - няма никакво стеснение в човека. (65, беседа 18, 192)

•Искате ли да бъдете здрави, пазете следните правила: главата да бъде винаги хладна, а краката топли. В областта на слънчевия възел всяко трябва да усещате известна топлина.

Ръцете и краката трябва да бъдат всяко топли, но не горещи. Има една топлина, която е приятна. Хванете ли ръката на човека и усетите тази топлина, вие изпитвате известна приятност. Тя е нормална топлина на организма. Ако ръцете и краката са по-топли или по-студени, отколкото трябва, това е лош признак Същевременно те трябва да бъдат малко влажни.

Голямата сухота и голямата влага, голямата горещина и големият студ са ненормални прояви на организма. За да бъде здрав, човек трябва мислено да се свързва със здрави хора, които нямат никакви слабости и недъзи. (118, 97)

•Аз съм дошъл до следното заключение: докато съзнанието на човека е будно, никаква болест не е в състояние да го хване. Обаче при най-малкото прекъсване на съзнанието, при най-малкото колебание равновесието на твоя организъм се нарушава. Следователно, докато съзнанието на човека е будно, той има известен имунитет към всичко отрицателно. Той е обиколен с малка магнитична обвивка, която го пази от заболяване и простуда. Тогава никакво чуждо вещество не влиза в организма. Той има филтър, който го пази от нечистотите. (87, 175)

•Дръжте носа си в изправност. Пазете го и го почитайте като свещен уд. Докато носът е в изправност, човек е здрав. Щом носът е добре, ще знаете, че и очите, и ушите, и устата ще бъдат добре. Оттам пък ще бъдат добре и дробовете, и сърцето, и стомахът. Ако се наруши нещо в носа, организъмът постепенно се разглобява. Пазете носа си и не се страхувайте. Той представя красив планински връх, дето се трансформират енергите на човешкия организъм. Който не знае значението на носа, не може да го оцени като велико благо на Живота. (136, 238-239)

•За да може във всички случаи да запази своето вътрешно равновесие, човек трябва да бъде абсолютно здрав физически, духовно и умствено. (130, 7-8)

•За да поддържа хармонията на своя организъм, човек трябва да храни мозъка си със светли мисли, сърцето си - с чисти чувства, дробовете си - с чист въздух, и стомаха си - с чиста здравословна храна. (9, 281)

•За да бъдеш здрав, не трябва да губиш нито физическата, нито психическата си Топлина. (121, 89)

•На физическия свят човек трябва да пази нормалната топлина на организма си. От нея зависи здравето му. (137, 140)

•Колкото по-дълго време се задържат образите на мислите и чувствата върху човешкото лице, толкова по-здрав е той. Мислите и чувствата са нишките, с които човек тъче платното на своя живот. (6, 117)

•Силите, които поддържат общия Живот, се вземат от трите главни елемента в него: от Светлината, от Живота и от Любовта Същото може да се каже частно и за човека. Той може да черпи енергия за поддържане на своя организъм от Светлината, ако знае нейните закони; от Живота, ако го разбира, и от Любовта, ако се стреми към нея. Тези са трите източника, от които човек може да черпи сила, живот и здраве. Има ли тези три неща в себе си, той е придобил истинското щастие на Земята. (83, 83-84)

•Който може да диша правилно, да мисли правилно и да яде правилно, той е придобил големи блага в Живота. (45, 95-96)

•Кой човек е здрав? На когото и майка му, и баща му са здрави. Децата не могат да бъдат здрави, ако родителите не са здрави. (18, 86)

•Всеки съвременен човек трябва да се запознае с физиологическите закони на своя организъм, да знае от какво зависи здравето му, както и доброто чувстване и правилно мислене. (111, 91)

•Бъдещите науки няма да се занимават с патологичните състояния на хората, но ще изучават техните здравословни състояния. (86, 65-66)

•Болестите показват пътищата на нашето отклонение от великия Божествен живот, или от правата мисъл. (111, 86)

•Преди всичко вие трябва да бъдете здрави не само физически, но и психически. Кой е психически болен? - Който е недоволен, който се съмнява, който не владее ума, сърцето и волята си. (146, 155)

•Мнозина боледуват. Всеки трябва да знае произхода на своята болест: дали тя има физически, умствен или духовен характер. Щом се знае произходът на болестта ще се намери начин, по който тя може да се лекува. (100, 76)

•Болестите са дадени на хората за придобиване на смирение. Всяка болест е особена задача, с която ученикът трябва да се справи. На всяка болест, която му се дава, той трябва да гледа като на особена привилегия. (111, 441)

•Дойде ли ви някаква болест, не се страхувайте, но приложете Любовта в живота си. Тя лекува всички болести. Гледайте на болестите като на благо, дадено, за да работите върху себе си. (23, 111)

•Болестите са вашите барометри. По тях се съди докъде сте стигнали и какво ви липсва. Докато минавате още през болестите, благодарете на Бога и молете се да ви помогне да разберете какво ви липсва. Засега те представят отрицателната страна на вашия живот. Един ден, когато се справите с вашите болести, ще дойдете до положителната страна на Живота. (78, 98)

•На Земята няма абсолютно здрави хора. (30, 294)

•Необходимо е даже и най-здравите хора да боледуват. Боледуването е тониране. Когато Господ иска да направи хората по-чувствителни, по-меки, те трябва да боледуват. Най-великите хора са боледували. Когато боледувате, не мислете, че е нещастие. (68, беседа 13, 13)

•Докато сте в сегашното си тяло, непременно ще боледувате. За да се справите с болестите, трябва да преустроите тялото си. (91, 13)

•Законът е следният: когато страда тялото, то е за благото на душата. (70, беседа 4,9)

•Болестта има отношение към злото в човека, а здравето - към Доброто. Обаче и злото, и Доброто са неизбежни сили. Те действат в цялата Природа - и в животните, и в растенията. (132, 146)

•Ако ви дойде някоя болест, тя е за изпитание. Не издържите ли болестта, ще ви дойде друго страдание. Вие спирате болестта с лекарства и болният физически се излекува, но духовно - не. (2, 107)

•Природата, за да ни застави да се концентрираме, за да ни накара да се повърнем към себе си, да мислим, е създала болестите. (68, беседа 24, 4)

•Здравето е резултат на правилна обмяна на енергиите в организма на човека, от една страна, както и на правилна обмяна между душите, от друга страна. Дойде ли някаква болест, тя е нарушение на закона за правилната обмяна. (43, 18)

•Ако частиците на материята, от които е съставен човешкият организъм, се намират в правилни отношения помежду си, всички негови органи ще бъдат в хармония. Щом те са в хармония, и мислите, чувствата и постъпките на човека ще бъдат хармонични.

Всяка клетка, всеки орган от човешкото тяло представлят числа, които съдържат известен род енергии. Тези енергии трябва да си хармонират. Щом

се наруши хармонията между тях, организмът заболява. (110, 111-112)

• В предната част на мозъка се намират особен вид бели мозъчни влакна или нишки, чрез които се проявява дейността на човешкото съзнание. Съзнанието е свързано с двойника, т.нар. етерно тяло на човека или посредник на силите в Природата. Физическото тяло на човека живее благодарение на своя двойник. Следователно, ако отношенията между двойника и физическото тяло са правилни, хармонични, човек всяка година ще бъде здрав. Ако тия отношения не са хармонични, в човека се зараждат редица болезнени състояния. И обратното: когато някой от органите на физическото тяло заболее, хармонията между двойника и физическото тяло се нарушава. Ето защо, за да се излекувате от болестта си, първата ви работа трябва да бъде насочена към възстановяване правилните отношения между духовното и физическото тяло на човека. (62, 61-62)

• Питам защо идат болестите в живота? - Когато човек има някакви нечистотии в себе си, тогава болестта като боклукуция ще дойде със своята кола, да изхвърли навън тия нечистотии.

Всички болести, страдания, нещастия в живота на човека не са нищо друго, освен благословения, които Бог му изпраща, и за които той трябва да благодари. (73,137)

• Болестите в света идат периодически. При това, колкото повече се увеличават престъпленията по отношение на Любовта, толкова повече се увеличават болестите и аномалиите в човешкия живот. Щом приложите закона на Любовта в домовете, обществата и народите, веднага болестите ще се намалят. Аз не говоря за човешката любов, но за Божията, която повдига духа на човека и разрешава всички въпроси.

Болното и здравото тяло коренно се различават. По какво? - По своите стремежи и по вибрациите на силите, които те управляват. Силите, които действат в болния човек, разрушават, а в здравия - градят. (30, 274)

• По какво се отличава здравият човек от болния? Болният не яде, понеже няма апетит; здравият яде, някога повече, някога по-малко. Когато апетитът на здравия е много голям, това показва някаква болезненост. Здравият яде умерено и с разположение и стомахът му всяка година е в изправност. Здравият никога не преяжда. Който преяжда, той се намира в болезнено състояние.

Здравият човек се отличава от болния още по дишането си. Той диша ритмично, плавно, без никакво хъркане или задушаване, каквото се чува в болния. Той може дълго време да ходи, без да се запъхтява. Какво е главоболие той не знае. Мисълта му е спокойна, равна, без напрежения. Умствено той може да работи продължително, без умора. (45, 56-57)

• Болестта е противоположното на здравето и обратно – здравето е противоположно на болестта. Болестта взема нещо от тялото на човека, но нищо не дава. Който е боледувал, той всяка година е дал нещо от своето тяло. Следователно, който печели, той е здрав; който губи, той е болен. Който живее добре, той е здрав; който не живее добре, той е болен.

Едно от качествата на здравето е веселието. Здравият е всяка година весел, бодър, готов за работа. Болният е неразположен, недоволен, не му се работи. За болния ту времето не е хубаво, ту хората не са добри и т.н. Болестта го кара да гледа отрицателно на всичко. (10, 64)

•Въсъщност в Природата не съществуват болести. Въпреки това, поради неправилните си прояви, в човешкия организъм става неестествено натрупване на материя и сила. Като не издържа тези излишъци, организът заболява. Правилният живот се заключава в това да знаеш какво количество материя трябва да се складира във всеки орган. Природата не обича хамбари. Достатъчен е на човека един хамбар. (133, 11)

•Когато боледува от някаква болест, човек се намира в страданията на плътта. Като страда, по този начин той изучава законите на Живота. Всяка болест показва, че е нарушена някоя добродетел. Болката на очите, на главата, на гърдите, на стомаха, както и на всички останали удове в организма, показва, че тия удове са лишени от нещо. Щом придобият това, което им липсва, здравословното състояние ще се възстанови. (13, 15)

•Защо идат болестите в Живота? - Като възпитателно средство за хората. Те носят благословение за тях. При сегашните условия на живота, ако нямаше болести, хората щяха да бъдат по-нещастни. Болестите смекчават човешкия характер. (89, 77)

•Природата признава следния закон: когато всички удове на организма са здрави, целият организъм е здрав. Ако само един уд на организма е болен, целият организъм страда. Този закон се отнася както до органическия, така и до психическия свят. (62, 270)

•Болестите представляват паразити в аурата на човека, от които той непременно трябва да се освободи. Паразити са отрицателните мисли, които смучат човека, затова той трябва да се освободи от тях. (83, 141)

•Здрав човек е оня, на когото мислите, чувствата и постъпките са нормални. В него мисленето, чувстването и дишането стават правилно. В неговия организъм всяко име запас от енергия. В болния е тъкмо обратното - той страда от недоимък на енергия. (138, 284)

•Какво представлява болестта? Неорганизирана материя, неорганизирана сила, неорганизирана мисъл. (34, 192)

•Болестите, от които съвременните хора страдат, биват три вида: физически, т.е. такива, които засягат тялото, сърдечни, засягащи чувствата, и умствени. Болестите на физическото тяло се лекуват по един начин, на чувствата - по друг начин, а на нервите - по трети начин. Съвременната медицина не разполага още с методи, чрез които окончателно да лекува болестите. (146, 114-115)

•Животът тече непреривно в човека, но понякога това течение отслабва, а понякога се усилва. Когато Животът отслабва, човек боледува. Когато Животът се усилва, човек е здрав и бодър. Здравето на човека е мярка за силата на Живота, който тече през него. Като знае това, човек трябва да пази здравето си. (128, 113)

•Какво е предназначението на болестите? Когато някое живо същество злоупотребява със силите, които му са дадени, Природата му изпраща болест, с която го ограничава. Значи болестта не е нищо друго, освен временно ограничаване свободата на човека или на живите същества изобщо. Неразположението, ограничаването не са нищо друго, освен болезнени състояния. (54, 302-303)

•Болестите правят човека нежен, деликатен. Хора, които много са боледували, развиват в себе си благородство, деликатност, нежност. Които

малко или почти никак не са боледували, са груби, жестоки натури. Аз не говоря за нервно болните; тия болести са от друг характер, те нямат органически произход. Нервните болести не облагородяват человека. Напротив, те го ожесточават. (84, 152)

•Болест и здраве, това са двата полюса на Живота или две различни състояния на човешкия дух. Здравето е приятно състояние, болестта неприятно. Такива състояния съществуват във физическия, в Духовния и в Умствения свят на человека. Те се дължат на причини, които произлизат от противоположни сили. Значи, когато в человека действат едновременно две противоположни сили, едната от тях ще вземе надмощие и той ще бъде или здрав, или болен. (30, 273)

•Който е боледувал, само той знае какво нещо е болестта. Той е минал през такива опитности, каквито здравият не познава. Здравето се ценя чрез болестта. (142, 67)

•Не е страшна болестта, тя е педагогичен метод на възпитание. Страшно е преувеличаването на болестта. Като дойде страхът, човек започва да преувеличава нещата и сам усложнява положението си. (82, 195)

•Сегашните хора се беспокоят за дребни неща. Те не подозират, че болестите крият известни блага в себе си. Всяка болест е задача за человека. Който реши задачата си, той сам изважда благото, което е скрито в болестта. Ако роптаят, благото се крие от тях. Колкото повече роптаят, толкова повече болести ги нападат. (23, 371)

•Всички болезнени състояния не са болести. Например хремата, треската не са болести, но състояния за пречистване. Чрез тях организъмът се чисти от излишни утайки и наслоявания. Обаче туберкулозата, живеницата⁴ са болести. Има и психически болести. Който се самоосъжда, без да се изправя, той е болен. (30, 423)

•Забелязано е, че деца, които много боледуват, каляват се и стават поиздръжливи. Злото и Доброто в света са сили, които разклащат человека и го каляват. Злото представя онези неоформени, неорганизирани сили, от които излиза всичко. Енергиите на злото са корени на Живота. (1, 286)

•Радвайте се, когато боледувате и страдате. Това са условия за придобиване на Истината. (1, 262)

•Всеки човек иска да бъде здрав, но не знае как да придобие здравето. При сегашните разбирания на хората болните очакват от здравите да им прислугват; да им угаждат във всичко. Това е крив метод на лекуване. Според новите разбирания болният трябва да служва на здравите, да прави жертва от себе си. Като види, че някой от здравите се нуждае от нещо, той веднага трябва да стане от леглото, да услуги и пак да си легне. По този начин той събужда своите жизнени сили и се калява. Във време на болестта си човек може да свърши една добра работа, а именно: от една страна, той се учи да се моли, а от друга - придобива известно просветление. Болестите правят човека разумен.

Като говоря за добрата страна на болестите, това не значи, че човек трябва да боледува. При това болестите не са само физически. Всяко неразположение, всяка скръб, мъка са болезнени състояния, които се отразяват върху организма. В този смисъл болестите биват видими и

⁴ Живеница (диал.) - болестта скрофулоза, туберкулоза на лимфните възли (Бел. ред.)

невидими или физически и психически. Важно е човек да намери начин да се справи с тях разумно. Колкото да е учен, човек все е недоволен, все му липсва нещо. (143, 335-336)

III. ПРИЧИНИ ЗА БОЛЕСТИТЕ

•Две причини произвеждат болести и страдания: едната е физическа - неправилно дишане и хранене; втората е психическа -неправилно мислене и чувстване. (42, 340)

•Всяка болест има своя външна и вътрешна причина, която всеки човек може да намери. Намери ли я, той лесно може да я отстрани. (95, 28)

•Причината на болестите се крие в човешките мисли, чувства и желания. Каквото са мислите и желанията на човека, такова става тялото му. Ако здравият човек измени пътя на своите прави мисли и чувства, с това той коренно ще измени своя организъм и в края на краищата ще заболее. И обратно: ако човек измени пътя на своите криви мисли и чувства и влезе в правия път на Живота, той ще подобри състоянието на своя организъм. (149, 104)

•Ако задържите едно Божествено желание в себе си, вие съзнателно се подпушвате, вследствие на което се излагате на ред болести. Всички болести се дължат именно на това подпушване, предизвикано от неизпълнение на Божествените желания, които ви подтикват към правене на добро. (39, 156)

•Допуснеш ли едно чуждо, нечисто желание в себе си, ще допуснеш още много. Всяко чуждо неестествено желание в човека произвежда реакция в организма, от която той заболява. Това е едно от обясненията на болестите. (82, 61)

•Изобщо болестите се дължат на отклоненията, които хората са правили и правят. Щом влязат в Правия път, болестите постепенно ще ги напуснат. (101, 32)

•Днес много от болестите се дължат на слаба мисъл. Ако мисълта на хората беше силна, те щяха да се лекуват с нея. Мисълта лекува. (87, 126)

•Много от болестите се дължат на смущения в чувствата, много от болестите се дължат на смущения на ума. Когато болестите се дължат на умствени смущения, те засягат мускулната система, засягат и белите дробове. Когато смущенията са повече от чувствен характер, те засягат сърцето, черния дроб, дихателната система и кръвоносните съдове. (29, 31)

•Хората заболяват от чрезмерна чувствителност, но не и от много мислене. Правата мисъл закрепва човека, а не го разболява. Обаче, колкото повече чувствата обладават човека, толкова повече неговата чувствителност се увеличава, вследствие на което той става ексцентричен. За да се кали, за да не боледува, човек трябва да внесе хармония между своите мисли и чувства. (75, 389)

•Вътрешното недоволство причинява вкисване в човека, а вкисването е причина на много болести. (132, 170)

•Каквато болест и да се яви в човешкия организъм, тя се дължи на мисълта на човека. Всяка отрицателна мисъл в човека ражда и съответни състояния. Когато човек се занимава изключително с погрешките на хората,

той дохожда до състояние да привлича към себе си астрални бактерии, които разстройват неговия организъм. Всяка лоша мисъл, всяко лошо чувство привлича съответни нисши същества. (24, 176)

•Здравословното състояние на човека е кинетично, а болезненото - потенциално. Повечето болести се дължат на непостигнати блага и желания. Дайте възможност на болния да постигне своите желания и той ще оздравее. В бъдеще лекарите ще лекуват хората по духовен начин, а не с лекарства, както правят днес. (54, 190)

•Изобщо, дисхармоничните мисли разстройват мозъчната нервна система, дисхармоничните чувства разстройват симпатичната нервна система, а дисхармоничните постъпки разстройват мускулната и костната система. (17, 82)

•Причините на болестите се крият в Астралния свят, а последствията се изявяват във физическия свят. Затова именно хората се оплакват от болки в главата, в сърцето, в белия дроб, в стомаха и др. Който иска да се лекува, първо трябва да намери причината на заболяването си в Астралния свят. Щом премахне причината, болестта го напушта. (30, 275)

•Ако се питате защо идат болестите, ще знаете, че те са резултат на отслабване на Любовта, Мъдростта и Истината; болестите са резултат на намаляване силата на Живота, Знанието и Свободата. Който иска да бъде здрав, трябва да увеличи количеството на Любовта и енергията в себе си. (92, 38)

•В Природата съществуват различни болести: едни болести са от физичен характер, други - от астрален характер, а трети - от умствен.

Когато черният дроб на човека е разстроен, чувствата му са накърнени. Когато нервната система е разстроена, човек страда умствено. Изобщо, за да не страда, човек трябва да се освободи от своите нисши мисли и желания. (129, 209)

•Защо боледуват хората? Защото са неблагодарни. Какво да правим, за да се излекуваме? Приложете благодарността в живота. Бъдете благодарни за най-малкото благо, което ви се дава. (18, 105)

•За да заболее, човек трябва да е нарушил някакъв Божествен закон. За да не заболява, да не старява, човек трябва да живее нормално, според законите на Разумната Природа. Докато живее нормално, човек никога не може да заболее. (45, 73)

•Хората заболяват по единствената причина, че прекъсват връзката си с Божествения свят, вследствие на което се лишават от енергиите на този свят. (147, 45)

•Всяко болезнено състояние се заражда у човека, когато се срещнат две противоположни мисли, две противоположни чувства или две противоположни волеви действия. Болка може да се яви навсякъде в нашия организъм, когато умът, сърцето и волята не си хармонират.

Причините на болестите у хората се дължат на подпушване в чувствата, на въздържане в проявленето на Любовта. Всички болести в света, като ревматизъм, ишиас, главоболие и ред други, са резултат на подпушване в чувствата. Дайте хода на Любовта. Не я подпушвайте, не я спирайте. (57, 12-13)

•Любовта трябва да влезе, за да уравновеси ума и сърцето. И

Божествената мисъл трябва да дойде. Примери за състояния, които показват, че няма хармония между ума и сърцето: неразположение, дразнене, обезсърчение, страх, беспокойство, тревога, недоволство, омраза и пр. Тогава става нарушение на функциите на дишането, кръвообращението, храносмилането и на функциите на черния дроб. (113)

•Всяка дисхармония във физическото тяло на човека показва, че надеждата му е отслабнала. И обратното - всяка неправилна проява на надеждата създава физическо разстройство на човека. (30, 64)

•Всички болести се дължат на известна дисхармония в човека. Когато черният дроб на човека се разстрои, това показва, че в неговите нисши чувства има нещо неправилно. Когато го боли главата, това показва, че в мисловните му способности, в неговите мозъчни центрове има някаква дисхармония. Това значи, че той не мисли право. Когато сърцето на човека се свива, това показва, че в милосърдието му има някаква дисхармония. Щом сърцето ти се свива, ти трябва да изправиш своето милосърдие. (14, 255-256)

•Съмнението, безверието представлят утайки, които пълнят полето на етерното тяло на човека, както и неговия мозък. Отрицателните мисли на съмнението, на безверието се отразяват вредно върху целия организъм на човека - върху мозъка, върху белия и черния дроб, върху сърцето, върху общата му жизненост, вследствие на което нервната му система напълно се изтощава и отслабва. За тази цел ученикът трябва напълно да се освободи от ненужния товар на съмнението. Как ще се освободи? - Чрез Любовта. (14, 235-236)

•Много от болестите се явяват от неправилното развитие на моралните чувства. И затова всички ще се стремите да изправите недъзите си.

Направиш ли една погрешка, ще почувствуваш болка или в стомаха, или в сърцето, или в белите дробове, или в краката, или в лакътя, или в червата, или в пръстите, или в гръбначния стълб, или в черния дроб и т.н. Локализирането на болестите в разните места показва каква погрешка си направил. Особена медицина има Природата. (65, беседа 18, 192)

•Колкото повече се отдалечава човек от естествения живот, толкова по-големи са възможностите за неговото заболяване. Причината за болестите се крие в неправилното хранене, в неправилното дишане или в кривата мисъл. Колкото по-малко Светлина има човек в мисълта си, толкова по-големи са възможностите му за заболяване. Всяка болест се дължи на недостатъчно Светлина в ума, на недостатъчно Топлина в сърцето или на недостатъчно Сила в организма. Когато Светлината, Топлината и Силата се намаляват, болестите идат. Когато Светлината, Топлината и Силата се увеличават, здравето се увеличава. (89, 94)

•Ако чувствата на човека не са хармонични, явява, се разстройство и в храносмилателната, и в дихателната система. Хармонията в човешкия живот зависи от главната мозъчна система и от симпатичната нервна система. Докато те са в хармония, животът ви ще бъде хармоничен. (12, 270)

•Неестествените мисли и чувства в човека са причина за известни болезнени състояния. Запример, когато заболее стъпалото ви, това показва, че сте нарушили нещо в Умствения свят. Ако ви заболят пищелите, нарушили сте нещо в Чувствения свят. Ако ви заболи бедрото, нарушенето се отнася до физическия свят. Като знаете това, ще изправите погрешката си в

съответния свят и болката ви ще мине. Иначе, каквото и лекарства да вземате, болката ви няма да се махне. Като знае причината на болестта, човек лесно се лекува. (58, 225)

•Храносмилането е освен органичен, още и психичен процес. Забелязано е, че добрите мисли и чувства се отразяват благотворно върху храносмилателната система, а лошите - неблагоприятно. Лакомството и чрезмерното желание на човека да се удоволства разстройват стомашната система. Когато стомахът не работи, и мозъчната система се разстройва. (7, 137-138)

•За да се освободи от тлъстините си, човек трябва да има естествени мисли, чувства и желания. Всичко пресилено, всичко неестествено, води към затлъстяване. (34, 166)

•Докато човек спазва Божиите закони, всяка клетка в неговия организъм е подложена на обновяване. Щом престане да спазва тия закони, клетките му започват постепенно да се рушат. Всяка отрицателна мисъл, всяко отрицателно чувство, предизвикват особени сътресения, особени експлозии в клетките на човешкия организъм. Тези сътресения се отразяват болезнено върху неговия организъм. Причината за всички болести се крие в човешката крива и отрицателна мисъл. (75, 44-45)

•С усилване на волята вие ще усилите и тялото си. Всички органи ще почнат да работят добре. Отслабването на волята е условие за заболяване. Болестите са необходими за каляване на волята. (82, 87)

•Добрите чувства са условие за развиване и поддържане на топлината в човека. Не са ли добри и нормални чувствата на човека, и топлината на тялото му ще бъде оскудна. Този човек се оплаква, че пръстите на ръцете и краката му постоянно изстиват. Подобрят ли се чувствата, и кръвообращението се подобрява. (104, 107)

•Всякога, когато чувствата се ограничават, това носи болести. Ограничаването на чувствата носи едно болезнено състояние. Това ограничение има лоши последствия. (68, беседа 27, 12)

•Като се страхува за здравето си, човек се намира под влияние на умствени микроби и заболява. Пазете се от микробите, били те умствени, сърдечни или органически. Вие трябва да им станете господар, а не те на вас. Съмнението, подозрението са умствени микроби. Турете съмнението далеч от вас, ако искате да не боледувате. (8,388)

•Всички болести на физическия свят са се явили, първо, в Духовния свят, а после са слезли на физическия. И ако човек успее да създаде антипод на идеята, която е причинила болестта в него, няма да мине много време, два или три месеца, и болестта ще изчезне. (144, 22)

•Който не знае причината на дадена болест, той не може да я лекува. Всяка болест има своя далечна или близка причина. Намерете причината и я отстранете. Щом отстраните причината на болестта, и самата болест ще изчезне.

Ако някога сте се присмили на болестта на някой човек, тази болест непременно ще ви посети. Намерете човека, на когото сте се присмили, искайте извинение от него. Щом се извините и докажете, че влизате в положението на страдащите, болестта ще ви напусне. (128, 131)

•Причината за всички болести, за всички недъзи, за всички несretи в

живота на човека е духовна, а не физическа. Ако искате да бъдете здрави, не допускайте в ума и сърцето си нито една отрицателна мисъл, нито едно отрицателно чувство.

Причината за много от болестите се крие във вашето подсъзнание. Те са остатъци от вашето минало, с които днес трябва да се справите. (22, 44)

•Хората боледуват, защото са нарушили закона на Истината. Който иска да изправи живота си, да възстанови здравето си, той трябва да възлюби Истината. Той трябва да се стреми към нея, да я познае, да я обикне. Ако не прилага Истината, човек неизбежно ще прилага лъжата, защото тя е полюс на Истината. (37, 115)

•Всички болести на ума произтичат от недоимък на Светлината. Всички болести на сърцето произтичат, от недоимък на Топлината. Всички болести на душата произтичат от недоимък на Истината. (50, 11-12)

•Защо боледува човек? Защото се е натоварил много. Когато Природата види, че някой човек се е натоварил много, тя му изпраща някаква болест, да отнеме част от материията му.

Всяка болест се дължи на някаква духовна причина. Неправилните отношения между близките хора - майка и деца, братя и сестри, мъж и жена - причиняват различни болести. Щом се оправят отношенията, болестта изчезва. (110, 96-97)

•Много болести се дължат на психически причини. Ето защо тези болести могат да се лекуват само по психически начин, т.е. с психически лекарства.

Като знаете, че мозъкът е причина на много заболявания, дръжте го в изправност. Когато говорим за изправност на мозъка, имаме предвид мислите, които минават през него. Ето защо за здравословното състояние на мозъка трябва да държим отговорни мислите, а за здравословното състояние на сърцето - чувствата. Всяка мисъл носи за човека или благо, или отрова. Същото се отнася и до чувствата и желанията на човека. При това има мисли и чувства, които оказват своето въздействие върху организма веднага, а други - след време. (148, 133)

•Христовите закони, т.е. законите на Любовта, са закони на великата разумна Природа. Когато престъпва тези закони, човек непременно заболява. Тази е причината за всички болести. Например неправилното хранене причинява разстройство на стомаха. Изопачените чувства внасят разстройство в дихателната система. Благодарение на неправилните чувства човек заболява от бронхит, задух, туберкулоза. Поради неправилно отнасяне към неравната система явяват се различни нервни разстройства, специално неврастения. (105, 110)

•Много от болезнените състояния и неразположения на човека се дължат на свиването на капилярните съдове. Свиването и разширяването на капилярните съдове става под влиянието на електричеството и магнетизма. Човек трябва да живее нормално, да спазва законите на Природата, да не става чрезмерно свиване на капиляри.

Кои мисли и кои чувства предизвикват свиване на капиляри? Отрицателните. Значи всяка лоша мисъл, всяко лошо чувство и всяка лоша постъпка стесняват капилярните съдове и прекъсват теченията на електричеството и магнетизма в човешкия организъм. Електричеството и

магнетизъмът се движат по известни линии, имат специфичен ритъм. Когато линиите на движението и ритмусът им се изменят, в организма настъпва известна дисхармония и ние казваме, че човек заболява. (76, 263)

•Няма по-силна отрова от отрицателните мисли, чувства и състояния на човека. Страхът, омразата, съмнението, подозрението са такива отрови. Те са утайки, които се наслояват в кръвта и я тровят. Може ли при такива състояния човек да бъде здрав? (60, 68)

•Всяка дума, всяка мисъл и чувство крият в себе си динамически сили. Има думи, мисли и чувства, които съдържат в себе си свойствата на барута, на динамита. Обаче дойдете ли до психическите избухвания, те са много по-страшни от физическите, от избухването на барута и на динамита. Колкото по-голяма динамическа избухлива енергия съдържат думите, толкова по-голям район на действие те обхващат. (95, 88)

•Всяка груба дума се отразява вредно върху нервната система на човека. Защо? Защото тя се връща обратно върху него. (138, 192)

•Страшно е човек да държи в ума си лоши мисли за някого. Неверните мисли се наслояват върху съзнанието на човека като утайки и му причиняват големи мъчнотии и страдания. Отрицателните мисли правят човека нервен и неразположен. За да се освободи от лютите и отрицателни мисли, човек трябва да работи върху самовъзпитанието, да прави опита. (76, 8)

•Какво са уроките? Лошите човешки мисли и желания. Те крият убийствена сила в себе си, (30, 333)

•Всяка лоша дума се отразява вредно върху черния дроб. Хигиената забранява на човека да си служи с отрицателни, дисхармонични думи. Върви ли против хигиената, човек разстройва черния си дроб. Щом се разстрои черният дроб, разстройва се и нервната система, както и храносмилането. Изобщо лошите думи се отразяват зле върху здравето. Ако искате да бъдете здрави, служете си с добри, положителни думи. (125, 76)

•Всяка болка се дължи на натрупване на излишна енергия на известно място по тялото. Натрупването на тази енергия предизвиква известно напрежение в нервната система. За да се премахне болката, тази енергия трябва да се разреди. Щом енергията се разреди, кръвта почва да циркулира правилно по целия организъм и положението на болния се подобрява. (37, 75)

•Ако човек има много електричество в организма си, той трябва да внесе в него известно количество влага. Организмът се нуждае от известно количество вода. Ако няма това количество вода, той трябва да си я достави по някакъв начин. От една страна, водата улеснява смилането на храната, от друга, провежда електричеството. Слабите, сухите хора имат в организма си излишно количество електричество, а пълните - излишно количество магнетизъм. За да се свободят от излишните енергии в себе си, сухите хора трябва да дружат с пълни, да става правилна обмяна между тях. Излишната енергия, била тя електричество или магнетизъм, причинява ред болести. Когато някой пълен човек заболее, в организма му трябва да се внесе електричество; когато някой сух човек заболее, в организма му трябва да се внесе магнетизъм. (36, 153)

•Когато не можете лесно да заспивате, причината за това е излишната енергия в мозъка. За да се свобододите от нея, трябва да правите такива упражнения, чрез които да я отправите по другите части на тялото: или чрез

концентриране на мисълта си към върха на носа в продължение на 5 минути, или чрез измиване на краката си в топла вода, за да привлечете част от кръвта си да слезе надолу. (37, 196-197)

•У нас често се заражда излишна енергия, но тя трябва да се пласира разумно. Ако човек не може да я пласира разумно, Природата сама ще си вземе излишното. Природата не търпи нищо излишно. Тогава ще се яви някоя болест. (66, беседа 27, 154)

•Злото е излишък в Природата. Ако известна енергия, която възприемате, не може да се асимилира от вашия организъм, тя ще създаде едно дисхармонично състояние в организма ви.

Вие трябва да работите върху себе си, да трансформирате излишните енергии в мозъка си, особено тези в задната част на мозъка. Тази енергия е причина за почти всички болести, за всички отрицателни състояния. Понякога тази излишна енергия се натрупва зад ушите, както и около слепите очи на човека, и го прави нервен, раздразнителен, готов да се сърди, да се обижда за най-малките неща. (14, 46)

•Най-голямото нещастие, което може да сполети човека, е пресищането. Всички болести в света водят началото си от пресищането. (111, 284)

•Всяко преяддане във физическия, Духовния или Умствения свят води към пресищане. Пресищането пък е причина за ред болезнени състояния. Казва се, че човек трябва да работи повече, но не чрезмерно. И в работата не се позволява пресищане. Човек трябва да работи, докато му е приятно. Истинска работа е онази, която организира силите на човека. (130, 302)

•Заболяванията се дължат на изтичане на жизнените енергии на човека. Безпокойствието, смущението, недоволството също така произвежда изтичане на енергии от човека. Да живее човек правилно, това значи да е придобил науката да запазва енергиите на своя организъм да не изтичат навън. Човек може да бъде здрав дотолкова, доколкото е в състояние да запази енергиите на организма си и доколкото е придобил самообладание.

Когато животът постепенно изтича от човешкия организъм, тогава се създават условия за склероза. Жизнените сокове в ставите престават да действат и се явява ставен ревматизъм. Не се страхувайте. Човек разполага с вътрешни възможности, чрез които може да се справи с всички болести. (1, 312)

•Тия части от организма, в които теченията не са правилни, заболяват. Всички болести в известни удове се дължат на това, че в тях няма достатъчно жизнена енергия. Хората турят ръката си върху болния орган, за да се обнови. Той може да се обнови не само с ръката, но и чрез мисълта, която минава през нервите на този орган. Мисълта е енергия, която се изпраща до него. (70, беседа 30, 110)

•На какво се дължат болестите? Една от причините за болестите е натрупване на известна енергия на някои места повече, отколкото трябва. Запример главоболието се дължи на излишък на нервна енергия в главата; stomашното разстройство се дължи на излишък от енергия на някое място в stomаха. За да се освободи от излишната енергия в известни места на организма си, човек трябва да знае причината за нейното натрупване. Щом намери причината, лесно може да се освободи. Причината може да е в

неправилното съчетание на мислите. Изправете отношението между мислите си и болката ще изчезне. Изобщо най-малката дисхармония между мислите, чувствата и постъпките на човека води към заболяване. (76, 226-227)

•Болестите на съвременните хора се дължат на подпушване на енергите в организма им. За да се освободят от това подпушване, те се нуждаят от Вяра. Понеже съвременните хора страдат от безверие, те могат да се лекуват с Вяра.

Когато енергията на човешкия организъм имат стремеж към центъра на Земята, той заболява. За да се излекува, тия енергии трябва да се обрнат към центъра на Слънцето. (45, 112-113)

•Всяко подпушване на чувствата внася известна аномалия във функциите на сърцето, вследствие на което пулсът му се изменя. За да се възстанови нормална функция на сърцето, човек трябва да влезе в хармония с Природата, да свърже своето сърце с общия пулс на Космическото сърце. Сърцето на нашата Слънчева система е Слънцето. Ритмичното движение на кръвта в човешкото сърце се определя от ритмичните вълни на Слънцето. Следователно, ако сърцето на някой човек не функционира правилно, това показва, че той е нарушил отношенията си към Слънцето - сърцето на Слънчевата система, в която живее. (104, 129)

•Различните болести, които човек изпитва, като главоболие, коремоболие, болки в сърцето и др., не са нищо друго освен напрегнати състояния. Тия състояния се дължат на известни подпушвания, които стават както в нервната, така и в останалите системи на човека. (150, 169)

•Като изучавате процесите на човешкия организъм, забелязвате, че едни енергии излизат от центъра на всяка клетка и отиват навън в пространството. Други енергии идат отвън и се отправят към центъра на всяка клетка. Там, дето се срещат тия енергии, се извършва деятелността в Живота. Ако едно от тия течения на енергии, външното или вътрешното, се подпушки, явяват се различни болезнени състояния на организма. Всяко подпушване нарушава правилния ход на кръвообращението. Щом кръвообращението не е правилно, организъмът се излага на различни заболявания. (118, 125)

•Мислите на човека проникват в междумолекулното пространство на мозъчната нервна система, а чувствата – в междуатомното пространство на симпатичната нервна система. В това именно се заключава разликата между мислите и чувствата на човека. Ако човек подпуши някоя своя мисъл, т.е. не и даде възможност да се реализира, тя ще предизвика взрив в мозъчната нервна система. Ако пък подпуши някое свое чувство, то ще предизвика взрив в симпатичната нервна система. Ето защо, за да се запази човек от разрушителното действие на силите, които се крият в междуатомните и междумолекулните пространства на нервната му система, окултната наука казва: „Не противодействай на своите добри чувства и желания. Не противодействай на своите възвишени мисли.“ (36, 115)

•Забелязано е, че Луната в своите фази на пълнене и празнене се отразява особено чувствително върху някои натури: когато Луната се пълни, те са неспокойни, не могат да спят. Щом Луната започне да се празни, те се успокояват. Безпокойствието, което някои хора изпитват при пълнене на Луната, се дължи на излишна енергия в тях, която се отразява върху мозъка,

върху дробовете или стомаха им. Как могат да се справят с тази енергия? - Тя трябва съзнателно да работят върху себе си, да намерят начин, чрез който да се справят с излишната енергия. (20, 46-47)

•Забелязано е, че известни болести се дължат на излишно количество вода в човешкия организъм. Ако пък количеството на желязото в човешкия организъм е в излишък, зараждат се друг род болести. Следователно, когато в човешкия организъм има излишък от кой да е елемент, този излишък е причина за явяване на някаква болест. За да се излекува от известна болест, човешкият организъм трябва да се постави на голямо напрежение, на голям огън, който да премахне излишъка от ония елементи, които препятстват правилното развитие на човека. (24, 175-176)

•Много от болестите се дължат на напрежение, предизвикано от природното електричество или магнетизъм върху дадени органи. Например някой човек се оплаква от болки в главата, в сърцето, в дробовете си. Тези болки се дължат на налягането, което атмосферното електричество оказва върху тия органи. Човек трябва да знае по какъв начин да трансформира излишните енергии в своя организъм. Понякога магнетизъмът в човешкия организъм е повече, отколкото трябва, вследствие на което той изпитва известни болезнени състояния. Като изучава организма си, човек дохожда до положение да разбира, че много от неговите болезнени състояния се дължат на атмосферните влияния. (104, 49-50)

•Много от болестите се дължат на отсъствието на органическо злато в кръвта. Слабостта и малокръвието се дължат на недостатъчно количество желязо в кръвта. Когато мисълта на човека е неподвижна, това показва, че той има малко фосфор в кръвта си. (96, 99)

•Колкото по-голямо е количеството на златото в кръвта, толкова по-здрав е човек. Болестите се дължат на недостатъчно количество злато в кръвта. За да се увеличи това злато, човек трябва да води чист, възвишен живот. Златото е символ на Слънцето, на енергията, на здравето, на чистотата. (75, 118)

•От човешките очи излизат особени светли лъчи, които действат убийствено. Човек с такива очи, като влезе между хората, носи нещастие. Като си отиде този човек, хората, които са приели неговите лъчи, се разболяват. Има хора с такива очи, които носят благословение за окръжаващите: болните оздравяват, угнетените се повдигат. За ония - с лошите очи, казваме, че те зле използват Светлината. За ония - с добри очи, казваме, че добре използват Светлината (140, 46)

•Много от вашите болести са чужди състояния, възприети чрез внушение. Като знаете това, работете съзнателно върху себе си, да не се поддавате на чужди състояния. Помагайте на близките си и тях освобождавайте от чужди влияния, от внушенията, под които те съзнателно или несъзнателно попадат. (75, 104)

•И сега съвременните хора постоянно запитват защо идват болестите. Това е един духовен въпрос. То е все едно да ме питате защо са турени камъни по релсите на железницата. Те са едно препятствие. Кой ги е турил? - Турил ги е някой неразумен човек, а трябва да дойде някой разумен да ги отстрани.

Следователно, ако човек, който не разбира законите на Природата, се

наяде с мъчно смилаема, отровна храна, кой е причина за това? Или ако някой човек е живял дълго време в стая със задушливи, отровни газове, вследствие на което гърдите му заболяват, кой е причина за това? Или ако някой е чел само пессимистични книги, вследствие на което неговият мозък се е напълнил все с такива отровни мисли, та изгубил смисъла на живота си, кой е причината за това? (48, „Ще ми изявиш“, 6-7)

•Според мен, три причини има за заболяване на човека: яденето, дишането и мисленето. Като не яде, не дишаш и не мисли правилно, клетките в човешкия организъм се индивидуализират, и човек заболява. И обратно - човек е здрав, когато яде, дишаш и мисли правилно. (129, 304)

•Като върви в правия път на Живота, човек лесно решава задачите си, не нарушава законите на Природата. Всяко нарушение или отклонение води към заболяване. Отклонението може да е станало преди много години, но последствията идат днес. Който намери причината за заболяването си, лесно се лекува. Не я ли намери, болестта не го напушта. (97, 15)

•Всеки лишей, всяка цирка⁵, всяка бучка или каквото и да е друго нещо по тялото показва, че животът на даден човек е ненормален, не върви по законите на Разумната Природа. (139, 139)

•Много от болезнените състояния на човека идат по отражение на силите и теченията в Природата. Щом теченията вземат възходящо състояние, и болката изчезва.

Както Природата влияе върху човека, така и човек със своите мисли и чувства оказва влияние върху теченията на Природата. (127, 360)

•Натрупването на слънчевата енергия в някои части на тялото в по-голямо количество създава за останалите удове ред болезнени състояния. Изобщо боледуват тези удове, които са демагнитизирани, т.е. които са лишени от нужното количество енергия. За да се излекуват, мислено трябва да им се предаде необходимата енергия. (37, 197)

•Ако линиите на движението в човека не са хармонични, той е осъден на заболяване от различни болести. Изобщо всички болести се дължат на изтощаване на нервната система у човека. (139, 207)

•Наблюдавайте малките деца до 6-7-годишна възраст -движенията у тях са много правилни, естествени, но като минават от 7 - 14-годишна възраст, техните движения стават изкуствени. Вследствие спирането на тези движения у нас се зараждат разните болести. (3, 22)

•Който няма хармонични движения, носи лошите последствия на дисхармонията в себе си. Голяма красота се крие в движенията. (18, 112-113)

•Стремете се към хармонични движения на очите, на ръцете, на цялото тяло. Пазете се от дисхармоничните движения като неестествени, чужди. Пазете се от подражания. Дисхармоничните движения разстройват организма, както лошата и развалена храна. (18, 120)

•Крайната бездейност и крайната дейност се отразяват вредно както върху физическото състояние на човека, така и върху психическото. За да се справи с тия аномалии, организъмът се принуждава чрез усилване дейността на едни органи за сметка на други да внесе равновесие в силите, които действат в него. Тази е причината, задето при такива случаи един орган отделя повече секреции известно време, с което неутрализира силите. Това

⁵ Цирка (диал) – гнойна пъпка, цирей (бел.ред)

наричаме ние чистене на тялото, което понякога се постига и чрез различни болести. (127, 334)

•От Божествено гледище микробите са метли, с които Разумните същества чистят нечистите дворове и къщи на хората. (30, 323)

•Знайте, че в човека се загнездват онези микробы, към които той има известно предразположение. Те стават съдружници с него и започват да черпят от неговите енергии. Незабелязано той заболява и става тяхна жертва. Невъзможно е да се загнезди в тебе микроб, с който да не си в съгласие. (90, 32)

•Когато се натъквате на отрицателни мисли или преживявате отрицателни състояния, бъдете внимателни да не ги задържате дълго време в организма си, защото те внасят отрови в кръвта, от които трябва да се освобождавате. Тези отрови са подобни на отровите, които бацилите образуват при размножаването си. (37, 192)

•Общо казано, болестите и техните причинители - микробите - се явяват при изопачения и не естествен човешки живот. Лошият живот представя добри условия за развитие на болестите. (30, 122)

•Много болести се дължат на сърцето, на нечистата кръв. Например венерическите болести, скрофули и др. се дължат все на сърцето. Както в бактериологическите институти за научни цели култивират различни бацили при специфични условия, така и в Природата има скрити сили, които са опасни за човешкия организъм. Със своето изопачено сърце човек се домогва именно до тези сили, влага ги в сърцето си и заразява не само своята кръв, но и кръвта на ред поколения след себе си. Така се явяват опасни, неизлечими болести, които тровят кръвта на съвременното човечество. (30, 322-323)

•За предпочитане е човек да бъде буден, да не се поддава на микробите. Тогава те ще изядат само непотребното в организма, след което той ще парализира действието им със своята мисъл и воля. Има нещо по-опасно от микробите - това е човешката омраза. (30, 335)

•Единственото спасение на човека от микробите се заключава в чистата кръв. Когато кръвта на човека е абсолютно чиста, без никакви органически утайки в нея, той устоява на всякакви микробы И да попаднат в кръвта му, те нямат условия да се размножават. (76, 234)

•Първото нещо, което се изисква от човека, е да пречисти кръвта си. Не можеш да пречистиш кръвта си, ако нямаш чисти мисли, чисти чувства и чисти постъпки. Както пречистваш кръвта си чрез дълбоко дишане, така ще намериш начин за пречистване на своите мисли. Ако пречистиш кръвта си, ще се освободиш от много болести. Болестите се дължат и на нечиста храна. Нечистата храна внася утайки, нечистотии в стомаха, които постепенно тровят кръвта.

Нечистата кръв, освен болести, причинява неразположение, пессимистично настроение, леност в човека. Човек с чиста кръв се отличава с голяма енергия и пъргавина. (51, 120-121)

•Аз не отричам наследствеността, но тя има влияние върху човека само докато е на физическия свят. Щом човек напусне физическия свят и наследствеността губи вече своето влияние върху него. (126, 193)

•Човек носи ред наследствени черти, които не са негови, но трябва да се освободи от тях. Те му са дадени за работа. Като работи върху тях да ги

преобрази, той ще преустрои своя организъм. (74, 166)

•Човешките работи се постигат по закона на наследствеността, а Божествените - по закона на Любовта. (82, 120)

•Когато бащата е по-силен, момичета се раждат; когато майката е по-силна - момчета се раждат. Ако бащата е телесно слаб, ще предаде тая слабост на дъщеря си. Тя ще бъде физически слаба - по бащина линия, а интелигентна - по майчина линия. Когато бащата е здрав, дъщерята ще има здраво тяло. Случи ли се майката да е слабо интелигентна, и дъщерята ще бъде такава. Когато се създава семейство, трябва да се спазват законите на Разумната Природа. (82, 15)

•Зад всяка болест се крият същества от различна степен на развитие: силни и слаби, добри и лоши. Повечето от тях са лоши, с ниска култура. Това не е научно обяснение на болестите, а за мнозина е заблуждение. Въпреки това казвам: зад всяка болест се крият същества, изостанали в своето духовно развитие. (87, 170-171)

•Има невидими същества, в чийто интерес е да възбуджат енергите в човека, за да черпят от него. Като се гневи, те използват тази енергия в него и го обезсилват. Аз наблюдавам как пристигат тия същества: те идат групово, сядат около човека и започват да му внушават отрицателни мисли, докато го настроят. Щом постигнат целта си, те се отдалечават и наблюдават какво ще прави той. (129, 272)

•Известни болести, лоши мисли и желания, които се проявяват във вас, се предизвикват от някои млекопитаещи животни. За да се освободите от тези страдания, трябва да смекчите отношенията си към животните. Често омразата на куче може да повлияе тъй, както омразата на човека. Не смятайте, че мислите на животните са много слаби, не, те са много опасни за света. (2, 65-66)

•Ограждайте се със здрава аура, със здрави мисли и чувства, не се поддавайте на отрицателните влияния на хората. Пазете се от ръкувания, прегръдки и целувки с хора, които не познавате. Не казвам да се страхувате, но да бъдете внимателни. Всеки човек носи в себе си положителни и отрицателни сили, с които пръв той трябва да се справя. Както електричеството се предава чрез влияние, така и много болести се предават чрез влияние. (129, 270-271)

•Някои болести не са нищо друго освен резултат от заклинания от миналото. За всяка пакост, злина или неправда, направена на някого, човек възприема неговото недоволство и заклинание, което внася дисхармония в организма му и предразположение към заболяване. Каквите пожелания отправят хората към подобния си - добри или лоши, в края на краищата са ги постигнали. Мощна сила е човешката мисъл. (116, 14)

•Болестите, от които съвременните хора страдат, не се явяват сега. Те крият своите зародиши в човека и чакат само най-малкия повод, за да се проявят. (45, 66)

•Искате ли да се освободите от болести и недъзи, обърнете се към миналото си, дето се крият причините на нещата. Като намерите причината и я премахнете, ще се освободите и от последствията и. (130, 93)

•Помни: всяка болест е последствие от извършено престъпление в миналото или в настоящето. Като не знаят това, лекарите мислят, че могат да

се справят с болестите. Обаче, вместо да се намаляват, болестите се увеличават. Докога ще продължава това? - Докато хората дойдат до съзнание да търсят причините на болестите в себе си и като ги намерят, да ги отстраняват. (105, 71)

•Има органически болести, които крият своя произход някъде далеч в миналото на човека. Когато някоя болест се загнезди в астралното тяло на човека, тя постепенно минава в мисълта му, а оттам - и във физическото тяло. За да се излекува човек, тази болест трябва да се махне от мисълта му. Едно горчиво чувство, една противоречива мисъл причиняват физически болести. Щом се премахне причината на болестта, и самата болест изчезва. (45, 112-113)

•От психическо гледище всички болести се дължат на дисхармония между симпатичната и мозъчната система. Симпатичната нервна система има отношение към храносмилането и дишането. Ако не мисли, не чувства и не постъпва добре, човек не може да бъде здрав. Значи здравето зависи от три фактора: от здрава мисъл, от здраво чувство и от здрава постъпка. Дето е Любовта, там никакви болести не съществуват. (71, 178-179)

•Недъзите представляват зараза, която трови организма на човека. Занимава ли се с недъзите на хората, т.е. с отровата, която излиза от тях, човек съзнателно руши своя организъм. („Абсолютна чистота“, 21)

•Един основен и важен въпрос в Живота е дишането. Ако не диша едновременно чрез дробовете и чрез кожата си, човек е осъден на различни болести. Питаш: "Зашо боледувам?" Защото не си обработил въздуха, който Природата ти е определила. Да обработиш въздуха, значи да извадиш от него тази енергия, която е нужна и за тебе, и за Природата. Всички съзнания са свързани в едно цяло, както клетките на един организъм. (47, 176-177)

•Една от причините за болестите е мързелът. Мързеливият яде повече, отколкото трябва. Престъплението е човек да преяжда. Като преяжда, той осакатява тялото си. (107, 68)

•От окултно гледище причината за болестите се дължи на отнетите чужди капитали, складирани във вашия организъм. Вие сте складирали тези капитали по незаконен начин в тялото си. Ще дойде ден, когато собствениците на тези капитали ще си ги вземат по насилен начин. Щом стане това, човек започва да боледува. Що е болестта? - Обедняване на богатия. (101, 133-134)

•Ако между мъжа и жената в един дом има несъгласие, децата им непременно ще боледуват. Децата са здрави и добре възпитани, когато майката и бащата живеят в хармония и в съгласие помежду си. (30, 117)

•Коя е причината за болестите? Нечистият въздух, нечистата вода и лошата храна. Който иска да бъде здрав, трябва да диша чист въздух, да пие чиста вода и да се храни с чиста, лесно смилаема храна и никога да не преяжда. (30, 27-28)

•Сега хората боледуват, понеже са под постоянно напрежение, страх и беспокойство. Днес няма спокоен човек на Земята. И като е буден, и като спи, човек е под постоянен страх. (60, 143)

•Всяка мисъл, която беспокои човека, ограничава чувствата му и пречи на неговото кръвообращение. Който много се беспокои, той лесно заболява, лесно може да се парализира. (45, 76-77)

•Енергите в мозъка трябва да се разпределят правилно. Случва се, че в някои центрове приижда повече кръв, натрупва се повече енергия и ако не може да се справи с нея, човек заболява. (45, 73)

•Възрастният човек има много мазнини, които са причина за различните болести. Болестите се причиняват от наслояванията в човешкия организъм. Мазнините трябва да изгорят, да стане коренно пречистване на организма. (18, 100-101)

•На какво се дължат болестите в човешкия живот? На известен недоимък в организма. Например малокръвието е резултат на недостатъчно количество червени кръвни телца в кръвта. Колкото по-голям е броят на червените кръвни телца, толкова повече жизнена енергия има човек. (18, 92)

•Коя е причината за болестите? Отсъствието на известен цвят в човека. Ако му липсва червеният цвят на Любовта, жълтият цвят на Мъдростта или синият цвят на Истината, той непременно ще боледува. Ето защо, за да не боледувате, трябва да внесете тези цветове както в организма си, така и в своята психика, т.е. в чувствения и в умствения си живот. (18, 245-246)

•Лошите отношения на хората към животните са причина на много болести. Бъдете внимателни и добри към животните. (30, 118)

•Човек е двояко същество: от пъпа надолу той е физически човек, а оттам нагоре е умствен човек. Докато двете естества на човека са в равновесие, той е напълно нормален. Щом се наруши това равновесие, в него настава вече една аномалия, вследствие на което се явява главоболие, коремоболие и т.н. Когато някой страда от коремоболие и от главоболие, това показва, че е нарушил равновесието между умствените и физическите енергии на своя организъм. (24, 183)

•Ако не дишаш правилно и не издишаш правилно, не можеш да се ползваш от чистия въздух. Ако не дишаш правилно и ако мозъкът не възприема правилно енергията от въздуха, ти си осъден на заболяване. (92, 282)

•Коя е причината за болестите? Главната причина за болестите се дължи на дисхармония между двойника и физическото тяло на човека. (62, 61)

•Ако разгледате ръката на човека като ясновидец, около нея ще забележите една светла, подвижна ръка, която представя двойник на физическата. Докато двойникът на човешката ръка действа правилно, и физическата ръка е нормална. Осакати ли се нещо двойникът, и физическата ръка ще се осакати. Не само ръката, но цялото тяло на човека има специфичен двойник. Ако двойникът изцяло или частично се отдели преждевременно от физическия човек, явяват се различни осакатявания, болести и т.н. Преждевременното отделяне на двойника се дължи на неправилно приемане на природните енергии чрез ръцете и краката.

Човек възприема умствена енергия от пространството, по което се отличава от животните. Последните възприемат главно енергия от Земята чрез четирите си крака. Човек пък приема енергия чрез краката, ръцете и главата си. Благословение е за човека, че ръцете му са свободни от влиянието на Земята. (54, 75-76)

•Болестите и болезнените състояния се дължат на отсъствие на музика и хармония в човека. Когато изгуби разположението си към музиката, човек

заболява, става мрачен, неразположен и животът му изгубва смисъл. (142, 12)

•Вие трябва да изучавате законите как да трансформирате енергията на един орган в друг. Всички заболявания на организма се дължат на нееднаквото разпределение на енергията в него, вследствие на което и кръвообращението не става правилно. (67, беседа 21, 92)

•Когато концентрирането е слабо, хората лесно заболяват, защото се плашат; когато пък концентрирането на ума е силно, страхът е изключен. (67, беседа 7, 8, 9, 143)

•Съвременните хора страдат от различни болести. Днес рядко ще срещнете здрав човек. Причината за болестите се крие в запушните пори. В която област на организма става подпушването, там се явява болестта. Организмът не търпи никакви нечистотии, никакви чужди вещества в себе си. Съберат ли се някъде такива нечистотии, организмът заболява. Всяко заболяване има предвид освобождаване на организма от чуждите вещества. Ако става подпушване на някое от каналчетата на гръбначния стълб, човек губи своята жизненост. Гръбначният мозък има свойството да погълща праната, или жизнената енергия, от въздуха и да я предава на целия организъм. (118, 124-125)

•Някога вие усещате тежест в стомаха, но не знаете причината за това. Ако сте запознати с функциите на симпатичната нервна система, ще разберете, че тази тежест, това неразположение в стомашната област е във връзка с чувствата ви, със симпатичната нервна система. Вие сте яли някаква храна, вибрациите на която не отговарят на тия на вашата симпатична нервна система, вследствие на което се явява известна дисхармония. Като премине това болезнено състояние по някакъв начин, вие започвате да усещате умствено неразположение. Значи болката се е прехвърлила в главата, в слепите очи, където изпитвате голямо напрежение. Ето защо човек трябва да бъде внимателен в храненето си, да знае каква храна е нужна на неговия организъм. (37, 174)

•Много от страданията на съвременните хора се дължат на неправилното хранене. Следователно искате ли да бъдете здрави, мисълта ви трябва да присъства във време на храненето. Яжте и мислете за това, което ядете; яжте и благодарете, че има какво да ядете. Изобщо здравият човек се отличава с непреривност в процесите. В него мисълта, дишането и храненето са непреривно свързани. Ако човек не може да разбере смисъла на храненето, на дишането и на мисленето, Животът сам по себе си ще остане неразбран.

Хранене без участие на мисълта не е здравословно. Дишане без участие на мисълта не е здравословно. Както мисълта, чувстването и действието са неразрывно свързани, така трябва да бъдат свързани мисленето, дишането и храненето. (54, 236-238)

•В човека има един груб елемент, от който трябва да се пази. Той съкращава живота му. Болестите се дължат именно на този елемент. Той отнема силата му. Ние наричаме този елемент нисш мъжки принцип за отличие от висшия мъжки принцип, наречен още принцип на Мъдростта. Този принцип се проявява обикновено в хора, които обичат да властват, да господаруват, да се налагат на другите. Който прилага този принцип, той го изпитва и върху себе си. (143, 339)

•Ако човек подпуши в себе си енергите на едно нисшо желание, в него става голямо сътресение. Не отвори ли път на това желание в себе си, непременно ще го сполети някакво нещастие. Щом му отвори път, събралята се междуатомна енергия ще мине в междумолекулните пространства. Спирането на енергията в междуатомното пространство се придрожава с голяма експлозия. Тази е причината за внезапната смърт на хората. (36, 114-115)

•При правилно развиване на растенията, енергите, соковете на корените вървят към клоните, а енергите и соковете на клоните слизат към корените. Тази обмяна помага за растене и развиване на растенията. Такава обмяна става и в човека: енергите от физическия му живот отиват в духовния, а енергите от духовния му живот слизат във физическия. Това значи правилна обмяна, правилно превръщане на енергите. Енергите от нисшия живот трябва да отидат във висшия, там да се преработят. Така преработени, те слизат отново в нисшия живот, да го повдигнат на по-високо стъпало. В тези два процеса се крие смисълът на истинския Живот.

Израждането подразбира аномално състояние на човешкия организъм, в което енергите му не се трансформират правилно. Следователно, ако не знае да трансформира правилно енергите на своите нисши желания, човек може да заболее. Това заболяване ще се отрази върху чувствата му, върху неговия духовен живот. Ето защо едновременно с анатомията и физиологията на физическото тяло човек трябва да изучава анатомията и физиологията на астралното си тяло. (45, 37-38)

•Казвам: не правете никакъв компромис със своята чистота. Докато сте чисти, всички извори на вашия живот ще текат правилно. Деня, в който изгубите чистотата си, изворите, каналите на вашия живот ще се задръстят и вие ще се лишите от силата и здравето си, ще започнете да боледувате, да се дразните, ще изгубите свободата си, ще очаквате на чужда помощ и т.н. Който иска да бъде здрав, трябва да бъде чист. (56, беседа 5, 14)

•Коя е причината за болестите? Неразположението в човека. Всяко неразположение внася утайки, излишъци, инертна материя в организма и човек заболява. Инертните сили, утайките и наслояванията трябва да се асимилират по някакъв начин. Ето защо Природата е допуснала болестите като метод за лекуване. Болестта не е наказание, но подтик, подбудителна причина, която кара човека да изхвърли всичко нечисто вън от себе си. (55, 136)

•Боли ви главата, боли ви стомахът, боли ви кръстът, имате сърцебиене, сърцето ви боли; за мене причината е ясна, тя не седи в самото сърце или в главата. Тя е извънка. Тази дисхармония показва, че вашият живот не е в съгласие с ония велики закони, които регулират Битието, законите, които регулират Разумния живот. Щом твоята глава не е в съгласие с ония течения на ума, ще имаш главоболие. Щом стомахът ти не е в съгласие с теченията на храносмилането, ще имаш болки в стомаха. Значи в Природата има една разумна жива сила, която действа по различни начини. Тази сила индуите наричат татвас (*tattvas*), санскритска дума, която значи жива енергия, която прониква цялото пространство и е основа за движението на всичките небесни тела, и е причина за произвеждане на всичкия Живот във Вселената. От тази татвас, татвическа енергия, праната е едно

видоизменение. И онзи научен начин да използват тази жива енергия индусите го наричат пранаяма. (123, 57-58)

•Човек трябва да пази мозъка си да не се демагнетизира. При големи сътресения мозъкът може да изгуби силите си. Причините за тези сътресения могат да бъдат от умствен, от сърдечен или от физически характер. (32, 35)

•Мнозина идат при мене да ги лекувам: тоя заболял от една болест, оня - от друга. Питат ме защо идат болестите. - От вашето невежество. (129, 50)

•Човек трябва да мисли само петдесет процента за себе си – това трябва да е един максимум - и петдесет процента - за окръжаващите го, ако иска да изпълни Божия закон. Човек не трябва да занемарява себе си, но не може да занемари и своите близки. Вследствие на това се раждат боледувания. (66, беседа 28, 178)

•У человека има две системи. Едната система я наричам динамическа, която е горе в главата. Другата система е симпатическата нервна система, в която се намират корените на Живота. Едната е свързана със Слънцето, а другата е свързана със Земята. Слънцето изобщо оказва благотворно влияние върху человека.

Земята по някой път минава през известни области в пространството, които оказват неблагоприятно влияние върху самата нея. Тогава в нея стават известни пертурбации. Хората често се засягат от тия влияния и от това се зараждат разните епидемически болести сред тях. От тия болести някой път измирят хиляди и милиони хора.

Окултната наука поддържа, че влиянията на Земята върху хората преди милиони години са били толкова лоши, че човечеството е бедствало да загине съвършено, да загуби своя път. (65, беседа 14, 75-77)

•На какво се дължи неврастенията? На неестествения човешки живот, лишен от Божественото. Изобщо, когато човек се лиши от нещо съществено, той става неврастеник. (60, 49)

•Чрез самообладание човек асимилира излишната енергия на своя организъм. Неврастеникът обаче не може да асимилира тази излишна енергия в себе си, вследствие на което тя се разпръска, изтича навън. Неврастенията се дължи на пропуквания в нервната система, откъдето нервната енергия изтича навън. Страхът също предизвиква пропуквания в нервната система, което причинява изтичане на нервна енергия. За да се освободи от неврастенията, човек трябва да спре изтичането на нервната енергия. (45, 51)

•Много от съвременните хора страдат от неврастения. Защо? -Те са загубили много от тази жива енергия, от своята жизненост, вследствие на което става пропукване в нервната им система. Тогава животворният магнетизъм и животворното електричество в човека изтичат и той усеща вътрешна слабост в себе си, едно вътрешно отмаляване. (111, 57)

•Някои хора са нервни по причина, че Светлината в тях е подпушена. В тях се образува вътрешно електричество. Тези хора стават сухи, слаби като куки, много нервни, много нетърпеливи - подпушили са Светлината. (33, 73)

•Изобщо, когато електричеството и магнетизъмът в организма не текат правилно, човек боледува. Ако не можеш да се справиш с електрическите енергии в своя организъм, ти ставаш неврастеник. (136, 135)

•Неврастенията се дължи на дисхармония в чувствата. (69, беседа 4, 29)

•Ако чувствата и желанията на човека не се задоволят, той става неврастеник. Поставете някакво препятствие при реализиране на някои стремежи и желания на човека, и ще видите, че в скоро време той ще стане неврастеник. Махнете препятствието в неговия път и неврастенията ще изчезне. (61, 191)

•Топлината и Светлината, които се образуват от човешките чувства и мисли, се отразяват или благоприятно върху организма, или разрушително. Това зависи от техните трептения. Колкото по-високи и многообразни са техните трептения, толкова по-благотворно е действието им върху човешкия организъм. Много хора боледуват от неврастения благодарение на топлината, която известен род чувства произвеждат в задната част на мозъка. Тази топлина се отразява вредно и върху стомашната система, както и върху дробовете. Лекуването на тези хора става чрез превръщане на топлинната енергия в магнетизъм, който повдига жизнената сила на организма. Има лекари-магнетизатори, които освобождават от вредната за организма топлина. Обаче лекарят, който лекува, трябва да бъде разположен Това се постига с добрите мисли и чувства, които той отправя към болния. (35, 146)

•Неврастенията не е нищо друго освен резултат на неправилно функциониране на капиллярните съдове. То се предизвиква от голямо натрупване на електричество върху нервната система. Какво трябва да прави този човек, за да си помогне по някакъв начин? - Той трябва да затвори ключовете на своята нервна система, да не допушта прииждане на голямо количество електричество отвън. (143, 52)

•Сегашните хора искат бързо да се развиват, да научат всичко наведнъж. Те не подозират, че бързото развитие, бързото движение е свързано с известни опасности. В този смисъл неврастенията, от която страдат много от съвременните хора, не е нищо друго освен дерайлиране от правия път на Живота. Много от болестите на хората се дължат именно на стремежа им към преждевременно развитие. (74, 100)

•Съвременните хора са станали неврастеници поради това, че често се гневят. Казвам: ако искате да излекувате неврастенията си, престанете да се гневите. Как? - Ще приложите волята си. (85, 181)

•Когато човек се гневи, дразни, възбужда, жлъчката не действа добре и в резултат на това се явяват различни разстройства в организма. За да трансформира чувствата си и да асимилира правилно сока на жлъчката, човек трябва да яде такава храна, която да му е приятна - главно плодове. (7, 27)

•Щом се увеличи умствената дейност на човека, намалява се дейността на физическото тяло. Тази е причината, задето повечето хора днес са много нервни. Колкото е по-голяма дейността на ума, толкова по-слаб е човек. За да не се изтоща нервната му система, част от умствените сили трябва да се прелеят в сърцето. Ако се увеличи дейността на сърцето, организъмът надделява. Силите на организма са резултат на силите на ума и на сърцето. (76, 221)

•Понякога електрическото има магнитическото течение в организма вървят перпендикулярно на гръбначния стълб, вследствие на което става силно сътресение в мозъка. Това се забелязва у хора, които, като ходят,

удрят силно на петите си. Токовете на обущата у такива хора са много изядени и такива хора биват неврастеници. (16, 158)

•На какво се дължи неврастенията? На излизане на двойника. Често двойникът излиза 1-2 см навън, понякога повече. Щом излезе повече, отколкото трябва, човек става крайно нетърпелив. За да не се гневи, той трябва да се бронира. Мекотата е броня на человека. Затова казвам: колкото почувствителен става човек, толкова по-мек език трябва да има. (129, 274)

•Съвременните хора се оплакват от неразположение на духа, от изтощаване, от нервност. Коя е причината за тези състояния? - Многобройните им желания. (58, 97)

•Днес хората са много нервни, но това не е нищо друго освен повишаване на енергията им, затова тяхната енергия трябва да се трансформира и препрати в едно по-висше състояние на материята. (122, 228)

•Една от причините за неврастенията е слабата връзка между човешкия организъм и слънчевите енергии. Ако засилите тази връзка, неврастенията ще изчезне. Който е свързан със Слънцето, той води добър, разумен, морален живот. (97, 37)

•И досега още човек не знае правилно да ходи. Като върви, той цял се тресе, вследствие на което става сътресение на гръбначния мозък. Това сътресение се предава на главния мозък, а оттам - и на цялата нервна система. След всичко тава хората се чудят защо са нервни. (36, 288)

•Който върви и се клати надясно-наляво, той няма хармония между ума и сърцето си, между мислите и чувствата си, вследствие на което заболява от неврастения. (150, 189)

•Сегашният ви живот се отличава по своята голяма интензивност. От тази голяма интензивност са произлезли всички съвременни нервни заболявания. Понеже не разбирате законите, тази интензивност, тази голяма възбуденост дава обратни резултати, става подпушване, което се отразява в ума и в сърцето.

Човек, който иска бързо да преживее, който иска много неща, той бързо оства. Който бързо расте, бързо оства; който бързо оства, бързо и осиромашава. Такъв е законът в Природата. (70, беседа 9, 22-23)

•Липсата на вода в организма прави човека нервен, сух. Той започва да се дразни, става рязък и готов да се сърди и кара с всички Как може да се въздейства на нервността? - Чрез гореща вода. Вземете чаша гореща вода и пийте лъжичка по лъжичка. През това време наблюдавайте след коя лъжичка ще се успокоите. Ако нямате гореща вада, може да направите опита и със студена вода. (18, 215)

•Топлината на мозъка трябва да бъде постоянна. Няма по-опасно нещо от това, да се повиши топлината на човешкия мозък. Щом се повиши топлината му, явяват се различни болезнени състояния, които медицината нарича с общо име мозъчни разстройства. Най-малкото повишение на тази топлина се отразява болезнено върху стомаха, дробовете, жлезите и други органи. Това се отразява вредно върху целия организъм, върху нервната система. Тази е причината за неврастенията. Как може да се справи човек с повишената топлина на мозъка? - Чрез мисълта. Като мисли право, той постепенно понижава температурата на мозъка си и така я нормализира (140,

16)

•Когато кръвта не е правилно разпределена по всички части на организма, тя произвежда редица нервни възбуджания. Всички дисхармонични състояния в мозъчната система се дължат на неравномерно разпределение на кръвта в организма. На това се дължат много болести.

И тъй, работете съзнателно върху себе си, да контролирате движението на кръвта си, да я разпределяте правилно, равномерно по целия организъм. Дойде ли кръвта в главата, вие трябва да бъдете будни, да я отправите главно в предната част на мозъка. Когато сте силно възбудени, т.е. разгневени, трябва да изтеглите излишната кръв от онези мозъчни центрове, които са причина за възбудата и да я изпратите към ония центрове, които имат по-малко кръв. (37, 64)

•Помни: разстройството на черния дроб причинява различни болести. Например неврастенията се дължи също на разстройство на черния дроб. Изправете черния си дроб, за да оправите мисълта си. Разстройството на черния дроб се отразява върху умствените способности и чувствата на човека, както и върху духовните му прояви. Под черен дроб разбирам дейността на нисия свят в човека. Нисшите чувства влияят на черния дроб, както термитите, които изядват всичко. (138, 31-38)

•И ако сме нервни днес, то се дължи на голямото количество въгленска киселина във въздуха, която вдишваме и издишваме и която почти отравя организма ни. (93, 11)

•Заболяване може да стане - разстройство на нервната система от пресилване. Пресилването може да стане от две противоположни желания. Някой път вие можете да прекарате през нервната си система толкова електричество, че нервите да се разслабят. (65, беседа 14, 89)

•Човек трябва да знае доколко е издръжлива неговата нервна система. Иначе ще станат големи пропуквания в нея. Тази е причината, поради която става изтиchanе на нервна енергия. (111, 151)

•Питате на какво се дължат нещастията в живота ни. Една от съществените причини за това е безразборното изтребване на млекопитаещите, на безразборното убиване на хора. Когато душите на убитите отидат в Астралния свят, те внасят условия за нервни болести и разстройства между хората. Убитият разбойник се движи свободно между слабохарактерните хора и им внушава чувство за отмъщение. (152, 58)

•Питам коя е причината днес за тази голяма неврастения в Америка? Няма друга страна в света, дето неврастенията да е толкова разпространена. Причината за това е изсичането на боровите гори. (48, беседа „Дава плод“, 23-24)

Ако две отрицателни или две положителни енергии едновременно проникват в човешкия организъм, той може да полудее. Полудяването не е нищо друго освен прекъсване достъпа на жизнените течения в организма. Това прекъсване на тока на жизнените сили в човека се дължи на излизане на неговия двойник. Щом двойникът излезе от човека, последният живее почти животински: яде, пие и за нищо не мисли. Като знаете това, ще бъдете внимателни, ще се пазите да не се стряскате един други, особено когато спите. Когато човек спи, двойникът му излиза от него и отива в пространството. През това време двойникът е свързан с тялото чрез една

нишка. Ако събуждате човека и го стреснете изведнъж, двойникът му не успява да се върне в тялото, вследствие на което се преплита с други двойници в пространството. Ако не знае как да разплете двойника си, човек полудява. (104, 61-62)

•Хората полудяват, когато в ума им се внесе мисъл, противоположна на тази, в която са убедени. (37, 66)

•От раздвояване на съзнанието ви произтичат много болести и нещастия. И полудяването се дължи на същото. (101, 45)

•Причината за полудяването на сегашните хора се крие в техните минали съществувания. Днес те се натъкват само на някакъв повод за полудяване, но причината се крие в тях. (45, 65)

•Често страхът, уплахата стават причина за прекъсване на съзнанието. Прекъсване на съзнанието става всяка година, когато двойникът напушта тялото. За да се върне двойникът в тялото, трябва да се направят няколко паси по гръбначния стълб на човека. (20, 167)

•Причината за полудяването се дължи на факта, че и двете части на мозъка са положителни или отрицателни. За да бъде човек в нормално състояние, в едното полушарие на мозъка трябва да тече положителна енергия, а в другото - отрицателна. Стане ли човек много остьр, т.е. много електричен, в лявата част на мозъка си трябва да вложи мекота, т.е. магнетизъм. Ако турите ръката си върху главата на някой здрав човек, ще усетите две течения - едно топло, а друго студено. Обаче поставите ли ръката си върху главата на някой неуравновесен човек, ще усетите само едно топло течение. За да си помогне, той трябва да помоли някой свой приятел, здрав човек, да тури ръката си върху главата му, за да регулира енергиите на неговия мозък.

Ако е неразположен или неуравновесен, човек може да си помогне с мисълта си. Силите на Природата могат да въздействат върху човека само когато мисълта му е концентрирана. За да успее в нещо, човек трябва напълно да вярва. (104, 62-63)

•От какво произтича едно главоболие? Главоболието произтича от две противоположни, но еднакви по естество мисли. (123, 80)

•Това изтичане на енергията от човека се нарича в науката демагнетизиране. Много от болестите на съвременните хора се дължат именно на това демагнетизиране. Главоболието например се дължи или на натрупване излишък на енергия в мозъка, която не може да се пласира, или на недостиг на енергия в стомаха. Това показва, че между главата и стомаха има известна връзка. Като знае това, човек трябва да регулира силите в своя организъм. Това може да се постигне чрез връзка с Космическото съзнание. Само по този начин човек може правилно да се лекува. (150, 139)

•Енергията в Природата иде главно от два източника: от центъра на Слънцето и от центъра на Земята Преобладаваща енергия в Природата е тази, която иде от центъра на Слънцето. Тя е положителна енергия. Когато слънчевата енергия се възприема повече от главата, мозъкът става много активен. Ако тази енергия се погъща повече от стомаха, тогава стомахът става силно активен. В този случай мозъкът се демагнетизира, отслабва и се явява главоболие. За тази цел излишната енергия от стомаха трябва по някакъв начин да се препрати отново към мозъка. За да се преразпредели

енергията равномерно по всички части на тялото, необходими са окултни гимнастически упражнения. (37, 196)

•От какво произтича главоболието? От ядене на мъчносмилаема храна, която оставя излишъци в стомаха. Тогава пречистването на стомаха не става правилно, вследствие на което се явява главоболие, а стомахът и устата започват да миришат. (111, 441-442)

•Защо страдаме от главоболие? Главоболието се дължи на натрупване на космическа енергия в мозъка. (109, 31)

•Причината за главоболието се крие в тънките и дебелите черва. Щом те не са в изправност, и стомахът не работи добре. Щом стомахът не е добре, човек страда от главоболие. За да се справи с главоболието, първо, той трябва да тури краката си в гореща вода, после да изчисти червата си. Щом облекчи червата и стомаха си, главоболието престава. (97, 132)

•Главоболието се предизвиква от две противоречиви мисли в човека, а коремоболието - от две противоречиви чувства. Туберкулозата се предизвиква от сблъскването на противоположни мисли и чувства в човека. (61, 183-184)

•Туберкулозата е болест на чувствата. Щом мислите ви са прави, те ще чистят сърцето от отровните и вредни чувства. Те накърняват имунитета на дробовете, които лесно се поддават на туберкулозните бацили. Затова се препоръчва на човека да се храни със светли мисли и благородни чувства. Когато момъкът се разочарова от момата или момата - от своя възлюблен, създават се условия или за нервно разстройство или за туберкулоза. (1, 278-279)

•Днес хората страдат от различни болести и като не знаят причините за тяхното появяване, не могат да се лекуват. Причините на болестите са психически. Запример причината на тумора се крие в извратяване проявите на Любовта. Яви ли се у човека алчност, това показва, че известен брой клетки в организма се диференцират, искат да живеят самостоятелно, да не се подчиняват на общия ред в организма. По този начин те създават свое собствено жилище, като образуват нова държава със свободно управление. Така работят те дни, месеци, години, докато лекарят със своята артилерия дойде срещу тия непокорни поданици и започва да ги бомбардира. Някога той успява да ги изпъди навън, а някога се явява усложнение, което отправя човека на другия свят. Обаче има и друг начин за лекуване - чрез присаждане. Както става присаждане в плодните дървета, така може да става присаждане и в организма на човека, да се заставят соковете да вървят нагоре. Когато енергите в живия организъм спират, на местото, дето става спирането, се явява известна подутина, която лекарите наричат тумор: Значи, който разбира законите на присаждането, той ще може по един или по друг начин да насочи енергиите в организма да потекат и през подутината. Щом потекат и през нея, тя напълно изчезва. Тъй щото, ако новите клетки успеят да вземат соковете на клетките, които образуваха тумора, той няма да има условия за развитие и напълно ще изчезне. (106, 162)

•Човек е здрав, когато всичките му органи се обновяват едновременно. Ако само един орган се развива за сметка на другите, човек заболява. С това се обяснява явяването на туморите в различните органи на човешкото тяло. (133, 207-208)

•Изобщо болестите са резултат на някаква аномалия, която се е породила в света на ума или в света на сърцето на човека. И като резултат на това някои клетки в човешкия организъм се силно индивидуализират и започват да живеят самостоятелно от другите. В някои случаи пък едни от клетките в организма се подмладяват, а други - старят. Тия, които са се подмладили, за да могат да се хранят, да растат и да се развиват, задържат храната за себе си и не оставят за другите, вследствие на което органите, в които са тези стари клетки, заболяват. Младите клетки започват да си устройват пиршества, гуляи в организма и се увеличават бързо както на брой, така и на големина. На тези места в организма се явяват големи нараствания, които медицината нарича с общото име тумори. (78, 158-159)

•Когато един от органите на човешкото тяло е по-силно развит от другите, ражда се някакво болезнено състояние. Природата не търпи това. Тя не позволява да се изменя строежа на нейните форми. (62, 148)

•Каква болест е ракът и на какво се дължи? Причините за рака се крият в противоположност на чувствата. Когато някой човек започне да живее порочен живот, той непременно ще заболее от рак. (56, беседа 10, 20)

•Често хората заболяват от рак по причина на голямата им алчност към пари и забогатяване. Клетките в някои от довете им се индивидуализират, стават самостоятелни и не слушат господаря си. (96, 162)

•От какво зависи силата на зрението? От яснотата и интензивността на мислите. Колкото по-ясни и интензивни са мислите на човека, толкова по-силно е зрението му. Когато в мисълта се вмъкват беспокойни и криви чувства, зрението отслабва. Тези чувства втвърдяват нервите, вследствие на което те губят своята пластичност. Колкото по-непластични са нервите на очите, толкова по-мъчно реагират те на трептенията на светлината. За да не отслабват зрението ви, пазете се от чувствени вълнения. (110, 255-256)

•Две причини могат да предизвикат отслабване на очите: тревоги и неправилна мисъл. (36, 286)

•Защо човек ослепява? Защото не е живял съобразно законите на Разумната Природа. Когато човек се тревожи много, тревогата произвежда сътресение, първо, на стомашната му система, оттам сътресението се предава на дробовете, от дробовете - на мозъка, а от мозъка - на очния нерв. Щом очният нерв отслабне, човек почва постепенно да губи зрението си. За да възстанови зрението си, човек трябва да започне по обратен път да възстанови нормалното състояние на органите си: първо, на мозъка, после - на дробовете, и най-после - на стомаха, дето е дошло първото сътресение. После трябва да намери причината, която е произвела сътресението, и тя да се премахне. (36, 113)

•Често очите ни се развалят от храната, която покваря кръвта, а покварената кръв поврежда очите и става нужда да се правят операции. (122, 90)

•Очите отслабват, когато човек не прави нужните упражнения. Много хора не гледат както трябва. Правилно е, когато искаш да видиш нещо, да не въртиш главата си на една и на друга страна, но да движиш очите си. Ще движиш очите си нагоре, надолу, настрани, в посоката, дето е предметът за наблюдение. (138, 281-282)

•Светлината храни и развива очите. Като приемат светлината, те я

пращат към мозъка, който се храни с нея и се развива добре.

Очите отслабват от чрезмерна светлина, от страх, от отрицателни чувства и силни преживявания. (6,107)

•Ако човек постоянно се тревожи и държи в ума и в сърцето си еднообразни мисли и чувства, в скоро време зрението му ще отслабне. Хора, които са плакали много, които са прекарали големи тревоги и беспокойства, имат слаби очи. (9, 19)

•Ако усещаш сърцебиене, това показва, че в твоите чувства има някакво раздвояване. Сърцебиенето е резултат на борба между две чувства. Премахнете борбата, и сърцебиенето ще изчезне. (122, 238)

•Неправилното кръвообращение се дължи на неправилната мисъл. (140, 14)

•Една от причините за атеросклерозата е алчността. Като раздаде човек всичко, което е съbral, болестта ще го напусне. (35, 162)

•Когато човек повдигне ума си в култ и мисли как повече знания да придобие, стомахът в него ще пострада. Когато пък той повдигне стомаха си в култ, главата му ще пострада. Следователно между стомаха и главата на човека има известно съотношение. (100, 184)

•Причината за всички язвички в стомаха се крие все в лъжата. Лъжата изменя химическия състав на кръвта и на тъканите на организма. Как се обяснява тази промяна в организма? - Със страха. Когато изльже, човек започва да се страхува, а този страх произвежда свиване на кръвоносните съдове, както и на тъканите. (45, 81)

•Здрави трябва да бъдат зъбите на човека. И на 120 години да стане, зъбите му трябва да бъдат здрави, един до друг наредени, като керемидите на къщите. Причината за ранното разваляне и падане на зъбите се дължи на живота на ред минали поколения. Те са живели така, че са разслабили венците си. (58, 142)

•Запекът се дължи на недоимък на вода в кръвта. Гръдболът -на недоимък на Топлина в чувствата. Когато чувствата на човека са топли, краката, ръцете и цялото му тяло са топли, вследствие на което той се чувства разположен. (34, 89)

•Разстройствата на черния дроб се крият другаде. Този човек се е хранил при голямо беспокойство, при отрицателни състояния на своята мисъл и своите чувства. Ляга, става, яде, движи се този човек, но за всичко мисли отрицателно. Той казва: "От тази работа нищо няма да излезе". (72, 11)

•На какво се дължат бодежите по известни части на тялото? Те се дължат на свиване на капиллярните съдове в организма. Когато капиллярните съдове на гръдената област се свиват, електричеството в организма, което носи светлината, не може да функционира правилно по целия организъм, вследствие на което се натрупва повече в известни области, както водната пара в парния котел, и предизвиква бодежи на тия места. На научен език ние наричаме тия бодежи електрически пълнежи. Често атмосферното електричество се съединява с електричеството в човешкия организъм и се образува малък взрив, който човек усеща като болка. Какво трябва да правите, за да се освободите от бодежите? - Внесете повече Топлина в организма си. Да внесете повече Топлина в организма си, това значи да измените състоянието на чувствата си. Като измените чувствата си, вие

изпращате повече кръв към онази част на тялото си, в която усещате бодежи. Значи човек може да се лекува със силна мисъл, с положителни и възвишени чувства, а също и с гореща вода. (34, 81-82)

•Когато организъмът е простуден, той е погълнал особен род енергия, която не е в хармония с него. За да трансформира тази енергия, човек се нуждае от външна помощ. (20, 86-87)

•Ако заболеете от простуда, от хрема, потърсете причината на заболяването. Ще видите, че причината се крие в надмощието на отрицателните енергии в организма. И тогава не остава нищо друго, освен да ги превърнете в положителни. Отрицателната енергия в организма е неканен гост, от който трябва да се освободите. (110, 248)

•Причината за хремата е слабото дишане. Който заболява от хрема, той трябва да знае, че в дишането му има някакво отклонение - дишането не е ритмично, вследствие на което не се приема достатъчно количество въздух. Щом дишането се подобри, и хремата ще изчезне. С хремата Природата предупреждава човека, че трябва да работи. Ако не вземе под внимание това предупреждение, тя му изпраща треската. (144, 80)

•Кашлицата показва, че в Умствения свят има дисхармонични мисли. Всякога, когато хората страдат епидемически от кашлица, има обща дисхармония. Тази дисхармония не е грях на един човек, но общо престъплението на всички хора. И тогава по-слабите натури ще се засегнат от кашлица. Все трябва злото да се излезе през някъде. Тези, които кашлят, през тях злото излиза навън. (69, беседа 23, 16)

•Всякога кашлицата иде от демагнетизиране на организма. Демагнетизирането може да бъде частично и общо. Ако един орган заболее, той се демагнетизира; може да се демагнетизира гърлото, дробовете или цялото тяло. Тогава усещаме една голяма слабост и трябва да се възстанови магнетизъмът на организма. Разбира се, при сегашните условия на живота, както живеем тъй интензивно, има условия да заболеете. (68, беседа 25, 13)

•Изстиването на крайниците се дължи на нечиста кръв в организма. Нечистата кръв произвежда електричество в организма, а чистата - магнетизъм. Електричеството произвежда студ, а магнетизъмът - топлина. (104, 159)

•И небесното, и земното електричество са положителни. Туй електричество се държи по лицето на Земята, но понеже и нашият организъм е положителен, често в мъгливо време хората се простудяват най-много. Цялата атмосфера е пълна с електричество. Пък електричеството въобще изstudява. То е проводник на студа. При туй, нашият организъм не е магнетически, за да може да превърне тази влага. И той е положителен, та се започва една борба, и тогава ние се простудяваме. (68, беседа 13, 9-10)

•Някой заболява от ревматизъм и започва да търси лекари да го лекуват. И това е добре, но преди да се обрне към лекарите, нека се върне към миналото на своя живот и проследи причините на заболяването си. Той ще види, че когато дядо му бил на 60 години, заболял от ревматизъм; после ще види, че когато баба му била на 50 години, и тя заболяла от същия ревматизъм. И най-после знае, че и майка му, която била на 45 години, заболяла от същата болест. И днес, според линията, по която той върви, мъжка или женска, на същата възраст наследява същата болест. Като

намерите причината на вашия ревматизъм, по обратен път ще се върнете към онова време, когато баба ви например е заболяла, и ще търсите причината за нейното заболяване. Ще видите, че причината се крие в някакви неправилни мисли или чувства, които ще гледате през внушение да отстраните от вашето подсъзнание. Щом се освободите от тия мисли и чувства, и ревматизъмът ще изчезне. (150, 101-102)

•Научете се да различавате проявите на различните видове матери - твърда, течна, въздухообразна и светлинна - и да се справяте с тях. Запример, ако не знаете как да се справяте с твърдата материя, не можете да се лекувате от болестите, които тя е причинила. Ревматизъмът се дължи на твърдите частици, натрупвани около ставите. Недоволството е причина за ревматизма. Като знаете това, бъдете доволни от положението си. Ако днес нямаете нещо, след време ще го придобиете. Пазете чистотата на ума и на сърцето си, за да бъдете здрави и добре разположени Чистата кръв зависи от чистите мисли и чувства. Щом кръвта на човек е чиста, той е неуязвим - никакви болести, никакви смущения не могат да го победят. Той е устойчив и в психическо, и във физическо отношение.

Докато е бременна жената, трябва да държи в ума си чисти желания и в сърцето си - чисти мисли, да не поквари кръвта на детето си. Предаде ли своята нечиста кръв на детето си, то ще носи последствията на тази кръв цял живот. Ще се чудите след това защо детето ви е болезнено и с жълт цвят на лицето. (23, 353-354)

•Защо се прегърба човек? Когато се крие човек, какво прави? - Прегърба се. Щом започнем да се крием в нашата мисъл или в нашия чувствен живот, ние започваме да се прегърбваме, докато най-после съвсем се изкривим. Всеки трябва да гледа гърбът му да е прав.

Има изкривяване и на краката. Често гледате токовете на някого - изкривени, кракът му - също изкривен. Щом започнат обувките ви да се изкривяват, трябва да знаете, че имате някакъв дефект. Това показва, че в движението на силовите линии в мисълта има дефекти, не вървят хармонично. От обущата си можете да констатирате какви болести ще имате. (89, беседа 7, 9-10)

•Науката на бъдещото човечество, която е науката на Шестата раса, ще започне именно със закона на координацията. Всеки орган в човека трябва да се координира с всички останали органи.

По закона на координацията на човека е определено да изминава дневно по 2-3-5-10 километра път. Ако той се изплаши и не изпълни това, което Природата му е определила, няма да се мине дълго време и тя ще му наложи глоба за неизпълнение на нейните закони. После Природата е определила на човека да се храни с чиста и пристрастна храна. Веднъж изпратила го на Земята, тя е определила с каква храна да се храни. Следователно човек само трябва да си избере храната, предвидена за него от самата Природа. Не избере ли тази храна, не се ли подчини на законите на Природата, тогава и другите органи в неговия организъм няма да се координират със стомаха му и ще настане нарушение в общия ход на организма. Освен това определено е на човека по колко пъти в минута трябва да диша. Някои поемат въздух безразборно, дишат неравномерно, вследствие на което няма координация и между другите органи. Няма ли пълна координация между всички органи, ще

се родят ред болезнени състояния. (16, 115)

IV. ЛЕЧЕНИЕ НА БОЛЕСТИТЕ

1.Общи принципи на лечение

•Имало е, и сега има, па и за в бъдеще пак ще има методи за лекуване. Съвременните лекари, съвременната наука има всичкото добро желание да лекува, но Природата е скрила своите методи. Тя е много строга към всеки, който би употребил един неин метод.

Съществуват няколко начина за лекуване на болните. Единият начин е лекуване от Природата. Оставете болния на Природата, няма да се мине много време, и той ще оздравее. Този начин е най-добрият. Вторият начин е лекуване от лекар. Ще дойде лекарят, ще препоръча някакво лекарство и след известно време болният се подобрява. Обаче има и трети начин на лекуване - Божествен. Там болният оздравява моментално. (60, 49)

•Ако проследите положението на болния, ще видите, че три фактора вземат участие в оздравяването му: Природата, лекарят и самият болен. Природата дава на човека помощ петдесет процента, лекарят - двадесет и пет процента, и болният - двадесет и пет процента. Последен има думата болният. Ако той не вземе участие в лекуването си, помощта на Природата и на лекаря ще пропаднат. (127, 129)

•Законът на необходимостта разрешава двадесет и пет процента от човешките мъчнотии; законът на Свободата разрешава също двадесет и пет процента от мъчнотиите, а законът на Природата - петдесет процента. Ако болният приложи и трите закона, в скоро време ще оздравее. Според първия закон, той си е сам лекар, затова ще си помогне двадесет и пет процента; според втория закон, ще прибегне до лекар, който ще му помогне двадесет и пет процента, и най-после, като се остави на Природата, тя ще го лекува петдесет процента. По този начин той ще оздравее напълно. Ако болният се остави сам на себе си или само на лекаря, ще се излекува отчасти. Обаче болният и лекарят трябва да призоват на помощ и Природата, тогава лекуването е сто на сто рационално. (15, 54)

•Болният пити как ще оздравее. Три неща са нужни за оздравяването: здрава храна, чист планински въздух и светлина. (12, 95)

•Най-мощното лекарство е светлината. Най-мощното лекарство е въздухът - диханието на Бога. Най-мощното лекарство е хлябът - Божието слово. С тия лекарства си служат и растенията. Лечебните свойства на растенията се дължат на светлината, на въздуха, на водата и на храната, които те възприемат. Ако бъдещите лекари възприемат моята система на лекуване, ще имат добри резултати. Един лекар ще бъде проводник на светлината, друг - на въздуха, трети - на водата, а четвърти - на храната. Ако човек не е сладък като плодовете, мек като водата, подвижен като въздуха и светлината, нищо не може да придобие. (17, 55)

•Ако лекувате някого по Божествен начин, ще прилагате такива методи, които отговарят на неговия организъм, т.е. между методите, които прилагате, и неговите енергии да има известно съответствие. При това ще започвате от слабите методи и постепенно ще вървите към силните. Какъв метод ще се

приложи към даден човек, това зависи от степента на неговото развитие. Някои се лекуват с лекарства, с вода, с баене, а други - с вяра. (15, 20-21)

•Днес ние не можем да употребим всичките окултни методи, защото има такива окултни методи, които, ако ги приложите, знаете ли какво би станало? - Вашият организъм мозъкът ви, мускулната ви система, артериалната ви система, нервната ви система няма да издържат, не са пригодни. Индуите имат специални методи, които прилагат, но те с хиляди години са се упражнявали върху тях. Например един от тия методи е методът на йогисткото дишане, който западните народи не може да употребят. Тия методи са изкуствени, но ние имаме други, естествени методи. Бялото Братство си служи с тия естествени методи, които са отлични. (68, беседа 24, 14-15)

•За всеки човек има по седем-осем начини на лекуване. По духовен начин само някога може да се лекува човек. Малцина хора могат да се лекуват по духовен начин. Кои хора? - Само тия, у които няма абсолютно никакво съмнение. Те трябва да имат пълно доверие към тебе, пък и ти ще бъдеш абсолютно искрен към тях. Няма ли това доверие и тази искреност помежду им, никакво духовно лекуване не може да има. Тогава ще приложиш един от методите на Природата - водата, билките и др.

Освен този метод за лекуване има и трети метод. Той е музиката. Съберете се няколко заедно и употребете музиката като средство за лекуване. (69, беседа 10, 24-25)

•За да оздравее, болният трябва да пречисти кръвта си. Сам той трябва да се заеме с тази работа. Как? - Като диша чист въздух, като излага гърба си на Слънце и яде чиста, здравословна храна. Има и други методи за пречистване на кръвта. От човека зависи какви методи ще приложи, за да пречисти кръвта си, не в продължение на месеци и години, но в един ден. Обикновено човек си служи с един или друг метод според съзнанието си. (101, 31)

•В болния всякога липсва нещо. Щом се внесат тези елементи в него, той веднага оздравява. Така и Христос лекувал. Той предавал на болния нещо от Себе си. Ако искаш да лекуваш, трябва да излезе сила от тебе. (140, 86)

•Тялото съдържа сила вътре за лекуване и когато тялото изгуби тази сила, никакъв метод не може да ви помогне. (124, 52)

•Всички помощни средства за лекуване са скрити в човека - от него зависи да ги изнесе навън и да ги използва. В това отношение човек представя склад от запасни сили и енергии, които чакат момента на своето проявяване. (30, 128)

•Закон е: който иска да се лекува, трябва да бъде абсолютно чист - и физически, и духовно. Той трябва да има непоколебима вяра в онзи велик закон, който работи в света. (63, 1 66-167)

•Зашо някой се лекува мъчно? Защото Разумната Природа очаква деня, когато той ще повярва. Всичко зависи от вашата вяра. (60, 151)

•Лекуването не седи в това да освобождаваме хората от техните болести, но да им дадем начини, методи да запазват своето здраве. (111, 291)

•Ако в някои отношения самата Природа ви противодейства, тя ще ви покаже и изходен път при това положение. Ако тя ви създаде известна болест,

същевременно ще ви покаже и лекове, ще ви покаже и някои пътища, които могат да ви спасят. (65, беседа 14, 77-78)

•Умът знае причините на болестите, но не може да ги лекува. Душата лекува болестите. Достатъчно е да пожелае тя да излекува една болест, за да постигне желанието си. Обаче, умът, и да желае, не успява. Умът се проявява повече външно, а душата - вътрешно. Една от проявите на душата е интуицията. (7, 263)

•Който разбира законите на Живота, при най-тежката болест може да увеличи жизнените сили на организма си и да надвие болестта. (54, 23)

•Коя е причината за болестите? Отслабването на жизнената енергия в човека, при което тя се превръща в потенциална или пасивна. Следователно лекуването на болния има предвид превръщането на потенциалната енергия в кинетична. Това се постига чрез различни лекарства или действия, които възбуджат пасивната енергия. (15, 20)

•В медицината има две теории: алопатия - за максимални дози, и хомеопатия - за малки дози. При малките и разредени дози може да имате по-големи резултати. Закон е: при малките усилия имате същите резултати, както при големите. (133, 290)

•Съвременните лекари си служат, както и Природата, с отровни лекарства. Те прилагат като методи за лекуване хомеопатията и алопатията, с които и Природата си служи.

Лекарите знаят, че в човешкия организъм винаги има запас от жизнена сила, която понякога е инертна и не може да се използва. За тази цел те дават на болния известна доза отрова като лекарство. Понеже организът не търпи чужди вещества в себе си, той започва да се бори, за да изхвърли отровата навън. В тази борба именно в организма се събужда скритата енергия и той започва усилено да функционира. Така човешкият организъм се справя с различните болести. Понякога отровата е толкова силна, че вместо реакция произвежда спиране на дейността на организма. Алопатиите поддържат, че външната подбудителна причина трябва да бъде много силна и дават силни дози лекарства. Хомеопатите поддържат, че външната причина трябва да бъде много слаба и дават за лекарства силно разредени течности. Каквато и да бъде външната причина, всички съзнават, че човек може да се лекува, когато се събуди в него резервната жизнена енергия и се подтикне към деятелност. Същият метод се прилага и при лекуване със студена вода. (37, 13-14)

•Има и друг начин за лекуване: да се остави болестта да дойде до своята криза и оттам да започне слизането и, т.е. изчезването. Във всеки човек има скрити сили, които трябва да се събудят. Можете ли да събудите тези сили, положението на болния се подобрява естествено. Ако скритите сили в организма не могат да се събудят естествено чрез изпотявания, чрез екскурзии, чрез бани, лекарите прибегват до лекарства в малки или в по-големи дози. Има случаи, когато лекарят дава лекарства в по-голяма доза, отколкото трябва, и вместо да предизвика дейността на скритите сили, той ги спира. (35, 210-211)

•Щом трептенията на организма се повдигнат, човек оздравява. По този начин се лекуват даже и най-мъчно лечими болести, каквито са ракът; туберкулозата и др. При това лекуване болният минава през големи кризи.

Мине ли кризите, положението му се подобрява. Ако издържи първата криза, последните лесно минават. Те постепенно отслабват, докато най-после окончателно се прекратят и болният оздравява. Чрез кризите организмът се чисти от вредните и отровни елементи в него. (35, 211)

•Мнозина се опитват да приложат знанието си за лекуване на хората. Не е лесна работа да лекуваш хората. Лекуваш някого по известен начин, но вместо подобрене, настъпва влошаване. Лекуваш единого с един цар, оздравява; лекуваш другого със същия цар, но положението му се влошава. Изобщо невъзможно е всички хора да се лекуват с един и същи цар. За всяка болест, за всеки човек е нужен специфичен цар. Колкото болести и хора има в света, толкова и царове съществуват. Следователно иска ли да се лекува правилно, а с това заедно да помага и на близките си, човек трябва да изучава онази наука, която разкрива тайните на Природата. (95, 42)

•Питат ме някой път трябва ли лекарите да правят операции на тялото. Казвам: не трябва да правят, ако тялото е здраво, а ако тялото е болно, има цирей, лекарят трябва да изстиска тази гной, да направи тази малка операция. Но ако няма нагнояване, лекарят няма право да реже, нека оставим Природата да работи, тя може да прави най-голямата операция. (124, 57-58)

•Вярно е, че трябва да се правят операции, но не физически. Съвременната наука трябва да върви от психическото към физическото. Методът, с който си служи съвременната медицина и хирургия, не е правилен. Преди да се отреже крак или ръка от човешкото тяло, първо, трябва да се намери причината, която е предизвикала болката, и тя да се отстрани. Трябва да дойде такъв учен, който да знае отколко години се е появила причината за някаква болка и после да се заеме за отстраняването ѝ. След като намери причината за болката, нея да отреже, а тялото да остави непокътнато. Не трябва да се режат довете на човешкото тяло. (56, беседа 8, 14-15)

•Чудни са някои лекари, които практикуват гипсирането. Новите лекари избягват гипсовите превръзки. Първата им работа е внимателно да наместят счупените кости, които превързват с лека превръзка, да не се движи кракът, и оставят Природата да довърши работата си. (27, 134)

•Създайте хармонична среда за болния, и той ще се успокои. Който отива при болен, не трябва да има в себе си никаква дисхармонична или негативна мисъл, защото болният е крайно чувствителен субект. Неговият двойник е много разширен. Това разширение произвежда у болния едно раздряжено състояние, от което се ражда неврастенията. (111, 82)

2. Храна и хранене. Храната като лечебно средство

•Има един основен закон, който гласи: всяко същество използва храната, която му се дава, според степента на своето развитие. (58, 3)

•Каквато храна употребява, човек приема нейните качества (42, 98)

•Всяка храна, която произвежда едно тягостно чувство, тя е неестествена храна. Щом е естествена, тя трябва да произвежда радост и веселие. (31, 374)

•Когато храната съдържа изобилно Светлина, човек може да поддържа организма си с ограничено количество храна. Веществата, които не съдържат достатъчно Светлина, не са хранителни. Като не познават качеството на

храните, хората се заблуждават и мислят, че много храна е нужна на организма (52, 49)

•Според мен, здравословната храна се смила за един час и двадесет минути. Всяка храна, която се смила за повече от това време, е вредна за организма (133, 101)

•За да познаете коя храна е чиста и здравословна, следете как се отразява върху мислите, чувствата и постъпките ви. Ако храната внася известно понижаване в умствения живот на человека, тя не е хигиенична. Храната оказва влияние главно върху слабите хора с неорганизирани сили. На разумните храната не може да оказва силно въздействие, те сами знайт каква храна да употребяват. Докато дойде до това състояние, човек минава през различни опитности. (35, 149)

•Вземете най-културния човек и започнете да го храните с най-грубата храна - вие ще видоизмените живота му. Хранете някой груб човек с най-деликатната храна - в десет години той ще измени начина на живота си.

Всеки човек, всеки народ, всяко общество трябва да избере подходяща храна, която да дава най-добри резултати. (122, 233)

•Природата е строго разпределила кой с какво трябва да се храни. На човека е определила да се храни с прясна, чиста храна, която мъчно се разлага. Кухнята на съвременните хора е неестествена. Тя се е отклонила от кухнята на Природата, вследствие на което хората са изложени на различни заболявания и страдания. (54, 291)

•Има правила, методи, чрез които човек може да използва Светлината. Понякога неразположението на човека се дължи на ред аномални съчетания, предизвикани от неправилното възприемане на Светлината. Научно казано, понеже Светлината е различно складирана в разните видове хани, вследствие на това едни от тях се отразяват благотворно, а други - неблаготворно върху човешкия организъм. Онези хани, които се отразяват неблагоприятно върху човешкия организъм, често стават причина за неговото неразположение. Следователно храните, които хората употребяват, представлят Светлина, складирана в разните органи по различни начини. Оттук всеки човек, който иска да бъде здрав, трябва да употребява такива хани, които да съответстват на неговия организъм. В това седи истинската хигиена на Живота. (83, 84-85)

•Често по медиумичен начин хората се домогват до различни хани, до различни диети. Например някои медиуми препоръчват да се пие житен сок, но и те сами не разбират какво се крие в житото и не знайт на какви хора трябва да се препоръчва. Само онзи може да пие житен сок, който има разположение, подобно на енергиите, които се съдържат в житото. Дали ще ядете овес, праз или друго нещо, трябва да имате разположение, което да отговаря на енергиите на овеса, на праза и т.н. В това именно се заключава вътрешната страна на яденето. Това всички трябва да знаете и да го прилагате в живота си. Без това знание вие всяко ще се натъквате на ред заблуждения, на криви тълкувания. (32, 59-60)

•И тъй, хигиената на Живота трябва да започне с правилното използване на Светлината, складирана в растенията и плодовете. Ако възприетата Светлина не може да се превърне в жива енергия, ние казваме, че храната не е добре асимилирана, т.е. между храната и дадения организъм

няма съответствие. Сегашните хигиенисти и физиолози често препоръчват на човека такива храни, с които не се постига желаната цел. Едни хигиенисти препоръчват на хората месна храна, а друга - вегетарианска, но понякога вегетарианската храна от известни масла се разваля толкова много, че е в състояние да разстрои стомаха дори повече от месната. За да се избегнат тези разстройства, човек трябва сам да намери своята храна, както това правят животните. Относно избора на храната Природата е вложила в човека вътрешен инстинкт или вътрешно чувство за разпознаване. И ако човек се върне към своето първично състояние на чистота, той ще дойде до положение да различава коя храна е добра и определена специално за него. Ако човек се остави на Природата, тя да го ръководи, той ще разреши правилно не само въпроса с храната, но ще знае положително какъв живот трябва да води и как да живее. (83, 85-86)

•Човек може да развие в себе си таланта да познава кои храни са най-добри. Всеки организъм се нуждае от специфична храна, която, ако човек познава, може да помогне за развитието си не само физически, но и умствено, сърдечно и духовно. Това показва, че не е достатъчно човек само да яде, за да задоволи глада си, но от голямо значение за него е каква храна ще употребява. (126, 11)

•Иска ли да стане красив, човек трябва да яде грах. Яде ли боб, той ще стане здрав, ще развие твърдост. (25, 108)

•Искате ли да се ползвате от хранителността на боба, гответе го без приправки. Варете боба с чиста вода и една-две глави лук, без масло. Като го сварите, турете малко сол. Сейте боб на чисти места, изложени на Слънце. Никога не яжте боб, който е стоял в избите ви повече от една година. Следователно искате ли да бъдете физически здрави, пазете хигиена в храненето, като правите избор на храните. (54, 13-14)

•Яж повече спанак и коприва, и косата ти ще се почерни. (136, 48)

•Хубави храни са тези, които най-лесно се смилат и от които храни остават по възможност най-малките излишъци.

Човек, който се движи, не може да има излишъци. Онези хора, които почват да почиват повече, отколкото трябва, те затлъстяват. Що е затлъстяването? - Затлъстяването е ненужно богатство. (31, 395)

•Кравешкото мляко е нужно за организма на детето, но ако цял живот човек се храни само с мляко, той ще остане назад в развитието си, особено в интелектуално отношение. (1, 159)

•При сегашните условия на живота за предпочитане е човек да бъде вегетарианец. Месната храна внася в организма на човека отрицателни елементи, с които той мъчно се справя. Те се отразяват вредно върху физическия и психическия му живот.

За низшите животни месната храна е необходима, но за един по-висок живот, какъвто е човешкият, месната храна е вредна. Тя спъва човека в процеса на неговата еволюция. С каквато храна се храни човек, такива елементи внасят в кръвта си. Нечисто е месото на сегашните млекопитаещи, с които човек се храни. Като знае това, той трябва да пази чистотата на своята кръв, защото от нея зависи здравето, от нея зависи и психическото му състояние.

Вие трябва да разрешите въпроса с физическата храна, а после - и с

духовната. Физическата храна трябва да бъде разнообразна, но природосъобразна. При това, колкото по-високо стои човек в развитието си, толкова по-чиста храна трябва да употребява. Също така човек трябва да обръща внимание и на духовната храна, която се изразява в неговите мисли, чувства, желания и вярвания. (9, 242)

•Било е време, когато Земята е мязала на рай, растителността е била тъй богата, хиляди и милиони плодове е имало и хората са се хранили само с плодове, но настава една ледена епоха на Земята, която се дължала на известни физически причини. Тогава тази плодоспособност на Земята се намалила и вследствие на това хората започнали да ядат месо, да изтребват не само животни, но и сами един друг да се изтребват, да се изяждат. (3, 28)

•Помнете: бъдещето на човека се определя от храната, която употребява. Колкото по-чиста и по-здравословна храна употребява, толкова по-велико и по-светло бъдеще си приготвя той. Ето защо, за да се очисти храната от отровите, които идат от Земята, от една страна, и от самите животни, от друга страна, тя трябва да се пречисти. Никакъв физически и химически начин не е в състояние да пречисти храната от психическите отрови освен мислите и чувствата на човека. Най-много психически отрови се съдържат в месната храна. Страхът и отвращението, което животните изпитват, когато ги колят, внася в организма им тия отрови. Като употребяват месото, хората възприемат тия отрови и се разстройват. Тази е причината за заболяването на хората от неврастения.

•Засега най-чиста и хигиенична храна е растителната. Ще дойде ден, когато и растенията, в стремежа да запазят живота си, ще започнат да отделят от себе си отрови, с които ще пакостят на хората. И днес има растения, които отделят вещества, вредни за човешкия организъм. Хората употребяват тия отрови в ограничено количество като лекарства. (35, 148)

•Каквато храна ядеш, такъв ще станеш. Този закон е верен и на физическия, и в Духовния свят. Не може животинската или човешката кръв, пролята насилиствено, да не донесе лоши последствия за човека. Това е строг, неумолим закон на Природата. (140, 24-25)

•Покрай другото месоядецът внася злото в себе си с месната храна. Който не може да се откаже от месната храна, той не може да се откаже и от злото. Който не е влязъл в Причинния свят, той не е истински вегетарианец. (130, 72)

•Човек се е отклонил от правилния начин на хранене. От гледище на хигиената месната храна е нечиста. Невъзможно е човек да се храни с месо и да бъде абсолютно здрав. (42, 268)

•Едно от големите противоречия в човешкия живот се дължи на храненето. Месната храна оказва влияние не само върху организма на човека, но и върху неговия психически живот. Като се храни с месо, човек възприема качествата на животното, което е ял. Като знаете това, вие трябва да бъдете внимателни в избора на храната си. (42, 344)

•Природата е определила за всяко същество специална храна. Следователно и за човека е определила специфична храна. Попадне ли на нея, той ще бъде здрав и ще се развива правилно. Тази е храната, която той обича. Тя отговаря на силите, които действат в неговия организъм, на неговите мисли и желания. (6, 275)

•Питате коя храна е по-добра - месната или растителната. Аз не препоръчвам месната храна по единствената причина, че съдържа недостатъчно количество Светлина и Топлина. Растителната, плодовата храна съдържа повече Светлина и Топлина. Като ядеш месна храна, в първо време тя е приятна. На края идат последствията. Растителната храна в първо време не е много приятна, но накрая се отразява добре. (17, 12)

•Ако обърнете погледа си към Природата, ще видите, че хранителните елементи, които се съдържат в месото на млекопитаещите, се срещат в зеленчуците и в плодовете даже в по-голямо количество и в по-чисто състояние. Човек трябва да знае как да използва енергията от Природата, да я приеме от нейния първичен източник, а не от животните. Днес животните възприемат първичната енергия от Природата, а хората - от тях. Друго щеше да бъде здравословното състояние на человека, ако той по един разумен и съзнателен начин сам би използвал енергията на Природата. (134, 259-260)

•Явява се въпрос има ли нещо лошо в яденето на месо. Да се задава този въпрос, това е все едно да се пита защо човек не трябва да краде и лъже. Да отнемеш насилиствено живота на кокошката, на агнето или на свинята, то е все едно, че лъжеш и крадеш. Лошо нещо е лъжата. Тя е отрова, която руши организма. (137, 321)

•Какво ще придобие човек, като яде месо? Ще стане по-силен. Но като яде растителна храна, ще стане по-чист. (71, 130-131)

•Най-чиста храна е житото. (138, 252)

•Човек трябва да употребява такава храна, която доставя необходимите елементи за организма, която продължава живота и го прави приятен и която помага за развитието на неговите добродетели.

Като употребява месна храна, човек приема от животните такива неестествени енергии и елементи в своя организъм, за освобождаването от които се изискват стотици и хиляди години чист живот. Чистотата на Живота седи в човешките чувства и постъпки. (107, 329)

•Сега всички от вас, които са вегетарианци, нека ме разберат добре, да не стават фанатици. Някои от вас мислят, че и мляко не трябва да ядем. Не, можем да ядем и мляко.

Под вегетарианска храна аз не разбирам непременно чисто растителна или строго плодоядната храна, но вегетарианска храна бих нарекъл храната на съпоставянето, храната на разумния живот Вегетарианска храна наричам онази, чието трептения напълно съответстват с трептенията на нашите мускули, т.е. на органическата материя. Значи между клетките на храната и клетките на нашия организъм трябва да има пълно съответствие. Тази храна именно е вегетарианската. (48, беседа „Закон на съпоставяне“, 11)

•Опасността от вегетарианството за някои хора се заключава в това, че те имат животински подтици, а искат да живеят по човешки. У такива хора се явява известно стълкновение в стомаха и те казват: "Не ни понася нещо вегетарианството". Човек трябва да бъде вегетарианец по убеждение. Тогава той ще може да асимилира правилно храната, която приема. (102, 90-91)

•Ако се храни изключително с месо, човек огрубява. С какво може да се замени месото? - С боб. За да бъде лесно смилаем, трябва да се хвърлят люспите му. Тогава той е отлична храна. Добре е поне един път в седмицата да се яде боб. (6, 122)

•Месоядството води към страдания, нещастия и болести. За да се излекува от тях, препоръчват на човека вегетарианска храна. Следователно вегетарианството не е нищо друго освен метод за лекуване. Докато се лекуват, хората и народите трябва да се хранят с растителна храна. След това ще дойдат до истинското хранене - плодоядството. Другояче казано, истинската храна на човека се заключава в светлите мисли, възвишени чувства и благородни постылки. Това са плодовете на Живота, с които хората трябва да се хранят в бъдеще. (137, 223)

•Месната храна е внесла такива отрови във вашия организъм, че днес той представлява сбор от нечистотии. Ако бихте имали непокварено обоняние, вие бихте странели далеч един от друг - такъв смрад се носи от ония, които ядат месо. Като ми каже някой, че боледува, първото условие за подобрене е да промени храната си. Ами с какво да се храним? - С плодове. (122, 162-163)

•Днес се повдига въпросът месна или вегетарианска храна да се употребява. За предпочтение е вегетарианската храна. Защо? - Едно от научните обяснения, с които се поддържа вегетарианството, е обстоятелството, че съзнанието на животните, които се колят, е доста развито. Те искат да живеят, не се поддават доброволно на колене. Въпреки това върху тях се упражнява насилие. Насилието внася в организма на тая животни различни отрови, които минават в човешкия организъм. Животните предчувствуваат, че ще ги колят и започват да се смущават. Това смущение, този страх, тази омраза са причина за отровите, които се образуват в организма им. Един ден химиците ще изследват тези отрови и ще се убедят в истинността на тия твърдения. Много култури и цивилизации са изчезнали благодарение на отровите, които се съдържат в месната храна. Атлантската раса, запример, е изчезнала по причина на отровите в месото на животните. Съвременната култура е осъдена да загине по същата причина. Сегашните хора употребяват много месо. Падане на зъбите, оголване на главите, хлътване на гърдите води към израждане на човека. Това израждане се дължи на отровите в месото, с което хората се хранят. Като знае това нещо, човек трябва да стане вегетарианец по идея, съзнателно, а не по подражание. (75, 134-135)

•С какво трябва да се храни човек? Защо човек трябва да яде месна храна или защо трябва да яде вегетарианска храна? - Това се основава на закона, че клетките на месото са много индивидуализирани, много егоистични. Тия клетки, като влязат в състава на човешкия организъм, ще му предадат своите специфични свойства. Следователно, когато клетките на месната храна влязат в човешкия организъм, той трябва да употреби десет пъти повече енергия, за да ги задържи в себе си, т.е. да ги постави в известен устой и да ги впрегне на работа. Ще кажете: "Тогава какво трябва да ядем?" Ще ядете такава храна, която десет ще донесе, а едно ще завлече. Коя е тази храна? - Засега тя е растителната и плодовата храна. Туй неестествено състояние, в което е попаднал целият културен свят, се дължи на месната храна именно. Това е един чисто физиологически, един чисто биологически закон. Ако учените хора искат да спасят тази култура, трябва да започнат с храната. Новото поколение трябва да се създаде именно от тази фина материя, в която да не проникват никакви недъзи. (48, беседа „Което дава

Живот, 8-10)

•Докато хората са месоядци и вегетарианци, те ще боледуват, ще страдат и ще умират. Все има малка разлика между вегетарианците и месоядците; вегетарианците по-малко ще страдат и боледуват от месоядците. Растителната храна още не е толкова чиста, за да внесе елемента на безсмъртието на Живота. Ако човек мисли, че само чрез храната, която употребява, може да внесе в себе си възвишен морал и чистота, той се лъже. Има един закон, на който се основава правилното хранене. И ако човек спазва този закон, той ще може да се ползва от храната, която употребява. Този закон гласи: човек може всичко да яде, но ако яде с Любов, съзнателно. (78, 125)

•Според мен, месоядството е престъпване на Божия закон. Всеки, който престъпи великия Божи закон на Любовта и Мъдростта, е месоядец. А всеки, който изпълнява Божия закон на Любовта, Мъдростта и Истината, е плодоядец. Следователно тъй като поставим вегетарианството, ще има смисъл. (124, 74-75)

•Всички хора, които ядат месо, се стремят към центъра на Земята. Това е движението им. Всеки, който се стреми към Сълънцето, той е плодоядец или вегетарианец. Тия две посоки определят каква ще бъде храната ви. Не можеш да бъдеш вегетарианец, докато не измениш посоката на движението си към Сълънцето. Като възлюбиш Бога, ще възлюбиш и всички окръжаващи те същества - от най-малки до най-големи. И тогава у тебе няма да има желание да ядеш месо. Свържеш ли се с Бога, ще възлюбиш всички същества, ще искаш да им правиш добро. (69, беседа 27, 22-23)

•Според устройството на човешкия организъм съвременният човек не е в състояние да извади повече енергия от месото, отколкото от другите храни, които минават за слаби. Защо е така? - Защото съвременните хора са много лакоми и мислят, че силата на храната седи в количеството или в качеството, а не в начин на употреблението ѝ. (106, 95-96)

•Месната храна сега не е хигиенична и не създава благоприятни условия за човешкото развитие, защото вибрациите на тази храна са от друг род, несъответен за хората. Понеже тези същества са от по-ниска еволюция, те стават причина за слизането на хората към Земята. Ето защо, който яде месна храна, с това той си приготвя вече условия за своето разрушение. Има хора, които не могат да ядат даже и някои растителни храни.

Следователно ние трябва да дойдем до онази храна, която подхожда на Новия живот. (78, 24)

•Истинският вегетарианец трябва да се храни освен с чиста храна, още и с чисти мисли, чувства и постъпки. (85, 205)

•Месната храна е нервна. Плодната храна е проводник на магнетизма. Най-първо, като ядеш храна, да бъдеш доволен, да си концентрираш ума, да дишаш дълбоко и правилно. Спокойствието е резултат на мисълта. (113)

•Някой е вегетарианец, но рибата го привлича. Защо? - Защото рибата има особена магнетична сила, от която човешкият организъм се нуждае. Същата магнетична сила се намира и в растенията, даже в по-голямо количество, отколкото в рибите. При изключителни случаи човек може да яде риба - няма нищо престъпно в това. (61, 192)

•Хората на Новата раса ще се хранят изключително с растителна

храна. Който иска да влезе в Расата на Любовта, трябва идейно, по убеждение да се откаже от месото. Човек трябва да пресъздаде своя организъм. (105, 117)

•Всички плодове са образувани само от действието и въздействието на Светлината и Топлината. Разгледан, човекът, тъй както е построен в своя сегашен организъм, той е създаден от Светлина и Топлина. (68, беседа 21, 12)

•Едно трябва да се знае: всеки Божествен плод има своето велико предназначение. Следователно, ако се храниш с ябълки, ще придобиеш едно качество; ако се храниш със сливи, ще придобиеш друго качество. (89, 335)

•Добре е да изучавате астрология, да знаете всяко плодно дърво с коя планета е свързано. Като знаете това, разумно ще се ползвате от плодовете. Ако искате да се ползвате от добрите влияния на всяка планета, ще употребявате такива плодове, които са свързани с нея. Човек не трябва постоянно да употребява един и същ плод, но само тогава, когато иска съзнателно да се ползва от неговото добро въздействие. (20, 78-79)

•Картофите придават само едно качество на човека - правят го доволен, да се задоволява с малко. Ябълката придава следните качества на човешкия характер: прави го мек, благ, снизходителен към хората. Лицето придобива свежест. Ако искаш да бъдеш сладък, благ, яж грозде. Изобщо храната оказва влияние върху характера на човека, (1, 64-65)

•Децата, докато са още малки, трябва да живеят при най-добри условия. Кои са добрите условия? - Да храните децата с плодове.

Ако детето е малокръвно, давайте му повече круши; ако е грубичко го характер, хранете го с ябълки; ако му липсват благородни чувства, хранете го с череши, които едновременно урегулират стомаха. Дините, дренките, тиквите също урегулирват стомаха. Плодовете изобщо развиват благородни чувства. Само че не трябва да се преяждат, да се претоварва стомахът.

Ябълката не се заключава само в материята си. Тя носи живот в себе си, който всеки може да опита. Колкото по-прясна е ябълката, толкова повече живот съдържа. Всички растения са свързани помежду си, вследствие на което Жivotът се прелива от едно растение в друго. Цялото растително царство пък е свързано с Божествения свят. Като държите тази мисъл в ума си, вие ще се ползвате от плодовете, от тях ще черпите възвишени енергии.

Следователно яжте всякога пресни плодове. Дъвчете ги добре, бавно, за да изсмуквате жизнените сокове от тях. Така приети в организма ви, те ще предизвикват вас силна реакция към нов живот. (37, 292)

•Ако искате да подобрите кръвообращението си, яжте череши. (27, 172)

•Какво се крие в черешата? В нея се крият дълбоки чувства. В черешата се крие законът на Свободата.

Ако дробовете ви са слаби и умът ви не работи, яжте грозде. То лекува дробовете.

Какво дават дренките? Ако сте безхарактерни и отпуснати, като ядете дренки, придобивате устойчивост и издръжливост в характера. Те доставят желязо в кръвта. (101, 81)

•Който иска да мисли, трябва да яде лимони. Който е апатичен, всяка сутрин трябва да употребява по едно парче лимон, да се свърже със силите, които действат в него. Киселините на лимона придават активност на човека

(95, 69-70)

•Яж само пресни плодове. Яж само пресен хляб. Яж пресни, свежи плодове, току що откъснати от дървото. Яж прясно жито преди да е мляно на воденица. (25, 16)

•Най-хубави плодове са ония, които са били изложени на юг; после идат тия, които са били изложени на изток и запад, и най-после идат изложените на север. Яжте дини, които са били изложени на юг. При това яжте само горната част на динята, а не и дългата с която е лежала на Земята. (138, 198)

•В някои плодове преобладават известни цветове повече, в други - помалко. Запример вземете черешата - в нея преобладава повече червеният цвят. И следователно, ако някой е малокръвен и ако той разбира закона, при яденето на черешите, ако той има туй разположение, ако яде по новия начин, яде чрез разбиране, а не механически, непременно той ще възприеме всичко онова което е необходимо за неговия организъм. (124, 291)

•Щом вземете един плод, първо, изяждате месестата му част. Дойдете ли до костилката, вие я хвърляте или счупвате и изяждате. Обаче това не се позволява Дойдете ли до костилката на плода, Природата не позволява да я ядете. Тя съветва всеки човек, изяде ли месестата част на плода, костилката да посади в Земята (35, 267)

•Новата култура не позволява да се вадят никакви екстракти, никакви есенции от плодове. Всичко трябва да се употребява в естествен вид, както Природата го е дала. (22, 63)

•Засега по-здравословна храна от житото няма. Обаче тъй, както днес мелят житото и приготвляват хляба, голяма част от хранителните му вещества се губят. (42, 268)

•Казвам: за всички разумни хора е точно определено какво трябва да ядат. Онова, което е необходимо като храна на човека в сегашния му живот - житото, днес то е в изобилие и никой човек няма право да се оплаква, че ще умре гладен. За когото животът е тежък, нека яде суро жито. (56, беседа 12, 13-14)

•Ще вземеш 100 г жито и ще го разделиш на три части: сутрин 30г, на обяд 30 г, и вечер 40 г. След всяко ядене ще пиеш по 1 -2 чаши гореща вода. Житото съдържа енергия, която печеният хляб няма. (87, 176-177)

•Хлябът е даден на човека по благодат, като благословение. Ако зъбите ви са здрави, яжте житото суро, няма защо да го мелите и печеш. (133, 163-164)

•Според мен, вареното жито е по-хранително от хляба. Като се мели на брашно и пече в пещта, житото губи част от своята хранителност. (145, 158)

•Аз предпочитам сурвото жито пред топлия печен хляб. В житото има витамиини, които при печенето на хляба изчезват. При меленето на житото с воденичен камък се губи голяма част от неговата хранителност. (12, 5)

•Не е нужно житото да се мели. Достатъчно е житото да се счука и така да се яде. (83, 145)

•Меленето на житото е човешко изобретение. В бъдещата култура воденици няма да има. Най-добре е житото да се яде суро, но понеже съвременните хора нямат здрави зъби, житото трябва да се вари поне и в този вид, докато е топло още, да се яде. Ако остане жито от днес за утре, то

не трябва да се яде. Всеки ден трябва да се вари прясно жито. (100, 14-15)

•Една сестра се оплака, че очите ѝ се зачервявали. Посъветвах я да се подложи на житен режим: всеки ден да яде само по 100 г сурово жито. Тя изпълни режима. Десет дена яде сурово жито и червенината на очите ѝ се махна. (87, 109)

•Ходете на нивите, когато житото зрее, вземете няколко стръка, изяжте ги и като ядете, разговаряйте с тях, да покажете, че съзнавате жертвата, която житото прави. Житото, плодовете, зеленчуците правят голяма жертва за човека. Затова колкото по-съзнателно се отнася човек към тази жертва, толкова по-голяма полза извлича. (7, 143)

•Изучавайте влиянието на различните храни върху организма, да знаете каква храна ви подхожда.

Енергията на житото коренно се различават от енергията на останалите зърнени храни. Който иска да стане идеалист, да се храни с овес. Ако искаш да бъдеш здрав, да придобиеш мускули, сила, яж жито. Засега най-силната и здравословна храна е житото. (40, 116)

•Всеки плод крие в себе си лечебна сила, която трябва да се използва. Ако сте нервно възбуден, изяжте три петровки ябълки, и неразположението ви ще изчезне. Не питайте кое е вярно и кое не, но прилагайте. (110, 71-72)

•Каква храна да употребява нервният човек? Той да употребява чесън за успокоение. (113)

•На онези от вас, които минават за неврастеници, препоръчвам следния метод за лекуване: в продължение на един месец да употребяват препечен хляб на добре разгорели дървени въглища. Хлябът трябва да се препече хубаво, да не остане в него никаква влага. Човек трябва да използва енергията на въглищата. Тя е полезна за организма. Много хора се нуждаят от въглерод, от въглеродна енергия. Тази енергия дава устойчивост на характера. Когато човек яде препечен хляб, той придобива търпение. Тъй щото, страдате ли от неврастения, яжте препечен хляб. (84, 100-101)

•При малокръвие яжте краставици (129, 151)

•Ако си болен или неразложен вземи една зряла круша и вкуси малко от нея. Като влезе в стомаха ти, вкусът на крушата ще произведе промяна в твоите чувства. Това се постига и със захар, и с чиста вода. Вземи една чаша гореща вода, тури парченце лимон, 1 -2 бучки захар и пий. Неразложеното ти веднага ще изчезне. Никога не яжте храна, която не обичате. Отиваш ли при болен, занеси му само това, което той обича (112, 257)

•Храненето представя метод за лекуване. По-добър метод от него няма, но трябва да се знае каква храна да се употребява и кога да се храни

човек. Например сега върлува испанската болест⁶. Ако болният яде месо или друга тежко смилаема храна, ще отиде на онзи свят. Като лек против тази болест аз препоръчвам да се пие гореща вода и да се ядат варени картофи, но по три-четири най-много. И при висока температура не е опасно да се ядат варени картофи. (30, 278)

•Човек е длъжен да пости поне един ден през месеца, да даде почивка на стомаха си. (152, 89)

•В 24 часа съзнателен пост човек може да обнови клетките на тялото са (75, 178)

•Постът е за болни, за грешни хора, а не за здрави и праведни. Само болният човек се лекува чрез пост. Здравият трябва да яде, без да пресяща щом преяде, той е нарушил законите на правилното хранене. заради което трябва да пости. (127, 307-308)

•На болния не давай нищо да яде. ако искаш по-скоро да оздравееш. Остави болния да гладува, за да събудиш в него подтик за живот. (91, 82-83)

•Мнозина постят; измъчват тялото си, без да разбират смисъла на постенето. Човек трябва да пости съзнателно. Когато забележи в себе си някоя отрицателна черта, отрицателна мисъл или отрицателно чувство, той може да пости два или три дена с цел да се освободи от отрицателното в себе си Обаче той трябва да избере съответно време за пост. Ако не попадне на това време, той ще изгуби и онова, което е придобил. Важно е човек да благодари и като яде, и като не яде. Всяко нещо, за което човек благодари, се освещава и благославя (36, 37)

•Докога може да гладува човек? Докато изпитва приятни чувства. Почне ли да чувства неприятност, човек трябва да задоволи по някакъв начин глада си. Не го ли задоволи, той се превръща в разрушителен процес - по-силните клетки изляжат по-слабите. Това наричаме процес на самоизляждане, на вътрешно месоядство. (97, 148)

•Като метод за пречистване на нервната система служи постът. Казвам: който иска да пречисти своята нервна система, той трябва да пости поне четири пъти в месеца. Да знаеш как да постиш, колко време да постиш и кога да постиш, това е цяла наука. Пречистиши ли нервната си система, ти придобиваш в съзнанието си повече Светлинна енергия. (139, 88)

•На болни хора аз препоръчвам поне 2-3 дена глад, а след това може да хапне малко чорбица от сливи, след няколко часа - пак, но с малко хляб. Като се позасили малко болният, ще му дам една хубава ябълка, да я сдъвче добре с кората, за да поеме всичките й сокове, и чак след това ще пристъпи към обикновената храна, която той употребява. (122, 171)

•Обиколката на кръста трябва да бъде два пъти по-малка от тази на раменете. Ако обиколката на кръста е равна на тази на раменете, много ще плащате на лекарите Стомашната област има отношение към симпатичната нервна система. Тя не трябва да се натрупва с чужди, излишни вещества. Ако стане това, ще си наложите пост, да възстановите нормалното положение. Постът трябва да бъде умерен, разумен, докато махнете излишните мазнини и утайки. При поста се явяват реакции в организма - това да не ви плаши.

⁶ Испанска болест – първоначалното наименование на вирусното заболяване грип. Грипната пандемия от 1918-1920 г. обхванала 550 милиона. Души от всички континенти и взела над 20 milиона жертви. (Бел. съст.)

Обаче не мислете, че с поста веднага ще се освободите от излишъците. Има смисъл да постиш, но ако вложиш идеята за поста в ума, в сърцето и във волята си. Да постиш по този начин, това значи да се въздържаш от лоши мисли, чувства и постъпки. Този пост крие в себе си магическа сила. (136, 305)

•Хората съкращават живота си повече от преяждане, отколкото от недояждане. Има болести, които се лекуват с глад. Обаче не всяка гладът е на място. Някога гладът се отразява добре и върху здравите, но когато той се явява като вътрешен подтик. Някой съзнателно се подлага на глад, но се плаши и прекратява гладуването. Тогава се явява в организма му известна отрова. Знай, че и с малко храна може да се прекара. Гладът е вътрешен подтик в човека, който го укрепва и обновява. Ако гладуваш със страх и съмнение, гладът произвежда обратна реакция. (105, 140)

•Основата на греха в човешкия живот се крие във втръсването. То става от пресищане на благата, които Животът носи. Това трябва да се избягва. Затова именно казвам: ако много сте яли, започнете да постите. Съществува два вида пост - физически и духовен. Ако ядеш много, ще дойде един вид втръсване; ако постиш много, ще дойде друго втръсване, по-лошо от първото.

Всеки трябва да пости. Защо? - За да продължи живота си. Защо не трябва да яде много? - За да не скъси живота си. (140, 224)

•Целта на поста е да се филтрират мислите и чувствата на човека. От друга страна, постът е нужен за почивка на организма - външна и вътрешна. Постът се препоръчва и като средство за лекуване. Във време на пост горенето в организма е по-силно, благодарение на което става изгаряне на всички вещества, които са причина за различни болести, неразположения и недоволства. (129, 194-195)

•Постенето, това е начин за обновление на човешкия организъм. Главната идея в поста е да събужда скритата енергия в клетките и да обнови организма. Но трябва да се работи по-разумно. В поста се върви последователно. Има известни закони, които трябва да се спазват. Ако ти си определиш пост, без да знаеш защо ти е, той не е полезен. И после трябва да се спазва времето, трябва да се спазват дните, когато ще се пости.

Постът; това е едно средство да се махне страхът, да се контролира стомашната система, да се контролира кръвообращението и мозъка. После, при поста трябва всяко да сте много будни, да сте нащрек, защото тогава човек става много чувствителен, привлича известни динамически сили от Природата и трябва да знае как да се справя с тях. (68, беседа 22,21-22)

•Нямate право вие да измъчвате тялото си, нямate право да измъчвате ума си, нямate право да измъчвате сърцето си. Имате право да хармонизирате ума си, имате право да хармонизирате сърцето си, имате право да хармонизирате тялото си. И ако този пост вие го налагате като една диета само за хармонизиране на душевните си сили, вие сте в права посока. Крайният пост, крайното въздържание е родило обратният процес - лакомството. (124, 187)

•За да не затлъстявате, постете. Сега ядете три пъти на ден. Опитайте се един път или два пъти да ядете, да видите как ще се развият у вас благородни черти. (29, 27)

•Онзи, който пости, на разходка да не излиза. Туй е едно от правилата.

На екскурзия всички ще бъдете сити. (68, беседа 22, 20-21)

•Когато постиш, повече ще дишаш. Тогава вместо със stomаха, ще се храниш с дробовете - ще дишаш повече въздух. (112, 5)

•Гладът лекува. Ако боледуваш от ревматизъм или друга болест, можеш да се лекуваш с глад Трябва да ти е приятно, че гладуваш. Гладът пречиства тялото, порите се отварят и дишането става по-дълбоко. Гладът внася повече светлина в ума. Още от старо време хората се лекували чрез глад. (17, 69)

•Сегашната Природа е създадена от останките на миналите същества. Върху тия мъртви тела растат сега крушите, ябълките и други плодове. При такова положение може ли да бъдем безсмъртни? Никога.

След време, когато започнем да образуваме храната си от слънчевите лъчи, ще бъдем безсмъртни. Един ден ще имаме растения, които ще възприемат енергия направо от Сънцето. И сега можем да бъдем безсмъртни, само че се изисква голямо усилие. Човек, след като е приел един обяд, трябва да знае методите, чрез които да превърне в тялото си различните енергии, които е получил от храната. (69, беседа 28, 7)

•Кой е най-правилният метод за хранене? Кой е най-идеалният метод, който Природата ни представя? Как храни майката своето дете? - То туря устата си направо на гърдите ѝ и суче. Искаме ли и ние да приемем храната си по този възвишен, чист начин, достатъчно е да концентрираме волята си, за да я приемем направо от въздуха. Това, което ви говоря сега, даже и в Шестата раса няма да се реализира. Хората от Шестата раса ще се хранят с по-чиста, по-здравословна храна от сегашната, ще изхвърлят от употребление ножовете и вилиците, медните съдове ще се заместят от съдове от по-благороден метал, но до идеалния, до съвършения начин на хранене още няма да дойдат. (59, 126-127)

•В бъдеще човек ще яде малко. За да дойде до това положение, той трябва отсега да намалява количеството на храната. Днес голям процент от хората умират от преяждане и от пресилен труд за осигуряване на прехраната. Те ядат бързо, не правят подбор на храната. Това изтощава и разстройва организма. (92, 34)

•В бъдеще хората ще приемат храната направо от Природата, както днес приемат въздуха. Тогава храната няма да се мели, да се пази в хамбари, да се меси, както става с житото. И дишането е процес на хранене. В една минута човек прави 20 вдишки, т.е. приема 20 обяди. (90, 205-206)

•Яденето считам само като условие за Живота, а Жivotът е условие за проявяване на разумното в света. (64, 15)

•Яденето е също процес на превръщане - да превърнеш нисшето състояние на живата енергия във висше. (90, 306)

•Благословение е да яде човек. Но той трябва да избира за себе си такава храна, която съответства на неговия организъм. Благо е да яде човек. Какво да яде? - Онова, което Природата е определила за него. (14, 37-38)

•Яденето е наука за трансформиране на енергиите от едно състояние в друго. Яденето е трансформиране на грубата енергия в умствена. След като се наядеш, ще почнеш да пееш, по този начин да превърнеш умствената енергия в духовна. А що е молитвата? - И тя е закон за трансформиране на умствените енергии.

Изучете първото въведение в Живота - яденето. В туй ядене е скрита една велика Божествена сила. (123, 59)

•Да се храниш, това подразбира да възприемаш Божествения живот. Да възприемаш Божествения живот, това значи да се храниш със светлина, въздух, вода и хляб. (36, 284)

•Човек трябва да има свещено отношение към светлината, въздуха, водата и хляба и да ги разбира. Ти ще използваш разумно благата на Живота само когато ги приемаш съзнателно с Любов. (18, 9)

•Начинът, по който човек яде, определя какъв е той в умствено и в духовно отношение. Процесът на яденето представя свещен акт, към който трябва да се пристъпва с нужната сериозност.

Кое наричаме правилно хранене? Правилно хранене е това, при което мисълта взема активно участие. Яденето е резултат на дейността на човешките клетки. Колкото по-съзнателно извършват работата си, толкова по-здрав е човешкият организъм. (127, 9)

•За предпочитане е да гладуваш, отколкото да ядеш без Любов. Обикни хляба и тогава яж. Обикни водата и тогава пий. (17, 93)

•Човек трябва да яде и да мисли за храната, която приема, както и за храносмилането. Ако не мисли, той се натъква на различни болести. (8, 284)

•Който се храни съзнателно, той ще знае начин как да възприеме добрите енергии, внесени в хляба, и как да се освободи от отрицателните енергии, останали в него. (72, 15)

•Колкото по-чиста и здрава храна употребява човек, толкова по-чиста е неговата кръв. Чистата кръв пък е първо условие за здравето.

Много хора, особено българите, ядат лути чушки. Лютите чушки помагат против треска, но за здрав човек те не се препоръчват. Също така не се поръчват и много кисели и сладки храни. (34, 242)

•Помните: храненето се основава на закона на Любовта. Ако употребяваш храна, която не обичаш, ти не можеш да се ползваш от нея. Всяка храна крие в себе си живот, който може да се използва само ако обичаш тая храна. Не мисли, че храната внася силата. Тя е само проводник на Живота, който дава сила на човека. Ако обичаш живота, който е скрит в храната, всички клетки ще се отворят за него и ще го приемат. Ако не обичаш известна храна, ти не обичаш и живота в нея. Храната ще влезе и излезе от клетките ти, без да приемат те живота, който се съдържа в нея. Това значи да ядеш, без да се ползваш от храната, която приемаш. (129, 51-52)

•Имайте предвид, че всяка органическа храна, която употребявате, колкото чиста и да е тя, винаги носи своите отрови и причинява отлагания. Няма същество, което да не умре, щом се храни с органическа храна. (135, 141)

•Вие трябва да спазвате законите на Природата. Ядете ли, дишате ли, учите ли, работите ли, трябва да прилагате природните закони. Природата е определила за всеки човек колко храна е нужно дневно. Не само това, но той трябва да употреби тази храна разумно, да използва правилно енергията ѝ. Употреби ли повече или по-малко храна, отколкото му е определено, това се отразява на здравето му. Както човек спазва законите на Природата при храненето, така трябва да спазва нейните закони и при дишането, при работенето и т.н. (127, 123)

•Гладът е вътрешен импулс в човека, който определя кога трябва да яде. Щом сте гладни, яжте; не сте ли гладни, не яжте. Ядете ли, когато не сте гладни, вие вършите престъпление по отношение на своя организъм. Освен това човек трябва да избира храната си. (38, 206)

•Всеки човек се ражда със стремеж да яде, да се храни. Този стремеж е Божествен закон в Природата. Обаче човек съзнателно или несъзнателно може да видоизмени този закон и да започва да туря в стомаха си храна повече или по-малко, отколкото е предвидено. И двата метода обаче са вредни. И двата метода не съществуват в Природата Всеки трябва да яде толкова, колкото да задоволи стомаха си. (72, 22)

•В Природата съществува един закон, според който всяка храна, която човек приема, трябва да се смила добре. Не се ли възприема правилно от човешкия организъм, тя създава болезнени състояния. Същият закон се отнася до мислите и чувствата на човека. (36, 276)

•Пазете се от преяждане. То носи всички нещастия и злини в Живота. Като знае това, човек не трябва да преяжда нито на физическия, нито в Духовния, нито в Умствения свят. (36, 280)

•Здравословното състояние на човека се определя от правилното хранене, дишане и мислене. Като яде, човек трябва да изпитва приятност. Той трябва да знае колко хапки да изяде. Децата трябва да изяждат по 21 хапки на едно ядене, а възрастните - по 12 хапки.

Да се храни човек правилно, това значи да възприема жизнената енергия от храната. Не спазва ли този процес, човек е изложен на много неестествени състояния, които причиняват болести. (42, 93)

•Който иска да бъде здрав, не трябва да смесва храните. Ще ядеш една храна и като се смели, тогава ще приемеш втора. (18, 382)

•Който има здрав стомах, е магнетичен, разположен човек. Симпатичната нервна система у него е в хармония с мозъчната. Човек се храни не само с хляб и вода, но още с въздух и светлина. Ето защо, за да бъде напълно здрав, стомахът, дробовете и нервната му система трябва да бъдат в изправност. (18, 119)

•Не яжте много гореща храна. Не яжте и много студена храна. Спазвайте тези правила, за да бъдете здрави, бодри и силни. (92, 55)

•Храната, която хората употребяват, трябва да бъде съвършено прясна. Иначе тя произвежда отрови, които рушат организма. Понеже не спазват хигиена при храненето, хората стават по-недоволни и по-нервни.

Човек трябва съзнателно да се храни. Като яде, той трябва да благодари за храната, която му е дадена. Растенията, плодовете, животните се жертват за хората, които трябва да благодарят за това. Ако не благодарят, малко се ползват. Тогава страданията на растенията и животните са по-големи и хората трябва да изкупват тези жертви. Как се изкупва жертвата на растенията и животните? - Чрез работа. (142, 7)

•Ако не можете да избирате храната си и не я дъвчете както трябва, ще се натъкнете на големи противоречия. По начина, по който човек яде, съдим за неговото духовно развитие. Ако яде лакомо и бързо, той не е достигнал онова развитие, което го поставя на стъпалото на истинския човек. (82, 224)

•За да бъде здрав, човек трябва да употребява определено количество вода, която, от една страна, е нужна за смекчаване на храната, а, от друга - за

промиване на вътрешните органи. Каквото е значението на водата в Природата, такова е значението и за организма. Никаква реакция не може да стане без вода. За всеки организъм е точно определено колко вода трябва да употребява всеки ден. При това водата, която употребява, трябва да бъде доброкачествена. (130, 106)

•За предпочтение е да се туря по-малко сол в яденето, а който се нуждае от повече сол, той сам да си добавя нужното количество. Водата е носителка на Живота, но не и солта. Тя е проводник на жизнени сили, необходими за организма на човека. (58, 328-329)

•Аз съм против консервирането на плодовете. Консервирането на храните говори за израждане на човечеството. Докато храните се консервират, всяко ще съществуват болести. (140, 202)

•Хора, които ядат лютиви храни, лесно се гневят. (130, 70)

•Аз няма да ви кажа нещо по науката и правилата при храненето. Вие сами ще си правите наблюдения. Това е една от великите тайни, която не се разкрива. Когато човек яде, той е разположен, погълнат в себе си и лесно можеш да го наблюдаваш. Тогава той прави хубави движения, хубави линии на лицето. Като си криви устата, в него ще видиш всичките положения на животните - от най-страшните до най-безопасните - тревопасните. Като се нахрани и успокои, на лицето му се отпечатва особена линия, в която ще прочетеш неговото състояние, какви чувства и сили надделяват в него. Това става несъзнателно. Вие не знаете това, и по-добре, че не го знаете. Аз не искам да ви обръщам внимание на тези неща, за да не ви направя нещастни. Те не са за разправяне. (121, 46-47)

•Всичко, в което има еднообразие, е опасно. Еднообразието в храненето е също опасно. (71, 138)

•Човек трябва да яде точно навреме, не в определен час, но когато силите в неговия организъм се проявяват, т.е. когато усеща вътрешен глад. Някои хора ядат много, но без време, вследствие на което нямат резултат. Други ядат малко и навреме, когато организъмът е разположен, затова имат добри резултати. (107, 253)

•Дишането е първото условие, което предава на човека известни добродетели. Като се научи да дишава правилно, човек трябва да пристъпи към правилното хранене. Като наблюдавате как се храни човек и как животните, виждате разликата, която ги отделя едни от други. Човек яде и дъвче храната си по един начин, а животните - по друг. Благодарение на различния начин на хранене на човека и животното, произлиза и различният начин на мислене. (107, 213)

•Красотата на човека зависи от храната, която употребява. Не е безразлично каква храна яде човек, както и не е без значение как и кога се храна. (148, 309)

•В Природата има един закон, според който е определено всекиму колко трябва да яде. И ако ние, съвременните хора, познаваме този велик закон на хранене всички щяхме да бъдем здрави. (48, беседа „Давам власт“ 7-8)

•За колко време се нахранвате? Ако сте от бързите хора, може да се нахраните за 10-15 минути; ако сте от средните - за 25 минути; ако сте от аристократите, ще се нахраните за 45 минути, а може и за един час. Без да е

аристократ човек, ако яде по всички правила на храненето, един час не е много. Ако човек се храни правилно, във време на яденето той ще мисли за начина, по който храната е създадена, за Съществата, които са взели участие в приготвляването ѝ. Мисли ли така, той ще се свърже с хората, които са приготвили храната, и ще може да използва тяхната енергия. (102, 112)

•Един от начините за възстановяване на умствените и на физическите сили на човека е храненето. Има специална храна, чрез която човек може да възстанови паметта си, има храна чрез която може да възстанови центъра за възприемане на красивото, за развиване на изкуства поезия, музика, наука и др. За да дойде до ония храни, чрез които може да възстанови онова, което е загубил, преди всичко човек трябва да развие съответни мисли и чувства. (38, 171-172)

•За да се свърже с Божественото в храната, човек трябва да яде всичко с благодарност и Любов. В това се крие философията на храненето. (38, 68)

•Според мен, човек не трябва да яде много. Той се нуждае от малко храна, която трябва добре да се смели, да не остават никакви излишъци в стомаха. Храната трябва да се смила напълно, да не остават излишъци; така също и горенето на веществата трябва да става пълно, да не се отделят излишни вредни газове. И наистина, ако човек може да извади всичката енергия на житото, със сто грама жито той би могъл да поддържа живота си цяла седмица. А колко пъти по 100 г жито консумира днес човек в продължение на цяла седмица. При това колко малко енергия консумира човек от храната, която възприема в себе си.

Като погледнете съвременния човек, ще видите, че той има изобилно венозна кръв, порите му са запушени, вследствие на което се раждат ред болести, страдания и нещастия. Всичко това се дължи на голямото неразбиране между хората, на голямото лакомство. Като ядат, всички бързат, вследствие на което храната им не може правилно да се смила.

Когато яде, човек трябва да бъде разположен, да седне пред трапезата тих и спокоен и да яде бавно, да дъвче храната си добре. (14, 20-21)

•Не е пошо човек да яде, но важно е как яде и какво яде. Забелязано е, че ако яде след залязване на Сънцето, той не се чувства така добре, както ако е вечерял преди залязване на Сънцето. Когато човек е недоволен от работата, която върши, в него става обратна реакция, вследствие на което кръвообращението му не е правилно. (54, 377-378)

•Прегладняването не внася никакъв импулс в човека, затова трябва да се пазите от него. Както всяко пресилване е вредно, така и прегладняването не води към добър край. (7, 106)

Докато живее, човек трябва да яде, но умерено; като приеме 15-20 хапки, той трябва да спре. Не спази ли този закон, човек дохожда до пресищане, което се отразява вредно върху организма. Природата е щедра, но разумна и взискателна. (95, 167)

•Не е въпросът да не ядем, а каква храна трябва да избираме. И следователно, според тази програма, духовният човек трябва да яде най-здравословната храна и никога да не преяжда. Това са две правила: да яде най-здравословната храна и никога да не преяжда. Ако пазиш двете правила в яденето, ще имаш един отличен живот. (124, 96)

•Различаваме три категории хранене: механическо, или физическо, органическо и умствено. Механическото хранене е присъщо на животните, които гледат на храната като на процес, чрез който задоволяват своите нужди. Те нямат съзнателно отношение към храненето. Колкото на по-ниско стъпало се намира животното, толкова по-несъзнателен е процесът на храненето за него. Като се качваме по стълбата на живите същества, дохождаме до обикновения човек, у когото храненето минава във втората фаза като органически процес. Човек се храни съзнателно, изпитва приятност и вкус при яденето. При този процес вземат живо участие чувствата. Най-после дохождаме до третия процес на храненето, който е присъщ на хора с висока умствена и духовна култура. Там мисълта взема живо участие. Който се храни механически, лесно заболява. Значи една от причините за заболяването на хората се дължи на механическото хранене.

Когато говорим за храненето, имам предвид следното правило: яж, когато си гладен; не си ли гладен, не яж. Гладът е първият импулс, който свързва човека с физическия свят. Той е най-добрият приятел на човека, но и най-големият му неприятел - от човека зависи как ще го приеме и как ще се справи с него. (6, 273-274)

•Развитието, растенето на човек зависи от състоянието на храносмилателната система. Една трета от енергията на човека се изразходва от стомаха. Ако енергиите, които храносмилателната система произвежда, се използват разумно, състоянието на човешкия организъм се подобрява.

Децата обичат плодовете, затова с тях лесно се трансформират състоянията им. Всяка форма, всеки плод има специфично предназначение. Чрез плодовете Природата дава възможност на хората да трансформират състоянията си. (6, 269-270)

•Мислите ли, че Природата одобрява кухнята на сегашните хора? Тя е създала плодовете, зеленчуците като готова храна за хората. Но като не знаят как да ги използват; те ги варят, пържат, турят им различни приправки. Но вместо полза тази храна им причинява вреда. След плодове никога не пий нито студена, нито топла вода. Преди ядене може да пиеш вода, но веднага след ядене не се позволява. (12, 177-178)

•Един от общите процеси, на които се подчиняват всички живи същества, е храненето. Въпреки това никое живо същество не знае как да се храни. Дойдете ли до човека, най-съвършеното същество, и той не се храни правилно. Той дъвче бързо, без да задържа храната в устата си, вследствие на което процесът на храносмилането не става правилно. Преди всичко храната трябва да се задържа по-дълго време в устата, за да може част от енергията ѝ да се всмукне от езика. Чрез езика енергията се предава в мозъка, а оттам - в сърцето. Езикът възприема духовната енергия от храната, която по друг начин не може да се възприеме. За да се ползва от тази енергия, човек трябва да бъде свободен, да не се беспокои. (118, 3)

•Има адепти, които прекарват дневно със сто грама ориз. Те дъвчат храната си добре и използват напълно хранителността и. Обикновените хора бързо ядат, не дъвчат храната си добре и благодарение на това приемат много храна, а малко се ползват от нея. (125, 161)

•Изучавайте влиянието на храната по отношение на тялото, на сърцето

и на мозъка. Ако сте се хранили правилно, ще имате добри резултати както върху здравето, така и върху мислите и чувствата. Ето защо пазете следното правило при храненето: преди да започнете да ядете съсредоточете мисълта си към храната, която Природата ви дава като велико благо за Живота. Като мислите върху храната, вие се свързвате с Разумната Природа и внасяте спокойствие в мислите и чувствата си. Така успокоени, пристъпете към яденето. Каквото и да е сложено на трапезата, приемете го с благодарност. Може да имате само хляб и сол, благодарете и за това. Хлябът е най-важният елемент за организма. Като ядете, стремете се да дъвчете храната добре. Никакво бързане не се позволява. Не мислете за никаква друга работа, освен за яденето. Когато се храните, по-важна работа от яденето няма. Постигнете ли това, вие ще използвате храната разумно, а това ще се отрази благотворно върху организма ви. Щом физическото ви състояние е добро, щом сте физически здрави, и психически ще бъдете добре. При това не трябва да преяддате. Ще ядете дотогава, докато дойдете до най-сладката хапка и там ще спрете. Ако продължавате още да ядете, стомахът ще погълне всичката енергия и няма да остане нищо за мозъка. Ето защо, който яде много, не дава храна на мозъчната система, физическото му тяло се развива за сметка на мозъка. (6, 276-277)

•Аз казвам: обикни храната и яж с Любов, за да използваш разумно енергията ѝ. Храната се състои от живи частички, носители на енергия, която, приета с Любов, обновява организма. Обаче, ако храната се приема без разположение, в организма се образуват различни течения, които внасят известна дисхармония и изтиchanе на енергията. Абсолютно е забранено на човека да се гневи при ядене. Това е закон в Природата. (134, 28-29)

•Вие можете да ядете житото, тъй както Природата ви го дава, а може и да го опечете на хляб. Като вземете една круша, вие може да я опечете и така да я ядете, а може да я ядете в естествения и вид. И житото, и крушата, както и всички плодове, са печени веднъж от Сънцето. В Природата съществува един вътрешен процес, в който се проявява Животът. Когато житното зърно расте и зрее, то придобива живот в себе си. Обаче, когато житното зърно се пече, то не придобива живот. Ако разгледате научно какво е донесло готварството в днешната му форма, в която съществува, ще видите, че то води след себе си редица изопачавания. (103, 33)

•Казвам: праведният човек яде само веднъж през деня. Обикновеният човек яде два пъти през деня, а онези хора, които мязат на животните, ядат постоянно. Казвате: "По колко пъти на ден трябва да се яде?" - По един път. (70, беседа 24, 7)

•Когато отидеш при лекар, той трябва да ти каже какво да ядеш, а не какво да не ядеш. Той трябва да ти каже: „Ще ядеш варено жито, ще пиеш житена вода, ще ядеш печен праз, лук, печени ябълки или круши, ще ядеш варени череши с малко хлебец, няма да преяддаш, по-малко ще ядеш." (124, 467)

•Във време на боледуване и след оздравяване от дадена болест, човек се нуждае от специфична храна. Например, който е боледувал от треска, иска да яде кисело; при друга болест човек се нуждае от сладка храна.

Болестите произвеждат неестествени състояния в човека, което показва, че той носи последствията на своя неестествен живот в миналото.

Днес хората страдат физически и душевно по причина на неправилно хранене. (30, 296)

•Всеки човек трябва да знае колко тежи и съобразно теглото си трябва да употребява нужното количество храна. Според моите изчисления, ако човек тежи 60 кг, той трябва да употребява на ден само 150 г храна, но чиста, префинена. Има храни, от които и 2 кг да употреби човек, пак гладен ще остане. (149, 307)

•Ще пиете вода, и то на гладно, от 100 до 150 г на глътки. Ще изпивате на ден по половин до един литър вода. (122, 10-11)

•Грешът не се заключава в яденето, но в чрезмерното ядене. Когато човек претоварва стомаха си повече, отколкото трябва, в стомаха и в червата остава необработена част от храната, която започва да се разлага и образува отровни газове. Храносмилателната система трябва да се държи в изправност. Ако човек постоянно се беспокои и мисли, че целият свят и цялата Природа са против него, в скоро време той може да разстрои храносмилателната си система. Щом разстрои стомаха си, той нарушива правилния ход на мислите и на чувствата си и започва да страда. Ето защо, като страда, човек трябва да търси причината, първо, в храносмилателната система, после - в дихателната и най-после - в мозъчната. Мозъкът не може да функционира правилно, ако стомашната и дихателната система не са в изправност. (35, 285)

•Който иска да бъде здрав, ще яде непържен лук. Който иска да бъде здрав, да яде готово от човек, който го обича. (18, 109)

•Когато лукът се нареже на ситно и опържи, той губи своята магнетична сила. (27, 118)

•Краставицата действа благотворно върху нервната система, но да се яде сутрин и на обед. Яде ли се вечер, тя се отразява зле върху стомаха. Изобщо вечер човек трябва да се храни преди залез Слънце. Не е ли ял до това време по-добре да не яде. Нека пие една чаша гореща вода или чай и да си легне с празен стомах. Така ще спи леко и приятно. (38, 29)

•Добре е, когато човек се храни, да слуша музика. Във време на ядене, човек се нуждае от весела, но не играва музика. Игравата и тъжната музика еднакво нарушават ритъма на яденето. (34, 237)

•Който яде безразборно всяка храна, той е човек без идеал или с нисък идеал. Така яде и всеядното животно, но човек се отличава от животното. Когато ядеш, трябва да правиш избор в храните. (93, 210)

•Когато човек се научи да яде правилно и да си избира съответна храна, той е научил вече законите на физическия свят, които постепенно ще приложи и към своя вътрешен живот. (78, 85-86)

•Правилното дъвчене оказва влияние върху човешките мисли, чувства и постъпки. С други думи казано, правилното дъвчене оказва влияние върху човешкия характер. (6, 290-291)

•Здравето зависи от правилното хранене. Който има здрави зъби и добре дъвче храната си, той не боледува. Ако дъвчеш храната си само на лявата или само на дясната страна, не можеш да бъдеш здрав. Ако при храненето отваряш широко устата си, пак не можеш да бъдеш здрав. Ти поемаш много въздух, който отива в стомаха и произвежда гърчения. Въздухът пречи на правилното храносмилане. Ако се храниш и в това време

критикуваш близките си или негодуваш против живота, не можеш да бъдеш здрав. (129, 232)

•При храненето се забелязват главно три процеса, които се извършват едновременно. Храната трябва да се дъвче дълго време, за да се използва енергията, която се съдържа в нея. Индуите я наричат прана, или животворна сила, живо електричество или жив магнетизъм. Като дъвчете храната, животворната енергия минава през езика и се складира в нервната система. От устата храната минава в стомаха, дето се извършва друг процес. Колкото повече енергия иде от мозъка, толкова по-лесно се смила храната. (47, 183)

•Какво представлява храносмилателната система? Основа на физическия живот. Ето защо вие трябва да обърнете внимание на храненето, да се смила храната добре. Първото условие при храненето е дъвкането. Който яде, без да дъвче храната, съкраща живата си. Като ядете плодове, пак трябва да дъвчете. Мнозина ядат гроздето бързо, като гълтат цели зърна. В люспицата на гроздето се намират много витамини, които могат да се използват само при много дъвчене. Добре е семките на гроздето да не се гълтат.

Човек трябва да гледа на храненето като на свещен акт. За сутришната закуска трябва да употребява половин час, за обяд - около 40-50 минути и за вечеря - пак половин час. Който се храни бавно, с разположение и съзнателно, той всяко ще бъде здрав. (7, 142-143)

3. Лечение с вода

•Голяма част от тялото на човека е вода. Много хора боледуват от липса на вода в организма им. Влагата, водата е причина за топлината на организма. Отсъствието на вода охлажда организма. Многото вода пък го сгорещява. Човек трябва да живее правилно, разумно да използва енергийте, които идат от Слънцето, за да създаде около себе си здравословна, приятна атмосфера. Ако живее добре, човек привлича към себе си теченията, които идат от Слънцето, и образува оазис, източник на живот и сили. (45, 157-158)

•Горе някъде, в безпределното пространство, кислородът и водородът съществуват в свободно състояние, отделно един от друг. Когато водата на Земята изгуби своята жизненост, водородът и кислородът слизат от безпределното, от етерното пространство, съединяват се, образуват вода, която обновява водите в океаните и моретата. Това обновяване става непрекъснато. То се дължи на онзи запас от електрически течения, които се движат от север към юг по земната повърхност. Тези течения движат Земята около оста ѝ. В етерното пространство има повече вода, отколкото на Земята. (45, 156-157)

•Водата е носителка на Живот, на жизнена прана. Който знае да се ползва от тази прана, той може лесно да се лекува. Чрез водата човек може да лекува всички органически болести. (125, 106)

•При какъвто извор и да се намираш, измий първо ръката си добре и пий от него. Ръката е носителка на енергия.

•Трябва да започнете от малки, микроскопически опити и постепенно да вървите към големите, към великите опита. Този метод се спазва и в

науката, и в лекуването: от малките към големите резултати. (78, 66)

•Направете опит, да видите какво влияние оказва водата върху организма на някой раздразнен, неразположен човек. По какъв начин?

Чрез пиеене на гореща вода или чрез миене на тялото с нея. (111, 84)

•Който се занимава с лекуването на хората, препоръчва водата като добро средство за лекуване, понеже тя е голяма любителка на топлината - отнема излишната топлина и възстановява равновесието в организма. Равновесието се дължи на скритата органическа сила в нашето тяло. Топлината на нашия организъм не трябва да се изразходва безразборно, тя има своето велико предназначение. Природата я използва за различни разумни цели. (111, 87-88)

•Ако разбирахте свойствата на водата, вие бихте могли да лекувате с нея всички болести. Водата, с която ще се лекувате, трябва да бъде абсолютно чиста. Това може да се изпита с езика. Значи езикът на човека трябва да бъде толкова чувствителен, че да различава качествата на водата. За тази цел човек трябва да прави опити, да ходи по планините, да пие вода от чисти извори и после да сравнява различните води, да изработва тънък усет на различаване. Той трябва винаги да пие чиста вода. (150, 89)

•Казвам: най-мощното лекарство в света, това е горещата вода. И ако ние знаем де се намират най-хубавите извори, трябва да я донасяме оттам, даже и ако те са на разстояние 5-10 км. Съвременните хора не знай каква сила се съдържа във водата. (48, беседа „Ще бъде жив”, 17-18)

•Вместо да употребявате хинин, пийте три дена гореща вода, без да се храните, и треската ще ви напусне. Така се лекува и хремата. Ще кажете, че не можете да гладувате. Не е въпрос за гладуване, но за каляване на волята. Който има силна воля, може да се бори с всички болести. (30, 127)

•Когато върлуващ испанската болест и задигна шест милиона души из целия свят, попитаха ме как да се лекуват. Казах им, че не съм лекар, но според законите, които зная, да пият вряла вода и да ядат топли картофи и след седмица или десет дни кризата ще мине. (77, 79)

•Аз лекувам холерата с гореща вода. Дай на болния от холера 4-5 чаши вряла вода и на другия ден той ще бъде здрав. (17, 91)

•Микробите се размножават чрезмерно много. В една нощ те се увеличават с милиони и отравят организма на човека. На тия дребни, необуздани същества, които се размножават тъй бързо, трябва да разредиш серума. Болният трябва да изпие 4-5 чаши гореща вода, за да се намали силата на размножението им и процесът да спре. (52, 88)

•Чрез водата се отделят токсините от организма. Тези елементарни правила трябва да се спазват както от здравите, така и от болните хора (100, 214-215)

•Водата е едно от най-мощните средства за лекуване. Аз препоръчвам водата да се употребява по една чаена лъжичка на минута. Ако те боли стомах, употребявай в продължение на 3-4 часа по една чаена лъжичка вода на минута. Всяка лъжичка вода, в която присъства човешката мисъл, дава добри резултати. В случая мисълта действа като динамична сила. За този опит ще вземете чиста планинска вода, подобна на дестилираната. Така ще имате отлични резултати. (91, 127)

•Ако някой страда от коремоболие, нека направи следния опит: сутрин

да пие по десет глътки гореща вода на всеки пет минути. Като правите това няколко пъти, коремоболието ще изчезне.

•Горещата вода, приета на глътки, чисти нервната система от наслоявания, които подпушват мислите и чувствата на човека. Тя го освобождава от напрежението, което нервната система произвежда върху него. (97, 30-31)

•Бъдещите физиолози ще обясняват едно от великите свойства на водата, с която хората ще могат да се лекуват. Много неврастеници стават от нямане на достатъчно вода. (48, 11)

•Някой се оплаква от голяма чувствителност и мисли, че е болен. Ще свариш вода и ще сипеш в една чаша, ще изпиеш водата лъжичка по лъжичка; същото ще правиш на обед и вечер. Значи ще изпиваш по три чаши гореща вода на ден. Водата регулира нервната система. (89, 75)

•Съвременните хора се оплакват от различни заболявания, от неразположения на духа и т.н. Те могат лесно да си помогнат. Аз ви дадох един метод срещу болезнените ви състояния и неразположения. Казах ви, че трябва да се изпотявате, да се подложите на щателно пречистване. Теренът, почвата, т.е. вашите земни пластове са претърпели големи сътресения, вследствие на което тръбите на канализацията ви са огънати, пречупени и не могат да пропускат водата през тях. Те са запушени с пясък. Изпотяването ще предизвика голям напор, ще изтласка пясъка навън и ще даде възможност на водата да тече през тръбите. (58, 86)

•В тялото на човека има около седем милиона пори. В това отношение те представлят прозорци, главни отдушници на човешкия организъм. Когато всички пори са отворени, човек е напълно здрав. Тъй щото отварянето, отпускането на порите става чрез вътрешно миене, което наричаме изпотяване. Съвременните хора се мият външно, но не и вътрешно, вследствие на което се явяват ред болезнени състояния. (16, 275)

•Първото лекуване при каква и да е болест се свежда към отпускане на порите, за което е нужно изпотяване, измиване на тялото. Изпотяването става най-добре с пие на гореща вода от една до десет чаши най-много. Като се пие гореща вода, тя излиза чрез порите навън, отваря ги и с това се възстановява здравословното състояние на организма. Порите са канали, отвори на душата. Чрез дробовете се извършва едно специфично дишане, а чрез порите на кожата става общо дишане. И когато специфичното и общото дишане вървят паралелно, човек е здрав. От състоянието на кожата у човека зависи и състоянието на неговия ум. Кожата трябва да се държи в едно меко състояние, защото порите са дробовете, чрез които душата диша на физическия свят. (111, 90-91)

•За да не изпадате в мрачни състояния, трябва да подобрите дихателната си система и черния дроб. Щом подобрите дишането и чувствата си, подобрява се състоянието на нервната и симпатичната системи. Това се постига чрез системно изпотяване. Ето защо през летния сезон направете 20 потни бани в продължение на 20 дена. След всяка баня пийте по две чаши гореща вода, облейте се с топла вода и се преоблечете. (7, 29)

•Сега се срещат много хора обезсърчени, отчаяни, които казват: „Болен съм, не мога да постигна своите желания, не мога да уча, не мога да се подвизавам духовно.“ Нужно е тия хора да направят през лятото най-малко

60-70 водни бани, да се изпотят, да се пречисти тялото им, за да добият необходимото за тях здраве и сила.

Казвам: ако вие не използвате топлото време и не употребите малко усилия за тия бани, за да изхвърлите из организма си всички утайки, които са насложени в него, Природата сама ще ви застави да направите тези упражнения. (53, 128)

•Природата не търпи студени душове, студени бани. Топлите бани са за предпочтане пред студените. (74, 11)

•Студените компреси и душове са за силни хора, на които кръвообращението е правилно. Ако слабият си позволи студени бани и душове, скъпо ще плати. (142, 116)

•Ставате сутрин, но сте неразположени. Измийте лицето, ушите си един път, два, три, най-много до десет пъти и ще видите, че неразположението ви ще изчезне. (111, 105)

•Има ред други лоши състояния или нераз положения на духа, които ще можете да трансформирате чрез употребление на водата в разни части на тялото. Например вие можете да намокрите с вода врата си или задната част на ушите си, или краката си от коленете надолу и т.н. Измиването на разни части от тялото произвежда разни психически промени в мозъка.

Та казвам: вие може да употребявате водата за лекуване. Ако вярвате в силата и влиянието на водата, може да се лекувате с нея, но вън от това може да употребявате и силата на мисълта си. Ако човек не вярва във водата, той не може да се лекува с нея. Вие можете не само буквально да употребявате водата, но можете и мислено да си служите с нея, тя ще произведе пак същия ефект. Да кажем, че вие искате мислено да направите една водна баня на гръбначния си стълб. Ще си представите една чешма или един извор с чиста, хубава вода на разстояние 1 км от вас. Ще вземете една стомна и мислено ще се отправите към този извор. Ще напълните стомната и ще се върнете у дома си. Ще снемете горните си дрехи, ще останете само по риза и мислено ще се полеете с изворна вода по гърба си. След това леко ще попиете водата с една кърпа, ще се облечете и ще видите, че няма да минат 10-15 минути и ще усетите такова влияние, като че сте направили тази баня в действителност. (111, 102-103)

•Сега ще ви дам една нова рецепта. Тя седи в следното. Раздразнен си, разсърден си или се съмняваш в нещо. Какво трябва да направиш? - Вземи в един съд хубава, чиста вода и полей с нея горната част на лявата си ръка. Вземи после една кърпа и леко отнеми влагата, мокротата от ръката си. Нека ръката остане малко влажна. След една минута намокри горната част на дясната си ръка. По същия начин с една кърпа попий влагата и на тази ръка. Проследи сега да видиш, какво ще стане с твоето психическо състояние. Ако състоянието ти не се е променило, след една минута повтори същото. Ако състоянието ти не се подобрява правете по-нататък същия опит, като увеличавате времето от измиването на едната ръка до другата ръка с 1 минута, докато стигнете най-после до 10 минути. Направите ли последния опит, състоянието ви ще се измени, и това, което вие мъчило, ще изчезне. (111, 100-101)

•От месец май до половината на месец юли всеки ден, когато вали дъжд, ще се излагате на дъжд, докато ви намокри. След това ще се върнете

у дома и ще изтриете тялото си с чиста кърпа, ще се преоблечете със суhi дрехи, ще изпиете 1-2 чаши гореща вода.

Когато опитате доброто въздействие на дъжда върху организма си, можете да разправяте и на близките ви, да им препоръчвате дъжда като метод за лекуване. При това, като се излагате на дъжд, добре е вътрешно да пеете. В този случай пеенето подмладява човека. Благословение е дъждът. Голяма енергия се крие в дъждовните капки. Те се отразяват благотворно върху нервната система и върху много хронични болести в човешкия организъм.

Който умее правилно да възприема енергията на дъждовните капки, той се е домогнал до онази първична материя, която алхимиците са търсили. Като правите тези бани, ще видите какъв здрав сън ще имате. (22, 210-211)

•Простудите ли се, не се лекувайте по стар начин със студени компреси. Туряйте горещи компреси на болното място. Потопете парче памук във вряла вода и бързо го поставете на болното място, да стои 1 - 2 минути. Като направите тези компреси десетина пъти, болката ще мине. (74, 388)

•Съвременните хора изучават водата, нейните свойства и я използват за лекуване, но не по един и същи начин. Някои препоръчват студени компреси, а други - топли. Когато на болното място поставят студени компреси, става свиване на капилярните съдове, вследствие на което се предизвикват особени реакции в организма. Турят ли на болното място топли компреси, реакциите са благотворни. Топлата вода предизвиква разширяване на кръвоносните съдове, вследствие на което и кръвообращението се подобрява.

Като знае свойствата на топлата и на студената вода, човек може да се лекува и по духовен начин. Запример вместо с топла вода човек може да се лекува с мисълта си, която внася също такова разширяване на капилярните съдове, каквото и топлата вода. (42, 28)

•При хрема стопляш малко вода, туряш сол в нея и даваш да се смръкне няколко пъти от солената вода. Трябва да се направят още няколко смъркания вечерта и на другата сутрин. След 2-3 смъркания хремата минава. Солената вода препятства за размножаване на микробите, които причиняват хремата. (7, 268)

4. Въздух и дишане. Дишането като лечебен фактор

•Въздухът е склад на Божествени енергии.

Въздухът е най-големият склад, в който Жivotът е складирал енергийте си. (132, 293)

•Понеже въздухът е насытен със светлина и прана, като диша, човек приема тия два елемента, необходими за кръвта. (129, 52-53)

•Когато човек не възприеме достатъчно прана от въздуха, той всяко се усеща слаб, измъчен, без живот и сили в себе си. Кой е виновен за това? Той сам. От него зависи да възприеме повече прана, понеже в Природата я има изобилно. (139, 70)

•Силата на човека седи в правилното дишане. Дишането е свързано с мисълта, с чувствата. Който диша правилно, той мисли и чувства правилно. Този е пътят на човешкото развитие. (147, 328)

•Дишането е двоен процес: физиологичен и психичен. Крайната цел на дишането като психичен процес е пречистване на мисълта.

Белият дроб представя сложна лаборатория, в която се кръстосват много енергии. Праната от въздуха прониква в белите дробове и помага за пречистването на кръвта даже там, дето въздухът мъчно може да проникне. В така пречистената кръв се влагат елементите на Живота.

Има три вида дишане: горно, средно и долно, според това коя част от дробовете взема най-голямо участие при дишането. Най-добро е пълното дишане. Когато диша, човек трябва да оценява въздуха като незаменимо благо. Когато гледа на въздуха като неоценено благо, той прониква и в най-отдалечените клетки на дробовете, изпраща им своята прана, своята жизнена енергия, която те извлечат и изпращат по целия организъм. Когато човек възприема едно благо съзнателно с благодарност, Любовта започва да действа в него и го повдига. Всяка Божествена енергия, която слизга отгоре, трябва да мине първо през дихателната система, оттам да се качи в ума и после да слезе в сърцето. (39, 133-134)

•Ако при дишането съзнанието на човека не е будно, той не може да възприема благата, които са скрити във въздуха.

Здравето е свързано със съзнателното дишане. Ето защо поне по три пъти на ден - сутрин, на обяд и вечер преди лягане - човек трябва да употребява по 10-15 минути за дишане. Като диша, той трябва да благодари за въздуха, който приема, както и за благото, което се крие във въздуха. Това значи съзнателно дишане. (23, 116)

•Съвременните хора вдишват и издишват по 20 пъти в минута. Това е бързо дишане. При бързото дишане окислението на кръвта става бързо, поради което част от нея не може да се пречисти. Тази е причината, дето много хора имат повече нечиста венозна кръв, отколкото чиста. При бързото окисляване на кръвта горенето в организма става неправилно, вследствие на което една част от горивните материали не могат да изгорят и се натрупват във вид на утайки по артериите и вените.

Който диша бързо, има слаба воля. Приложете волята си при дишането и постепенно намалявайте броя на вдишките: от 20 слизайте до 19, 18, 17, 16, 15. Ако можете да стигнете до 10 вдишки в минута, това ще се отрази здравословно върху организма.

Който иска да усили волята си да дишабавно. (23, 115)

•Дълбокото дишане успокоява нервната система. Колкото повече човек задържа въздуха в дробовете си, толкова повече енергия приема от него. И тъй, здравето на човека зависи от дълбокото и правилно дишане. Като диша правилно, човекът прави в минута около 10-12 вдишки и издишки. Щом заболее, броят на вдишките се увеличава. Когато броят на вдишките намалява, животът се продължава; когато броят на вдишките се увеличава животът се съкрашава.

Когато дишате, дръжте в ума си добрите, здравите и разумните хора. Не мислете за болните, лошите и неразумните. Ако мислите за тях, те ще противодействат на дишането ви.

Ще помните: когато дишате обикновено, ще правите 10-12 вдишки в минута; когато се упражнявате, ще правите от 4 до 1 вдишки и издишки в минута. Ще започнете от 4 и постепенно ще слизате. Ако стигнете до 1

вдишка и издишка в минута, вие сте придобили много нещо. (23, 122-123)

•Като дишате, ще поемате въздуха бавно, спокойно, без никакво бързане. Като поемете известно количество въздух, ще го задържите в дробовете си, докато приемете от него онази жизнена сила, която той крие в себе си. Няма по-голямо благословение за човека от това да диша бавно и да задържа въздуха в дробовете си, докато приеме жизнената сила, т.е. праната, която той носи в себе си. (23, 117)

•Дишайте с радост и с любов, с лице засмяно, изправени. Гръбнакът ви да образува успоредна линия с правата, която съединява центъра на Слънцето с центъра на Земята. Гърдите - напред изпъчени, а не хълтнали навътре. Това са елементарни правила за дишане, които трябва да спазвате, за да бъдете здрави и добре разположени. Като дишате правилно, вие се свързвате с ритъма на Природата и се укрепвате по дух и по тяло. (23, 126)

•За развиващо на търпението специално препоръчвам ви да дишате дълбоко. Търпението е свързано с дишането, с дихателната система. Колкото по-дълбоко, правилно диша човек, толкова е по-търпелив. Дишайте дълбоко и задържайте дишането си 10-20-30 и повече секунди. Търпението се увеличава право пропорционално на секундите. Ако човек диша 1-2 години наред правилно, дълбоко, той ще развие в себе си известни дарби и способности. Той ще стане по-търпелив, по-разсъдлив, ще развие въображението си, ще придобие по-голямо спокойствие. (75, 262)

•Аз не препоръчвам бързото дишане, но бавното, плавното дишане. И когато си лягате, и когато ставате, ще си внушавате, че дишате бавно. (64, беседа 8, 131)

•Човек трябва да започне да задържа въздуха в дробовете си от 20 секунди и всеки ден да увеличава по няколко секунди. Постигне ли това, човек лесно ще се справи с мъчнотиите и противоречията си. (107, 223-224)

•Изкуство е човек да диша дълбоко, но без шум, никой да не чува. Когато дишате дълбоко, туряйте ръцете си на корема, тъй щото при всяко поемане и издишане на въздуха и ръцете да се повдигат. (39, 135-136)

•Дишането у всеки човек е различно. То се определя от степента на неговото развитие. Болният обикновено диша бързо. Животните също дишат бързо. Здравият човек диша плавно, спокойно, в зависимост от своето развитие.

Казвам: без въздух няма живот. Скритият живот във въздуха е връзка между Бога и човешката душа. (112, 268-269)

•Почти всички хора не дишат правилно. Те поемат въздух и го изпращат само в горната част на дробовете. При това плитко и слабо поемане на въздух, те нямат сила да го изкарат навън, вследствие на което част от нечистия въздух остава в дробовете, дето създава вътрешно наслояване. Иска ли да регулира кръвообращението си, човек трябва да поема дълбоко въздуха, да го задържа известно време в дробовете си и после бавно да го изкарва навън. При дишането трябва да вземат участие и коремните мускули, да дават тласък, напрежение на въздуха, да го изкарват навън. Като диша правилно, човек се обновява и освобождава както от физически, така и от психически болезнени състояния. (104, 130)

•Който не е упражнен в дълбокото дишане, нека задържа въздуха до 2-3 секунди и всеки ден да увеличава задържането с още 1 секунда Като

увеличава задържането на въздуха с по 1 секунда в продължение на един месец, човек ще задържа въздуха до 30 секунди. Ако може да задържа въздуха до 30 секунди, той ще се справи с много от своите неразположения и болести. (8, 395)

•Приложете дълбокото дишане и при гимнастическите упражнения. При всяко изправяне на тялото вие поемате въздух и го задържате в дробовете си, докато дойде време за клякане. Щом клякате към Земята, издишвате въздуха. Като правите упражненията с дишане, вие се концентрирате, а с това и упражненията се осмислят. Тогава и резултатът им е по-добър. (8, 401 -402)

•Вие трябва да обърнете внимание върху дишането си. Който диша правилно, той ще пее правилно. Като пеете добре, вие се свързвате с Природата и черпите от нея живот. Като пее, човек развива в себе си тия органи, чрез които възприема от въздуха необходимата жизнена енергия. И като говори, също така възприема жизнена енергия от въздуха. Пеенето и говорът са свързани с мисълта. (143, 333)

•Ако човек не диша правилно, и Любовта в него не се проявява правилно. На такъв човек дъхът мирише лошо, потта му също. Който диша правилно, и кръвообращението му е правилно.

От каквато болест и да страдате, търсете помощ в дълбокото дишане. Няма болест, която да не може да се лекува чрез дишане. Дългият живот зависи от дълбокото и правилно дишане. Дишането пък зависи от правилното мислене и чувстване. Дишайте дълбоко и мислете, че Божието благословение иде върху човека чрез въздуха. (8, 398-399)

•Човек трябва да изучава не само пулса на сърцето, но и дишането. Това представя интересна наука. Като наблюдавате как диша човек, ще забележите, че при различни състояния и чувства той диша по различен начин. (8, 74)

•Нормалното, правилното дишане подразбира нормално чувстване и права мисъл. По дишането на човека познават здрав ли е той, или не. Дишането определя характера на човека. (45, 140)

• Съвременните хора минават през различни болезнени състояния. Една от съществените причини за това е неправилното дишане. Правилното дишане подразбира пълна хармония между десния и ляв бял дроб. Не можеш да дишаш добре, ако не мислиш право. Каквато е мисълта на човека, такова е и дишането му. (52, 26)

•При нормалното дишане, което става тихо, спокойно, без шум, човек изпитва приятност и разположение. Като спи, здравият човек диша толкова тихо, че не се чува. Някой, като спи, хърка. Това показва, че дишането му не е правилно. (18, 283)

•Човек се страхува да диша студен въздух, за да не се простуди. Ако въздухът се приема през устата, имаш право да се страхуваш. Обаче Природата е предвидила и това. Тя е направила носа да служи за филтър, да прецежда и стопля въздуха. Слизестата ципа и течността в носа регулират въздуха и го правят поносим за човешките дробове. При това, като излизате вън на студено, не бързайте да поемете много въздух изведнъж. Ще поемете малко по малко въздух, докато се нагодите на външната температура. Ще дишаш полека, ще поемаш малко въздух и постепенно ще увеличаваш количеството на въздуха. В правилното дишане има известен ритъм, който

трябва да се спазва. (129, 52)

•Как може човек да се справи с недоволството си? Чрез дълбоко дишане. Дишайте дълбоко, като задържате въздуха в дробовете си минута, две; най-много три минути. Това се постига постепенно, чрез упражнения. Ще започнете да задържате въздуха от 5 секунди, докато стигнете до 3 минути. При това положение вие ще можете да сменяте недоволството си в доволство. (142, 271)

•И тъй, дишането трябва да бъде ритмично. Допуснете ли в себе си омразата или лъжата, дишането ви ще се измени. Достатъчно е човек да допусне в себе си стотина такива мисли и желания, за да му се причини апоплексичен удар. (135, 150)

•Защо при дълбокото дишане страхът изчезва? При дълбокото дишане става разширяване на капилярите, които при страх се свиват. (47, 43-44)

•Когато някой човек заболява, дишането му се ускорява. Това се забелязва главно в слабогръдените. Като се затрудни дишането им, те съзнателно го ускоряват, като мислят, че по този начин ще си помогнат. Не само че не си помогат, но положението им се влошава още повече. Това показва, че за да бъде дишането на човека нормално, трябва да отговаря на естествения ритъм в Природата. Този ритъм е здравословен. (74, 348)

•Дишането трябва да бъде съзнателно, защото е във връзка с мисълта. Жivotните дишат несъзнателно. Следователно, ако не знае защо деша, човек минава за животно.

Правилното дишане зависи от количеството на приетия въздух и от времето на задържането му. Колкото повече време човек задържа въздуха в дробовете си, толкова е по-сilen. От това зависи и успехът на неговите предприятия. (107, 115-116)

•Казвам: въздухът е носител на Божествените мисли, които, първо, преминават през дихателната система, дето се преработват, трансформират и оттам чрез кръвта отиват в мозъка Значи човек не може да възприема Божествените мисли направо чрез мозъка. Въздухът е главният носител на мислите. Ако при сегашните условия на Живота се отнеме въздухът; човек не би могъл да възприеме никаква мисъл. В този смисъл свещено нещо е дишането. Ето защо човек трябва да деша правилно, за да може правилно да възприема Божествените мисли от въздуха и да ги предава после на мозъка. (5, 57)

•Дългият живот зависи от дълбокото и правилно дишане. Като станете от сън, преди да започнете каквато и да е работа, направете няколко дълбоки вдишки. Дишането помага за оформяването на човешкия характер. Правилното дишане прави лицето красиво. Щом започне да деша правилно човек, бръчките от лицето му постепенно изчезват. (113)

•Концентрирането на мисълта е в зависимост от дишането. Колкото по-дълбоко деша човек, толкова по-лесно може да се концентрира. От друга страна, концентрирането на мисълта се определя и от броя на идеите, които вълнуват човека. Ако държи много идеи в ума си, човек бива разсеян. (118, 203)

•Ако не регулирате енергиите на носа, не можете да бъдете здрави. Това зависи от правилното дълбоко дишане. Носът се отразява и върху здравословното състояние на нервната система (133, 118)

•Има една прана, която се усвоява през лявата ноздра, а друга, която се усвоява през дясната. През лявата се приема магнетичното течение, което има връзка със слънчевия възел и се нарича слънчево течение. През дясната ноздра се приема електрическото течение, което има връзка с главния мозък и се нарича лунно течение. Когато искаме да развиваме повече ума, приемаме въздуха през дясната ноздра и го изпускаме през лявата. А когато искаме да развием повече сърцето, приемаме с лявата ноздра и издишваме през дясната. Когато сменяме дишането ту през лявата ноздра, ту през дясната, уравновесяваме двете течения, а също така електричеството и магнетизма. Когато изкарваме въздуха чрез подсвиркане, то е за гимнастика на дробовете, за тяхното усилване. Когато с дъхане изкарваме въздуха, то е за пречистване на нервната система. (113)

•Правилното дишане изисква спокойна и красива мисъл. Следователно мислете за цветята, които цъфтят, за бистрите планински реки, които текат и напояват долините. В красотата е хармонията на Живота. В красотата е Божественото начало. (23, 125-126)

•Новите хора се отличават с търпение и самообладание. Преди да се разgneят, те са обуздали гнева си чрез дълбоко дишане. Така те трансформират състоянието си и не се гневят. (23, 121)

•Вие трябва да се лекувате с дълбокото дишане. Ако стомахът или коремът ви боли, направете шест упражнения по четири пъти на ден. Като правите упражнението, турете лявата ръка на корема си с дланта надолу. Върху лявата турете дясната ръка, пак с дланта надолу. Като дишате дълбоко, трябва да усещате свиване и разпуштане на диафрагмата. (8, 397)

•Като дишате, диафрагмата трябва да се вдига и спуска, да се свива и разширява. Една от причините за сърцевиенето, задуха и някои гръден болести се дължи на изместване на диафрагмата от естественото ѝ положение. Ако тя се повдигне по-високо, отколкото трябва, дробовете и сърцето се притискат и не действат правилно. (8, 391-393)

•Като изучавате дишането на человека и на животните, ще видите, че те се различават по темпа на дишането. Човек дишава с един темп, а животните с друг. Ако човек изгуби темпа на своето дишане и попадне в темпа на животинското дишане, той придобива нещо животинско. Ако дишава като животните, човек никога не може да има светла, възвищена мисъл. Вие не можете да измените мисълта си, ако не измените дишането си. И обратното е вярно: вие не можете да измените дишането си, ако не измените мисълта си. (107, 212-213)

•Най-дълъг живот на Земята имат растенията, защото дишат правилно.

За всеки човек има специални методи за дишане. Той ще се домогне до тия методи чрез своя вътрешен учител и лекар.

Слушайте своя вътрешен лекар, т.е. Божественото в себе си. Ако човек не дишава правилно, кожата на лицето и на ръцете му преждевременно се набръчква. Набръчкането се дължи на разстройство на черния дроб и на неправилно дишане. (8, 399-401)

•И тъй, дишайте дълбоко, съзнателно при всички случаи в живота. Неразположени сте, скръбни сте; дишайте дълбоко. Боли ви гръбнакът, кръстът; дишайте дълбоко. Боли ви крак, ръка; дишайте дълбоко. Боли ви глава, стомах, корем; пак дишайте дълбоко. Не се страхувайте от болките. Те

са благословение за вас. Ако нямаше болести и страдания в живота, положението ви щеше да бъде по-лошо от това, в което се намирате днес. Болестите и страданията ще оправят хората. (23, 117)

• Шом се запролети, започнете всяка сутрин да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайте на открито, на чист въздух, далеч от градския прах и дим и посветете за дишане, за гимнастика поне един час. След това можете да започнете работата, която ви предстои за деня.

Сега, като говоря за дълбокото дишане, аз нямам намерение да препоръчвам специални упражнения. Индусите имат специални упражнения за дишане, които не са приложими за европейците. Затова и на вас казвам: дишайте дълбоко, като се стремите да дишате плавно и ритмично. Когато дишате дълбоко, първоначално ще почувствате някакво препятствие, но като постоянно ставате, вие ще се освободите от него и ще придобиете свобода в дишането.

За да бъде дишането ви пълно, вие трябва да отворите порите на тялото си. Това се постига чрез употребата на вода. Пълното дишане подразбира да дишаш човек не само с дробовете си, но и с кожата на тялото си. Това се постига чрез употребата на вода. Пълното дишане подразбира да дишаш човек не само с дробовете си, но и с кожата на тялото си. Всяка клетка в човека трябва да дишаш. Който дишаш по този начин, може да се нарече здрав човек. (118, 124)

• Да направим едно упражнение за дишане според ритъма на сърцето. Ще броите мислено до 6 според пулса на сърцето и ще поемете въздух. След това ще броите до 3 и ще задържате въздуха в дробовете си. После ще издишате въздуха, като броите пак до 6. Като поемете въздуха и броите до 6, лявата ръка излиза напред и малко нагоре под ъгъл 45 градуса, а дясната ръка отива назад. Като броите до 3 и задържате въздуха, свивате пръстите на ръцете, без да ги движите. Като броите до 6 и издишате, изнасяте ръцете отстрани на тялото с отпуснати пръсти. При второто поемане на въздух става смяна на ръцете: дясната ръка излиза напред и малко нагоре, а лявата -назад. Като броите, тялото не трябва да се движи, само ръцете се движат. Свиването на пръстите при задържането на въздуха показва, че си взел нещо, задържа го в себе си, за да го използваш. При издишане отваряш пръстите си - даваш това, което си получил. Правете упражнението за дишането по 5 пъти с лявата и 5 пъти с дясната ръка.

Ако страдате от ревматизъм, това упражнение ще го изпъди навън; ако имате сърцебиене, и него ще изпъди навън; ако имате главоболие, и с него ще се справите. това няма да стане изведнъж, но постепенно. всеки ще брои според пулса на своето сърце. той е космически ритъм. (132, 292-294)

• Тези упражнения са нужни за всички хора, особено за тези, които се занимават с умствен труд. Те са необходими и за здрави, и за болни. За предпочитане е да правите упражненията вън, на чист въздух, отколкото в стая. При това добре е всеки да бъде сам, да не гледат другите хора как се упражнявате в дишането. (104, 131)

• Упражнение за дишане. Изправени на крака. Бавно вдигане на ръцете нагоре, поемане на въздух, като се брои до 6. Задържане на въздуха и броене до 3. Бавно сваляне ръцете надолу, издишване въздуха, като се брои до 6.

Упражнението се прави 6 пъти. (145, 3)

•Правете следното упражнение: ръцете, свити на юмрук, поставете на раменете. Разтваряте бавно ръцете настрани, вдишвате дълбоко въздух, задържате го и след това спушвате бавно ръцете надолу отстрани на тялото и бавно издишвате. Ако се уморите, починете си малко и направете упражнението още няколко пъти. По този начин вие поемате достатъчно прана от въздуха и кръвта се раздвижва, капилярите се разширяват и кръвообращението се усиства.

И тъй, когато дишате, не мислете за нищо друго, освен за въздуха, който приемате. (23, 119)

•Упражнение за дишане с движение на ръцете. Издигнете ръцете нагоре над главата, допиране пръстите на ръцете на темето, спущане ръцете надолу. (89, 3)

•Упражнение за дишане. Ръцете се изнасят напред, нагоре, кръгообразно, през което време дълбоко поемате въздух. Бавно сваляне на ръцете настрани, надолу и бавно издишване. Упражнението се прави 3 пъти. (118, 131)

•Упражнение за дишане. Ръцете се изнасят бавно настрани, като се поема дълбоко въздух, после се издигат нагоре, а въздухът се задържа. Ръцете – над главата, бавно спущане на ръцете надолу, като се бавно. (23, 126)

•Упражнение за дишане. Ръцете над главата и дълбоко поемете въздух. С издигане на ръцете се повдигат и очите нагоре. Задържане на въздуха известно време. Бавно сваляне на ръцете надолу, издишване и бавно сваляне на очите надолу. (23, 318)

•Сега ще ви дам дихателни упражнения от друг характер. При тези упражнения има известни мисли, известни формули, които трябва да изговаряте мислено. Например при вдишване, при задържане и при издишване може да изговаряте мислено следните думи: „Много ти благодаря, Господи, за благата, които си ми дал.“ Може да изговаряте мислено „Отче наш“ при вдишване, също при задържане и при издишване. Такива упражнения може да правите сутрин, обед и вечер до десет. А може да изговаряте мислено „Добрата молитва“ общо един път. Може да изговаряте при вдишване мислено думите: „Сила, живот, здраве.“ (три пъти). Същото ще направите при задържане и при издишване. Това упражнение може да правите сутрин, обед и вечер по десет път (113)

•Упражнение за дишане. Ще поемете въздух през лявата ноздра. В това време дясната ноздра ще бъде затворена. При поемане на въздуха мислено ще произнасяте формулата „Само Божията Любов е Любов.“ Като задържите въздуха известно време, ще отворите дясната ноздра и бавно ще изпушвате въздуха навън, като произнасяте същата формула. В това време лявата ноздра ще бъде затворена. Правете упражнението 3 пъти на ден - сутрин, на обед и вечер, когато имате разположение и време. При всяко упражнение ще правите 3 или 10 пъти вдишвания и издишвания. (146, 31-32)

•Упражнение. Вдишване през лявата ноздра. През това време се изговарят мислено думите: „Да се прослави името Божие в мене.“ При задържане на въздуха се изговарят думите: „Да дойде царството Божие и Божията правда в мене.“ При издишването се изговаря: „Да бъде волята

Божия." През лявата ноздра да се поема въздух пет пъти. След това обратното - пет пъти да се поема въздух през дясната ноздра ида се издиша през лявата. (113)

•Упражнение. Когато вдишваш, кажи мислено: „Господи, благодаря ти, че си вложил във въздуха своето благословение, което приемам заедно с въздуха." При издишване кажи: „Благодаря ти, Господи, че остави своето благословение в мене."

Упражнение. Вдишване през лявата ноздра 7 бройки, задържане 10 бройки и издишване през дясната ноздра 9 бройки. Упражнението се прави сутрин, обед и вечер по 6 пъти. При утринните упражнения вдишването да става през лявата ноздра, а вечер през дясната.

Може да направите дихателни упражнения във връзка с ходенето: няколко крачки - едно вдишване, през няколко крачки - едно издишване. (113)

•Когато човек се намира в електрично състояние и се сърди, кипва, той да диша дълбоко и да задържа въздуха до 100 бройки и ще се успокои.

Преди да се ръкуваш с някого, приеми дълбоко въздух. Преди да влезеш в стаята или салона, пак поеми дълбоко въздух. Преди да говориш, пак приеми въздух. (113)

•Когато сте нервни, разгневени нещо, направете следното упражнение: запушете с палеца на дясната си ръка дясната ноздра, а през лявата поемайте въздух, като броите мислено до 7, След това не поемайте повече въздух и мислено бройте до 10. После запушете лявата ноздра, а през дясната изпущайте въздуха бавно, като бройте до 9.

Това упражнение помага за регулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка или за усилване на паметта. Сутрин и преди обяд ще поемате въздух през лявата ноздра, а ще го изпускате през дясната Вечер ще поемате въздух през дясната ноздра, а ще го изпускате през лявата. Ще правите упражнението по 21 пъти на ден: сутрин, преди обяд и вечер по 7 пъти. (37, 284-285)

•Ако вдишвате въздух през слама, задържате въздуха и издишвате през нея един месец, по този начин може да се лекувате. Това е за слабогърдие, за тези, които имат кашлица, за подобрене на гласа, за певиците и пр. (113)

5. Лечебно действие на слънчевите лъчи

•Между Слънцето и човешкия организъм съществува такава връзка, каквато между Бога и човешката душа. Без тази връзка, без тази взаимност човек не може да се развива. (126, 85)

•Енергията, която Земята взема от Слънцето, може да се сравни с артериалната кръв, а тая, която изпраща към него, може да се сравни свенозната кръв. Нашето Слънце играе ролята на сърце, а още по-добре играе тази роля Централното Слънце. Както нечистата кръв от тъканите трябва да се върне към сърцето и оттам - в дробовете, за да се пречиста, така също и енергията на Земята се възвръща към Слънцето, за да добият първоначалния ритъм. (11, 13)

•Слънцето представлява извор от жива енергия за цялата Слънчева система. По отношение на Земята енергията на Слънцето е положителна. Тя

се развива в положително и отрицателно електричество и в положителен и отрицателен магнетизъм. Земната енергия по отношение на Слънцето е отрицателна. Земята има и двата вида енергии, но предимно е отрицателна. И Слънцето има двата вида енергии, но предимно е положително. От съприкосновението на тия две енергии се произвежда животът на Земята. Посредникът, който съединява и трансформира тези енергии, е наречен етер. Той прониква пространството и цялата Земя. Окултистите го наричат животворна плазма, мистиците го наричат Дух. (11, 3)

•Енергията, която нашето Слънце получава от Централното Слънце на нашата видима Вселена, първоначално е положителна, но после се поляризира на положителна и отрицателна. По-голямата част от енергията, която нашето Слънце приема от Централното Слънце, се консумира от нашето Слънце и сравнително малка част от нея отива на планетите. Енергиите, които Земята приема от Слънцето, значително се преобразяват. Като проникнат в земните пластове, последните погълщат от тях всички хранителни елементи и остава само това, което не може да се ползва. Така преобразени, тези енергии вече не са полезни за развитието и затова се изпращат в космическото пространство и оттам по известни пътища - пак на Слънцето. То, от своя страна, ги препраща към централното Слънце за понататъшна преработка, за да добият своя първоначален ритъм. (11, 4)

•Колкото Земята е по-отрицателна, толкова възприемателната ѝ способност на положителната слънчева енергия е по-голяма, и обратно. От полунощ до обед Земята (за дадено място) е отрицателна и затова възприема повече, от обед до полунощ е положителна и затова дава повече. От полунощ Земята започва да изпуска в космическото пространство отрицателна енергия, а приема от Слънцето положителна. След обед Земята изпуска в космическото пространство положителна енергия и постепенно става отрицателна. Сутрин при изгрев Земята е най-отрицателна, т.е. приема най-много. Този факт е от извънредно голяма важност, за да се оцени значението на изгрева. (11, 4)

•Слънчевата енергия минава всеки ден през четири периода: от 12 ч среднощ до 12 ч на пладне има прилив на слънчева енергия, а от 12 ч на пладне до 12 ч среднощ има отлив. Приливът дохожда до най-високата си точка при изгрева на Слънцето. Този прилив е най-силен и животворен. Той постепенно намалява до пладне. След това започва отливът, който е най-силен при залез. (11, 6)

•Един час преди изгрева на Слънцето неговата енергия има психическо влияние. (11, 7)

•Преди изгрев лъчите, които се пречупват през атмосферата, имат влияние повече върху мозъка. Във време на изгрева лъчите на Слънцето, които идат по права линия, имат влияние върху дихателната система и върху нашата чувствителност. А колкото наближава пладне, същите лъчи имат влияние върху храносмилателната ни система. Затова лечебността на слънчевата енергия е различна: преди изгрев - за подобреие на мозъчната нервна система, а от 9 до 12 ч - за уякане на стомаха. След обяд изобщо слънчевата енергия има малки целебни резултати. Причината за тази разлика е в различната възприемателна способност на Земята и на човешкия организъм. (11, 7)

•Като изучавате влиянието на светлината, ще забележите, че има часове през деня, когато Слънцето изпраща на Земята благотворни лъчи, главно сутрин до обед. Има часове през деня, когато слънчевите лъчи не се отразяват благотворно върху организмите. Това са т.нар. черни, негативни лъчи.

Човек може да се излага на слънчевите лъчи през всяко време на деня, но умът му трябва да бъде съсредоточен, положителен, да възприема само положителните лъчи на Слънцето. Ще се концентрирате, но ще пазите да не заспите. С черните, отрицателни вълни на Слънцето идат и земни вълни, които се отразяват вредно върху организма на человека. Докато научите законите на ограждането да се пазите от тези вълни, добре е да се греете на слънцето през ранните часове, най-късно до обед. Пазете се от следобедните слънчеви лъчи. Когато искате да се лекувате със слънчевите лъчи, най-добри часове са от 8 до 10ч. (134, 78-79)

•Излагайте гърба си на слънце и когато сте разположени, и когато сте неразположени и наблюдавайте какви резултати ще имате в единия и в другия случай. При това човек трябва да знае през кои часове на деня да се излага на слънце, за да възприема само неговите благотворни лъчи.

Когато земеделецът работи на нивата по цели дни и е принуден да се излага по всяко време на слънце, за да се предпазва от вредните лъчи на слънцето, той трябва да носи шапка във форма на многоъгълник, за да пречупва вредните слънчеви лъчи. (118, 50)

•През всички годишни времена слънчевите лъчи не действат еднакво. Земята (*дадено място*) в началото на пролетта е повече отрицателна и затова най-много приема. Ето защо през пролетта слънчевите лъчи действат най-лечебно. От 22 март нататък земята постепенно става положителна. През лятото тя е вече доста положителна и затова приема по-малко. И летните лъчи действат, но по-слабо. (11, 8)

•През пролетта и лятото има прилив на енергия към Земята, а есен и зима - отлив. Затова най-благоприятното влияние на слънцето започва от 22 март. Всички онези организми, които са здраво устроени, се ползват от тази енергия, а слабите организми се разтопяват от нея и отслабват още повече. (11, 9)

Най-добрите месеци за обновяване са от 22 март, през целия месец април и май до 22 юни. (11, 9)

•Ние, хората на земята, трябва да следваме през живота си пътя на растенията. Те разбират закона за растенето по-добре.

Слънчевата енергия слиза върху Земята като обширна струя, опасва я от северния полюс към южния и се повръща пак към Слънцето. Тази енергия се предава на растенията чрез животворната плазма. Когато растенията усетят, че тая потенциална енергия почва да се проявява и да приижда към Земята, те напъпват, приготовляват се, а като се усили тя, те се разлистват и най-сетне се разцъфтят и завързват, като се стремят да съберат всичката тази енергия, за да се оплодотворят. (11, 10)

•Светлината, която иде от Слънцето, докато достигне до нас, минава през четири плоскости от различна материя, дето претърпява различни пречупвания. И в нашия организъм става същото: слънчевата светлина преминава през четири плоскости, дето претърпява различни степени на

пречупване. Ето защо, когато светлината преминава през материята и се пречупва, същевременно тя намалява силата си. (19, 154)

•Като се излагаш 2-10 дни направо на Слънцето, почерняваш. То дава нещо, но и взема нещо. Понеже ние още не сме склонни да го разбираме, нашето естество е такова, че още не знаем как да възприемаме слънчевите лъчи, то ни хапе, гори. Причината за това е, че около нашата Земя се образува един черен пояс от изпаренията на нашите мисли, на нашите чувства, на нашите желания и вследствие на това се образуват тия палещи лъчи на Слънцето. Тъй че ние възприемаме слънчевите лъчи чрез отражение. (48, беседа, „И Земята ще се изпълни със знание“, 4)

•Един от трудните въпроси е да можете да регулирате вашите енергии. Тия енергии идват от центъра на Земята, вървят по гръбначния стълб и във вид на едно голямо течение нахлуват към централната мозъчна система. Върху тия течения съвременния свят е изгубил своята контрола. Има и друго едно течение, което иде от Слънцето. То върви по обратна посока - от мозъка към симпатичната нервна система или към stomаха. (68, беседа 33, 10)

•Умният човек, като вижда, че организът му е лишен от известна енергия, той я събира от Слънцето. Той знае, че Слънцето може да набави всянакъв недоимък от енергия в човешкия организъм. (24, 84)

•Колкото повече слънчева светлина приемате в себе си, толкова по-голяма мекота и магнетичност ще се развие във вас. (85, 46)

•Знаете ли колко много е спечелил всеки от вас, като е огрян един час от слънчевите лъчи? Той е спечелил за един час толкова богатство, което е равно на една кола, натоварена със злато на кюлчета. (113)

•Ако можеш от сутрин до обед да издържаш на Слънцето, ти си здрав човек. Ако не можеш да издържаш дълго време на Слънце, ти не си здрав човек. (129, 289)

•Когато човек тури ръцете си с дланите срещу Слънцето, това може да стопли цялото тяло, понеже топлината по нервите минава по цялото тяло. (113)

•Лицето ви отблъскава слънчевата енергия, вследствие на което това ви причинява известна неприятност. Космите винаги поглъщат слънчевата енергия, а тя трябва да се поглъща, за да бъдете винаги здрави. (2, 71)

•Доброто влияние на Слънцето върху човека подобрява състоянието на артериалната кръв. Слънцето повдига човешките мисли и чувства, с което и кръвта на човека се пречиства. (110, 146-147)

•Трябва да имаме предвид следния закон: ние сме част от земния организъм и затова, когато земният организъм приема, и човешкият организъм приема, и обратно. Затова именно най-силно действащи са първите слънчеви лъчи. Тогава човешкият организъм е най-възприемчив към слънчевите енергии. Сутрин има всякога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обяд. Тогава организът поглъща най-много и най-мощни положителни енергии. (11, 6)

•Пролетно и лято време от 22 март всяка година препоръчително е да се ляга и да се става рано, за да се посреща Слънцето и да приеме човек своя дял от него, тъй както пчелите събират нектар от цветята. Всеки трябва да прави опити ред години, за да се убеди в тази истина. (11, 11)

•Посрещайте светлината с Любов, за да се ползвате от нея. Не

гледайте Слънцето, когато грее силно. Гледайте го сутрин, когато изгрява. При това има особен начин за възприемане на слънчевата светлина, не само чрез очите. Малко хора могат да използват правилно светлината, въздуха и водата. Повечето хора дишат само с дробовете си. Има и друг начин на дишане - чрез астралното тяло или чрез етерния двойник. (92, 52)

•Съвременният човек малко спира вниманието си на слънчевата енергия. Ще посрещнеш Слънцето гологлав, за да възприемеш слънчевата светлина. Ако децата ти са слаби, ще ги излагаш на Слънце. Много болести, много пороци се явяват поради липса на Светлина. (105, 97)

•Да посрещнеш изгрева на Слънцето, това подразбира да се свържеш съзнателно с него, да могат неговите сили да потекат през твоя организъм. Свърже ли се човек със Слънцето на физическия свят, едновременно с това той се свързва с още две слънца - със Слънцето на Духовния и със Слънцето на Божествения свят (149, 225-226)

•Като физическо същество човек трябва да прави упражнения - нищо повече. Той трябва да става рано сутрин, да излиза вън на чист въздух, да посреща първите слънчеви лъчи, които съдържат специфична енергия, полезна за всички живи организми. Който се лени да става рано, да посреща ранните слънчеви лъчи, колкото и да се грее на обедните лъчи на Слънцето, той нищо няма да придобие. (62, 40)

•Ако при изгряването на Слънцето съзnavате, че възприемате повече от Божията Любов и от Божествения Живот, тогава слънчевата светлина ще има за вас лечебно действие. Не мислите ли и не съзnavате ли това нещо така, изгревът на Слънцето ще представя за вас чисто механически процес, който в нищо няма да ви ползва. (149, 6)

•Енергиите, които излизат от Слънцето, крият в себе си запас от жизнени сили, от лечебни енергии. Иска ли човек разумно да използва енергиите на Слънцето, той трябва да излага гърба си на ранните слънчеви лъчи, още преди изгряването на Слънцето. Енергиите, които ще приеме по това време, се равняват на енергиите, които би приел, ако се излага цял ден на Слънцето. Даже и в облачно време можете да излизате преди изгряването на Слънцето и да концентрирате мисълта си в посока на изгряващото Слънце. Облаците пречат само да видите Слънцето, но неговите жизнени енергии минават през тях. Никаква външна сила не е в състояние да противодейства на слънчевите енергии.

•Ето защо на всички анемични и слаби хора препоръчвам при всяко време да излизат вън половин час преди изгрева на Слънцето, да възприемат ранните слънчеви енергии. Зората дава на човека такива енергии, каквито никоя друга сила не е в състояние да му даде. (104, 67-68)

Много от болестите се лекуват със слънчевата енергия. При това, доказано е, че всяка болест има определено време, когато се лекува. Някои болести се лекуват през май, други - през юни, юли, изобщо през цялата година. (52, 106)

•Излизайте всяка сутрин на Слънце, като излагате гърба си най-напред на юг после малко на север, малко на изток и постойте така един час от 7 до 8 ч сутринта. Отправете ума си към Господа и кажете: „Господи, просвети моя ум. Дай здраве на всички хора, а заедно с тях и на мен.“ След това започнете да мислите върху най-хубавите неща, които знаете. Направете този опит за

цяла година. Ще видите, че деветдесет и девет процента вашият опит ще бъде сполучлив. (48, беседа „Ще се насытят“, 33)

•Когато правите слънчеви бани, съзнанието ви трябва да бъде съсредоточено, да не мислите за странични неща. Можем да си служим със следната формула, която да изговаряме често през време на слънчевите бани: „Господи, благодаря Ти за свещената енергия на Божествения Живот, който ни изпращаш със слънчевите лъчи. Живо чувствам как той прониква във всичките ми органи и навсякъде внася сила, живот и здраве. То е израз на Божията Любов към нас. Благодаря Ти“ (113)

•Когато искате да се лекувате, излагайте гърба си на ранните слънчеви лъчи. Когато искате да придобиете вътрешен мир, излагайте гърба си на залязващото Слънце, а лицето си отправете на изток. (34, 402)

•За да се излекува един неврастеник, трябва да излиза сутрин рано при зазоряване и да си обръща гърба към изток. А който е здрав и прави това, ще си кали нервната система. (113)

•Най-първо, охтиката (туберкулозата) се лекува с чист въздух, а също така и със слънчевите лъчи. Колко пъти съм казвал на някои охтичави да излагат гърба и гърдите си на слънце в продължение най-малко на 1-2, 3-4 месеца, за да видят какъв преврат ще произведе Слънцето в тях. В това време обаче умът трябва да бъде съсредоточен. Кажи: „Господи, помогни ми да изпълня Твоята воля, да Ти служа“ (48, беседа „Давам власт“, 21)

•Няма болест, която да не се подчинява на действието на слънчевите лъчи. За да се лекува, човек трябва да прекарва слънчевите лъчи през известни призми. Тези призми могат да бъдат физически, а могат да бъдат и умствени. (42, 246)

•Ако имате екзема, ако ви падат косите, ако имате ревматизъм в ставите си или пък някакви подутини в корема си, направете си някаква веранда, тераса, изложена към слънцето и оградена със стъклена, хвърлете ризата си до пояса, легнете на един креват с главата на север, а краката на юг, изложете гърдите си на слънцето, като пазите главата си от него, и стойте така половин час, после половин час - гърба, половин час - пак гърдите, половин час - гърба и т.н., докато се изпотите. Ако направите 20-30-40 такива бани, всичко ще ви мине - и екзема, и ревматизъм ще изчезнат. (2, 82)

•Когато човек се лекува на слънце, той трябва да държи в ума си светли, чисти мисли. Той трябва да държи в ума си мисълта, че първоначално човек е бил здрав. Болестите са дошли отпосле. (24, 83)

•Когато се правят слънчеви бани, добре е да сте облечени в бели или яснозелени дрехи - тези цветове са хубави. Важно е изпотяването. Ако сте на открито място, завийте се с тънка мушама. когато се лекувате по този начин, трябва да съсредоточите мисълта си да се излекувате направо от природата. (2, 105)

•Ако 2-3 месеца наред се излагате на слънчевите лъчи, кожата ви ще почерне. Радвайте се, че сте почернели. Почекняването показва, че слънцето може да ви лекува. Хора, които не почекняват от слънцето, не могат да се лекуват от него. (35, 78)

•Имаше едно момиченце в Княжево, което във времето на сраженията, на недоразуменията, които имаха българите през 1918 г., пострада, като в ръката му беше попаднало едно парче от шрапнел. Лекарите му направиха

пет-шест операции, но не можаха да извадят шрапнела и най-после решиха да му отрежат ръката. Идат домашните при мене и ме питат: „Какво да правим?“ Понеже зная какъв е ефектът на слънчевите лъчи върху желязото казвам: „Нека излага ръката си няколко месеца на слънце по 3-4 часа на ден.“ И наистина един ден, след 3-4 месеца последователно излагане, желязното парче от шрапнела се показа навън, падна и детето се освободи.

Слънцето произвежда електричество и магнетизъм и с това постепенно прави най-добрата операция. (4, 33)

•Аз казвам, че единственият най-добър хирург, когото познавам, това е Природата, това са слънчевите лъчи. Само те режат най-правилно - отрязват гнилото месо, без да закачат здравото. (31, 480)

•В бъдеще хората ще се лекуват само със слънчевите лъчи. Те ще знаят кои лъчи срещу какви болести и недъзи могат да се използват. (24, 167-168)

•Днес хората са в състояние да възприемат повече физическата енергия на Слънцето, отколкото духовната. В бъдеще, когато Шестата раса дойде на Земята, хората ще имат възможност да възприемат от Слънцето и духовната енергия. (37, 205)

6. Лечение с цветните лъчи на светлината

•Когато ние проучваме Битието, проучваме всъщност оня велик принцип на Живота, който е произвел Светлината, а Светлината сама по себе си е произвела всички последващи живи форми в Природата. (11, 78)

•Светлината се проявява чрез вибрации, но самите вибрации не са Светлината. И мисълта се проявява чрез мозъка, но мозъкът не създава мисълта. (14, 49)

•От какво се нуждае човек? Първо, човек се нуждае от Светлина. Той трябва да знае как да я възприема и как да я прилага. - "Волен съм". Болестта ти се дължи на недоимък от Светлина в организма ти. "Как да оздравея?" Като приемеш необходимата Светлина в себе си. Всяка болест се лекува със Светлина - червена, синя, жълта, портокалена, виолетова - според болестта се избира и светлината. Дали страдаш от недоимък или от излишък на Светлина в организма си, ти си изложен на неправилни прояви - физически и психични. (125, 14)

•Когато човек се развива правилно, от лицето му излиза бяла, приятна светлина. Това показва, че душата на този човек е пробудена и с него ще можеш лесно да се споразумяваш. (48, беседа „Ще ме изявиш“, 29)

•Колкото по-интелигентен е човек, толкова неговата Светлина е по-ясна. Ако интелигентността се намалява, Светлината придобива слабосинкав цвят, после бледожълт и т.н. По цвета се съди за степента на човешката интелигентност. Като дойдете до сърцето, дето е Любовта, там ще видите особено нежна краска - с розов цвят. Същевременно тя излъчва и приятна мека топлина. Най-после, като дойдете до волята, от човека излиза бяла светлина - цвят на добродетелите. Между три цвета - светъл, бял и розов - се преплитат останалите цветове. Това преплитане на цветовете представя човешката аура. По аурата ясновидецът познава докъде е достигнал човек в своето духовно и умствено развитие. (105, 160-161)

•Всяко растение е обвito със седем различни цвята, които се преплитат красivo и образуват неговата аура. (63, 318-319)

•Било е време, когато хората са виждали само три цвята, после - четири, пет, шест, а днес виждат седем цвята. Ще дойде ден, когато те ще виждат повече цветове от тия, които днес виждат. Те ще виждат цветовете под инфрачервената и над ултравиолетовата светлина. (42, 257)

•Човек познава само седем цвята на Светлината, без да подозира, че му предстои да открие още пет цвята. На Земята човек може да види само дванадесет цвята на Светлината. (35, 8)

•Всеки цвят е свързан с известен род сили в човешкия организъм. Червеният цвят е свързан със силите на сърцето, портокаленият - със силите на ума, зеленият - със силите на волята, жълтият - със силите на душата, виолетовият - със силите на духа. (42, 332-333)

•Съвременните учени са успели да разложат светлината на седем цвята, които съставят първата гама. От тия седем цвята нагоре има по-високи гами със същите цветове, но по-фини. Ако човек концентрира ума си, изолира се от всички външни впечатления и се вгълби в себе си, той ще усети, че потъва в един гъст, непроницаем мрак. След това в него започва да изгрява, да се зазорява нещо и той се намира в Светлина, по-голяма от физическата. Тази Светлина може да се разложи на същите седем цвята, само че тоновете ѝ са по-меки и приятни. Като излезете от концентрирането, вие пак ще минете през същата тъмна зона. Всички хора, които умират, минават през тази тъмна зона. Без да е умрял, човек може да се излъчи, да отиде в тъмната зона. Ако излъчването е съзнателно, той пак може да се върне на физическия свят. (42, 244)

•Ако човек има повече от червената светлина, а другите светлини липсват, тогава той има предразположение да се гневи. (11, 74)

•И червеният цвят, от своя страна, е съставен от седем цвята с различна интензивност на вибриране, с различен брой вибрации. Човек с добре развито око може да различава седем краски на червения цвят и разумно да се ползва от тях. Тези краски са негативни и трябва да се превърнат в положителни. Те представляват написана книга, която трябва да се разгадае. Който може да раздели седемте краски на червения цвят една от друга и да използва всяка от тях според нейните качества, той ще се почувства напълно ободрен. (45, 78)

•Изучавайте Светлината със седемте и краски. Седемте краски на Светлината представляват седем пътища, през които човешкият ум е вървял в развитието си. Червеният цвят е врата, през която Животът влиза. Червеният цвят е израз на съзнателния живот на човека. Когато се разболее, човек постепенно губи червения цвят на лицето си, което показва отсъствие на здраве. (74, 60-61)

•Докато не придобие червения цвят, човек все ще бъде изложен на ред болезнени състояния. Ако не възприема правилно портокаловия цвят, човек ще изгуби своето индивидуално състояние. Ако не възприема правилно зеления цвят, той ще спре своето растене. Ако не възприема правилно жълтия цвят, той ще спре своето умствено развитие. Ако не възприема правилно синия цвят, той ще започне да се изражда в религиозно отношение. Ако не възприема правилно виолетовия цвят, човек постепенно ще почне да

губи силата на своята воля. (74, 163)

•Белият цвят е здравословен, той е цвят на щедрост. Докато косата е черна, човек събира само в себе си. Щом побелее косата му, той започва да раздава. Хората с черни коси са нетърпеливи, избухливи. Те изразходват много енергия напразно. Хората с бели коси са кротки. (42, 253)

•Белият цвят създава здравословно състояние на човека. Белият цвят носи здраве. Черният цвят предизвиква лоши, отрицателни състояния в човека. Когато е болен, човек трябва да се облича в бели дрехи. Човек трябва постоянно да сменя цветовете. Цветовете предизвикват движение, живот. Те са енергии, които оказват различно влияние върху човека. Човек трябва да мине през всички цветове, през всички тонове на цветната гама. При това определено е по колко време трябва да прекара във всеки цвят, във всеки тон на гамата. Ако в даден цвят прекара повече от определеното време, в него ще стане известно втръсване.

Казвам: това, което знаете за приложението на цветовете по отношение на облеклото на хората, се отнася и до техните мисли и чувства. Всяка мисъл, всяко чувство, всяко действие е облечено в известен цвят като в дреха. (14, 50-51)

•Всеки цвят има органическо и психическо действие. Чистият червен цвят произвежда оживотворяване, но ако се възприеме нечист червен цвят, той произвежда дразнене в човека. Чистият портокален цвят произвежда благородното индивидуализиране, а нечистият подхранва egoизма. Чистият жълт цвят произвежда вътрешно равновесие на чувствата - уравновесяване, мир, тишина, спокойствие; ако е приет в нечист вид, образува болезнено състояние. Чистият зелен цвят произвежда растене във всяко отношение, а в нечист вид произвежда съхнене - и физическо, и психическо. Синият цвят в голямо количество и в чист вид причинява подем, разширение на чувствата, проявление на най-възвишени чувства в човека; в малко количество и в неестествен вид произвежда съмнение, безверие. Тъмносиният цвят в чист вид дава твърдост, решителност, устойчивост в убежденията, в чувствата, а в нечист вид - непостоянство. Моравият цвят в чист вид произвежда сила на характера, а в нечист - малодушие. (11, 77)

•При сегашното развитие на човечеството най-добре е хората да се обличате дрехи, които имат меки, приятни цветове, за да се смекчават чувствата им. Мнозина носят връзки или дрехи с ярки, неподходящи за тях цветове, които се отразяват вредно върху тяхната нервна система.

Всеки цвят има свое предназначение, което учените хора знайт. Например зеленият цвят е материалистически; червеният цвят е активен, той е цвят повече на животните; портокаленият цвят е на крайния индивидуализъм. Единствените цветове, които съответстват на сегашното развитие на хората, са ясносиният и ясноожълтият. Синият цвят на небето действа успокоително. (106, 107)

•Анемичният трябва да се облича с червени дрехи. Той трябва да вземе червения цвят от цветята.

Най-красивите шарки ще намерите в растенията. Растенията представлят най-великата художествена изложба. Те представлят страници от великата Божествена книга. (34, 259)

•Може да се изучава възпитателното значение на цветовете, като се

култивират в градината цветя с разни краски. Всяка мисъл произвежда особен цвят. (11, 77)

•Цветята крият в себе си лечебна сила. Добре е малокръвният да отглежда червени цветя. Червеният цвят съдържа магнитична сила, която тонира нервната система на човека. (90, 231)

•Синият цвят внася успокоение в човека Небесният цвят действа особено успокоително на нервната система. (101, 62)

•Когато страдате от главоболие, очеболие, ревматизъм или друга никаква болест, правете опити с цветните лъчи, да видите как ще се отразят върху организма ви. Много начини има, по които човек може да се лекува, но лекуването с цветни лъчи е един от най-евтините. (45, 79)

•Страхът се лекува само чрез жълтия цвят. Гневът с какво се лекува? - С розовия цвят. Това показва, че тъмночервеният цвят трябва да се превърне в розов или в син. (64, беседа 6, 90)

•Работете с цветовете; с различните краски като методи за лекуване и за набавяне на онези енергии, които липсват в организма ви. Всички хора не се нуждаят от един и същ род енергии, затова именно всички не обичат един и същ цвят. Ако нямаете предмети, които да ви свързват с различните цветове, работете мислено, като изговаряте такива думи, които ще събудят у вас съответни цветове. Запример, ако кажете думата "син", веднага си представяте или тъмносин, или ясносин цвят. Първият е цвят на долината, затова ви сваля ниско, в долината на Живота. Ясносиният цвят ви напомня небе, височина, затова издига мисълта ви високо, на някой планински връх. Също така и другите цветове произвеждат различни състояния в човешката мисъл. (6, 205-206)

•Страхът всяко показва слаба воля. Той се дължи на отсъствието на сила.

Когато страхът се проявява силно в някого, добре е той да възприема портокаловия цвят като средство за балансиране на силите; с него той може да се лекува. Ако се страхувате вечер, денем гледайте да асимилирате портокаловите лъчи на Сълнцето и тогава страхът ще стане нормален, ще се превърне в благоразумие. Било е време, когато страхът - чувството на предпазливост - е бил на място, а днес страхът е аномален, превърнат в болезнено чувство. (108, 3-5)

•Ето как да се лекува кашлицата: веднага пратете в дробовете си Светлина. В гърлото пратете портокалените лъчи, после - сините, зелените. Кашлицата всяко детонира организма на човека. По този начин ще се ускори лекуването. (68, беседа 25,8)

•Червеният цвят действа върху аурата на човека, прави го активен. Портокаловият цвят действа върху личния живот на човека, прави го голям индивидуалист. Жълтият цвят дава простор и успокояване на ума. Колкото повече навлизате в тъмните цветове, например в тъмносиния, вие усещате тъга, скръб в душата си. Светлите цветове - ясносиният, ясножълтият - действат успокоително върху нервната система. Синият цвят е среда за духовния живот на човека. Зеленият цвят регулира магнитичните и електричните течения в човешкия организъм. Той е свързан с растенето. Който иска да расте и здрав да бъде, той трябва да се свързва със зеления цвят. Виолетовият цвят има отношение към волята на човека. (45, 105-106)

•Който е развил чрезмерна чувствителност в себе си или страда от неврастения, нека използва синия цвят на Светлината. Всяка сутрин да прави обливане със сините лъчи на Светлината върху главата, гърдите и стомаха си. Изобщо добре е човек да отправя сини, жълти или портокалови лъчи към онези органи на тялото си, в които чувства излишна енергия. Понякога на някои места в организма на человека става известно подпушване, което създава аномални състояния. Той трябва да облива тялото си със сини и жълти лъчи на Светлината. Човек може да приема тези лъчи от Слънцето. Първоначално той ще си служи със стъклена призма. С помощта на тази призма човек може да получи слънчевия спектър на стената. Като получи спектъра, той трябва да съсредоточи вниманието си към синия цвят и да се опита да го възприеме в себе си. След това нека затвори очите си, да види може ли същият цвят да се отпечата в мозъка му. Като прави тези упражнения, той ще може, когато пожелае, да произведе синия, жълтия или кой и да е цвят в мозъка си и да се лекува. Когато правите тези опити, в първо време ще настане в съзнанието ви голяма тъмнина. След известно време върху мозъка ви като върху еcran ще блесне малка светлинка, както се зазорява на хоризонта. Тази светлина постепенно ще се увеличава, докато се засили толкова, че може да лекува.

Вие можете да използвате цветните лъчи направо от Слънцето, но трябва да знаете под какъв ъгъл да отправяте погледа си. Когато слънчевата светлина е силна, вие трябва да я приемете през клепачите си. Най-лековити са слънчевите лъчи сутрин от 8-9 ч. (45, 83-84)

•Такава призма, която разлага слънчевите лъчи, съществува и в човешкия мозък. Който е развил в себе си тази призма, той може да се лекува с нея. Ако гърлото ви боли, вие можете да отправите към него портокаловия цвят. След известно време вие ще почувствате поне малко подобрение. Човек може да се ползва не само от цветовете на спектъра, но и от неговите светлинни лъчи. Ако мозъчната призма на някой човек не е развита, той може да се лекува със стъклена. Пък и да е развита донякъде, за предпочитане е да се ползва от стъклена призма, защото мозъчната изисква по-голямо напрежение на мозъка, по-голямо концентриране на мисълта. Който не разбира законите, при които може да си служи с тази призма, той ще се почувства зле. Защо? Защото само в някои мозъчни центрове нахлува повече кръв, а в други не става никаква промяна. Това нееднакво разпределение на кръв в мозъчните центрове се отразява болезнено върху целия организъм. (45, 75-76)

•Червеният цвят на лицето показва добро храносмилане и правилно дишане.

Аз поддържам вътрешната, а не външната козметика. За да придобие червен цвят на лицето си, човек трябва да си представи този цвят във въображението си, да се свърже с всички тонове на червената краска. Като се упражнява така, той няма да забележи как ще се яви червена краска на лицето му. Щом придобие тази краска, той ще се почувства по-здрав, по-любвеобилен. (74, 162-163)

•За вас не е важно да живеете в краските на цветовете, но в енергиите на тия цветове. Който иска да преобрази живота си, той трябва да се свърже със самата Светлина, да се ползва от нейните енергии. (85, 45)

•Преди да е заболял още, човек може да се лекува с цветните лъчи.

Седемте цвята представлят седем разумни свята, които изпращат по един цветен лъч. Седемте цвята пък представлят слънчевия спектър. Колкото по-силен е цветът, толкова по-близо е до нас светът, който изпраща този цвят. От цветовете на дъгата можем да познаем към коя област се движим. Кой цвят преобладава на Земята? - Зеленият цвят. Всички същества на Земята са потопени в зеления цвят. Същевременно ние сме свързани с всички планети и слънца. (45, 77-78)

7. Лечение с музика

•Пеенето и музиката са дадени на човека като метод за трансформиране на енергиите. (84, 36)

•Окултната наука препоръчва пеенето като метод за превръщане на отрицателните енергии в положителни. (150, 55)

•Музиката повдига вибрациите на човешкия организъм, а от друга страна, събужда жизнените сили. Като знае силата и действието на музиката върху организма, човек трябва да пее при всички условия на живота - като болен или здрав, при мъчинотии, изпитания, страдания. (35, 225)

•Дали сте болни или здрави, вие трябва да пеете и да свирите. Музиката облагородява човека, а същевременно лекува. (143, 334)

•Ако искаш да бъдеш здрав, трябва да пееш. Който никога не пее, той често боледува. Доброто здраве се познава по разположението на човека да пее. (91, 231)

•В Природата музиката играе роля на трансформатор. Музиката е трансформатор не само за хората, но и за цялата Природа. (133, 289)

•Музиката е сила, която трансформира енергиите в човека. Музиката укрепва здравето. Тя внася яснота в мисълта. (133, 267)

•Днес музиката може да се впрегне като метод за лекуване. Ако накарате болния всеки ден да пее по малко, той скоро ще оздравее; и обратно, ако здравият престане да пее, той лесно ще заболее. Музиката е на границата между физическия и Духовния свят. Чрез нея човек може да трансформира енергиите си. Чрез песента в човешкия организъм се влива особена жизнена енергия. Ако си нервен, неразположен, започни да пееш. Състоянието ти веднага ще се измени. Чрез пеенето се развиват такива способности, каквито по друг начин не могат да се развиат. (1, 54)

•Тъжната музика не действа здравословно на човека. Тя е резултат на някакво патологично състояние. Веселата музика обаче действа здравословно. Има хороводни песни, които лекуват болните. Българските хороводни песни са лечебни. Трябва да знаете колко време да пеете и играете. В Природата съществуват музикални часове. (47, 1)

•Някой път влизам при някой болен, гледам го - останал сам и той, като седи. Ту си попее, ту си поплаче, но плачът му - пак във вид на песен. Аз зная, че това плачене е музика и си казвам: "Този човек ще оздравее". Престане ли да пее. Няма да оздравее. (69, беседа 10, 25)

•Щом се понижат трептенията на стомаха, идва стомашна болест; щом се понижат трептенията на белите дробове, иде болест на белите дробове. Тогава можеш да употребиш музиката, за да се повдигнат трептенията на тялото и да оздравееш. Който пее, се подмладява; който не пее, остарява.

Музиката във физическия свят е потребна, за да организира дезорганизираната материя. Физическият свят е дезорганизиран, той трябва да се организира. Чрез музиката материята ще трепти хармонично. (113)

•При всяка болка има свиване на капиллярните съдове. Като почнеш да пееш, става разширяване и престава това свиване на капиллярните съдове, престават болките.

•Пеенето подобрява здравето, после внася хармония в сърцето и ума. (113) .

•Който не се лекува чрез мисъл, чрез музика и песен, той е изгубил най-голямото богатство. Като се лекува по този начин, той изучава себе си, а същевременно изучава и другите хора. (34, 87)

•Музиката е потребна като едно средство за лекуване. В сегашния живот големите тревоги и тая бързи промени, които минавате от едно радостно настроение в едно скръбно, остават известни утайки от отрови. Затова музиката се употребява като средство против тия отрови. Има известни чувства, които, след като ги минете, ако не знаете как да ги лекувате, ще отровят целия ви организъм, ще повлияят на вашия черен дроб, на вашата жлъчка. (68, беседа 10, 17-18)

•Занимавайте се с музиката и тя ще ви продължи живота. Тя е едно средство за лекуване. Много болести се лекуват чрез музиката. Заставете болния да пее и той ще се излекува. Когато човек почне да се разболява, той не пее вече. Накарате болния да пее и ще видите как скоро ще оздравее. (68, беседа 6, 18)

•Който знае да пее както трябва, той може да лекува и себе си и близките си. (34, 257-258)

•Ако има тропаница, тя е за здраве. Те са ритми за здраве. И вземете, когато някой е болен, не му пейте минорни гами, мажорни пейте. Ще потропаш, ще посвириш - има болести, които така се лекуват. Няма много силно да пееш - тихо, не да сплашим болния, защото ухото му е много чувствително, трябва да се пее много тихо, но живо. (68, беседа 9, 18-19)

•Пеенето не е развлечение, то е средство за тониране на енергии. Трябва да пееш, за да придобиеш известни енергии. Ако болният не пее, ще умре преждевременно. Той трябва да пее, за да набави изгубената енергия на организма си. (136, 5)

•Музиката регулира биенето на сърцето. Ако изпеете ритмично една песен, тя може да уравновеси пулса на сърцето. (82, 162)

•Ако във време на болестта си тежко болният може да пее, той непременно ще оздравее. Не може ли да пее, оздравяването му е проблематично. (130, 335-336)

•Музиката действа и върху храносмилането. Когато стомахът ви не действа правилно, пейте. (84, 100)

•Казвам: музиката е необходима в Живота като метод за растене, за развиваане, за лекуване. Който пее и свири за себе си, без да мисли за окръжаващите, той ще може да въздейства добре върху тялото, върху чувствата и мислите си. Това значи здрав човек. Истинското пеене съдържа в себе си мекота. (126, 14-15)

•Един от новите начини за лекуване на хората е музиката. Има болни, които се лекуват, като им се свири на цигулка, други - като им се свири на

китара, трети - на флейта и т.н. Различните инструменти оказват специфично влияние върху отделните хора. Ако болният обича да слуша цигулка, ще му посвирите нещо, но с възходящи вибрации, а не минорни песни.

Сърцебиенето например се лекува с песни, които започват с тона „до“, обаче не тонът „до“, взет по камертон, но естественият тон „до“. Ако вземете този тон вярно, веднага ще почувствате в себе си успокояване, малка радост, като че сте придобили нещо. Колкото малка да е тази радост, тя внася в душата ви Светлина, проблясък, като че слънце е изгряло. Основният тон „до“ е ключ за Живота.

Всеки може да прави опити в това направление, да провери тази истина. Когато иска да пее, човек предварително трябва да се настрои, за да попадне в естествения тон, в естествения ключ. Той ще се изправи, щом постои спокоен 10-15 минути, докато се освободи от всички мъчнотии и противоречия, които съществуват в ума му ще помисли за разумността в Живота и ще запее. Това значи, че този човек е успял да завърти правилно един от музикалните ключове, който му е даден. Това значи още да изгрее Слънцето в него и разумната енергия да потече в организма му. Ако тонът „до“ е правилно взет, човек може да възприеме животворната енергия от Слънцето и да я предаде на всички удове в своя организъм. (126, 13-14)

•Пеенето е зов на човешката душа към Природата. Като отзивчива, Природата изпраща своите разумни, съграждащи сили към човека, да му помогат. Пеенето е метод, чрез който Природата регулира силите на физическия и на духовния живот на човека. (127, 298)

•Когато пее, човек трябва да вложи в песента и душата си, и духа си. Те изменят трептенията, повишават ги, а всяко повишаване на трептенията се отразява здравословно върху организма. (22, 145-146)

•Музиката е по-добро средство за лекуване от всякакви лекарства и инжекции. (146, 157)

•В това отношение музиката трябва да се употребява, първо, за тониране на организма, а после - вече като изкуство. (59, 230)

•Музикалните тонове са свързани с човешкия организъм. Мозъкът има свои определени тонове и вибрации, сърцето има свои определени тонове и вибрации, стомахът има свои определени тонове и вибрации, черният дроб има свои определени тонове и вибрации, мускулите, костите на човека също така имат свои определени тонове и вибрации. Тъй щото за в бъдеще музиката ще служи като средство за лекуване. Болният през целия ден трябва да пее, да взема разни тонове, които се отразяват лечебно върху неговия организъм. Здравият пък, ако иска да запази здравето си, също така трябва да пее. (106, 87)

•Сърцето представя тона „до“, дихателната система - „ре“, черният дроб - „ми“, бъбреците - „фа“, далакът - „сол“, жлъчката - „ла“, храносмилателната система - „си“. Когато дихателната система на човека действа музикално във всички гами, ние казваме, че тя е нормално развита. При най-малкото нарушение на тази система нейният тон се изменя, минава в друг тон, а това вече създава известна дисхармония в някой от нейните органи. Тази дисхармония ние наричаме заболяване. Ето защо, за да не заболее някой уд от дихателната система, тя трябва да запази чистотата и броя на вибрациите на своя тон. Човешкият организъм има и свой

специфичен ключ, според който се определят различните тонове.

Казвам: ако разбирате ключа и тоновете на вашия организъм, вие ще можеше да си въздействате, ще можете да трансформирате състоянието си, за да държите функциите на вашите удове в пълна изправност. Който знае и разбира музиката на своя организъм, той ще може с нея да лекува някои заболели органи (22, 144-145)

•Всяко лошо настроение, всяко лошо състояние се дължи на изгубена хармония в тялото ни, а музиката почва да тонира, да прави матки масажи (4, 133)

•Чрез пеенето ние ще почнем да привличаме ония сили в Природата, които са хармонични на нас. Туй е закон за привличане. (68, беседа 7, 8)

8. Лечение с движение

•Всяко движение е проява на енергия, която е резултат на вътрешна или външна причина. (43, 56)

•Първото доказателство за това, че в Природата съществува разумност, е движението. Разумността започва с движение. (69, беседа 2, 3)

•Всяко движение има смисъл, само когато е в съгласие със законите на Природата, които представляват нейния език. Разумните движения представляват наука, към която някога хората ще се върнат. (117, 160)

•Когато движенията на човека се диктуват от хармонични мисли и чувства, те всякога са красиви. Колкото по-голяма хармония съществува в човека, толкова по-красиви са неговите движения. (95, 87)

•И тъй, мисълта се отразява върху движенията, а движенията - върху съзнанието. (12, 110)

•Какви трябва да бъдат движенията ви? Ще правите движения, които да ви са приятни, сами да сте доволни от тях. Като направиш едно естествено движение, съгласно със законите на Природата, ти ще почувствуваш голяма приятност в себе си. Пък като направиш едно неестествено движение, ще почувствуваш, като че те прерязва нещо с нож. Когато вървиш, движенията ти всякога трябва да бъдат в хармония с твоята обща мисъл, с твоето общо чувство. Под "общо" аз подразбирам човешкото в тебе. И волята ти трябва да бъде в хармония с движенията ти. Туй е езикът на Природата. (64, беседа 9, 174-175)

•Ще се пазите от всички неестествени гримаси, а вие имате много такива. Например кривите се на една или на друга страна, почесвате главата си оттук-оттам, мърдате се и т.н. Но ако знаете какво може да ви донесе всяко движение, вие щяхте да бъдете внимателни в движенията си. (64, беседа 9, 161)

•Движенията на ръката оказват влияние върху мозъка, върху нервната система на човека. Ако движенията при написването на буквите са правилни, те се отразяват благоприятно върху паметта, върху развитието на ума. Те развиват мекота и стабилност на човешкия характер. Изобщо всички движения, които човек прави, определят неговото състояние, както и характера му. (14, 205)

•Упражненията, които правите, са необходими, понеже в половината част на тялото ви се набира повече негативна енергия, а в другата половина -

положителна. При тия упражнения различните енергии в тялото ви се балансират. Когато човек е здрав, когато чувства и мисли правилно, енергийте сами по себе си се балансират. Но когато човек не е здрав, Природата сама предизвиква балансиране на тия енергии, тя създава известна болест и с това предизвиква разни движения. Човек, като боледува, започва да се гърчи, да се движи, става, ляга, а с това енергийте се регулират. Ако се урегулират правилно, човек оздравява, ако не се урегулират правилно, човек заминава. (70, беседа 14, 25)

•Щом движенията ви са съзнателни, те са приятни. Ако правите несъзнателни движения, вие напразно харчите енергията си. Всяко движение трябва да бъде осмислено и свещено. Затова всички трябва да се стремите към красиви движения. Всяко движение, в една или в друга посока, трябва да предизвиква съответстващи разумни сили, с които да можете да влезете във връзка. Само така движенията имат смисъл и полза. (114,25)

•Колкото по-подвижни са пръстите ви, толкова по-здрави ще бъдете. Горната част на ръката е положителна волева, а долната - отрицателна. Добре е от време на време да търкате длани си една в друга, да махнете неразположението си. (6, 164)

•Чрез движенията си човек регулира енергийте на своя организъм. Движенията разтърсват въздуха, чиито трептения се предават на физическото тяло на човека чрез Двойника. Двойникът на човека е антена, чрез която той възприема впечатления от външния свят. Тази е причината поради която Двойникът обвива човешкото тяло и го предпазва от нещаствия. Доколкото по-добре човек регулира Двойника си, толкова по-правилно ще приема впечатленията от външния свят. Като знаете това, често трябва да регулирате антената си. (127, 49)

•Какво представлят движенията на човека? - Пласиране на енергии. Всяко движение, съзнателно или несъзнателно, е функция на нещо. Чрез движенията си човек или приема, или предава част от своята енергия.

Човек трябва да прави съзнателни движения и да ги прилага в своя физически живот като метод за трансформиране на енергийте си. Всички движения, които са в съгласие със законите на Природата, са на място. Те могат да лекуват човека. (104, 94-95)

•Хората правят различни движения, без да разбират значението им. Много от техните движения са подсъзнателни, резултат на излишна енергия в организма. Като правят движения ту с лявата, ту с дясната ръка, те местят енергийте в организма си и по този начин ги уравновесяват. (104, 17)

•Стремете се към красиви, съзнателни и пластични движения, за да се свържете разумно с приливите и отливите на космичната енергия, т.е. с изтичаща и втичаща се космична енергия. Излизането и влизането на космичната енергия определя здравословното състояние на човека, а също така и неговите мисли и чувства. (6, 306)

•Като правите упражнения, трябва да изучавате движенията. Всяко движение съответства на една музикална форма. Всяка музикална форма съответства на един поетичен израз. Всеки израз на речта съответства на някаква проява на разума. Като знаете това, правете упражненията бавно, спокойно. При дишането вие правите бързи движения. Всъщност колкото време употребявате за движението при вдишване, толкова трябва да

употребявате и за движението при издишване. (125, 52)

•Стремете се към красиви движения, към красиви линии, които се отразяват здравословно върху човека. Като изучавате красивите линии и движения, вие се свързвате с Духовния свят. с мисълта и чувствата на Духовни същества. (76, 286)

•Когато поставяте ръцете си напред с дланите навън, това движение влияе върху лицето ви, става обмяна между енергията на ръцете и тези на лицето и главата. Дланта на ръката е отрицателна, а горната ѝ част - положителна. Когато поставяте ръце на гърдите си с дланите върху тях, става обмяна между енергията на ръцете и тези на гърдите. По този начин се уравновесяват силите в организма. Значи по един несъзнателен начин човек може сам да си помага. Обаче той трябва да знае методи и начини за лекуването си, за възстановяване здравословното състояние на своя организъм.

Ръцете представляват два полюса, през които Божествените енергии минават. През лявата ръка на човека преминава Светлината. Каква енергия минава през дясната ръка, не се знае точно. Знае се само, че енергията на дясната ръка се прелива в лявата. Засега само лявата половина на мозъка е в действие, а дясната половина е в запас, в почивка. В нея се събират излишното количество електричество, магнетизъм и ред още сили. В това отношение дясната страна на мозъка представлява само един трансформатор. (117, 183-184)

•Когато геният се намира в мъчнотия, той туря лявата си ръка на кръста, а дясната - на челото и застава спокойно. (133, 106)

•Когато правите някакво упражнение, ще държите главата си отвесно. Това е най-доброто положение. Посоката на главата ви трябва да съвпада с центъра на Слънцето. При всяко отклонение от този център - вляво или вдясно, напред или назад - вие попадате към растителното царство, под закона на случайността, т.е. когато вие вече не сте господари на вашата съдба. (69, беседа 32, 3)

•Всяко движение има своя сила. Искате ли да развивате вашия ум чрез сетивата си, ще правите движения.

Когато отдалечавате ръцете си, туй движение действа успокоително. Когато пък движите ръцете си една срещу друга, туй движение действа в противовес на първото. Затова вие ще кажете на тая противодействащи сили да се движат нагоре. (69, беседа 37, 14-16)

•Когато издигнете ръцете над главата си, така че да се образува еврейската буква шин (Ш), това значи, че искате да растете към Бога; то означава закон за размножаване и изпълване с всички блага. Подир това съединявате ръцете си горе като триъгълник, което значи, че всички мисли, желания и действия ще бъдат извършени в хармония и съзнателно.

Когато разтваряте широко ръцете си, то значи, че искате да възприемете, а като ги съберете, свиете, това показва, че искате да извършите съзнателно всичко, що сте възприели.

Всяко наше външно действие е израз на действие, което става вътре в Духовния свят.

Когато опишете с ръката си един кръг, това значи, че ще свържете опашката и главата, ще напуснете алчността и с всички сили, които са

вложени във вас, ще служите на Бога. (2, 31-32)

•Всяко дисхармонично движение на физическия свят произвежда дисхармония в Астралния. Всяка дисхармония в Астралния свят се отразява и в Умствения. Щом вътрешният свят се уравновеси, ще се възстанови хармония и в движенията на външните удове. (37, 30-31)

•Човек е съставен главно от три елемента: от неподвижно, от инертно нещо, което е материјата; от подвижно, което е Животът и от разумно, съзнателно начало. Тези три елемента представляват идеята за Живота. Докато свързвате движението с Живота, вие можете да се лекувате, можете да бъдете здрави. (10, 87)

•Природата заставя всеки човек да се движи. Всеки човек трябва да направи известно число движения. Ако не ги направи доброволно, той може да се подпушки. Като дойде болестта, той ще направи толкова движения, колкото са били необходими.

Природата обича само разумните движения. Тя не търпи излишни движения. Движенията трябва да бъдат ритмични, защото са свързани с нашата мисъл и с нашите чувства. (70, беседа 30, 109-111)

•Музика има и в човешкия ход. Оня, който живее хармонично, ходи музикално. В движенията му има пластичност, мякота. Той стъпва леко, първо, на пръстите, а после на петата си. Така се образува една крива линия. Човек трябва да спазва ъгъла, който се образува при ходенето. Ако е по-малък или по-голям, отколкото трябва, нарушива се ритъмът на движението. (82, 162)

•Силното удряне на токовете в земята разтърсва нервната система. Здравословно е, когато ходите, да стъпвате на пръстите си тихо, спокойно, да не внасяте разстройство в нервната система. (6, 165)

•За в бъдеще учените хора трябва да приспособят токовете с пружини, че като стъпва човек, пружината да се свива и разпуска, да улеснява движението. Тъй, както днес се правят токовете на обущата, при стъпване токът удря силно земята и предизвиква сътресение на гръбнака на човека. Вследствие на това сътресение много хора заболяват от различни разстройства на нервната система. (49, беседа 6, 8)

•Всички движения се подчиняват на известни правила и закони. Например ходът на човека също така се обуславя от известни закони. Когато човек тръгва за някъде, първо трябва да постави десния си крак напред, а после левия. Освен това той трябва да стъпва леко на пръсти, а не както някои стъпват първо на петата, а после на пръстите си. Правило е човек да тръгва бавно, спокойно и постепенно да ускорява хода си. Постъпва ли така, накрая той ще върви леко, бързо, като че хвърчи. (102, 91-92)

•Ако някой от вас заболее, нека съсредоточи мисълта си към болестта и да я изпъди вън от себе си. Не може ли по този начин да се освободи, той не трябва да лежи, да се поддава на болестта, но да прави разходки, движения. Каквото и да е времето – сняг, дъжд, той не трябва да се плаши. Болестта намира благоприятна почва у страхливите хора.

Дойде някой да ми се оплаква, че страда от стомах или от друга болест. Казвам: прави разходки. (139, 28)

•Задачата на човека е да регулира правилно мозъчните си енергии, за да се ползва от благата на Природата. Всяко действие трябва да бъде

съзнателно, да се ръководи от мисълта. Например от значение е как ходи човек. Ако се тресе, като ходи, той нарушава правилния ход на мисълта. С движението ту на единия, ту на другия крак напред човек отправя енергите от задната част на мозъка към предната част и така си въздейства. Когато сте разтревожени за нещо, движете се. (7, 319-320)

•Ако някой ви хване с лявата си ръка, той ви предава чувства; хване ли ви с дясната си ръка, той ви предава мисъл. Обаче ако ви хване с двете си ръце, той едновременно ви предава и чувство, и мисъл. Значи всяко движение, всяка промяна в Природата има свой дълбок смисъл. (25, 16)

•Движенията на ръцете упражняват известно влияние върху всички ваши органи и върху вашата воля. Да кажем, че някой път сте развълнувани; направете следното движение на ръцете си: турете ръцете си пред гърдите, а после - настрана, като правите с китките леки трептения. След това поставете ръцете си пред устата. Като направите това упражнение 3-4 пъти и мислите върху трите думи, неразположението ви ще мине. Това е едно психологическо лекуване, едно психологическо проветряване в човека. Ще изговаряте думите "Любов", "Радост" и "Веселие". Ще имате тия думи като ключове. (66, беседа 22, 11-12)

•Упражнение с движение и пеене на буквите У, А, И: лявата ръка - напред и малко наклонена, с дланта надолу. Дясната ръка се движи по лявата: започвате от рамото и слизате до лакета, като пеете упражнението с буквата У. После ръката слиза до китката, като пеете упражнението с буквата А. Най-след ръката се качва от китката до лакета и пеете буквата И. Разстоянието от рамото до лакета представлява материалния, физически свят или стомаха. Мястото от лакета до китката представля Духовния свят сърцето, а китката - Умствения свят, ума. После поставете дясната ръка напред, а лявата да се движи по нея. Правете това упражнение сутрин и вечер по десет пъти в продължение на една седмица. По този начин ще подобрите положението на стомаха, на гърдите и на мозъка си, ще се лекувате. (22, 76-77)

•Упражнение: лявата ръка се поставя свободно на коляното. Дясната ръка се изнася настрана хоризонтално, след това – напред, нагоре, назад в кръг, надолу. Туй въртене на ръката се повтаря няколко пъти. Същото нещо се прави и с лявата ръка, а после – и с двете ръце заедно. Ръцете спират хоризонтално и се спускат надолу.

Това упражнение ще се прави през седмицата при случаи, когато се забъркат нещо мислите или чувствата ви. Когато се забъркат мислите ви, ще правите упражнението само с дясната ръка, а когато се забъркат чувствата ви, ще правите упражнението само с лявата ръка. (64, беседа 1, 24)

•Станете ли сутрин, между вас и Живата Природа трябва да има съгласие. Туй трябва да бъде за вас един основен закон.

Първо упражнение: изнесете ръцете настрани и десния крак - надясно. Съберете ръцете си и поставете десния крак при левия. Като правите това упражнение, изговорете следната формула: „Аз мога и с ума си да върша моите работи в съгласие с Живата Природа.“

После изнесете ръцете настрани и левия крак - наляво. Приберете ръцете си и поставете левия крак при десния. Като правите това упражнение изговорете следната формула: „Аз мога и със сърцето си да върша моите

работи в съгласие с Живата Природа."

Ще направите тия упражнения три пъти с левия крак и три пъти с десния.

Ако имаш някаква дисхармония в себе си, ще направиш упражнението ту с левия, ту с десния си крак и при движението ще произнесеш формулата: „Светлина в ума (с десния крак); Топлина в сърцето" (с левия крак).

Второ упражнение: поставете ръцете си напред с дланите нагоре. Започнете да концентрирате ума си и свивайте пръстите на ръцете си, като свивате и ръцете си до раменете, като че дигате някаква тежест. После бавно протягане ръцете напред и отваряне на пръстите. Когато свивате ръцете си, ще вдишвате дълбоко въздух, когато протягате ръцете си напред, ще издишвате.

Тези упражнения са прости, но са много ефикасни. Те са за тониране.

Направете упражнението и произнесете формулата: „Светлина за ума, Топлина за сърцето и душата и Чистота за тялото и клетките.“ (79, 55-57)

•Когато човек изпадне в тежко, в лошо състояние, при което мисълта му се помрачава, чувствата му огрубяват, нека направи следното упражнение: поставете дланите на ръцете една срещу друга, при което се допират върховете на пръстите. Лявата ръка се тегли по дланта на дясната до края на китката, след което се изправя в положение на прав ъгъл с дясната ръка, без да се прекъсва движението. Дясната ръка се поставя върху лявата (*при това положение и двете ръце са хоризонтално*). Сега дясната ръка се тегли, хълзга над лявата до края на средния пръст. Най-после и двете ръце се поставят с дланите си една срещу друга, както при започване на упражнението. Същото упражнение се прави и с дясната ръка. Направите ли това упражнение няколко пъти, всички лоши състояния от вас ще изчезнат.

Като давам това упражнение, искам да обърна внимание на следното нещо: хълзгането, изправянето на ръката и оставянето ѝ върху другата трябва да става без прекъсване. Природата не обича прекъсванията. Като правите упражнението ту с дясната, ту с лявата ръка, вие се поляризирате. (99, 118-119)

•Добре е, когато правите движения за регулиране на вашия организъм, да ги приджружавате с гласните А и О.

Разумните движения спомагат за избягване на много болезнени състояния у човека. Те регулират нервната система, която е носителка на жизнените енергии. Тя възприема живите сили от Природата. Когато нервната система е в изправно състояние, всички функции на организма се извършват правилно. Когато нервната система на някой човек не е в изправно състояние, тогава никой лекар не е в състояние да му помогне.

Ще ви дам следното упражнение с произнасяне на гласните букви А и О: поставете дланта на лявата си ръка над дясната и така я прокарайте до рамото. След това поставете дясната си ръка над лявата и пак я прокарайте до рамото. Правете това упражнение в продължение на десет дена всяка вечер, преди да си легнете: шест пъти с лявата ръка и шест пъти с дясната, като редувате ту лявата, ту дясната ръка. Започвайте с лявата ръка. (59, 228)

•Ще ви дам едно упражнение, но трябва да знаете, че при всяко движение вие се свързвате с теченията на Природата. Щом обтегнете ръката си и държите ума си концентриран, вие имате вече контакт с тези течения. И

тогава при всеки даден случай вие можете да имате връзка или с електричеството на Земята, или с електричеството на Слънцето. При всяко обтягане на ръката вие можете да имате още контакт или със земния, или със слънчевия магнетизъм. Магнетизъмът пък изобщо е свързан с праната, т.е. с жизнената енергия на Природата. Тъй щото при обтягане на ръцете и краката и при концентриране на ума, човек използва жизнените енергии на Природата и той става здрав и силен. При халтаво държане на ръцете природните сили не могат да се използват.

Упражнение: ръцете - дигнати нагоре, добре обтегнати и с допрени краища на пръстите. Концентрирайте ума си и мислено насочете слънчевите енергии да минат през ръцете ви, да потекат по целия ви организъм. В това положение на ръцете си изговорете формулата: „Аз съм в хармония с Живата Природа. Нека Божественото благоволение потече през мен.“ Ръцете – спуснати надолу. (117, 159-160)

•Упражнение: поставете лявата ръка на лявото рамо (*върховете на пръстите се допира до рамото*). Дясната ръка се поставя над главата, без докосване. Движение на дясната ръка настрана, хоризонтално, връщане над главата. Това се повтаря три пъти. След това дясната ръка се поставя на дясното рамо, а лявата – над главата. С лявата ръка се прави същото движение, както с дясната. Двете ръце се изнасят, първо, настрана, после – пред гърдите, с допрени върхове на пръстите едни срещу други. В това положение концентрирайте мисълта си, след което поставяте ръцете си пред гърдите. Движение на ръцете настрана и пред гърдите – три пъти. Леко душене – три пъти. (104, 16-17)

•Щом забележите в себе си готовност да хапете с езика си, направете следното упражнение: дясната ръка – нагоре, силно изопната, а лявата – надолу. Бавно клякане с допиране на лявото коляно до земята. С голямо съсредоточаване на мисълта изговорете думите, отправени към себе си: „Готов ли си още да говориш?“ После лявата ръка – нагоре, а дясната – надолу. Бавно клякане с допиране на дясното коляно до земята и изговаряне на същите думи.

Като клекнете и станете няколко пъти, мъката и дразненето ви ще изчезнат. Чрез това упражнение, чрез клякане и ставане, чрез докосване на ръцете до земята вие ще прекарате електричеството в земята и ще се освободите от него. Това упражнение внася успокоение в нервната система. Щом се раздразните, веднага направете упражнението.

Тъй щото, когато се набере много електричество на езика, на носа или на ръцете ви, правете упражнението по три пъти наред. По този начин именно, ще се освободите от излишната енергия в организма си. (45, 67-68)

•Упражнение: дясната ръка – настрана. Движение на китката нагоре и надолу, отначало по-бавно, с постепенно усилване и пак отслабване. Дясната ръка се прибира свободно. Същото се прави с лявата ръка, после – и с двете едновременно. Почивка. Двете ръце – успоредно напред. Постепенно разтваряне ръцете настрана с движение на китките – трептене. Прибиране ръцете напред пак с трептене. Това упражнение се прави няколко пъти.

Ръцете – успоредно напред. Бавно издигане на ръцете отстрани на главата и до над главата и бавно снемане пак напред (7 пъти). Един път обратно движение: ръцете – успоредно напред, издигат се над главата и се

спущат покрай страните на главата напред. Пак първото движение четири пъти. Ръцете спират успоредно напред, движение на китките с трептене при постепенно усилване и отслабване. Ръцете - на страна и долу прибрани.

Когато някой от вас е неразположен духом, нека направи това упражнение. По такъв начин всеки от вас може да трансформира своето състояние. С това упражнение ще се привлече магнетическа сила и тя ще ви помогне да трансформирате състоянието си. (69, беседа 16, 3-4)

•Сега ще направим едно упражнение: лявата ръка - нагоре, а дясната - надолу. Ще се постарае умствено да възприемете двете течения. С дясната ръка ще възприемете течението на Земята, а с лявата - течението от Слънцето. В това положение ще седите 3 минути. Гледайте да усетите влиянието на теченията по ръцете.

Същият закон се спазва и по отношение към мисълта. С ръката, дигната нагоре, аз мога да изпратя своята мисъл оттук чак в Америка, в Япония. И онова същество, което е нагласено като мене, ще възприеме моята мисъл и с време ще отговори. Следователно у нас всяко действие при упражненията има смисъл. Всяко движение, което правите, трябва да знаете защо го правите. (68, беседа 26, 3-4)

•Гимнастически упражнения.

Седнахме на колело около Учителя на тревата с крака, прострени напред.

1.Ръцете - хоризонтално напред. След това поставяме пръстите на ръцете върху пръстите на краката, после ръцете се движат отстрани нагоре над главата, след това - връщане назад до пръстите на краката. Това се повтаря няколко пъти.

2.Ръцете - върху коленете. След това - движението им до над главата и обратно. Това се повтаря няколко пъти.

3.Двете ръце се поставят върху слънчевия възел, след това – отзад на кръста.

4.Едната ръка – на слънчевия възел, а другата – на гърдите. После се разменят.

5. Двете ръце - от всяка страна на слепите очи. Друго упражнение: едната ръка - върху коляното, а другата - върху гърдите на срещуположната страна. След това ръцете се поставят обратно.

Тези упражнения са за развиване на т. нар. чакри. (113)

•Може да легнете на земята на гръб с двете ръце - под главата. Хубаво е да легнете с глава на север, при това дясната ръка - отдолу, а лявата - над нея; и двете ръце - обърнати с гърба надолу към Земята, гърбът на дясната ръка да допира тревата. При такова упражнение човек се обновява. Най-напред това упражнение се прави до 1 минута - докато прочетете до 72 - и след това ще станете. Така човек може да приеме запас от магнетизъм толкова много, че може да помага на другите.

Това упражнение не трябва да се прави, дято са минавали много хора, дято са стъпвали хора, защото там има много електричество и не е чисто влиянието.

През време на упражнението дишайте дълбоко. След изброяване на 72 човек да се изправи да седне на тревата и да допре пръстите на ръцете си до

пръстите на каката. (113)

9. Лечение с Мисъл

•Човешката мисъл се движи с бързина три квадрилиона и шестотин билиона километра в секунда. С тая бързина ти можеш да бъдеш навсякъде в материалната вселена. (50, 20-21)

•Чрез мисълта си човек събира три вида енергия, от която съгражда своето умствено тяло, което занася със себе си в другия свят. Безсмъртно е умственото тяло на человека. (17,4)

•Всяка проектирана мисъл излиза като струя и се движи из пространството вълнообразно. Когато човешката мисъл е интензивна, тя образува много красиви форми. По формата на тия вълни може да съдите за какво мисли вашият приятел

Не е достатъчно само да пожелаеш добро някому, но мисълта ти трябва да бъде активна. (66, беседа 27, 151-152)

•Кръгообразни връзки има в мисълта. Една мисъл може да е минала през една верига от 10-20 000 души, докато един я реализира. (69, беседа 23, 14)

•Силата на човека седи в неговата мисъл. Мисълта храни човека така, както и хлябът. Ако мислите на човека не са здравословни, колкото да се храни физически, той пак ще линее. (25, 43)

•Според начина на произнасянето им думите произвеждат или хармонични, или разрушителни форми. Също така и мислите на човека или създават нещо, или разрушават. Когато говори, човек трябва да бъде тих и спокоен. Това са качества, с които се регулират вътрешните сили на човешкото естество. (84, 58)

•Като мислите, често ще забележите светли, ярки точки, които се явяват наляво и после отиват към дясно и се изгубват Когато точките вървят отляво към дясно, мисълта, която се проектира към вас, е от възходяща степен Тази мисъл е полезна А когато тази светла точка върви отлясоно към ляво, тя е в низходяща степен. Тази мисъл е опасна и безполезна за вас.

Човешката мисъл е свързана с жизненото електричество в Живота. Когато мислите са положителни, те привличат жизнените сили към себе ся, а когато мислите са отрицателни, тия жизнени сили се разпърьсват, отдалечават се от човека, вследствие на което се появява заболяване. Запример, ако имате някой противник, който ви мрази, неговата мисъл спрямо вас е много силна. Той може да ви направи негативен и вие ще заболеете. Законът е следният: ако вие заболеете, туй заболяване ще се върне върху него, ще има обратно движение.

Вие можете обаче да изпращате вашите положителни мисли, вашите топли чувства и пожелания към някой болен с абсолютна вяра, без никакво колебание и съмнение и той ще оздравее. Значи, за да бъде здрав някой човек, трябва да изпратите от себе си един жизнен ток към него. Той ще възприеме вашата мисъл и пожелание и ще се почувства по-добре. В туй отношение добрите приятели са добра ограда за здравето, а лошите приятели всяко носят болести и страдания. (66, беседа 27, 144-145)

•С енергиите, които излизат от мислите, чувствата, думите, постъпките

на човека, се обясняват хармоничните и дисхармоничните състояния, които човек преживява.

Представете си, че вие мислите за някой ваш приятел и като си спомнете за него, усещате едно приятно, хармонично разположение. Коя е причината за това разположение? – Добрата мисъл, която отправяте към приятеля си. Мисълта изобщо не върви в права линия, но е малко вълнообразна. В това време и приятелят ви отправя към вас добра мисъл и се готови да ви посети. Вашите мисли се срещат с неговите и между тях става правилна обмяна. Понеже мислите са вълнообразни, възвишенията от мисълта на приятеля ви съвпадат с низините на вашата мисъл и продължават своя път. Обаче най-малкото съмнение по отношение на приятеля ви нарушава хармонията на вашите мисли и вие усещате главоболие, напрежение около слетите очи. Съмнението е причина за сблъскване на вашите мисли. Възвишенията на мислите на вашия приятел не влизат вече в трапчинките на вашата мисъл, но се срещат възвишения с възвишения, вследствие на което става сблъскване на мислите, което е причина за главоболието ви. (39, 110-111)

•Най-първо, за да мога да мисля за кого и да е от вас, трябва да имам представа за лицето и за фигурата ви. Колкото вашият образ става по-жив, толкова и мисълта ми за вас е по-силна. Мисълта, която съм проектиран към един от вас, могат да схванат и всички останали. Какво показва това? - Че мисълта върви вълнообразно. Тя върви по права линия към вас, като същевременно се разширява, поради което мнозина могат да я схванат. (66, беседа 27, 141-142)

•Докато живеете в света на противоречията, трябва да знаете, че се намирате под закона на внушението. Никой смъртен, даже и безсмъртен, не е свободен от този закон. Като имате предвид това, всяка ще държите в ума си положителни мисли и чувства, ако искате да се освободите от много болезнени състояния, които не са ваши. Ако се свържете с някой човек, който страда от крак, и вие ще изпитате същата болка. (147, 214-215)

•Значи влиянието, внушението, това са все човешки състояния. От някои влияния човек не може да се избави Вие, като спите вечерно време, без да съзnavате си влиянете. Изобщо от внушението не можете да се избавите. Вие трябва или сам да си внушавате, или друг да ви внушава, но в света има само едно положение, на което човек трябва да се поддава, а именно вдъхновението. (70, беседа 24, 18)

•Никой не може да се освободи от закона на влиянието, нито от закона на внушението.

Когато живее в пълна хармония с окръжаващата среда, човек е напълно свободен. Обаче, ако не е дошъл до тази хармония това не значи да се страхува да влеза в отношение с хората. (20, 181)

•Хората взаимно си влияят. Ако живеете между болни хора, вие ще изпитате тяхното състояние. Ако живеете между здрави хора и вие ще бъдете здрави. В силата на този закон човек трябва да пожелае в душата си да има здраво тяло, благородни чувства и светли мисли. Това трябва да желае и за своите близки. (149, 306-307)

•Някои са употребявали като методи за развиващо концентрирането на мисълта, обаче тия методи са дали лоши последствия. Защо? - Вие с това

спирате мисълта си, а като не знаете как да я препратите към тялото си, във вас става едно подпушване. Вие се концентрирате, концентрирате, подпушвате вашите чувства, спирате тази набрала се енергия и ставате ексцентрични. Природата не обича да я възпирайте. Затуй, усетиш ли изближ на някаква енергия, излез всред Природата, играй, скачай там. (68, беседа 28, 6)

•Казвам: ученикът трябва да се концентрира, да развива мисълта си, но не по начина на йогите. Има много начини, методи, с които йогите си служат, но ако човек не ги разбере, той може съвършено да се осакати. Тези осакатени ученици са вън от законите на Природата. Законите на Разумната Природа са строги. Аз давам методи, които са свързани с най-малки рискове за човешкия ум. Те са методите на живота, методите на Разумната Природа. Методите на йогите обаче са свързани с големи рискове. (22, 48)

•С отворени очи става концентрирането. С отворени очи ще се лекуваш, ще мислиш за ръцете си, за краката си, ще прокараши ума си през нервната система, през стомаха, червата, по цялото тяло - като един господар, който трябва да се разходи навсякъде из своето имение, да види в какво положение се намира всичко. Това значи концентриране. (68, беседа 18, 29)

•За да може човек да се справя с всички свои енергии в себе си, той трябва да изучава закона на концентрирането. Като изучава закона на концентрирането, човек трябва да прави опит да съсредоточава погледа си върху някой предмет, без да мигне с очите си. Правете този опит, като започнете от една минута и постепенно увеличавайте. Той помага за усилване на очите. Като правите опита, съзнанието ви трябва да бъде съсредоточено. През това време не се позволява никакво разсейване на мисълта, нито на съзнанието. (45, 45-46)

•Вземете два предмета в ръцете си и ги насочете един срещу друг. Концентрирайте мисълта си в точката, дето тези предмети леко се допират, и след време ще видите, че от това място се явява малка искрица. Колкото по-бързо произведете искрицата, толкова мисълта ви е по-концентрирана. После направете следния опит: насочете двата си показалеца един срещу друг, без да се допират, и концентрирайте мисълта си към тях. След известно време ще видите, че от това място излиза светлинка. Направете този опит вечер, за да се забележи светлинката. (139, 89-90)

•Има хора, които със своята светла и добра мисъл помагат на човека, освобождават го от мъчнотии и болезнени състояния. (42, 68)

•Законът на внушението има така мощна сила, че много пороци в света, както и много добродетели, се поддържат от него. (70, беседа 23, 53)

•Вие трябва да прилагате законите на внушението, за да си въздействате в положителен смисъл. Ако паметта ви е слаба, работете с внушението да я усилите. Ако някой обича да спи много и не може да става рано, нека всяка вечер си внушава да стане сутринта точно в 5 ч. например. Като закон внушението има смисъл, когато се прилага за придобиване на нещо положително, за създаване на нещо добро в характера на човека. Дали съзнават това или не, всички хора си служат с внушението като метод за работа. (104, 33)

•Болестите се лекуват и с мисъл. Мисълта може да изпъди всяка

болест от човешкия организъм. (24, 202)

•Прилагайте мисълта си при лекуването. Лекувайте себе си, лекувайте и своите близни. Мисълта е сила, която трябва да се впрегне на работа. От мисълта на човека зависи дали по-лесно или по-мъчно ще може да излекува някой болен. Важно е, че всички хора имат условия да прилагат мисълта си, да работят с нея. (20. 168-169)

•Заболеете ли, не бързайте да викате лекар. Приложете един, втори, трети метод, концентрирайте мисълта си към болката и няколко пъти си кажете: „Ще оздравея“. Някога можете десет пъти само да кажете, че ще оздравеете, и така ще стане, а някога е необходимо хиляди пъти да си кажете, че ще оздравеете. Колкото пъти и да изговорите тези думи, не се обезсърчавайте. Постоянствайте и ще получите добри резултати. Така може да лекувате и себе си, и приятелите си. (20, 165-166)

•Материята на физическия свят се подчинява на човешката воля. За тая цел трябва да знаете законите, които управляват волята. Материята се подчинява и на човешката мисъл. Следователно приложете енергите на волята и на мисълта си на работа. Чрез усилие на волята и на мисълта си човек може да изкара навън чуждите вещества от организма си. Докато тия вещества са в него, той се чувства неразположен физически и душевно. Щом приложи мисълта си и започне съзнателно да работи, в скоро време той може да застави чуждата материя от организма да излезе навън във вид на цирей. Циреят се пробива и нечистата материя изтича. (127, 339-340)

•Прилагането на волята като метод за преодоляване на физически и душевни болки, на мъчнотии и изпитания не е нищо друго освен закон за внушение. Който иска да работи чрез този закон, трябва да бъде положителен. Най-малката отрицателна мисъл парализира действието на волята. Тази е причината, поради която хора с добри желания, с добри мисли и чувства не успяват в живота си. Те имат добри мисли и желания, но не постигат желанията си. Защо? - Защото допускат в себе си съмнението, недоверието като противодействащи сили. Като държите положителни мисли в себе си, вие ще видите, че със силата на волята вие ще имате по-добри резултати от тия, които оказват различните медицински лекарства и специалитети. (127, 332-333)

•Ако някой от вас заболее, вие можете вечер, когато той спи, да изпращате към неговото подсъзнание добри мисли, че той ще оздравее, ще се поправи скоро.

Чрез закона на внушението вие можете да помагате на болни, на бедни, на отчаяни хора. Велик, мощн е законът на внушението. Достатъчно е чрез този закон да внесете една добра мисъл в своето подсъзнание или в подсъзнанието на някой ваш близън, за да се реализира тя. Ако успеете пък да внесете една добра мисъл в свръхсъзнанието, тя още по-скоро ще се реализира. Всички недъзи могат абсолютно да се изправят, но при условие на абсолютна вяра. В свръхсъзнанието човек може да проектира всичко, каквото пожелае, но без никакво съмнение. (100, 90)

•Всяка дума крие в себе си известна сила. Ако концентрирате вниманието си върху дадена дума, вашият мозък ще се свърже със силата, която е вложена в нея, и ще изпитате едно ободряване или отпадналост според характера на думата. Има думи, които, веднъж изговорени, човек

втори път не може да ги произнесе. Защо? - Те оказват вредно действие върху човешкия мозък, те го разслабват. Запример, ако няколко пъти произнесете думите "ще се разболея", човек ще изпита тяхното лошо действие върху организма си и няма да мине много време и той може да се разболее. И обратно: ако някой туберкулозен повтаря няколко пъти на ден думите "ще оздравея", той наистина ще оздравее. (126, 60)

•Ако знаете, че някой ваш близък е болен, не го лекувайте с лекарства, но нека го посетят десетина души и всеки от вас да отправи към него мисълта, че ще оздравее. Ако той приеме мисълта ви и повярва в нея, ще стане от леглото си.

Мисълта е мощна сила, която лекува и повдига човека. (96, 136)

•Да кажем, че имате една малка мъчнотия, боли ви пръст и не можете да търпите. За да се излекувате или по-право, за да можете да търпите представете си, че някой ви е забил един голям гвоздей в ръката. Тази по-голяма болка сега ще измести по-малката. Ако можете да произведете умствено това забиване на гвоздея в ръката си, в съзнанието ви ще стане трансформиране на болката. (65, беседа 15, 108)

•Хубаво е да се направи този опит: ще изпратим десет души при някого, който е на умиране. Единият ще отиде и ще каже: „След десет дена ще бъдеш здрав.“ На другия ден ще отиде друг и ще каже: „След девет дена ще бъдеш здрав.“ На следващия ден третият ще му каже: „След осем дена ще бъдеш здрав.“ Последният ще му каже: „Утре ще бъдеш здрав.“ Когато се произведе благоприятният процес, ще видите каква сила е това насищчение. Човек трябва да има вяра в организма. Като повярваш, ще почнат клетките да работят. Клетките знайат как да лекуват, но човек ги ограничава. (113)

•Мога да ви дам сега един начин за лекуване. Може да се лекувате 25 процента по този начин. Болен си; престани да мислиш за каквото и да е болни хора, тръгни из града и почни да мислиш за здрави хора. Срещнеш ли какъвто и да е здрав човек, дръж го в ума си; няма да се мине ден, два, три, ти ще почувствуваш едно облекчение. Това е един начин за освежаване. Не разправяйте за своята болест. (68, беседа 20, 14-15)

•В продължение на десет дена качвайте се на високо планинско място, дето има извор с чиста, хубава, вода. Бъдете на това място преди изгрев. Носете със себе си едно чисто шише с вместимост 1 литър и една чиста стъклена чаша. Щом изгрее Слънцето, напълнете шишето от извора и налейте от него в чашата. След това с една чаена лъжичка вземете вода от чашата, изпийте я и си кажете: „Каквото носи слънчевата светлина в себе си, това да се влече и в мене чрез тази вода.“ Който направи опита с вяра, ще има успех. (140, 232)

•Мощно нещо е Словото. Мощна е и човешката мисъл. Достатъчно е човек да приложи съзнателно с вяра мисълта си, за да опита силата ѝ. За това е нужна воля. Чрез мисълта се лекуват хора от неизлечими, страшни болки. Повярва ли в силата на мисълта, човек може да прави чудеса с нея. Обаче за това се иска силна воля, без никакво колебание. (134, 69-70)

•Много хора са против внушението, обаче няма човек, който съзнателно или несъзнателно да не работи със закона на внушението и самовнушението. (112, 229)

•Вие трябва да работите с мисълта си, да правите опити, да

използвате скритите сили в своя организъм като лечебни средства. В човека има клетки, задачата на които е да лекуват. Те се наричат лечебни клетки. Достатъчно е човек да отправи мисълта си към тях, за да проявят те своето действие. От човека се иска само концентрирана и положителна мисъл. Всяка отрицателна мисъл парализира действието на клетките. Иска ли да се лекува, човек трябва да поддържа положителни мисли. (118, 89)

•Колкото по-силна и съсредоточена е мисълта на човека, толкова по-лесно може да се излекува. Има думи, които действат магически върху човека. Той трябва да знае кога да каже думата. Всяко нещо трябва да става на своето място и време. (130, 231)

•Законът на внушението изисква специфично време и специфично състояние на човека. Във всяко време не можете да си внушавате. Например, ако си внушавате, когато сте разстроени, не можете да имате добри резултати. Всеки, който иска да вложи в подсъзнанието си една велика мисъл, която да се реализира, той трябва да избере за това най-хубавото разположение на духа си. Колкото човек е по-неразположен, толкова по-бавно и несигурно работи законът на внушението; колкото човек е по-разположен, законът работи по-добре. (94, 30-31)

•Микробите са малки същества, които живеят паразитно. Те оставят нечистотиите си в човешката кръв, вследствие на което причиняват различни болести. Чрез мисълта си човек може да забрани на тия паразити да се размножават в него и ги изпъжда навън. Светлата мисъл може да преобрази човека, да го освободи от всички мъчнотии. (58, 269)

•Който разбира законите на Разумната Природа, чрез мисълта си той може да изправи всички външни и вътрешни повреди на своя организъм. Мощно нещо е мисълта, но с нея могат да работят гении, светии. И обикновеният човек може да има резултат в тази област, но затова се изисква повече време. (58, 131)

•Ако имате една мисъл, каква и да е, която ви беспокои, не се стремете да я изхвърлите от себе си по механически начин, защото тя ще ви създаде някаква пакост, т.е. сами на себе си вие ще си причините пакост. Загнезди ли се във вашия ум някаква мисъл, която ви беспокои, вие трябва да намерите точно противоположна на нея, която да я измести. По този начин ще се излекувате. За да се излекуваш, трябва да съединиш центъра на Земята с центъра на Сълнцето. (48, „Зазоряване“, 20)

•Има дни и часове, когато внушението се отразява вредно върху човека. Тогава нито той трябва да внушава, нито другите на него. В такива моменти човек трябва да се огражда от внушението така, както военните с ред крепости се ограждат от своите неприятели. (150, 119)

•Когато се лекувате, вие трябва да употребявате някои магически формули и то през времето, когато Луната се празни. Например някой страда от ставен ревматизъм; нека направи следния опит: да вземе половин килограм сол на бучки, морска или каменна, и в един съд с чиста изворна вода да туря всеки ден по една бучка от солта. Ще стане рано, преди изгрев на Сълнцето, ще тури бучка сол във водата и ще каже: „Както солта се разтопява във водата, така ще се разтопи, т.е. ще изчезне, моят ставен ревматизъм.“ Ако не мине веднага, ще прави този опит цели две седмици, докато Луната се празни. Ако и след това ревматизъмът не си отиде, нека

направи същия опит при залязване на Слънцето или вечер при Луна. Като прави опита, ще гледа никой да го не вижда и на никого да не разправя, докато не получи резултат. Важното е човек да постоянства, докато оздравее. (150, 102)

•Идете при някой болен и всички едновременно мислете, че той е здрав. Ръкувайте се с него и кажете: „Нищо нямаш, от никаква болест не страдаш.“ Кажете ли така, ще видите, че в най-скоро време болният ще се дигне от леглото си. Мощна е човешката мисъл. С нея човек може да се лекува, да прави чудеса. Лекуването с мисълта е естествен процес.

Всеки, който отива при болен с желание да му помогне, трябва да му предаде нещо от себе си. На всеки болен липсва нещо, което той приема от окръжаващите и от лекаря. Истински лекар е онзи, който лекува не само външно, но и вътрешно. Той носи лекарствата вътре в себе си и с тях лекува болния. Който е роден за лекар, той носи лекарствата вътре в себе си. (9, 79-80)

•Като кажеш на болния с твърд, сигурен, но музикален език, че ще оздравее, той се обижда, че му се говори грубо. Обаче след това грубо говорене той оздравява и се връща да благодаря, че тия думи му помогнали. Кажеш ли на болния с мек, привидно нежен, но с немузикален тон да си отиде у дома, да не се страхува, ще оздравее, болният се връща в дома си, но не става от леглото си. (74, 54-55)

•Да се говори на болния, че ще оздравее, без да се забелязва подобрене, това са празни думи само, които не помагат. Като отида при болния, няма да говоря нищо за болестта му, но ще извадя от джоба си едно малко шишенце с течност, ще взема от нея с върха на една игла и ще туря иглата на езика на болния, като го накарам да гълтне тази малка капчица от течността. На втория ден ще топна два пъти иглата в същата течност и ще я мазна на езика на болния. На третия ден ще топна иглата три пъти в течността и така ще правя в продължение на десет дена. На десетия ден болният ще стане от леглото си и ще бъде напълно здрав. До това време няма да го слушам да разправя, че това или онова не може да направи. Най-лесно се лекува болният по вътрешен път, а не външно, като му се говори или като се утешава. (150, 94-95)

•Може ли някой чрез мисълта и волята си да изпъди болестта навън, казвам, че този човек е силен, всички движения в него стават бързо.

Болестите се дължат на натрупване на чужди вещества в човешкия организъм. Обаче чрез мисълта и волята си той може да изхвърли тия вещества вън от тялото си и да оздравее. Не може ли той сам да направи това, нека потърси съдействието на няколко свои приятели.

Велико и мощно нещо е човешката мисъл. Колкото по-възвишена е мисълта на човека, толкова по-големи възможности крие в себе си. Мисълта е Божественият свят в човека. В Божествения свят нещата стават моментално. (43, 103)

•Щом изпаднете в лошо настроение, променете положението на ръцете си и кажете: „Аз съм човек, който мисли. Щом мисля, аз стоя по-високо от своите настроения и лесно се справям с тях.“ Повторете тази мисъл няколко пъти, докато настроението ви се повдигне. (54, 76)

•Всеки ден по три пъти - сутрин, на обед и вечер, вглъбете се в себе си

и си кажете: „Аз искам моето сърце да бие ритмично, да се слее с пулса на Сънцето и правилно да изпраща енергията си по целия организъм, както Сънцето изпраща енергията си по целия свят.“ (104, 130)

•Когато клетките на човешкия организъм решат да живеят самостоятелно, далеч от живота на Цялото, те се групират в известни области на организма, дето образуват свое собствено тяло. Тези нарастващи в организма на човека са наречени от учените тумори. Те живеят за сметка на целия организъм и се хранят от неговите сокове. Ако чрез силата на мисълта тези новосъздадени клетки могат да се убедят, че мястото им не е в човешкия организъм, те постепенно ще почнат да намаляват, докато съвършено изчезнат. (20, 168)

•Някой човек страда от треска и според съветите на лекарите той трябва всеки ден да употребява по 30 сантиграма хинин. Обаче този човек е беден, той има в джоба си пари само за хляб. Какво трябва да направи? - Нека приложи закона на самовнушението и така да се излекува. Нека отиде мислено до една аптека и да си купи 30 сантиграма хинин. След това нека приеме пак мислено този хинин и да чака резултат. По този начин той ще се излекува два пъти по-скоро, отколкото ако вземе действително хинин. Обаче за опита чрез внушението се изисква интензивна мисъл. Не е ли интензивна мисълта, човек може десет пъти мислено да ходи на аптеката и пак да няма никакъв резултат. (59, 229)

•Всички сте опитали силата на внушението и затова стремете се да си внушавате добри и прави мисли, а не криви и отрицателни. Запример някой от вас започва да кашля; приложете за лекуване на кашлицата следния метод: пребройте колко пъти ще кашляте днес. Например днес сте кашляли 40 пъти; тогава вечерта, като си лягате, кажете си: „Утре аз ще кашлям 30 пъти.“ Бройте и този ден, да видите колко пъти ще кашляте. Вечерта преди лягане пак си кажете: „Утре ще кашлям само 20 пъти.“ Така постепенно намалявайте броя на кашлянето, докато стигнете да кашляте само един път през деня. Упражнявайте волята си по този начин и ще видите какви резултати ще придобиете. Днес мнозина вярват в медикаментите, но нямат добри резултати от тях. (117, 61)

•Ако пръстите на ръцете или на краката ви са изстинали, проектирайте мисълта си към тях и пожелайте в пет минути да се стоплят. Ако не успеете изведнъж, повторете опита два-три пъти. Ако имате температура и не се чувствате добре, не бързайте да викате лекар, но приложете мисълта и волята си в действие. Турете ръката си на главата, изпратете мисълта и желанието в няколко минути да спадне температурата ви. Температурата може да спадне временно и пак да се повтори. Това не трябва да ви плаши. Щом имате най-малки резултати, продължавайте да работите в това направление.

Чрез усилване и възпитаване на волята си човек може да се справи с всички лоши навици, с всички свои недъзи, които е придобил чрез влияние от силни и учени хора. (127, 341-343)

•Ако сте хремави, мислете за здравето. Често повтаряйте мисълта: „Аз съм здрав“ и в скоро време хремата ще ви напусне. Здравият често мисли за болестта и я привлича. Правете точно обратното: мислете за здравето, за да го привлечете и усилите и да се освободите от болестта. Разумното, доброто,

великото в човека е в състояние да се бори с микробите, които причиняват болестите. Прилагайте добрите и положителните думи и мисли като формули, с които можете да си въздействате. (97, 74-75)

•Ако си парализиран и три месеца наред казваш „Ще стана, ще стана, ще стана“, и след три месеца ще станеш. И не може да не станеш, всяка хубава мисъл се реализира. (113)

•Имаш брадавица или някой лишей; българинът ще отиде у някой бакалин, ще открадне бучка сол (зашто, като открадне, солта става положителна, положителен става и той) и когато се разсипва Месечината, ще обиколи брадавиците с бучката сол и ще каже: „Както се разсипва Месечината и както се стопява тази бучка сол, тъй и брадавицата да изчезне“; хвърля солта и брадавицата изчезва. Ще си обяснете, че солта като един канал е привлякла ония течения в Природата, които поддържат тия брадавици. (68, беседа 20, 18)

•Туберкулозният се лекува мъчно по причина на лошите мисли и чувства, които болният храни в себе си, и на онези, които го атакуват отвън. Добре е туберкулозният да заспи магнетичен сън и в това време да му се внущи, че може да оздравее. (112, 229)

•Щом усетиш тежест в stomаха си, тури ръцете си на корема - дясната върху лявата с палци един срещу друг. Кажи си: „Всичките ми работи са уредени.“ Изговори тази мисъл без никакво съмнение и раздояване. Усъмниш ли се, ти сам разваляш формулата. (152, 178)

•Ще ви дам един метод, чрез който да си въздействате при разстройство на черния дроб. Турете дясната си ръка отпред на корема с длан към корема, а лявата - на кръста, пак с длан към тялото, и мислено прекарайте енергиите на Слънцето към центъра на Земята. След 10-15 минути състоянието ви ще се подобри и ще станете весели. (7, 32)

•За да познаете дали вашата воля се е развила, т.е. дали имате воля да приложите една окултна формула, най-добрият опит е следващият: някой път ви заболи коремът, усещате едно въртене вътре, опитайте си волята; турете си лявата ръка отзад на гърба, а дясната - отпред на корема, съсредоточете ума си и произнесете следната формула: „Моля болестта да престане.“ Ако тази формула не помниш, кажи „Болестта е престанала.“

Стомахът те боли; ще повикаш в дадения момент на помощ някой твой приятел, за когото мислиш, че те обича. Ще повикаш неговия дух и ще му кажеш: „Моля ти се приятелю, ела, кажи на болестта да престане.“ Като дойде той, и болестта ти не престане, ще извикаш втори, трети, до десет души. Ако болестта ти мине, всички са ти приятели, ако не мине, те са ти приятели само на думи. (68, беседа 32, 9-10)

•Щом излезеш вънка, какво трябва да направиш? - Умът ти трябва да бъде буден. Направете опит. Излез от къщи и през цялото време умът ти да е съсредоточен, да обгърне тялото ти и виж дали ще се простудиш. Няма да се простудиш, ще бъдеш и положителен, и отрицателен. Ще превръщаш туй електричество. А може да го превръщаш само като присъства съзнанието ти.

Сега за тази кашлица, която имате, първото правило е: дишайте дълбоко. Дълбоко дишайте и след туй представете си в ума, че всичката ваша артериална кръв върви хармонично по цялото тяло; и венозната - и тя хармонично се връща. Представете си в ума, че всичко върви хармонично,

образувайте вътрешна хармония и постепенно ще забележите, че кашлицата ще започне да утихва. (68, беседа 13, 10)

•Човек може да се лекува чрез лекарства, но може и мислено да се лекува. Имате хрема например; какво трябва да направите? Някои препоръчват да седите в топла стая, да правите промивки със солена вода или да изпиете няколко чаши гореща вода, докато се изпотите, и след това да се преоблечете. Но същото може да се направи мислено: седнете спокойно на един стол и започнете мислено да пиете гореща вода. Като изпиете няколко чаши, ако опитът ви е сполучлив, ще се изпотите. След това ще се преоблечете и ще видите, че още на другия ден хремата ви ще мине. Това показва, че мисълта ви е силна. Силната мисъл лекува всички болести.

Кабалистът изяснява научно лекуването чрез мисълта по следния начин. Той казва: "Мисълта е в състояние да измени вибрациите на човешкото тяло". Когато човек заболее, вибрациите на неговото тяло се понижават. С мисълта обаче той може да повиши вибрациите на тялото си и от нисши да ги превърне във висши. Щом постигне това, той вече е излекуван.

В този смисъл хремата се предизвиква от особен род микроби, които попадат в носа, и ако вибрациите на организма са понижени, те намират условия за размножение. Като се размножават, те дразнят слизестата ципа на носа. За да се освободи носът от това дразнене, от чуждите вещества, носните жлези отделят изобилно течност, която ги изхвърля навън. Щом вибрациите на организма се повишат, изхвърлянето на чуждите вещества става лесно и бързо. Чрез мисълта си човек може да усили хремата, да я доведе до най-големия предел на нейното развитие, след което тя започва да намалява, да отслабва. Най-дългият период на хремата е една седмица. Повече от това време тя не трябва да остава. (14, 114-115)

•Една добра мисъл произвежда по-големи резултати от лекарствата и инжекциите на лекарите. Отправете съзнателно и с любов една добра мисъл към някого и вижте какъв резултат ще даде. Мисъл, приложена правилно и на място, всяка лекува. (38, 79)

•Ако отправяте често мисълта си към корените на космите, в продължение на една година вие ще постигнете много нещо: космите ви ще се заздравят и ще пораснат. На какво се дължи опредяването на космите? На вътрешно беспокойство и на отсъствие на влага в организма.

Известно ви е, че растенията, дърветата задържат влагата в почвата. Дърветата са помпи, които извличат влагата към повърхността на земята. Следователно, каквато е ролята на дърветата за почвата, такава е ролята на космите за човешкия организъм. Те регулират влагата в тялото на човека. (47, 114-115)

•Мечката е символ. Тя е акумулятор на известен род енергия в Природата. Тя е същество, пълно със здраве.

Направете следния опит: ако ви тресе или сте духом отпаднали, хванете мислено една голяма мечка и с едната си ръка я дръжте за ухото, а другата прекарайте по гърба ѝ. Като направите това упражнение, ще почувствате, като че някаква сила е минала от нея във вас. В този случай мечката може да ви помогне. Стига у вас да не се яви желание да ѝ напакостите. Тя е същество на чувствата, много се привързва, но същевременно е и много отмъстителна.

Ако вашата симпатична нервна система е разстроена, с това упражнение вие ще можете донякъде да си въздействате, ще се тонирате. Всеки човек трябва да черпи от природната енергия, която му липсва. Най-първо, от вас трябва да изчезне всяка къв страх. Упражнявайте се, за да надделеете страха. (65, беседа 14, 97-98)

•Щом искаш да станеш рано, хвани палеца на лявата ръка с палеца и показалеца на дясната си ръка и кажи: „Искам да стана утре в 4 ч сутринта.“ Направи същото и с дясната ръка и кажи същите думи. По този начин ти се свързваш със силите на Разумния свят и ги викаш за свидетели. (82, 79)

•Всяка сутрин, като станете от сън, кажете си: „Аз искам да стана умен.“ Тази мисъл отива към мозъка и започва да храни клетките. Ако правите това цяла година, в края на годината ще имате малък резултат. (30, 13)

•Направете следния опит: болен сте, изпаднали сте духом, но зимно време е, не можете да излезете вън и да се поразходите. Представете си мислено, че се изкачвате на един планински връх, който познавате, ходили сте друг път, и преживейте цялата екскурзия в себе си живо, като че в този момент пътувате. Изкачете се до върха и пак се върнете. Всеки ден можете да правите по една такава разходка. Туй усилие на вашия ум веднага ще тонира мозъка ви. (65, беседа 14, 85)

•Изобщо изопачените образи остават дълго време в паметта на човека и оттам влияят върху нервната му система. Ето защо тези образи трябва да се заместват с чисти и красими образи. Това е един от начините за лекуване. (60, 182)

•Как ще се справите със своите отрицателни, мрачни състояния? - Седнете спокойно на едно място 5-10 минути, отпуснете мускулите си, да няма никакво напрежение и започнете да мислите за хубави, красими неща. Представете си красими картини, образи, докато придобиете добро разположение на духа. (134, 64)

•Представете си, че сте неразположен, раздразнен, нервен, цяла нощ не може да спите. Концентрирайте мисълта си, съзнанието си към върха на носа и си представете, че носът ви постепенно се разширява. Щом съсредоточите мисълта си към носа, вие ще се упокоите и ще заспите. (39, 257)

10. Други методи на лечение

•Има растения, които лекуват и най-опасните и мъчнолечими болести. Който не ги познава, страда. Затова казваме, че хората страдат поради своето невежество. Изучавайте растенията и техните лечебни свойства. (17, 27)

•Ако някой може да развие в себе си дарбата да познава лечебните свойства на растенията и по този начин да лекува хората, той би станал виден лекар в света. В Природата има много лечебни растения, които, употребени на място, освобождават човека от всякакви болести. (126, 10-11)

•Цветята съдържат лечебна сила в себе си, която трябва да се използва на определено време. Лечебността на цветята не е еднаква всякога - зависи от времето, от месеца, от деня и от часа, в който се берат. (143, 138)

•Дохожда при вас един познат и се оплаква от положението си, казва,

че цяла година вече страда от треска. Вие го изслушвате, влизате в положението му и му препоръчвате да пие пелин. Между треската и пелина се създава връзка. Щом треската и пелинът се свържат, човек оздравява. (14, 85)

•Сега ще ви дам едно лекарство и за най-силната кашлица: вземете сухите люспи на десет глави лук и ги сварете във вода. Прецедете водата и в нея турете половин килограм мед, 1-2 лъжички счукан синап, 1-2 лъжички ленено семе. Вземайте по една лъжиичка от тази смес по три пъти на ден - сутрин, на обед и вечер. (71, 302)

•За кашлицата вземи троскот, вари го 15 минути и пий водата. После си намажи гърлото със зехтин и вътрешно вземай по малко зехтин. Изпивай сутрин, обед и вечер по една чаша вода от троскот. Тя е хранителна, а от друга страна, действа и лечебно.

•Вземете си равнец, пийте малко и ще ви мине кашлицата. Лятно време събирайте всинца равнец, всеки вкъщи да си има набран равнец - бял и жълт, та който не може да се лекува с волята си, да пие тия треви. После да имате от синята тинтява. Наберете си, те са магнитически растения, които помагат. Наберете си още мащерка, зелени листа от ягоди; и те са лечебни. Наберете си и от дребна лайкучка. Ще си имате цяла аптека от стъкленички. (68 беседа 13, 10-11)

•Като сте дошли на планината, ползвайте се от нейните блага. Запример, ако ви боли стомах, сварете си малко равнец. Против кашлица сварете малко тинтява и пийте от тази вода. Ако някой от вас е простуден, нека се качи два-три пъти на някой връх, да се изпоти добре. След това да изпие 2-3 чаши гореща вода и да се преоблече.

Качвайте се по върховете, да предизвикате дълбоко дишане. Това е особено добре за онези, които страдат от астма, както и за ония, които са предразположени към затлъстяване. Планината крие в себе си всички условия за лекуване и за придобиване на знания. За да не се простудява, човек трябва да пази топлината на тялото си. Между външната температура и температурата на тялото трябва да има равновесие. Не забравяйте следното правило: щом се изпотите, веднага трябва да се преоблечете. Никога не оставяйте потна риза да изсъхне на гърба ви. (54, 378-379)

•Лукът е лековит, когато се яде суров, печен или варен, но не и пражен.

Когато иска да дезинфекцира устата си или да подобри състоянието на стомаха и на гърдите си, човек трябва да яде чесън. На болния предписвам чесън, но не и на здравия.

Ако стомахът ти е разстроен, свари ряпа и пий сока и. Щом оздравееш, не я употребявай повече. (90, 91)

•Тези от вас, които кашлят, един цяр ще им дам: ще настържете черна ряпа и от сока и всяка вечер ще изпивате по една кафена чашка. Отлично действа и за стомаха.

Когато имате болки в сливниците, вземайте лют чесън. Това е един добър начин за лекуване на сливниците и добра дезинфекция на гърлото. Чесънът действа отлично и за тези, които страдат от безсъние. (68, беседа 23, 24)

•Вземете си малко чиста пепел от изгорелите клекове, пресейте я добре и си послужете с нея като с цяр. Когато имате никакво неразположение,

вземете малко от тази пепел на върха на един нож, изсипете я в чаша гореща вода и като се утаи, изпийте водата. (38, 268)

•Ако цяла година ядеш коприва, косата ти ще почерне. (51, 253)

•При лекуването трябва да знаете закона: щом измените вашите вибрации, и причината на болката веднага ще изчезне. Каквато и да е болка моментално може да я премахнем и моментално може да се яви. (69, беседа 9, 23-24)

•Като заболееш или си неразположен, потърси човек, който те обича, хвани го за двете ръце, погледни го в очите и му благодари за енергията, която си получил от него. Някога можеш да хванеш двете ръце на човека, а някога само лявата или само дясната ръка. (82, 61)

•Обикновено хипнотизаторите на Черната ложа правят паси отгоре надолу. Ученикът трябва да прави движения, т.е. паси на страна, обратно на тия от Черната ложа. Всяко движение, което правите, има свой дълбок смисъл и оказва влияние върху вас.

Когато искате да тонирате ума си, направете мислено едно движение отдолу нагоре, по еволюционен път. Почнете да мислите, първо, за растенията, после за животните, след това за хората и най-после за Бога, за Съществата от Божествения свят. (108, 84-85)

Има хора, които могат да лекуват по магнетичен начин, но в това лекуване има опасност да не би самият магнетизатор с внасяне на положителното в своя пациент да внесе и своя някаква болест. Запример един човек има някаква физическа болест, но при лекуването си по магнетичен начин той изгубва тази болест, а придобива някакво отрицателно качество, става съмнителен, изгубва вярата си в Бога, която по-рано имал. (16, 253-254)

•Има една магнетическа школа, в която болните се лекуват с паси. При туй магнетично лекуване, когато болният почне да се лекува, неговото положение, първо, се влошава, претърпява една ужасна криза и после дохожда едно подобреие; след това - наново втора криза, пак подобреие, пак криза, пак подобреие, докато тези кризи се намаляват, намаляват и като дойде последната криза, болестта ще се върне назад по обратния път. (4, 95-96)

•Дясната ръка е на Мъдростта, тя е създадена за благословение. Лявата ръка е на Любовта, с нея човек помага на слабите и страдащите. Следователно, като поставям ръцете си над някого, чрез тях внасям сила в него. Като простираш ръката си върху човека, ти можеш да отправиш към него всичкото благословение, а можеш да отправиш и всичкото проклятие на света. Чрез ръцете можеш да опиташи всички добри и всички злини (90, 20)

•Децата, които нямат никаква вяра, се лекуват от родителите им с техния магнетизъм: майката ще лекува дъщеря си, а бащата - сина си. (2, 84)

•Ако в душата на майката проникват Любовта, Мъдростта и Истината като живи идеи, достатъчно е да положи ръката си върху болното дете и то да оздравее. (46, 13)

•Когато децата ви боледуват, добре е да разтривате костта зад ушите. Там е жизненият център. Тези разтривки правят организма еластичен, издръжлив. Разтриването става отгоре надолу. Някога може да разтривате само лявата страна, някога — дясната, а някога - и двете страни. (109, 31)

•Някого го боли главата; турям си двете ръце на слепите му очи и главоболието му минава. Така образувам магнетично поле. Той има натрупана енергия и затова го боли главата. Чрез това магнетично поле му се взема енергията и му минава. (113)

•Ако неразположението ти се дължи на главоболие, прекарай всичките си пръсти над челото си, като започнеш с палеца и свършиш с малкия си пръст. Обаче трябва да знаеш как да прекараши пръстите си над челото, главно над болното място. Силна изпълнителна воля се иска за това. (145, 91)

•Някога задната част на мозъка има по-висока температура, отколкото трябва. Ето защо нужно е да възстановите нормалната температура на мозъка. Това се постига с поставяне ръцете над главата или чрез прекарване пръстите на ръцете през косата от горе до долу, както се решите с гребен. Ако си служите с гребен, зъбците му трябва да бъдат доста гъсти. Обаче разчитайте повече на ръцете си, отколкото на гребен. (145, 201)

•Когато дясната страна на някой човек е положително наелектризирана, той трябва да намери такъв приятел, лявата страна на когото да има противоположно електричество на неговото, за да могат двата рода електричество взаимно да се неутрализират. Единият от тях трябва да постави лявата си ръка върху дясната страна на другия, а той - дясната си ръка върху лявата част на главата на своя приятел и няма да забележат как ще придобият разположение. Това може да се постигне и с хващане на ръцете само. (32, 117)

•Когато поставяте ръката си върху главата на някой човек, вие трябва да знаете вземате ли нещо от него или давате. Ако вземате нещо, трябва да знаете ще ви ползва ли това, което взимате. Ако давате, пак трябва да знаете ще се ползва ли нещо от полученото онзи, който взема. За да се осмисли и добре използва и даването, и вземането, човек трябва да благодари. Енергията, която тече през онзи, който дава, и през този, който взема, е Божествена и за нея се държи сметка. Тя не може и не трябва напразно да се изразходва. Природата е велика инсталация на енергии и държи точна сметка за всичко, което се изразходва. Тя следи още и за резултатите, които се получават при изразходването на тази енергия. (32, 122)

•Постави ръката си върху главата на болния с всичкото си разположение и Любов и виж как ще се отрази на здравето му. Твоята Любов и добро желание към болния ще се превърне в мощна жизнена сила. (27, 117)

•Ако ви боли стомах или корем, турете дясната си ръка на слънчевия възел. Като я подържите известно време, болката ще мине. Ако болката още продължава, турете дясната си ръка на стомаха, а лявата - на кръста. (110, 245-246)

•Ако някой пълен човек страда от коремоболие, нека повика един свой близък познат, слаб, но здрав човек, и го помоли да тури дясната си ръка на слънчевия му възел, да я подържи така 5-10 минути и коремоболието ще изчезне. Пък ако някой сух човек страда от главоболие, нека намери някой пълен здрав човек и го помоли да подържи челото му при слепите очи с едната или с двете си ръце и главоболието ще изчезне. По този начин хората могат взаимно да си помогат. (141, 23)

•Ако искате да работите върху себе си, започнете най-напред със сърцето си - със симпатичната нервна система. Направете следния опит: като

станете сутрин от сън, разтрийте с дланта на дясната си ръка мястото под лъжичката. Разтриването трябва да става кръгообразно. След това ще разтривате същото място с лявата си ръка, пак кръгообразно, отгоре надолу. Десет кръга с дясната ръка и десет кръга с лявата ръка. Бъдете съсредоточени. Така ще имате резултат. Ако не получите веднага резултат, не се обезсърчавайте. Следи промените, които стават в тебе, да видиш може ли неразположението ти да се превърне в разположение. Правете опита десет дена наред. Ако ви боли корем, разтривайте пак същото място. Вие ще почувствате известна промяна в мозъчната и симпатичната нервна система. След десет дена ще потопите пръстите си в гореща вода, колкото можете да търпите, но само края на пръстите - пъrvите фаланги. И така с пръстите ще правите същото упражнение. През последните десет дена ще правите същото с ръка, цяла потопена в гореща вода. Ще го правите тридесет дена наред. (136, 161-162)

•Ако се събере повече енергия в дясното полушарие, човек става нервен, не може да си намери място. Ако се събере повече енергия в лявото полушарие, човек става активен. Като видиш нервен, неспокоен човек, тури лявата си ръка върху главата му и той ще се успокoi. Правилно е енергията от едното полушарие да тече в другото - да се разпределя равномерно. Лесно се помага на хора, с които си свързан. Твоята енергия минава през тях, прави цял кръг и ги успокоява. Тези хора представляват скачени батерии. Живите енергии минават от един човек в друг и се връщат там, откъдето са излезли. Така хората се обновяват. (12, 19-20)

•Когато сте силно разгневени, повикайте някой ваш приятел да тури ръката си на задната част на главата ви. Ако вие сте подобни помежду си, ако си хармонирате, той ще възприеме вашето неразположение и равновесието ви ще се възстанови. Ако пък не си хармонирате, неразположението или гневът ви ще се усили. (64, беседа 6, 86)

•Да допуснем сега, че вие сте възбудени, разгневил ви е някой, изгубили сте равновесие. Дигнете ръцете си нагоре и направете следното: бавно издигане двете ръце над главата и леко докосване с тях по цялото тяло отпред надолу покрай главата си и после изтъръсване (магнетично обливане). Това упражнение да се прави не повече от три пъти на ден. (3, 20)

•Церът против гнева е да намерите някой ваш приятел, който да е отрицателен, пасивен. Помолете го да тури лявата си ръка върху дясната половина на главата ви и ще видите, че след кратко време всичката излишна енергия от вас ще премине в ръката му и ще се облекчите. (39, 140)

•Когато някой е силно възбуден и усеща, че слънчевият му възел е в неизправност, най-естественото движение за него ще бъде да тури дясната си ръка на слънчевия възел под лъжичката с дланта надолу, а лявата си ръка - на кръста с дланта навън. При това положение на ръцете човек усеща успокояване на нервната система. Когато постави ръката си на слънчевия възел по този начин, човек прекарва излишната мозъчна енергия през ръцете си и се успокоява. Дланта на дясната ръка е проводник на отрицателна, примирителна енергия, а горната част на лявата ръка е проводник на положителна, възбудителна енергия. Тези енергии, съединени на едно място, успокояват човека. (37, 62-63)

•Правете опити върху себе си и върху близките си сами да се лекувате.

Идете при някой болен, който страда от кашлица, и направете следния опит: турете ръката си върху гърдите му. Ако вашият магнетизъм е силен, болният ще усети приятна топлина, която постепенно ще се увеличава. Ако магнетизъмът ви не е силен, болният няма да усети никаква топлина. Изобщо при лекуването силните трябва да помогнат на слабите, големите - на малките. (30, 126)

•Какво значение има потопяването на пръстите във водата? От всеки пръст тече известен род енергия, която се мени всеки момент. В този смисъл пръстите представляват проводници на енергия. Всяко вдигане на ръцете означава изтиchanе на енергия. Всеки човек е опитал и знае, че от пръстите на човешката ръка изтичат енергии, които той може да използва съзнателно за лекуване. (36, 155)

•Достатъчно е да сложите няколко пъти средния си пръст, добре измит, в чиста вода, за да приеме водата енергиите, които изтичат от него. Ако изпиете тази вода, разположението ви ще се повдигне. Това са особен род лекарства, които се крият в самия човек. (34, 71)

•Има много методи за лекуване, но понеже не сте готови за тях, ще ги изопачите. Например, ако ви боли носът, хванете го леко с палците от двете страни и го масажирайте. Правете леки масажи на носа си със всичките пръсти, да му предадете част от техния магнетизъм. (82, 186)

•Кръстенето означава магнетизиране. Едно време хората са си служили с кръста за лекуване. Когато някой човек го втресе, като го прекръстят няколко пъти, треската изчезва. (56, беседа 12, 27)

•Преди 20 години ме извикаха в Сливен в едно семейство да помогна на тъщата, която заболяла. Видях болната, след това извиках близките ѝ и казах: „Някой от вас трябва да даде нещо от себе си, да и се помогне.“ Зетят беше много магнетичен човек. Казах му, че той може да помогне на баба си. Той се съгласи. Казах му как да тури ръцете си върху главата ѝ, за да мине част от неговия магнетизъм в нея. Той тури ръцете си над главата ѝ, подържа ги няколко минути и се дръпна назад. На другия ден бабата беше бодра и разположена, а зетят се чувстваше малко неразположен, краката и ръцете му отмаяха. Казах му да отиде на разходка, да се изпоти добре и след това да направи една топла баня. Той изпълни съветите ми и на другия ден беше пак бодър и весел. (82, 212)

•Искаш да добиеш спокойствие - иди при дърветата. Там дето има живот, има магнетизъм. Има 10-20 метода за добиване на магнетизъм. (113)

•На ония от вас, които са отпаднали физически или душевно, съм казал: ще отидете при някой стар дъб, който не е изгнил, и ще опрете гърба си на него. Така ще постоите 5-10-15 минути, най-много половин час и ще му кажете: "Понеже в тебе има изобилие на Божиите мисли, изобилие на Божиите форми, бъди тъй добър да ми дадеш от твоята енергия". Дъбът ще отнеме част от вашите дисхармонични енергии и вие ще се успокоите, ще се възстановите и ще си отидете зарадван. (111, 95)

•Когато се опирате на дърветата с цел да се лекувате, добре е да стоите от 5-30 минути облегнати с гърба си, а главата ви да бъде малко наклонена. (2, 105)

•Болен си; не търси обикновените начини за лекуване, но обърни се към богатствата на Земята. Има известни области на Земята, които лекуват

сами по себе си. Като дойде болният на това място, ще извади магическата си пръчица и веднага ще се излекува. От каквато болест и да страда, той моментално ще се излекува. (140, 188-189)

•Когато стоите на камъни, трябва да стоите около 1-2 часа. Хубави места за лекуване са каменистите, защото, като стоите върху камъните, намагнетизирвате се. Те не трябва да са ръбести, защото през ръбовете им ще изтичат магнитните сили. Камъните са особено лековити през септември. (2, 105)

•Когато се лекува по природен начин, човек трябва да се остави на действието на разумните сили в Природата без никакъв страх и съмнение. Най-малкият страх препятства на тия сили. Щом срещнат известно препятствие, те не могат да свършат работата са (95, 104)

•В суеверията има известна доза истина. Мнозина се смеят на хората, които вярват в уроките, и ги отричат. Казвам: има уроки в света. На какво се дължат те? Аз ще ви обясня на какво се дължат уроките. Запример, като ви погледне някой човек, вие започвате да се чувствате неразположен, заболява ви глава. Мнозина казват, че това се дължи на уроки. Има хора, които, като погледнат някой бивол или някоя крава, те веднага заболяват и умират. Причината за това се дължи на силния поглед, който този човек е отправил към вас или към даденото животно. Силният поглед пък се дължи на електричеството, което излиза от лицето или от очите на този човек. Това електричество се отправя към вас и ако не можете да го асимилирате, то ще произведе у вас известна дисхармония, която ще се отрази върху организма ви. Има баби, които знаят да лекуват урочасали хора по много прост начин. Те вземат едно здраво яйце, чукат го в челото на бивола или на урочасалия човек и той в скоро време се окопитва. Яйцето лекува, като погъща излишната енергия, която се е натрупала в организма на човека, и по този начин той се освобождава от своето болезнено състояние. Всяка баба не може да лекува. Само тази баба лекува, която е добър проводник на това електричество. Значи нейният организъм трябва да издържа на влиянието, които се отделят от болния. Същото може да се каже и за лекарите. (106, 65-66)

•Ако искате да раздвижите енергиите, които минават през ухoto, може да го натиснете отзад. Там има една кост, от която зависи устойчивостта и издръжливостта на човека в живота. Ако си болен, разтривай тази част на ухoto. (112, 210)

•Някой човек страда от ревматизъм в краката. Той търси помощта на лекарите, но те не могат да му помогнат. Най-после на помощ му иде пчелата. Като го ужили няколко пъти по краката, ревматизът му изчезва. Като знаете свойствата на киселината, която отделя пчелата, вие можете съзнателно да се лекувате. (42, 28)

•Когато сте неразположени духом, начертайте 100 отвесни успоредни линии и неразположението ви ще изчезне. Така ще калите и волята си. Успоредните линии са знак на разумност. Когато пазите еднакво разстояние между тях, същевременно вие се нагаждате към разумен живот. (45, 71)

•Когато сте неразположени и не знаете какво да правите, хващайте последователно с дясната си ръка, първо, палеца, после показалеца, средния, безименния и малкия пръст. След това следете какви промени

стават у вас. (45, 173)

•За да възстанови здравето си, човек трябва по няколко пъти на ден да тегли пръстите си. Първо, ще хване големия си пръст. Ако не оздравее, ще хване втория. Ако болестта му е сериозна, той трябва да изреди всичките си пръсти на ръцете и на краката. Като тегли пръстите си по няколко пъти на ден, в десетина дни ще оздравее напълно или поне ще подобри състоянието си. (107, 109-110)

•В златото е складиран голям запас от енергия, която се намира в кондензирано състояние. Който разбира законите на алхимията, той може да разтвори, да разреди тази енергия и да използва скритата сила в златото за своя организъм. (20, 118)

•Една от задачите на човека е да приеме жизнената енергия, т.е. праната от Природата и да я използва разумно.

Златото е добър проводник на висша енергия. Няма ли злато в кръвта си, човек не може правилно да приема жизнената енергия от Природата и да се ползва от нея. (145, 225)

•Златото причинява радост на човека. То може да лекува главно нервни хора, неврастеници. Турете една златна монета в чиста вода да стои няколко часа. Микроскопически частици от златото ще се разтворят във водата и тя ще стане лековита. Златото регулира нервната система. Достатъчно е да погледнеш една златна монета, за да се успокоиш. Ето защо носенето на златни украшения не е без значение. (12, 299-300)

•Когато се лекувате, турете една златна монета във вода да стои известно време и след това пийте от нея по една чаена лъжичка на ден. Помните: вярата лекува. Дайте на болния чиста вода да пие с лъжичка и вижте какъв резултат ще има. Колкото по-силна е вярата му, толкова по-скоро ще оздравее. (17, 32)

•Като знаете свойствата на златото, вие можете да се лекувате с него по хомеопатичен начин. Вземете един грам чисто самородно злато, турете го в 10 грама вода и я оставете да стои няколко дни на слънце. Щом сте неразположени или затруднени, вземете 10 капки от тази вода и неразположението ви ще мине. (74, 253)

•Като добри проводници на топлината и електричеството, златото и среброто могат да се използват като лечебни средства. (74, 20)

•Здравето има отношение към Слънцето, носител на Живота. Понеже и златото е проводник на Живота, затова здравето на човека се определя от количеството на органическото злато в неговата кръв. Здравият има достатъчно количество злато в кръвта си. Започне ли да боледува, златото намалява в организма. (17, 32)

•Скъпоценните камъни и благородните метали оказват добро влияние върху здравето на човека. Най-добро влияние оказва златото, понеже носи в себе си магнетическа сила. (110, 227-228)

•Скъпоценният камък разлага светлината по особен начин. На тази светлина всеки може да се лекува. Затова добре е човек да носи златни пръстени със скъпоценни камъни. Не всички камъни действат благотворно върху човешкия организъм и не всеки скъпоценен камък действа лечебно върху всички хора. Има такива камъни, на които трептенията не се съгласуват с трептенията на организма на даден човек, поради което се произвежда

дисхармония. (142, 119)

•Скъпоценният камък носи в себе си специфичен живот. Тази е причината, дето той има особено лечебно действие. Ако носиш в себе си благородни метали и скъпоценни камъни и можеш да се свържеш с техните енергии, ти лесно ще се лекуваш. Те лекуват всички болести. (40, 128)

•Ако костната ви система е слаба, изучавайте съзнателно скъпоценните камъни, възприемайте чрез ума си техните краски и ги отправяйте към костите си. (134, 334)

•Диамантът е твърд, добре пречупва слънчевите лъчи и е способен да лекува, т.е. има лечебни свойства. Скъпоценните камъни изобщо имат лечебна сила в себе си, вследствие на което хората още от най-стари времена са ги носили като украшения. (19, 32)

•Наскоро идва при мене един наш брат, инвалид от войната, да се посъветва нещо, търси начин как да лекува крака си, който го заболял при изпълнение на службата му. Кракът го заболява сериозно, набъбва, появява се оток. Туря компреси, лекува се, но никаква полза. Отива при лекар, показва му крака си и той казва: „Някъде дълбоко вътре има инфекция, затова трябва кракът да се разреже, та да изтече навън всичката нечиста материя.“ Казвам: „Ще вземеш мляко, ще го свариш и после ще го пресечеш с лимон. Ще вземеш пресеченото мляко и от него ще направиш компрес. Няколко такива компреса ще подобрят положението ти.“ И наистина той направи 2-3 такива компреса и положението му се напълно подобри. Кракът набъбна на едно място, дето е нечистата материя, отвори се една малка дупка, отдето изтече всичко нечисто. Температурата му спадна, мястото се пречисти и след няколко дни раната започна да заздравява. (48, „Давам власт“, 24)

•Заболи ви гърлото, простиали сте; веднага си турете един млечен компрес или компрес от маслини. Аз ще ви препоръчам друг един лек: ще вземете квас, ще направите тархана, ще турите изобилно черен пипер тъй, че да ви текат сълзите. Като ядете тарханата, този черен пипер ще образува едно голямо сгорещяване. Той е едно хубаво лекарство, антисептично. И тъй ще знаете:..или млечен компрес, или компрес от маслини и тархана най-после. Тарханата ще я ядете топла. В употребата на всички лекарства умът трябва да играе важна роля. Щом направите тархана, ще мислите за нея, че действа добре. (68, беседа 25, 11)

•Мнозина страдат от главоболие, от очеболие и се лекуват със студени компреси. Аз препоръчвам топли компреси вместо студени. Когато страдате от главоболие или очеболие, турете на слепите си очи квас, прясно приготвен. Мястото намажете с малко зехтин и отгоре турете кваса. Дръжте го на слепите очи 10-14 часа. Това можете да правите от 3 до 5 пъти седмично според степента на болката. Квасът действа магнетично, затова го препоръчвам не само при обикновено главоболие, но и при менингит. Когато някое дете заболее от менингит, обръснете добре главата му, пригответе пресен квас и го поставете на горната част на главата и на слепите очи. Като турите няколко пъти наред квас на главата, детето ще оздравее.

Квасът, млечният компрес са добри специалитети, които трябва да се предпочитат пред студените компреси. (45, 113-114)

•Защо трябва да масажирате носа си? Понеже носът е един връх на човешкото лице, на който понякога се събира излишно количество

електричество и магнетизъм, които го подпушват.

Когато излишните енергии се събират в мозъка, артериалната и венозната система се подпушват, много венозна кръв се събира в слепоочната област и пулсът започва да бие усилено. Когато имате такова подпушване, ще вземете малко квас и от вечерта ще го наложите на слепите си очи. На сутринта ще бъдете в нормално състояние - подпушването се е трансформирало. (141, 22)

•И лукът има своя цена. Изучавайте свойствата му и той ще ви помогне. Може да лекувате с него. Ако някой се оплаква от болка в крака или в ръката, наложете болното място с печен лук и малко масло. Лукът смекчава болката и отнема температурата. (7, 198-199)

•Представете си, че краката на някой се схванат от ревматизъм и не може да върви. Вземи 7 глави червен лук, нарежи ги и ги счукай ситно. Тури в тях 25 г сол. Тури този лук на стъпалата на краката си и го дръж 10-12 часа. През това време ще усетиш малко сърбеж на краката. Сутринта ще махнеш лука и ще усетиш микроскопическо подобрение на краката си. След това ще направиш още два такива компреса и ще можеш да се движиш. (24, 76)

•Заболи те нещо пръста, започва да бере. Природата казва: „Сдъвчи една смокиня, обвий хубаво с нея пръста си и ще ти мине. Или свари няколко смокини във вода, направи лапа от тях и я тури на пръста си“. Добро лечебно средство е смокинята. (69, беседа 10, 24-25)

•Някой падне на земята и счупи крака си или се удари някъде силно; за да мине болката му, той започва леко да се разтрива по гръбначния стълб или на друго място. Ако всеки ден някой ви разтрива по гръбначния стълб, всяка болка, която имате, ще мине. Това показва, че известни места на организма съдържат в себе си скрита жизнена енергия, която лекува болните места. Щом се предизвика деятелността на тази енергия, моментално тя се проявява и оказва своето влияние. (147, 44-45)

•Болният се стреми към здравия. Защо? За да почерпи от него сила. Следователно здравият дава нещо от себе си на болния и болният предава нещо на здравия. Между тях става обмяна, която може да се изчисли. Най-слабите изтичания от човешкия организъм могат да се изчислят. Колкото по-близък ни е болният и колкото по-голяма е любовта ви към него, толкова повече черпи той от вас.

Обмяна става и между здрави хора. В бъдеще, когато математиката се приложи и в психичния живот на хората, ще видите какви сили изтичат от човека и ще разберете причината на заболяванията. Тогава съзнателно ще се предпазвате от всичко онова, което разстройва организма ви. Днес малцина разбират какво значи общение с хармонични хора. Ако дружите с хора, които поддържат отрицателни мисли и чувства в себе си, вие се свързвате с тях и носите последствията на техните отрицателни сили. (129, 269-270)

•Ако е разстроена stomашната система на човека, ще се лекува чрез храната. Ако е разстроена дихателната му система, ще се лекува чрез Светлината, Топлината, електричеството и магнетизма. И най-после, ако е разстроена мозъчната му система, той ще се лекува чрез мисълта и чувствата. Искате ли да лекувате мозъка си, вие не трябва да допускате в себе си никаква отрицателна мисъл. (16, 192)

•Когато се лекува, човек от нищо не трябва да се страхува. Човек със

силна мисъл може да влезе при болни от чума, от холера и да излезе здрав и читав. От страх човек може да заболее без никакви бацили. (45, 119-120)

•Всяка майка трябва да знае как да лекува децата си. Майката трябва да даде първа помощ. Първата работа на майката е да даде рициново масло на болното дете, после да изпие няколко чаши гореща вода, а след това да му направи постна картофена чорба. Тази е първата помощ за всеки болен. Питате защо трябва да се пие гореща вода. Много просто, при храненето по стените на стомаха и червата остават мазнини и утайки, които пречат на правилното храносмилане. Горещата вода ги разтваря и регулира процесите в стомаха и червата. (46, 119-120)

•Когато болният иска да се излекува от болестта си, да гледа Луната, когато се празни, и да се свързва с нея. Пълни ли се Луната, той трябва да затваря кепенците на прозорците си, да не прониква светлината и в неговата стая. Става ли въпрос за слънчевата светлина, там болният и здравият трябва да се излагат на нейното благотворно влияние. (20, 45)

•Казваме, че човек трябва да се лекува, преди да е заболял. На всяка отрицателна мисъл или на всяко отрицателно чувство в себе си поставете една положителна мисъл и едно положително чувство, които да ги неутрализират и обезвредят. (118, 117)

•Ако туберкулозният може да се освободи от страха и подозрението, болестта му ще го напусне. Защо? Защото туберкулозата е болест главно на чувствата. Докато човек държи в себе си страха и подозрението, дробовете и сърцето му постоянно ще се свиват. Всяко неестествено свиване причинява болезнени състояния. Когато се влюби в нещо и загуби любовта си, човек заболява главно от сърце или от някаква гръден болест. (35, 211)

•Болен си от туберкулоза. Какво да правиш? Излизай всеки ден на планината, най-малко на височина до 1500 метра. След три месеца ще имаш 75 процента подобрение, а след една година - 85 процента. След 2-3 години ще бъдеш съвършено здрав.

И зиме, и лете ще ходиш по планината добре облечен, с манерка гореща вода и от време на време ще пиеш. (105, 100)

•Охтиката може да се лекува с музика. Тя произвежда едно разширение в човека, което е особено нужно за охтичавия. Охтичавият човек мисли само за себе си, всичкото му внимание е концентрирано само към неговата личност. Голяма завист има в него. Охтичавият човек, където и да ходи, в никого не може да види доброто. Той става краен пессимист. (69, беседа 10, 24-25)

•Когато кръвоносните съдове в човека губят своята пластичност, своята пъргавина, той заболява от атеросклероза. Който иска да запази здравето си, да продължи живота си, той трябва да запази подвижността на тялото си. За тази цел човек трябва да не преядда и да пие гореща вода, която помага за разтваряне на утайките, които се образуват при храненето. Заболее ли човек от атеросклероза, ще яде по възможност малко и прости, чиста храна. Той трябва да се храни с варено жито, с варен ориз, като истински калугер. (16, 8)

•Ако някой страда от туберкулоза или рак, да яде кисело мляко. Трябва да ядеш най-малко 3 години по 3 пъти на ден по 100 г на всяко ядене, за да има микроскопическо подобрение. (63, 265)

•Преди години един наш брат заболя от язва на стомаха. Дойде при мен да ме пита какво да прави. Казах му: „През лятото ще се печеш на слънце. Ще излагаш корема си на Слънцето. Така ще се лекуваш 2-3 месеца. Всеки ден ще пиеш по една чаша зехтин.“ Той изпълни моите съвети и оздравя. (71, 36)

•Човек понякога хълца с часове, не знае как да се оправи с хълцането. Като пие 1-2 чаши гореща вода или като диша дълбоко, то престава. (138, 305)

•Един се оплаква, че го боли глава. Казвам му: „Ще изпиеш три чаши гореща вода на гълтки. След това ще вземеш очистително. Като освободиш стомаха си, ще направиш една топла баня и ще си легнеш. В банята ще седиш малко.“ (56, беседа 11, 24)

•Тресе ли ви или сте се простудили, едно правило за лечение: може чай да пиете, може гореща вода – 1, 2, 3, 4, 5, 6 чаши, докато у вас се образува една реакция на изпотяване. Снемете си ризата, изтъркайте се. Седнете пак - отново една чаша, две чаши... Вземете и малко дървено масло, намажете си краката и ръцете и си легнете

•Друго правило: щом се простудиш, първата мярка е да вземеш нещо очистително, да се очисти стомахът и червата ви от всички ненужни вещества. Един-два дена въздържание от ядене. 3-4 чаши гореща вода, 2 чаши спаначен сок със солница, две паници супа, направена от картофи. По малко ще съrbате, няма да преяддате и всичко ще мине много лесно. (68, беседа 13, 12-13)

•Когато излизате навънка, за да се оградите от простуда, ще съсредоточите вниманието си върху гърлото, ще мислите за ларинкса си и няма да се простудите. (68, беседа 3, 9)

•Как може да се лекува пиянството? Заставете пияницата да изпива на ден по 2-3 литра вода и той ще се излекува. В процеса на лекуването си той трябва да започне от най-малкото количество вода и постепенно да увеличава: първия ден да изпише една чаша вода, втория ден - 2 чаши, третия ден - 3 чаши, после 4, 5, 6 чаши, докато достигне до 15-20 чаши на ден. Ако изпълнява тези наставления, в скоро време той ще се откаже от употребата на спиртни питиета. Когато пияницата обикне водата, той ще престане да пие вино и ракия. (78, 79)

•Колкото по-добре спи човек, толкова по-здрав става. Направете опит в продължение на един месец да спите спокойно, без никакви смущения в мислите и чувствата си и ще видите, че състоянието ви се е подобрило. Ако страдате от неврастения, ще се излекувате. Ако искате да бъдете здрави, пазете се от лоши мисли и желания. (21, 66-67)

•Нервните хора да правят екскурзии. Планината действа най-лечебно върху нервната система. Нервните хора да правят гимнастически упражнения и да се лекуват с музика. Студена вода да не пият и малко да ядат. (113)

•Краката на човека трябва да бъдат топли. Това говори за неговото здравословно състояние. Ако краката не са топли и често изстиват, човек не е здрав. Студените крака са първото условие за неврастенията в човека. Онези, които са неврастеници и които често губят разположението на духа си, нека от време на време се събуват боси и ходят по ситет пясък или по мека трева. Така именно краката влизат в пряк контакт с жизнените сили на Земята и се

тонират. При сутринните упражнения, като вдигате ръцете си нагоре, вие възприемате слънчевите енергии; чрез краката пък възприемате земните енергии. Когато искате да възприемате слънчевите енергии, трябва да правите упражнения сутрин. Когато искате да се освободите от събраната енергия през деня, трябва да правите упражнения вечер. Земята всичко взема, освобождава човека от излишните енергии, за да може сутрин отново да възприема от Слънцето. Излишната енергия, която е възприел, човек трупа по всички свои удове - ръце, крака, очи, уши - и дето го бутнат, веднага се произвежда взрив. Като прави упражнения, той се освобождава от тази енергия и става годен да възприема нова. (150, 191-192)

•Неврастеник е онзи, който се е омотал в лабиринта на своите мисли и чувства, объркал е пътя си и не може да излезе вън на свобода. Такова е положението на човек, който има да плаща две-три полици в един ден, но няма достатъчно пари и се чуди как да излезе от това положение. Какъв е царът на тази неврастения? - Да отидеш при кредитора си и да го помолиш да продължи срока на полиците ти. (15, 114)

•Ако сте нервни, правете опити да гледате спокойно, без да мигате. Така ще концентрирате мисълта си и ще регулирате нервната си система. (97, 29)

•Някой от вас е болен от неврастения или е духом неразположен. Нека направи една малка разходка до близката градина или гора, да се обърне към изток и да подпре гърба си на някое дебело дърво, било то бряст, дъб или бор, като тури дясната си ръка отпред на гърдите, а лявата - отзад на гърба. В едно малко съзерцание да започне да мисли за влиянието на дървото и няма да минат 5-10-15 минути или най-много един час и неговото настроение ще се измени, той ще почерпи известна сила - ще стане обмяна между неговия магнетизъм и магнетизма на дървото и ще почувства известно подобрение. Да иде при това дърво един, два или три пъти и то ще го излекува. Това е природен начин на лекуване. В старо време хората така се лекуваха.

Втори начин за лекуване: пак ако сте неразположени, страдате от неврастения, лятно време, когато житото започне да зреет, идете в някое село, поискайте позволение от селяните да обиколите няколко пъти нивите, да минете през житата. Като изходите 1-2 километра, съсредоточете мисълта си в живота на житото, след 1 час ще почувствате голямо облекчение. Ако всеки ден можете да правите такива разходки, още по-добре ще бъде. (2, 70)

•За да усилите зрението си, излизайте вънка след полунощ от 12-1 ч, когато небето е звездно, да наблюдавате звездите. Добре е да излизате и в мрачна, бурна нощ. След това сравнявайте как се отразяват на очите ясната и мрачната нощ. Тези опити са добри както за усилване на зрението, така и за каляване на нервната система. (6, 193)

•Има различни упражнения, които раздвижват всички очни мускули. Ако не се упражняват, очите постепенно отслабват и губят способността си да виждат. Всяко движение на окото е свързано с известна мисъл. Дали движиш окото си нагоре и надолу, надясно и наляво, в диагонал, ти възприемаш точно определена мисъл. (138, 289-290)

•Съвременните хора се оплакват от отслабване на очите. Много естествено е, че отслабват - не се движат. Правете упражнения за очите си да отправяте повече кръв към тях. Ето защо повдигайте често очите си нагоре,

отдeto слиза светлината, и след това ги сваляйтe надолу - в посоката, детo тревите растат и никнат. (23, 318-319)

•Колкото по-голяма е Светлината на човешкото съзнание, толкова и паметта на човека е по-силна. Колкото по-силна е паметта на човека, толкова повече енергия изразходва той. Който иска да има силна памет, той трябва да се стреми към увеличаване Светлината на съзнанието си. (58, 300-301)

•Отслабването на паметта показва, че канализацията, по която тече тази енергия, е пукната някъде, вследствие на което част от нея изтича навън. За да се възстанови силата на паметта, канализацията трябва да се поправи. Сегашните хора се оплакват от нервно разстройство. Церът е същият. (110, 114-115)

•Когато умът и сърцето на човека се раздвоят, паметта отслабва. (148, 339)

•Колкото чувствата на един човек са по-необузданi, толкова и паметта му е по-слаба. Паметта на хората отслабва и от големи скърби и страдания, от голям страх и от силни умствени сътресения. (111, 278)

•Неестествените чувства стават причина за отслабване на паметта. (54, 313)

•Който, може да впргне гнева си на работа, той усилва своята памет. Ако не може да го впргне, паметта му постепенно отслабва. Значи отслабването на паметта се дължи на постоянно беспокойство и гняв. - "Искам да усия паметта си." За да постигнеш това, трябва да имаш вътрешен мир и спокойствие. (133, 96)

•Причината за отслабване на паметта се дължи на излишък на млечна киселина, която се събира в мозъка на човека. (143, 124)

•Коя е причината за отслабване на паметта? - Неправилното разпределение на енергиите. Какво представлява паметта? Склад на човешкия ум. Някои хора по естество са паметливи, а други имат слаба памет. Кога човек помни добре? - Когато обича това, с което се занимава. Паметта е в най-добро състояние, когато между подсъзнанието, съзнанието и самосъзнанието съществува известна връзка. Ако в съзнанието на човека се вмъкне една чужда мисъл, която постоянно го беспокои, паметта му постепенно отслабва. (47, 40-42)

•Най-съвършената система в човека е нервната. Следователно добре е, когато нервната система е в действие. Докато тя се проявява правилно, човек мисли, чувства и действа добре.

Нервната система е съставена от безброй влакънца, които възприемат впечатленията от външния свят и ги предават навън чрез мисълта. Осакатят ли се тия влакънца, осакатява се и нервната система. Влакънцата не са нищо друго освен антени, т.е. възприематели и предаватели. Слабата памет се дължи на осакатяване на нервните влакна. Щом се подобри състоянието им, паметта се усилва. Това става по много начини. Един от тях е храната. Запример за усилване на мозъчната енергия се препоръчват орехи, но трябва да се знае как да се ядат. Също така се препоръчват различни растения. Както идеите въздействат върху психическия живот на хората, така растенията въздействат върху нервната система. Както храната определя здравословното състояние на човека, така и идеите обуславят нормалното развитие на неговия психичен живот. (110, 68-69)

•Лесно може да се възстанови първоначалната сила на паметта. По какъв начин? - Чрез възстановяване единството на съзнанието. Като изхвърлите от ума и сърцето си всички ония мисли и чувства, които ви смущават. (39, 159)

•Как да подобрим паметта си? - Прави упражнения за дълбоко дишане. Никога не преяджай. Не приемай противоположни храни, които са мъчно смилаеми. Прави опити за концентрация. Като четеш книги, размишляй върху прочетеното, без да се отклонява мисълта. (113)

•Да кажем, че някой от вас има слаба памет. Всяка вечер, когато си ляга, да влага в подсъзнанието си мисълта: „От утре моята памет ще бъде по-силна.“ Като внася тази положителна мисъл в подсъзнанието си, паметта му постепенно ще се усилва. (111, 276-277)

•Сега ще ви дам едно упражнение за усилване на паметта: ще турите ръцете си на кръста. След това ще вдигнете десния си крак и ще го допрете, колкото може по-нагоре, на бедрото на другия крак. През това време ще стоите само на левия крак. След това ще направите същото с левия крак. Така ще правите ту с десния, ту с левия крак в продължение на 10 минути. Това упражнение развива стабилност, устойчивост на организма, а също така оказва влияние върху паметта. Ако искате да имате успех, правете го редовно. (14, 206)

11. Духовно лечение

•Има много начини за лекуване. Един от тях е Вярата. Ако вярваш, ще оздравееш. (82, 200)

•Приложете Вярата в живота си, за да видите нейните резултати. Вярата усилва здравето. В бъдеще ще се търсят лекари за здравите хора, а не за болните. (17, 93)

•Вярата е сила, която постоянно расте и се увеличава превръща се в Знание. С Вяра човек може да се лекува от всякакви болести. (24, 75)

•Вярата е една опитност, набрана от миналото, една мисъл, която е свързана с живата материя. Следователно всяка, когато човек повярва, се образува една обща възможност, чрез която живите сили на Природата протичат към него. Безверният човек е изолиран от самата Природа. Безверието говори за един човек, който няма никакво съобщение с Божествения свят. (48, беседа „Ще бъдеш жив“, 7)

•Аз казвам: здравословно слабият да обича. Правете опити в това отношение, да се уверите в истинността на закона. Ако страдате от ревматизъм, треска или някаква друга болест, обикнете някого. В скоро време здравето ви ще се подобри. Колкото по-скоро оздравеете, толкова по-правилно сте проявили обичта.

•Закон е: Любовта премахва всички слабости и недъзи. Тя е особено космическо течение, което минава през всички живи същества. Колкото по-правилно се приема и предава тази енергия, толкова по-здрав е човек. (6, 53)

•Да лекувате един човек по духовен начин, то значи да се намерят причините на неговата болест, да се отстранят те и той никога повече да не заболява. (56, беседа 12, 25)

•Ако някой е болен, не може да диша добре, нека се обърне към

Слънцето и дълбоко в душата си пожелае да се свърже с него, да приеме от енергията му. Няма да мине много време и той ще се обнови и засили. Който веднъж само е приел слънчевата енергия в себе си, той е опитал вече нейното благотворно влияние върху мислите и чувствата си, както и върху всички клетки на своя организъм. (85, 48)

•Има два начина за лекуване: стар и нов начин. Съвременните хора обикновено се лекуват по стария начин – с лекарства, с бани и т.н. Този начин на лекуване е бавен и дава микроскопически резултати. И аз лекувам по този начин. Аз не лекувам хората по новия начин. Защо? - Защото те още не са готови. Новият начин е духовно лекуване. Ако излекувам някой човек по духовен начин, като не е готов да води чист живот, той ще греши още повече, а с това ще си създаде по-големи затруднения в живота. За онзи, който е готов, духовното лекуване моментално дава резултати. (22, 56-58)

•За да не се простудява, човек трябва да се огражда. Това се постига по два начина: чрез концентриране на мисълта и чрез молитва. Някои мислят, че като метод молитвата е лесно приложима. Зависи каква ще бъде молитвата. Ако се молите механически, никакъв резултат няма да постигнете. Следователно концентрираната мисъл и съзнателната молитва са условия за ограждане на човека, за да се запази от лоши външни условия. Щом е ограден, човек не се простудява и нищо чуждо отвън не може да го нападне. (54, 345-346)

•Отивам при един болен приятел да го видя. Той ми казва: „Моята работа е свършена, но поне ми отвори път. Ръцете и краката ми не държат, няма да оздравея.“ Аз се усмихвам и му казвам: „Стани от леглото.“ Той става. - "Опитай се да ходиш". Той започва да ходи из стаята. Като направи това няколко дена наред, оздравя напълно.

•Вярата лекува. Тя не търпи никакво колебание. За да се лекуваш, нужна е Абсолютна вяра. (132, 280)

•Лекарствата, които лекарят предписва на болния, имат сила дотолкова, доколкото е неговата Вяра. Щом е така, човек може да се лекува и без лекарства. (37, 312-313)

•Когато сте нервни, направете следното упражнение: седнете на стол пред масата, изправете тялото си добре и турете ръцете си на масата. Дръжте ръцете си в това положение около 10-15 минути, като концентрирате мисълта си, първо, към палците, после - към показалците, след това - към средните, към безименните и най-после - към малките пръсти и на двете ръце. После турете дясната си ръка върху лявата, след това - лявата върху дясната и пак концентрирайте вниманието си към пръстите. Като съсредоточите вниманието си към пръстите, свържете се в съзнанието си с всички добри, здрави хора, които имат чисти и благородни сърца, философски умове, с дълбоко разбиране на Живота. Щом се свържете с тия хора, повдигнете мисълта си към Бога и всички заедно се помолете.

Който направи този опит, той ще има резултат, ще събере силата на колективната молитва. Какво по-голямо благо за човека от това, да се свърже с всички добри хора по лицето на Земята и заедно с тях да отправи молитвата си към Бога. Тази молитва непременно ще бъде приета. (100, 139-140)

•Вярата може да лекува, но всички хора не се лекуват с Вяра. Значи Вярата е на степени. (63, 315)

•Докато болният се съмнява, той сам поставя препятствия в пътя на своето лекуване. Щом престане да се съмнява, болестта си отива. Закон е: за каквото мисли човек, за него се държи. Престане ли да мисли за това нещо, то губи вече силата си. Това, в което човек вярва, то има сила за него. (149, 186)

•Каквото е дишането на физическия свят, такова нещо е молитвата в Божествения свят. Значи молитвата е духовно дишане, т.е. зреене на Божествените блага. Като отправя сърцето си към Бога, човек диша от еликсира на Живота.

Като заболеете, обърнете се, първо, към Бога, после - към своята душа и най-после - към лекаря. Вие вървите по обратен път и затова не успявате. (30, 66)

•Христос посочва на хората общия метод, чрез който могат да се лекуват всички болести. Вярата, като разумен принцип, всяка може да си послужи с онези елементи в себе си, чрез които да се противопоставя на всички болести, специално на нервните. Достатъчно е чрез Вярата човек да отстрани от ума си тази мисъл, която го беспокои и смущава, за да успокои нервната си система. (30, 125)

•Да се лекуваш по Божествен начин, това значи да измениш живота си, да водиш чист и свят живот. (137, 117)

•Всеки трябва да се стреми към единство на съзнанието като метод на лекуване, като метод на работа върху себе си. От каквато и да е болест да заболеете, достатъчно е да възстановите единството на съзнанието си, за да се дигнете от леглото си здрав и бодър. Висшите сили на съзнанието се насочват към вашия организъм и започват да му въздействат, докато стане обрат в тялото ви, вследствие на което всички енергии потичат нагоре, вземат обратно движение. При това положение чуждите вещества в организма, които са причина на болестите, изчезват моментално, както изчезва прахът от повърхността на барабана. (39, 158-159)

•Съединете се с всички хора и кажете: „Всички хора по Земята са добри, всички закони са правилни, няма изключения. Смъртта е нещо преходно в света.“ Ако приложите този закон в ума си, няма да мине 1-2 или 3 часа, или (според сериозността на болестта) няколко дни и болестта ви ще изчезне. (135, 151)

•Ако наистина живее във вас идеята на Любовта, вие ще можете да лекувате. Любовта е сила, която лекува. Ако искаш да лекуваш някого, но се усъмниш дали ще го излекуваш, Любовта ти е слаба. (82, 55)

•Като заболееш, намери десетина души здрави хора, обикни ги и започни да им услужваш колкото можеш. След 2-3 дена и ти ще бъдеш здрав. Ако и здравите те обикнат, толкова по-добре за тебе. (112, 178-179)

•Вярата е колективен закон. Сам човек не може да лекува, но ако се съединят няколко души, те могат да лекуват. (71, 339)

•Няма болест, която да не се подчинява на Вярата. Като се излекуваш, не бързай да разказваш на хората как си се излекувал. Ще мине известно време, можеш да приложиш същия метод и към Другите. Ако разказваш на хората как се лекуваш, преди да видиш резултат, болестта ти ще се върне отново. (129, 202)

•Ако човек иска да бъде здрав, трябва да бъде положителен в своите

вярвания. Той ще прави опити и ще се увери в това. Някой път можете да имате малък бодеж в гърдите си или в гърба си, или болка в стомаха, в главата си; направете един опит, да видите доколко е силна вашата Вяра, доколко можете да премахнете болката си в името на тази Вяра. Кажете тъй: „В името на моето верую, в името на моя Господ, в когото вярвам, заповядвам на тази болест да излезе.“ Ако болестта ти те послуша, значи имаш Вяра. (48, беседа „Давам власт“, 30)

•Ако човек изключи от себе си насилието, лъжата и злото, той ще се свърже с Божественото начало в себе си. Тогава всички болести, всички недъзи в тялото, ума и сърцето ще изчезнат. (99, 37)

•Когато тялото на човека заболее, той може да се лекува с Истината. Докато не обича Истината, човек никога не може да бъде физически здрав. Щом обикне Истината, той възстановява здравето си и тялото му придобива съответно ухание. Ако дълбоко в душата си човек реши да обича Истината и ако абсолютно изключи лъжата от себе си, от каквато болест и да страда, той може да се излекува. За здравето на сърцето се препоръчва Любов. Любовта е единствената сила, която може да уравновеси състоянието на сърцето. Когато изгуби умственото си равновесие, човек изгубва съответното ухание. За да го възстанови, като метод той трябва да приложи Мъдростта. (74, 360-361)

•Любовта лекува всички болести. Тя повишава трептенията, вибрациите на човешкия организъм и с това го прави способен да издържа на външните влияния и на влиянията на микробите. Когато човек се демагнетизира, той губи своята жизнена енергия и лесно заболява. При всяко демагнетизиране става пропукване на известни места в двойника, отдето изтича голяма част от жизнената енергия на човека. Когато това пропукване се запуши, човек оздравява. Всяка дума, която излиза от Любовта, служи като мазилка, с която се запушва и най-малкото пропукване на нервната система. (85, 143)

•Който вярва, той ще бъде здрав. Вярата е връзка между Бога и човешката душа. (143, 11)

V. ХИГИЕНА

•Новото, към което се стремите, подразбира нова хигиена, която започва от мисълта, от чувствата и от постъпките.

Здравето се обуславя от хигиената, която човек пази във физическия, в сърдечния и в умствения си живот. Хигиената във физическия свят изисква от човека да знае как да яде, да пие вода и да диша, и най-после да знае как да спи. (148, 153)

•Чистотата е първо и необходимо условие за правилното развитие на човека.

От всички се изисква физическа, сърдечна и умствена чистота. Когато тялото на човека е чисто, той ще бъде физически здрав; когато сърцето на човека е чисто, той ще има лице свежо и очи ясни; когато умът на човека е чист, от лицето му ще излиза приятна, мека светлина. (73, 206-207)

•За да се подобри животът на хората, както и здравословното им състояние, на всички се препоръчва външна и вътрешна чистота. Чистотата е

в състояние да закрепи здравето на човека, да запази енергията и да продължи живота му. (18, 98-99)

•Въздухът, водата, храната, светлината и топлината са елементи, чрез които новата наука си служи като методи за кардинално разрешаване на въпроси в Живота. Който разбира свойствата и приложението на тези елементи, той може в пет минути само да стане здрав. (61, 102)

•Силата на човека не седи само във физическата храна. За да бъде силен, той трябва да знае как да използва въздуха, който диша, да го отпари към всички клетки на дробовете, за да става дишането правилно. За да бъде силен, човек трябва да знае как да регулира теченията на своята симпатична нервна система, главно на слънчевия възел и малкия мозък. За да бъде силен, човек трябва да знае как да регулира енергиите на своя стомах. Най-после, като знае да управлява дробовете, симпатичната нервна система и стомаха си, човек ще започне да изучава главния мозък, т.е. истинския човек. (127, 305)

•Религиозните учители на миналото са давали на учениците си ред правила и методи, едни от които се отнасят до храненето, други - до правилното дишане, трети - до правилните отношения, както и до човешките мисли и чувства. Те са препоръчвали на учениците си молитвата като метод за възстановяване на пълна хармония, пълна координация на органите.

Ние, които сме дошли на Земята, трябва да пречистим своя живот, да пречистим ума и сърцето си, за да бъдем здрави.

Първото правило: за да бъдете здрави, главата ви трябва да бъде студена, да не приижда в нея много кръв, а краката ви пък трябва да бъдат топли. Когато мисълта е чиста, без примеси, главата е студена. В мозъка трябва да има Светлина, с много малко Топлина, без горещина. Значи на ума трябва Светлина, а на сърцето - Топлина. (70, беседа 23, 11-12)

•Що се отнася до здравословното състояние, първата ви работа е да подобрите кръвообращението си. Едно от условията за подобряване на кръвообращението е освобождаване на мисълта от всички наслоявания на миналото, от всички стари, криви разбирания. Човек трябва да има свободна мисъл. Ако мисълта му не е свободна, той изпада в пессимизъм. Пессимизът показва, че в ума и в сърцето на човека има известни утайки, чужди вещества, от които той трябва да се освободи. За да се освободи от тия утайки, той трябва да диша дълбоко. За това се препоръчват екскурзии, качване по планини. Иска ли да възстанови своите красиви мисли и чувства, човек трябва да прави физически движения, гимнастика, екскурзии, спорт. Човек може мислено да прави тия упражнения, но за това се иска голяма сила. При физическите упражнения разходите са по-малко, отколкото при умствените. (38, 196-197)

•Щастието зависи от три неща: от правилното дишане, от правилното ядене и от правилното ходене. (47, 189)

•Има един природен закон, според който никой няма право да изразходва повече енергия, отколкото е нужно. Друг закон: никой няма право да икономисва и това, което му е нужно. Ако яде повече, отколкото трябва, ще затлъстее; ако яде по-малко, ще изсъхне. Хигиената на Живота изисква от човека да бъде умерен и в яденето, и в чувстването, и в мисленето. (71, 165)

•Всяка мисъл, всяко чувство и всяко действие, които разстройват

човешкия организъм, не са хигиенични. Пазете се от всички чувства, мисли и действия, които понижават живота. (7, 251)

•Пазете се от страха, пазете се от омразата, пазете се от отрицателните мисли, които създават известни утайки, известни отрови в организма на човека. Любовта носи еликсира на Живота. (14, 22)

•Новите разбирания изискват, на първо място, хигиена на мозъка, но не тази хигиена, която днес се препоръчва на хората. Преди всичко съвременните хора трябва да знаят от каква храна се нуждае техният мозък. Като се намери съответна храна за човешкия мозък, ще започне и обновяването на човешкия живот. (126, 180-181)

•Съвременните хора се нуждаят от хигиена в тесен и широк смисъл на думата. В тесен смисъл на думата хигиената изисква абсолютна чистота на тялото и на къщата, в която човек живее. В широк смисъл на думата хигиената изисква Абсолютна чистота на ума, на сърцето и на душата. (21, 116)

•Чистотата, святостта е най-голямата хигиена, до която християнството е могло да достигне. Днес пък, когато говоря за Любовта, аз имам предвид най-съвършената хигиена, която може да се препоръча на съвременния свят. Приложението на Любовта в Живота представя онова здравословно състояние на човешкия организъм, при което човек може да изпълни своето предназначение. (24, 176)

•Ще изучавате точността, тя е необходима. Точно навреме ще ядете, точно навреме щя лягате, точно навреме ще ставате - ще се научите на точност. (68, беседа 24, 15)

•Като знаете методите, с които Природата си служи, прилагайте и вие същите. Запример, ако някой е боледувал от тежка заразителна болест и оздравее, трябва да изгори всичко, с което си е служил - дрехи, книги, съдове. Всичко нечисто и заразено трябва да мине през огън, да се обнови. Болница, която е служила 30 години, трябва да се подложи на огън, да изгори. Дрехите, съдовете - също, но и самото здание трябва да се изгори и отново да се построи. Стените, таванът, подът са пропити от физическа и психическа зараза. (35, 282-283)

•По-хубави и по-удобни къщи човечеството не познава, въпреки това те са нехигиенични. Светлината не пада добре, поради което повечето хора са нервни, лесно се дразнят. Пречупването на светлината от стените и таваните не става хармонично. Не само това, но и леглата, както и завивките им, не са хигиенични. Същото се отнася и до дрехите - те не са хигиенични, затова трябва да се изработват облекла, които да отговарят на изискванията на Природата. Като дойдете до храненето, и там има нещо нехармонично. Главният елемент при храненето - житото - го мелят с камъни. Това значи да отнемат хранителните му вещества. В бъдеще житото няма да се мели сухо. (96, 145)

•В бъдеще къщите ще се правят от стъкло. През тях ще минават ултравиолетовите лъчи на Слънцето, затова тия къщи ще бъдат хигиенични. С помощта на пердата хората ще регулират светлината, ще пушат повече или по-малко според желанието си. (98, 52)

•Според мене дървените къщи са по-здравословни от каменните. (133, 208-209)

•Първото нещо, което ще искам от учениците си, е да си мият ръцете често, по няколко пъти на ден. Човек трябва да бъде чист. Човек трябва да употреби най-малко един час време за своето чистене. Той трябва да се изчисти физически: ноктите си, носа си, устата си, зъбите си, ръцете си и т.н. Щом искаш да направиш някому нещо, измий се. Ако нямаш време, не му прави никаква услуга. (70, беседа 24, 5-7)

•Спазвали ли сте най-простото правило да си измивате ръцете след свършването на каквато и да било работа? Ако спазвате това най-малко правило, то ще е едно благословение за вас. (111, 107)

•Миенето е един свещен акт. Не трябва да се миете бързо, както обикновено правите, но трябва да спазвате известни правила. Ще си вземете един чист леген, ще налеете в него вода, малко топлинка, и ще наплискате лицето си хубаво. След това ще си изтриете лицето леко, едва да попиете влагата с много мека кърпа. Не плискайте лицето си силно с вода, но леко, да ви е приятно, като че се милвате, едва да го докосвате. Божествената мисъл за да функционира правилно у нас, не трябва да търкаме лицето си с груба кърпа. Защо? - Понеже лицето е огледало на нашата душа. Чрез него се съзира връзката ни с Бога. (111, 104-105)

•Никога не изливайте водата от лицето си на нечиисти места. Къде да хвърляме тази вода? - На цветята, на дърветата, но в никакъв случай дето минават хора или на нечиисти места. (71, 272)

•Студената вода е само за ония хора, които имат много топлина, а онзи, на който организмът е изтощен, той в топла вода трябва да се мие. Пък онзи, който има много топлина и се нуждае от хладно, може в студена вода, но то не е правило. (68, беседа 10, 31)

•Като е дошъл на Земята, човек трябва да започне от физическата чистота. Дрехите, обущата, тялото трябва да бъдат идеално чисти. Човек трябва да мие лицето, ръцете, зъбите си по десет пъти на ден. Зъбите не трябва да се мият всяка с четка, да се изтъркат. Достатъчно е да ги миете с топла вода и сапун или с малко спирт. Много болести се дължат на микробите, които се развиват в зъбите. (38. 81-82)

•Като станеш сутрин от сън, намокри малко главата си с топла, според температурата на тялото ти, вода. След това вчеши косата си с гребен. Не трябва да миете главата си нито с много гореща, нито със студена вода. Тя трябва да бъде толкова топла, че като турите в нея пръста си, да издържи.

•Как да махнем пърхота от косата? - Като живеете редовно. Нередовният живот е причина за пърхота. Кожата обеднява поради нередовния живот. (101, 208)

•Росната капка крие в себе си електричество и магнетизъм, които трябва да се използват разумно. Като знаете това, не изтърсвайте дъждовните капки от дрехите си. Чистата росна капка носи благословение. Оня, който има силно обоняние, усеща уханието на росните капки. (92, 170)

•Не се страхувайте от дъжд. През пролетта и през лятото, когато вали дъжд, излизайте вън, да ви намокри добре. Ако сте на пътя някъде, свалете шапката си, нека да се намокри главата ви добре. Този дъжд е благословение за човека. Щом ви вали дъжд, благодарете, че сте се окъпали, че сте направили една електрична баня. (42, 391)

•Най-добрата баня е дъждът. Природата къпе само растенията, защото

те са постоянно вън на открито. Когато завали дъжд, те се освежават, ободряват. Животните, птиците, пеперудите се крият от дъжда, вследствие на което животът им е къс. (117, 9)

•Част от водата се възприема от кожата чрез порите. Затова човек трябва да си мие лицето често и тогава водата прониква в порите и част от магнетизма на водата прониква с нея в кожата. Водата трябва да бъде топла, за да стане това. Има връзка между физическата и духовната чистота.

Значи за духовния напредък, за духовния растеж важно условие е не само вътрешната. Чистота в мисли и чувства, но и физическата, физическата чистота е важно условие, за да има и вътрешна Чистота. (113)

•На всички, а особено на тия, които са чиновници, препоръчвам следното измиване: като се върнете на обед, съблечете си горните дрехи, вземете стомничката с вода, която сте донесли още от сутринта или от предишния ден, и залейте се с нея от главата до краката. След това леко се изтрийте. Ще облечете суhi чисти дрехи. Тъй измити и преоблечени, ще отправите благодарствена молитва на Бога за водата, която ви е дал, и тогава ще се нахраните. Всеки, който изпълни тия съвети, всяка година здрав и бодър ще бъде. (111, 463)

•Вие сте много несправедливи. Например ръцете си миете 4-5 пъти на ден, а краката не ги измивате, не ги изваждате от обущата и чорапите, да ги помилвате, да ги погладите. Не може да диша свободно кракът вътре в обущата. (113)

•И тъй, ако искаше да се ползвате от благата на Природата, всеки ден трябва да си миете краката до коленете, и то поне по три пъти: сутрин се мийте с топла вода, на обед може да се измивате в езерото и вечер - пак с топла вода. Добре е да се правят частични измивания на тялото. Понякога те са за предпочитане пред целите бани. Изобщо Природата обича разнообразието. Германският лекар Луи Куне е схванал този закон и затова на слабите, на болните хора той препоръчва седящи вани, т.е. да се измира само едната половина на тялото, а другата да остане суха. Запример, ако един ден човек измие горната част на тялото си до кръста, другата част - долната - трябва да остане суха. На другия ден ще измие долната част на тялото си, а горната част ще остане суха. Или ако сутрин човек измие лицето си, на обед да намокри малко главата си отзад. По този начин ще предизвика правилна обмяна в тялото.

Който знае как да мие ръцете си, тяхното измиване ще се отрази добре върху краката. И обратно - краката, измити правилно, това се отразява и върху ръцете. При това, като миете краката си, не бързайте изведнъж да ги измиете. Бързото миене показва неразбиране на закона. Потопете краката си във водата и поседете в това положение малко време. Мислено измивайте краката си, докато усетите някаква приятност, някаква реакция в ръцете. След това бавно измивайте краката си. Като се миете по този начин, силите в организма се разпределят правилно. Щом започне реакция в организма, човек може постепенно да измие всички части на тялото си. Само по този начин може да се предизвика уравновесяване на енергиите в организма на човека. (73, 113-114)

•Често хората се повреждат от баните, понеже не знаят как да ги използват. Запример някой прави една топла баня, а след това отиде на

студен душ. Тези резки промени върху тялото не са за обикновения човек. Който не е кален, той трябва да прави топли бани, като оставя енергията на топлината да действат върху организма. Студените душове, които срещате в Природата, са добри, но само при известни условия.

Някой казва: "Аз правя студени бани, за да се каля". Докато човек се кали, тези резки промени ще предизвикат най-различни реакции на втвърдяване в тялото, вследствие на което в организма ще се натрупа повече електричество, с което той мъчно ще се справи.

Ако е въпрос за студени бани, аз бих препоръчал на всички хора дъждовните бани, главно през месеците май, юни, юли и най-много до половината на август. Дъждовните капки през тези месеци са топли и пълни с електричество и магнетизъм. Дъждовните бани през останалите месеци не препоръчвам.

Когато не можете да правите дъждовни бани, добре е да правите бани с вода, която е нагрята най-много до 35-40 градуса - близо до естествената топлина на тялото. Такива са и много от естествените извори. Над тази температура водата има вече разтегателна сила, която не е приятна за тялото.

Добре е дъждовните бани да не се правят направо на тялото, но през някаква тънка дреха. При така правени бани дъждовните капки развиваат особена енергия, която се отразява върху организма благоприятно.

Ще ви дам един съвет: не правете студени душове. По никой начин не мийте краката си със студена вода, особено след хранене. Когато човек прави бани, той трябва да има предвид и разположението на духа си. Той трябва да е абсолютно свободен и разположен по дух, да забрави всички мъчинотии и грижи. Така направена, банята доставя голямо удоволствие на човека и благодарност от топлата вода. Такава баня представя най-голямо благо за човека. В яденето, в спането трябва да се спазва същият закон. Човек трябва да яде и да спи при най-голямо разположение на духа. При всички положения в живота си човек трябва да бъде господар. (73, 114-117)

•Сега искам да обръна внимание на баните, които правите в езерата. Ако искате да направите студена баня, потопете се във водата и бързо излезте вън. Не стойте много време в студената вода. Можете и десет пъти наред да се гмурнете във водата, но веднага да излизате на брега. При това човек трябва да се къпне в определени часове през деня, когато в атмосферата има топли, хармонични течения, които правят водата такава. Ако се потопите в такава вода, ще изпитате известна приятност, ще се почувствате бодър, весел и разположен. Такова къпане вече има смисъл. Когато искате да се къпнете в студена вода, наблюдавайте дали още с приближаването си към нея тя ви привлича или не. Ако ви привлече, влезте във водата. Следователно има известни условия при къпането в студена вода, които трябва да се спазват. (73, 215-216)

•Голямата сухота и голямата влага не са за предпочитане. Ако се потите много, изтривайте тялото си с влажна кърпа.

Човек трябва да мие лицето, ръцете си по няколко пъти на ден с чиста вода. Също така трябва да мие и ушите си. Ухото е приемник на звуковите вълни, вследствие на което трябва добре да се измира, да не остава никакъв прах по него, нито в гънките му. Ако ухото ви е запушено, вие не можете да

възприемате здравословните течения в Природата.

Някой се оплаква, че косата му е много суха, често се разбърква и стърчи нагоре. Това се дължи на голямото количество електричество, което се е събрало в главата му. За да се освободи от това електричество, той трябва да хармонизира мислите си, да регулира теченията на електричеството и магнетизма в мозъка си. Това се постига по вътрешен и по външен път. Вътрешният път е по-мъчен. Външно всеки може да си въздейства: ще мокри косата си по няколко пъти на ден и добре ще я разчесва. Ако навреме не освободи мозъка си от излишното електричество, човек изпитва голямо напрежение в областта на слепите очи. За да се освободи от това напрежение и от болките в главата, добре е да туря на главата си тънко нарязани филийки от картофи. Те извличат излишното електричество от мозъка. (127, 50-51)

•Лятно време топлете вода на Слънцето и се измийте със слънчева вода. Ще правите най-много 2-3 бани в седмицата. Частично можете да се миете всеки ден. Като се изпотявате, веднага ще се преобличате. Никога не оставайте с потна риза на тялото си. Когато миете главата си, ще я миете със сапун само веднъж в месеца и то с хубав, чист сапун. Може да миете често главата си, но без сапун - или само с вода, или с чиста хума. Ще опечете добре хумата, ще я залеете с малко оцет и ще я размиете с много вода. С тази каша ще намажеш няколко пъти главата си и след това ще я измиеш с чиста вода. Така косата става мека и запазва магнетизма си. Ще кажете, че косата не трябва да бъде мазна. Не, мазнината е нужна. Ако я измивате, тя става суha, електрична. Мазнините имат отношение към магнетизма. С изгубване на магнетизма се намалява и мислителната способност на човека. (101, 207-208)

•Тихите ветрове са приятни за въздушни бани. Човек може да се излага на тях без никакъв страх. Когато човек се домогне до правилния начин, по който могат да се правят въздушните бани, той ще разбере закона, на който се подчиняват неговите мисли. (73, 117)

•Космите на човешката глава са добри приемници и предаватели. Човек е здрав, когато приема и предава добре слънчевата енергия. Ако косата не приема и не предава добре слънчевата енергия, човек заболява. За да бъдете здрави, трябва да пазите енергията си, да не я изразходвате безполезно. (92, 270)

•Вместо чадър Природата е турила коса. Като пада светлината на главата, космите я разлагат и тя става безопасна. Ако носиш чадър, за да се пазиш от Слънцето, ти се лишаваш от слънчевата енергия. (92, 269)

•Какво представляват космите? - Антени, чрез които човек се съобщава с Невидимия свят. Какъв по-добър чадър искате от косата? Тя пречупва светлината правилно и намалява така силата ѝ, че се възприема безболезнено и безопасно. (18, 396-397)

•Космите на човешката глава представляват антени, чрез които човек приема знания от висшите светове. Като разчесва косите си, човек поставя всяка антена на мястото и. (34, 112)

•Чрез космите човек се свързва с Духовния свят. Ето защо не ги хвърляйте дето попадне. Събирайте ги в плик и когато отидете на планината, накладете огън и там ги изгорете. Също така събирайте и ноктите си и ги

изгаряйте на планината заедно с космите. (6, 125)

•Добре е често да мокрите косата си с чиста планинска вода. (47, 113)

•Всяка дисхармония в мислите и чувствата се отразява върху космите. Следователно от космите ще познаваш хода на твоите мисли и чувства. Носете в джоба си по едно малко гребенче, да можете, макар и по механичен начин, да регулирате своите мисли и чувства. И по 10 пъти на ден да оправяте косата си, не е много. (47, 114)

•Някои ме питат защо нося дълга коса. Причината е проста: за здраве. Дългата коса задържа повече електричество и магнетизъм. Като реже косата си, човек се лишава от тая енергия. Аз не одобрявам рязането на косата. Добре е косата да достига на дължина поне до долната част на ухото. (90, 237)

•Късите коси съдържат електричество, а дългите - магнетизъм. Човек може да носи и дълги, и къси коси. Който иска да развива ума си, при известни условия той може да носи къси коси. Дългите коси говорят за здравословно състояние на организма. Колкото кръвта на човека е по-чиста, а организмът по-здрав, толкова и мисълта се развива по-правилно. (117, 173-174)

•Ако човек е съbral много магнетизъм в себе си, добре е да отреже косата си, това е даже здравословно за него. Късите коси придават повече електричество в организма. (19, 43)

•Ще пазите като правило следното: косата ви да бъде гладка, да не стърчи. Запример някой пътвиждаш косата си разчорлена - много електричество има. Вземи малко топла вода, заглади я - хем приятно, хем лекуване. (68, беседа 29, 18)

•Американците считат за правило всеки мъж да бъде без мустаци и брада за по-голяма чистота. То е необмислена работа. Като бръснат брадата си, те излагат гърлото си на простуда. Освен това колкото по-често се бръсне брадата, космите стават по-дебели, от което и самият човек започва да огрубява. Щом Природата е създала космите на човека, тя е вложила някакъв смисъл в тях. От нас се изисква да ги регулираме, да знаем как да направляваме своите мисли и чувства. (16, 67-68)

•Почивката е необходима за всички живи същества като обновителен процес. Щом се наспи, човек се обновява в мисли и чувства и е готов за работа. Чрез съня човек влиза във връзка със силите на Живата Природа, които го обновяват. (130, 116)

•За онзи, който знае кога да спи, колко време да спи и как да спи, сънят е благословение. Не може ли да спазва известни правила при спането, човек спи, без да се ползва от съня. (107, 292)

•Силата на съня не зависи от продължителността на времето. Който разбира закона на съня, в пет минути може да свърши толкова работа, колкото в седем часа. За да си почине, човек трябва съзнателно да спре дейността на своите мозъчни клетки. Пет минути са достатъчни за това. В туй време човек излиза от тялото си и остава съзнателната физическа енергия да обнови организма му.

Вечер, когато си лягате, ще се обърнете първо към клетките на мозъка си, после към клетките на дробовете си, след това - към клетките на стомаха си и най-после - към клетките на останалите органи, на мускулите, на костите и ще им кажете: „Слушайте, аз отивам на училище. През това време вие

свършете възложената ви работа, че като се върна, да намеря стаите изчистени, проветрени и целия организъм обновен." Клетките приемат заповедта на господаря си и започват да работят трескаво, системно, в най-кратко време да свършат възложената им работа. Щом свършат работата, господарят се връща в тялото си. Тогава вие се събуджате радостни и весели, обновени от съня. (37, 9-10)

•Правилно е човек да спи на дясната си страна, но може да спи и на лявата. Когато енергите на повърхността на Земята са положителни, човек трябва да ляга на лявата си страна, която е отрицателна, за да става правилна обмяна между силите. Когато енергите на повърхността на Земята са отрицателни, човек трябва да ляга на дясната си страна. Следователно човек трябва да знае дали енергите на повърхността на Земята са положителни, или отрицателни. При това енергията на Земята не е еднаква навсякъде. Човек трябва да познава тия сили и да се съгласува с тях. (100, 186-187)

•Съвременните хора трябва да лягат вечер най-късно в 10 ч и да стават най-късно в 5 ч. Ако могат да стават в 3 или 4 ч, още по-добре. Който иска да живее хигиенически, да бъде здрав, трябва да ляга и да става рано. (35, 46-47)

•За да запазите здравето си, ставайте сутрин рано, особено през месец май. В 4 ч трябва да сте вън от леглото си. (21, 159)

•Да спи човек след изгрев Слънце, то е все едно да го поставят над водите на някой водопад, чито вълни отгоре го бият. Такова действие има и слънчевата енергия върху нервната система на човека. Сънят има смисъл за човека само като почивка. И като почивка той е голямо благословение. (73, 191-192)

•Истинската почивка не се постига с много спане. Когато човек иска да почине, той трябва да освободи ума си от всички непотребни мисли, сърцето си - от всички непотребни, тягостни чувства и желания. Те изчерпват енергията на човека, без да му дават нещо. Докато приеме необходимата енергия от Природата, умът на човека трябва да бъде съвършено свободен. (100, 157)

•Спането е състояние, при което човек е извън времето и пространството. (7, 267)

•Като легнете, в продължение на 10-15 минути да сте заспали. Това се постига само когато освободите ума си от всичко, което сте минали през деня. Не трябва да мислите и за работата си на другия ден. Който заспива бързо, става от сън бодър, разположен и готов за работа. Човек трябва да спи като дете - на която страна легне, на нея да се намери сутринта. (134, 66-67)

•За предпочтение е да се спи на дясната страна, това е здравословно. Когато спиш, не е добре да лежиш на гърба, особено на корема никак не е добре.

Да навикне човек да спи добре и спокойно, това значи да възпита волята си. (134, 35)

•Природата е разпределила времето на човешкия живот по следния начин: време за почивка, в което влиза сънят, време за ядене и време за работа. Това са три естествени положения. Сънят спада към физикоастралния живот на човека, яденето спада към физическия живот, а

работата - към умствения. (134, 26-27)

•Ако искате да знаете дали даден човек е здрав, вижте как спи. Ако постоянно се обръща на една и на друга страна и ту свива, ту разпуска краката си, той не спи добре, мъчи го нещо. Колкото по-сложни движения прави човек, толкова по-неспокоен е сънят му. (76,42)

•Колкото по-рано ляга човек, толкова по-добре е за него. Защо? - Които рано лягат, те погълщат всичката събрана прана, т.е. жизнената енергия в атмосферата. Които късно лягат, мъчно заспиват, защото за тях няма вече нужното количество прана за организма им. По-късно от 12 ч. вечерта не лягайте. Изобщо часовете, определени за лягане, са 8, 10 или 12. (32, 29-30)

•Засега седем часа сън са необходими за вас. И пет часа сън могат да ви задоволят, но при условие да спите непробудно. (32, 29)

•Ако се събужда няколко пъти през нощта, това показва, че или в кръвообращението на човека има някаква неправилност, или стомахът му е разстроен, или страда от главоболие. Изобщо безсънието се дължи на някаква дисхармония в организма. (150, 72-73)

•Никога не лягайте на гъ尔ба си или ако легнете, дръжте ума си буден. Може да легнете на гърба си, но умът ви да бъде концентриран и не заспивайте, защото жизнените сили, които текат по гръбначния стълб, не могат да функционират правилно и нервите се притискат. (136, 155)

•Който вярва, той ще бъде здрав. Вярата е връзка между Бога и човешката душа. (143, 11)

•Съвременните хора боледуват, защото не знай как да се хранят, кога да лягат и да стават от сън. Някои спят късно, до 9 или 10 ч - това е крайно нехигиенично. (18, 99)

•Сега всички хора се оплакват от нервност. Те не знай как да почиват. Може да си починеш на стол, но трябва да отпуснеш всичките си мускули, да се облегнеш спокойно на стола. Може и с ходене да си починеш, но трябва да ходиш ритмично. Да си почиваш, това значи да канализираш силите на своя организъм така, че да протичат хармонично, плавно, без напрежение. Така може да се възпитават и децата, и възрастните. (18, 211-212)

•Ползвайте се от елементите на Живота, но умерено. И като болни, и като здрави, не яжте много, за да не изразходвате повече енергия, отколкото трябва. (23, 15)

•Спазвайте следните правила за Живота: сутрин да се храните след изгрев Слънце, а вечер - преди залязване на Слънцето. Който иска да живее естествен живот съобразно законите на Природата, той трябва да следва тези правила. (34, 27-28)

•Вземете като правило следното: всичко, което внасяте в устата си, да бъде абсолютно чисто. (111, 462-463)

•На какво се дължи нечистата кръв в човешкия организъм? - На нечистата нездравословна храна. Като знаете това, яжте чиста здравословна храна; от нея зависи кръвта да бъде чиста, а от чистата кръв - здравето и добрият живот. Под чиста здравословна храна разбирам не само физическата храна, но и чистите мисли и чувства. (12, 248)

•Сега за всички ви определям един ден в месеца за почивка, през който ден няма да ядете. Ще почиваше на физическото поле, а ще работите в Духовния свят. Този ден ще бъде третият петък от месеца, значи 12 петъци

ще си почивате. Постът ще започне от четвъртък на обед в 12 ч и ще свърши в петък на обед в 12 ч. Това е за обновление на нервната система. (3, 106-107)

•Съвременните хора задоволяват глада си чрез физическата храна. Те могат да се хранят и с въздух, но по особен начин. Как ще приемат въздуха? - Чрез порите. Обаче порите на съвременните хора са запушени, вследствие на което те не могат да използват въздуха като храна. За да се отворят порите им, те трябва да постят.

Когато порите им са отворени, въздухът влиза през тях и храни тялото. Тогава с малко храна те добиват голяма сила. (126, 54)

•Вода, която съдържа органически примеси, се отразява вредно върху организма. Дестилираната вода подобрява здравословното състояние. Днес човек трябва да пие най-малко литър или литър и половина вода на ден. Пий всяка чиста вода, без никакви примеси. (87, 159)

•Който пие вода от ръката си, а не направо от извора, той не се простудява. (97, 30)

•Когато човек ожадне, трябва да се въздържа, да не бърза да пие студена вода. Ще имате като свещено правило следното положение: като отидеш при някоя чешма, колкото и да ти се пие вода, постой най-малко 10 минути пред нея, погледай как тече водата и след това пий. При това, като си налееш вода в чашата, вкуси само няколко гълътки и отстрани чашата. После пий още няколко гълътки, докато изпиеш всичката вода. Нека изпиването на една чаша вода ви отнеме най-малко 15 минути и вижте тогава ще кашляте ли. (33, 177)

•Ще вземеш чашата с вода, ще я погледнеш, ще я приближиш до устните си и ще приемеш с устата си само една гълътка. Докато я пиеш, ще мислиш само за нея. Само така водата пречиства организма. Само така тя внася Божественото благо в човека. Ще приемаш водата вътрешно за пречистване. Съвременните хора правят водни бани външно, но резултатът им е слаб. Ако човек не прави редовно, всеки ден по три пъти – сутрин, на обед и вечер - по една вътрешна баня с чиста вода, не може да разчита на никаква хигиена. Както възприемате водата, така ще възприемаше светлината и въздуха. Това значи да бъдете здрави, разположени, доволни. (18, 354)

•Дрехите на разумния човек трябва да бъдат направени от растителни материали. Донякъде за препоръчване са и вълнените дрехи, направени от вълната на овцете. (100, 186)

•Най-хубавите дрехи за възпитание са ленените и памучните. Вълнените дрехи са добри за болни хора. Дрехите трябва да се шият без подплата. Ако си здрав и носиш такава вълнена дреха, вместо подплата образува се магнетична обвивка между тялото и дрехата, която не пропуска външния студ. И най-тънката дреха, проникната от магнетизъм, държи топло.

Направи си дреха от чист вълнен плат, внеси в нея своите хубави мисли и чувства и я облечи. Тя крие в себе си магнетична сила, която я прави здравословна. Ето защо не раздавай дрехите си, които си носил като болен. Не е добър обичаят да се раздават дрехи на умрели. (51, 68-69)

•Вълната е лош проводник на топлината, а памукът добър. Памучните дрехи се носят лятно време, а вълнените - през зимата.

Който се облича от горе до долу с коприна, е egoист, мисли само за себе си. Може да носиш нещо копринено, но да не бъдеш изцяло облечен в коприна. Най-здравословни дрехи са памучните. Вълната стои по-високо от коприната. (142, 83-84)

•Облеклото трябва да бъде широко, за да става постоянно проветряване на тялото и да протичат свободно електрическите и магнетическите течения. Облеклото трябва да е леко. (3, 257)

•От гледището на хигиената бомбето не се препоръчва. И калпакът на българина не се препоръчва. Защо? - Не е хигиеничен. Хигиената препоръчва да се носят такива шапки и дрехи, които да не прилепват напълно до тялото, за да има празно място за обмена на въздуха. (140, 96)

•Старите дрехи, както и дрехите на болни хора, туряйте в огъня. (143, 9-10)

•Хигиената препоръчва да се изгарят всички дрехи, с които човек е боледувал от тежка, заразна болест или с които е прекарал тежки психически състояния. Новата хигиена препоръчва на хората даже да сменят често къщите, в които живеят, особено ако са прекарали в тях големи страдания. (30, 404)

•Ако мнозина от вас бихте ходили лятно време боси, сега щяхте да бъдете здрави. Да не мислите, че нашите обувки са полезни. Не, лятно време трябва да се събуваме боси, за да можем да възприемаме енергия от Земята. (70, беседа 9, 16)

•Вън е топло. Слънцето грее. За предпочитане е тогава да ходиш бос, да възприемаш енергията на Земята. Така ще се излекуваш. (18, 311)

•Докато сте на планината, ходете боси по 2-3 часа на ден. Когато Слънцето грее, тревата е топла и камъните са напечени. Използвайте тези часове да се свържете с енергиите на Земята. Привилегия е за човека да ходи от време на време бос главно по ливади, поляни и канари. (54, 378)

•Боси трябва да ходите лятно време, особено в началото на месец май, за да може краката ви да са във връзка със Земята, да може да премине у вас електричество и земен магнетизъм. Онези от вас, които не са свикнали да ходят боси, трябва да ходят боси само 1-2 часа след като изгрее Слънцето. Това е хубаво. Аз бих препоръчал и на мъже, и на жени да излизат боси при изгрев Слънце, но извън града, на някоя хубава местност. (3, 249)

•За ония от вас, на които косите са почнали да падат, които имат главоболие, хубаво е лятно време да ходят по 3-4 часа на ден без шапки. Ходенето на Слънце без шапка действа лечебно на главата. Но лятно време от 10-12 ч по обед по-хубаво е да има човек шапка на главата си, защото слънчевите лъчи предизвикват голямо сътресение на мозъка. Но от 4 или 5 ч следобед до вечерта хубаво е ходенето без шапка. Отлично е да ходи човек по 7-8 часа на ден гологлав, но това трябва да става постепенно. (3, 249-250)

•Никога не дръжте главата си надолу към Земята, защото ще се свържете със силите на Земята, които ще окажат въздействие върху мисълта ви. Затова вдигайте главата си нагоре, да свържете мисълта си със силите, които излизат от Слънцето. Необходимо е от време на време да поглежда човек и към Земята, но ако постоянно гледа към нея, той ще се изопачи. (392, 126-127)

•Дръжте главата си винаги права. Защо? - Защото давате възможност

на теченията или енергиите, които идат от Слънцето, да минават свободно през дробовете. Не държите ли главата си права, слънчевите енергии не могат да минават през дробовете, вследствие на което човек нарушава здравословното състояние на организма си. Също така ходете изправени, не се прегърбвайте. Всяко прегърбване се отразява вредно върху дробовете. Спазвайте тези правила, ако искате да бъдете свободни.

•Много от съвременните хора са небрежни към тялото си. Те мислят, че могат да бъдат здрави и без специални грижи за него. Тъй щото грижете се за тялото си като за машина, която ви е дадена за работа, и не се стеснявайте от нищо. В тази машина са вложени възможностите на всички минали култури, както и тия на настоящите и на бъдещите култури. (127, 288-289)

•Винаги ще държите главата си перпендикулярно към центъра на Слънцето, нищо повече. По този начин много от вашите състояния, които създават нервността, неразположението на духа у вас, ще се изгладят. (68, беседа 32)

•Ще се стараете да изправите вашите гърбици. Изпъкналите гърди показват, че у вас има желание да се учене. Едно от правилата: ученикът трябва да бъдестроен и в хода си, и в действията си, и в погледа си. (68, беседа „Правила за окултната школа“, 20-21)

•Когато гърдите на някой човек започваш да хълтват навътре, това е лош признак. Когато коремът на някой човек изпъква навън, това показва, че във физическия свят има отлагане на непотребни вещества и няма да мине дълго време, този човек ще заболее от някаква болест. Затова първото нещо за всички ви - и млади, и стари: трябва да ходите прави, няма да се прегърбвате. Правило е това. Ако един човек не може да преобрази своето тяло, което е резултат на неговата душа, как ще може да работи с по-висшите сили? Силата на човека зависи от онова, което той упражнява върху своето разумно тяло. (69, беседа 32, 4-5)

•Ако ходиш правилно, ще бъдеш здрав; ако не ходиш правилно, ще си създадеш различни болезнени състояния. (96, 90)

•Правилни движения са тези, когато цялото тяло взема участие в хода. Едновременно с краката и главата трябва да взима участие, а цялото тяло да се движи вълнообразно. Ходите ли по този начин и по планинските места, вие няма да усещате никаква умора. (117, 16)

•Всичките съвременни хора изобщо стъпват първо на петата, после на пръстите. Затуй, като вървят, има едно тропане, вследствие на което гръбначният стълб изпитва сътресение, а в задния мозък се усеща едно течение, поради което всички хора са нервни. Следователно на пръстите ще ходиш и ще стъпваш леко и плавно. Лекото движение на краката зависи от човешката мисъл. Щом мисълта ти е материалистическа, тъй ще стъпваш с краката си, че цялата Земя ще трепери, като ходиш. Туй показва, че човек е свързан повече с центъра на Земята, отколкото с центъра на Слънцето. (68, беседа 32, 5-6)

•През време на своята бременност жената трябва да бъде поставена при най-благоприятни условия: тя трябва да се храни правилно, при добро, хармонично разположение на духа; при това никога да не яде преди изгрев, както и след залез Слънце. Тя трябва да диша дълбоко, да мисли и да чувства право. Понеже в това състояние жената е силно чувствителна и

възприемчива, с голямо въображение, близните ѝ, както и тя сама, трябва да си създава гледки, занятия и удоволствия най-възвишени. Сутринните й разходки трябва да стават при изгрев, да наблюдава красивите картини на изгряващото Слънце; после да се разхожда в градини, дето цъфтят красиви, благоуханни цветя, дето се развиват хубави плодни дръвчета. Дето Животът расте и се развива, там е неговият смисъл. Чистотата - както физическата, така и духовната, е необходимо условие за бременната жена. Де ще намери по-голяма чистота от тази в Природата? За тази цел тя трябва да посещава чисти извори и реки, водите на които да служат като огледало на нейния живот. Тихите, приятни нощи с небе, осеняно с безброй трептящи звездици, също представлят незаменими картини за жената, бъдеща майка. (86, 123-124)

•Във време на бременността си жената е крайно впечатителна, поради което всичко се отразява върху детето. Като знае това, тя трябва да отбягва срещи с хора, които имат физически или психически недостатъци. (35, 260)

•Майка, която иска да роди добро, разумно и здраво дете, непреривно трябва да държи тази идея у дома си. Каквото дете желает майката, такова ще роди. От майката зависи какви да бъдат децата ѝ. (61, 128)

•Всички майки, които имат мир в душата си, раждат здрави деца. Онази майка пък, която се е тревожила през всичкото време на своята бременност, било от условията на живота, било от неблагоприятните съчетания в Природата, ражда болни, хилави деца. (111, 27)

•Майчиното мляко е от голямо значение за детето. Когато детето се допира до гърдите на майка си, върху него оказва влияние не само млякото, което поглъща, но и магнетичната сила, която изтича ту от лявата, ту от дясната гръд на майката. Друга жена, ако го храни, не ще произведе същия ефект. От майката излиза сила, която облагородява детето. Когато майката кърми детето си, тя трябва да има най-добро разположение, да не се гневи. (2, 98)

•Първото влияние на човека иде от майката и бащата. Майката влияе на детето си, докато е още в утробата ѝ, чрез своите мисли, чувства и постъпки. Не по-малко влияние върху развитието на детето оказва храната на бременната жена, както и тази, която дава на детето си след раждането му. От духовния живот на майката зависи какво ще бъде детето. (18, 314)

•Високите върхове са динамични центрове. Те представляват резервоар на сили, които ще се използват в бъдеще. Планинските върхове са свързани с центъра на Земята и на Слънцето. Същевременно те са помпи, които изтеглят нечистотиите. Запример, ако сте неразположени и се изкачвате на някой планински връх, неразположението ви ще изчезне и вие ще се върнете освежен, обновен. В долината човек се чувства неразположен, угнетен, напрегнат. Щом се качи на планината, неразположението изчезва. (6, 162)

•Ние отиваме да се порадваме на тази планина, на туй благо на Природата, на тази светлина, на тази прана, на това електричество, на този магнетизъм. Ами че съвременните хора почнаха да страдат от неизлизане на разходки всред Природата. Ние сме осъдени хора, затворници. Мислите ли, че едно здание от 4-5-10 и повече етажа е здравословно? Нашата култура в туй отношение, както сега живеем, не е една от най-добрите култури. Трябва един разумен живот. (31, 158)

•Като влезем в Природата, ако нашата мисъл е концентрирана, ние можем да използваме силите на Природата, те всяко може да се привличат. Тия енергии са във възходяща степен. Разбира се, може да има известни дисонанси, но с тях ще се борите, те са потребни, обаче вие сами не си създавайте известни мъчнотии.

Всички онези от вас, които са слаби, нервни, могат да си носят по една риза за преобличане, та, ако е хубаво времето, да се преоблечете. Защото, ако се остави тази пот да изсъхне на тялото ви, тя се повръща назад през порите и не само че не ще имате полза, но дори вреда ще имате. (68, беседа 27, 4-5)

•Когато ходите по планините, вървете бавно, спокойно, без бързане. На всеки 100 метра спирайте на малка почивка на крак около 30 секунди. Във време на почивка ще придобивате енергия. Колкото по-високо се качвате, по-бавно ще вървите. По този начин ще се приспособите към силите на Природата и ще ги използвате правилно. Иначе те ще ви противодействат. Щом силите на Природата ви противодействат, вие ще харчите енергията си, без да се ползвате от тях. (147, 62)

•Движението по високите планини подобрява състоянието на дихателната система. Едновременно с това се придобиват по-големи възможности за духовен живот. (34, 77)

•Като вървите в гората, дето въздухът е чист, от време на време се спирайте да поемете дълбоко въздух.

Един от методите за усилване на дихателната система е ходене по екскурзии. Ако след всяка екскурзия човек не даде изобилно храна на дробовете си, екскурзията не е достигнала своята цел. (54, 242)

•На екскурзия преди всичко човек трябва да дишава правилно и да употребява известно време за размишление. (113)

•Като ходите на екскурзия, избирайте ония места, които са добре огравани от Слънцето. Това са южните склонове на планината. Когато сядате на Земята, дръжте съзнанието си будно, защото всички болести се дължат на разсеяност на съзнанието. За да не заболява човек, съзнанието му трябва да бъде или съвсем будно, или никак. Забелязано е, че хора, които не мислят, които не се беспокоят, не заболяват. (45, 59)

•Ако се качиш на планината и ожаднееш, не пий каква и да е вода. Спри се на пътя, огледай се и намери най-чистия извор. Наведи се, гребни с ръката си и пий от чистата планинска вода. (93, 212)

•Когато излизате на разходка или екскурзия, избирайте за пиене води, които имат южно изложение, защото изворите на води, поставени в такова положение, са пълни с творческа енергия, те са здравословни. Никога не пийте води, изложени на север, защото енергията им е положителна. (2, 71)

•Трябва да знаете, че дъждът в планината през месец юли е голямо благословение. Такава дъждовна баня се равнява на сто обикновени бани. Всяка капка дъжд през месец юли е пълна с електричество и магнетизъм. (73, 64)

•Има цветя в Природата, на които миризмата е в състояние да ви освободи от някои лоши навици. Достатъчно е да погледнете известни краски на цветята в определени часове на деня, за да стане преустройство на вашия ум. Тези краски действат по магнитически начин, правят човека по-мъдър.

Божието благословение не иде отвън, то е скрито в самата Природа - в камъните, в растенията, в изворите, във въздуха и светлината. Има скъпоценни камъни, силата на които и досега е скрита от хората. Ако носите такъв камък в себе си, ще бъдете здрав и разположен. Има извори в Природата с особени качества, които и учените още не познават. Който пие от тези води, лесно се справя с болестите си. (152, 117-118)

•Там, дето хората садят и отглеждат плодни дървета, по-малко боледуват от ония, които не се занимават с това.

И болен да си, ако обичаш цветята, по-скоро ще оздравееш. Цветята регулират нервната система. Добре е нервният човек да полива червени цветя и да ги мирише. (125, 84)

•И тъй, ако искате да бъдете здрави, с добро разположение на ума и на сърцето, трябва да се занимавате с плодни дървета, с посаждането и отглеждането им. Ако обичате някой плод, посаждайте семето или костилката му. (125, 77)

•Който иска да бъде здрав, да не страда, нека отглежда цветя. Те лекуват, съживяват и подмладяват човека. (18, 106)

•Обичайте растенията и горите, за да се свързвате със силите, които действат в тях. Те са склад на сили, отдето човек може да черпи това, което е нужно за организма му. (134, 344-345)

•Цветовете са храна за хората. Цъфтенето на цветята крие в себе си велика сила както за самите тях, така и за хората. Голямо нещастие е да живее човек в свят без цветя. (149, 332)

•Като метод за правилно развитие, хората трябва да отглеждат цветя, плодове и зеленчуци. Всяко растение, всеки плод, с които човек се занимава, внасят в него свои качества. Запример добре е да отглеждате фикус. Той внася спокойствие и разположение в човека. Фикусът е за учените хора. Ако искате да станете активни, енергични, отглеждайте череши, главно червени череши. Ако искате да усилите вярата си, отглеждайте сини сливи.

В програмата на всички религиозни системи като метод на работа се препоръчва отглеждане на растения. Чрез тях човек се лекува. Като ги обработва, човек познава тяхната магическа сила.

Всеки човек трябва да има в градината си по няколко лехи с чесън, лук, магданоз, които да отглежда грижливо и с любов. (8, 100-101)

•Докосвайте се до всичко, което Бог е създал - до цветята, до плодните дървета. За да бъдете здрави, посадете няколко цветя в саксии или в градината си и ги отглеждайте. Посадете плодни дървета и зеленчуци в градината си, за да ги изучавате и да се ползвате от силите, които се крият в тях. Влезте в съприкосновение и със слънчевите лъчи. (30, 133-134)

•Златото поддържа здравословното състояние на организма. Златото е добър проводник на топлината и на електричеството. Следователно органическото злато в кръвта на човека е проводник на енергията в Природата.

Човешкият организъм се нуждае от различни елементи, а не само от злато. Златото е носител на жизнени енергии в Природата, а среброто чисти човека от непотребни вещества в организма му, желязото пък усилва организма. Обаче ако внесе в организма си повече желязо, отколкото трябва, човек започва да огрубява всеки елемент има своето предназначение за

човешкия организъм но ако е употребен в определено количество. (54, 33-35)

•Праната е необходима за човешкия организъм От нея зависи здравето на человека. Затова именно се препоръчва на хората. Да излизат сутрин рано, да възприемат по-голямо количество прана. След това те трябва да обработят енергията, която са възприели, да я използват разумно. Не я ли използвате тя ще ви причини пакости. (8, 306)

•В началото на пролетта има повече прана и организмите я приемат повече. През лятото топлината е повече, а не праната. Има известни признания, по които може да се познае кога има набрана повече прана в Природата. (11,9)

•За да бъде здрав, човек трябва да пази следните правила, краката и ръцете му да бъдат винаги топли; главата - хладна, едва топла, но по никакъв начин гореща. Кожата на тялото трябва да бъде малко мазна. Ако е суха, груба, това показва коравина на чувствата. Изобщо, за да поддържа организма си в здравословно състояние, човек трябва да се изучава, да следи своите мисли и чувства, да е готов всяка година да се коригира. (104, 174)

•Едно се иска от человека: да се храни правилно, да дишаш правилно и да мисли правилно. (82, 113)

•Яж здрава, първокачествена храна. Пий всяко чиста вода. Дишай чист въздух. Това са три правила за физическия свят. Ако ги изпълняваш, всяко ще бъдеш здрав. Като дойдеш до света чувствата и на мисълта, всяко се храни със здрави мисли и чувства. Приемаш ли едно гниещо чувство в сърцето си и една гниеща мисъл в ума си, непременно ще заболееш. (121, 93)

•Всичко зависи от мисълта на человека. Като знае това, човек щеше да излиза зимно време на снега бос и да тича по него от 5 до 20 минути, даже и повече, без да се простуди. Когато мисълта на человека е концентрирана към дадено място, простуда не може да има. Като концентрира мисълта си към краката например, човек привлича умствените си енергии към тях и по този начин се предпазва от простуда. Обаче този опит трябва да се прави само от силни хора, които могат да се концентрират. Като потича известно време по снега, човек трябва да влезе на топло, да изтре краката си с вълнен парцал, докато се стоплят.

Следователно никога не допускайте мисълта, че може да се простудите. Допуснете ли тази мисъл, вие сте поканили вече болестта на гости. (128, 150-151)

•Когато волята взема участие, вие можете сами да се лекувате. При участие на волята, вие можете да стоите с часове вън на студа с тънки дрехи, без да се простудите. Мислено човек може да си изработи топла, магнитична дреха, с която и в най-големия студ няма да трепери. Без такава дреха, без участието на волята, колкото добре да е облечен, човек пак може да усеща студ и да се простудява. (127, 334-335)

•Като живее на Земята, човек се нуждае от въздух като храна за своя етерен двойник, за астралното си тяло. Въздухът съдържа особена енергия, наречена от индусите прана. Други учени я наричат животворен магнетизъм. Вие сте дошли на планината не само за чист въздух, както мнозина мислят, но сте дошли още и за прана. Вие излизате рано сутрин, за да възприемете особените светлинни лъчи на Слънцето за храна на ума и топлинните му лъчи

за храна на сърцето. Дробовете приемат праната от въздуха най- добре сутрин.

Основните правила за хигиената за добро хранене са следните: правилно възприемане на светлината, на топлината, на въздуха и на твърдата храна. (42, 64)

•Първата работа е да отворите порите на тялото си. Порите на тялото се отварят чрез вода, която предизвиква изпотяване. Магическа сила се крие във водата.

Съвременният човек не знае как да пие вода и в какво количество. Всеки организъм се нуждае от известно количество вода, която да се съдържа в самите клетки, да поддържа неговата влага. Изгуби ли влагата си, организъмът е изложен на изсушаване. Такива хора са обикновено нервни, суhi, раздразнителни. Без вътрешната влага и външната вода, човек не може да пречисти организма си от външните и вътрешните наслоявания. Останат ли тия утайки в организма ви, те ще станат причина за нежелателни заболявания. Искате ли да не боледувате, дръжте в ума си мисълта за благотворното действие на водата върху организма. Пийте вода съзнателно и не мислете за болести. Дръжте в ума си мисълта за здравето си, за красивото и великото в Живота и от нищо не се страхувайте. (118, 122-123)

•Човек трябва поне два пъти през седмицата да предизвиква изпотяване чрез пиене на гореща вода. Ще изпие няколко чаши гореща вода, в която може да изстиска няколко капки лимонов сок. Като се изпоти добре, ще изтрие тялото си с влажна кърпа и ще се преоблече. След това нека изпие още половин или една чаша гореща вода. Чистата гореща вода помага за освобождаването на кръвта от натрупаните в нея млечна и пикочна киселина. За да бъде здрав, човек трябва да има абсолютно чиста кръв. Щом човек подобри кръвообращението си, и праната се възприема правилно от организма. (118, 127)

•И тъй, две неща ви препоръчвам: пиене на гореща вода за чистене на тялото и за изпотяване и дълбоко дишане. Използвайте всеки чист въздух и чиста вода. Когато ходите в планината, носете си от там поне един литър чиста вода.

Едно ви съветвам: вземайте мерки, преди да сте заболели. Когато говоря за болести и заболявания, аз имам предвид болезнените състояния. Според мене болести не съществуват, но има болезнени състояния. Тия болезнени състояния предизвикват известно разстройство на някой орган, вследствие на което той заболява. Като знаете това, пазете се от причините, които създават болезнените състояния във вас, за да не се превърнат те в болести. Как може човек да се пази от болезнените състояния? - Като поддържа вътрешна и външна чистота на своя организъм. (118, 128)

•Върху доброто състояние на стомаха на човека голямо влияние оказват порите на кожата. Когато порите са отворени, стомахът действа добре; запушат ли се порите, храносмилането става неправилно. Порите представляват канали, през които енергиите на Природата се вливат в човешкия организъм. Когато казваме за някой човек, че е абсолютно здрав, ние подразбираме, че вливането на енергиите на Природата в неговия организъм става правилно. Стане ли сутрин от сън, първата работа на човек е да приведе тялото си в изправно положение, за да могат енергиите на

Природата да се вливат в него.

Бъдещото възпитание на децата ще има като първа задача да следи за състоянието на храносмилателната система. Здрава храносмилателна система осигурява и нормална мозъчна система. Щом двете системи са в изправност, и дихателната система действа добре. Това са трите главни системи, които регулират човешките мисли и чувства. Щом те работят добре, мислите и чувствата на човека се изявяват правилно. (7, 139-140)

•Здравословна храна е онази, от която човек дълго време изпитва радост и разположение. Ако след всяко ядене човек изпитва тежест и неразположение, това показва, че храната е нехигиенична. Същото се отнася и до жилището. Само нова жилище е хигиенично, в което човек през целия ден изпитва радост. Друг елемент на хигиената на физическия свят е облеклото. Хигиенично облекло е това, което приляга добре на тялото, направено е от мека материя, приятна на пипане и същевременно е добър проводник на светлината и топлината. С една дума, то е добър проводник на живите сили на Природата. Хигиеничното облекло прави човека радостен и разположен. Той се чувства в него толкова удобно, като че е част от тялото му.

Освен хигиена на физическия живот, има и хигиена на психическия. Тя включва в себе си три елемента: мисъл, чувство и действие. Значи има хигиена на мислите, на чувствата и на постъпките. (7, 247-248)

•Здравословно правило: пази се както от своите лоши мисли, чувства и постъпки, така и от тези на окръжаващите. Не се свързвай с лошите мисли, чувства и постъпки на когото и да било. (87, 172)

•Нечистата почва не може да роди чисти плодове. Като знаете това, бъдете внимателни да правите избор на местата, дето ще се заселвате. В Природата има чисти и нечисти места. Ако човек се засели на нечисто място, може да заболее. (35, 324)

•Съвременната култура трябва да се освободи от употребата на каменните въглища. Затова в бъдеще трябва да се намерят учени хора, за да впрегнат слънчевата енергия. Трябва да си доставяме това гориво от Сънцето. Когато дойдем до това положение да използваме слънчевата енергия, ние ще бъдем такива културни хора, каквито човечеството очаква. (122, 107)

•Всички, които се занимават умствено, имат излишна енергия, която, ако не трансформират чрез физически труд, ще им създаде големи злини. Онези пък, които се занимават с физически труд, често страдат от преумора, която създава други злини. Ние не сме за преумората, не сме и за безделието. Ние сме за малкия труд, но съзнателен. (67, беседа 21, 22, 23, 98)

•Работи, докато ти е приятно. Почувствуваш ли най-малкото неразположение в работата си, спри, не продължавай повече. Ако искаш да бъдеш здрав, не свързвай работата си докрай. Във физическите работи трябва да остане поне малка част незавършена. Ако завършиш работата си, ти влизаш в дисхармония с общия план на Природата. (47, 182)

•Никога не стой под сянката на дървото или под сянката на човека. Това е правило, което всеки може да опита. Всеки лъч, попаднал върху човека, се погъльща от организма му и после излиза във вид на мъртва

светлина. Под сянката на цветето, на дървото или под сянката на къщата пак има светлина, наречена мъртва. Следователно вие трябва да бъдете под влиянието на преките слънчеви лъчи, а не на косвените, т.е. лъчите на сянката. Никога не стойте на сянка. Тези правила могат да се обобщят, да се опитат и да се превърнат в знание. (101, 43)

•Не допущай сянката на болния да пада върху лицето ти. (71, 143)

•Когато сядате, между вас трябва да има поне един метър разстояние, да не влизате един друг в аурата си. Достатъчно е да излезе духовното ви тяло вън от вас 2-3 миллиметра, за да не можете да се търпите. То е чувствително и усеща противоположните вибрации на своя съсед. (129, 38)

•Давайте съответна храна на удовете си, за да се развиват правилно. Очите ще храните с мека и приятна светлина. Учете се да разлагате светлината и да се ползвате от различните цветове, както това правят растенията. Едни растения си правят червена дреха, други - жълта, трети - синя и т.н. (18, 223)

•Пушенето на тютюн и пиенето на вино психологически всяко са свързани с известни недъзи на човешката психология. Тютюнът сега в Европа се употребява като едно наркотическо средство против усилената деяност на нервната система. Тя се намира в едно болезнено състояние, което искат да лекуват чрез тютюна. (68, беседа 17, 20)

•Не е позволено на человека да злоупотребява със силите на своя организъм. В бъдеще, когато животът на хората се подобри, всички ще взимат участие и във физическата работа. Тогава времето ще бъде така разпределено, че ще се застъпят всички сили - физически, сърдечни и умствени. Човек ще употребява 3 часа за работа, 3 часа за хранене, 7 часа сън, т.е. за разходка от физическия в Духовния свят. Останалите 5 часа са за благотворителни дела - садене на плодни дървета, отглеждане на цветя, посещение на болни и др. (30, 300)

•Някои от вас не работят. И ето, вследствие бездействието започва известна деформация в организма. Почвате да усещате болки в главата, в корема, в краката, в ръцете. Добре е да имате градина, да работите най-малко по един час, за да се освободите от непотребната енергия. Ще копаете с мотиката, ако искате да бъдете здрави. Във вас има отрицателни енергии, които трябва да влязат в Земята. (136, 179-180)

•Гениалните хора знаят кога и колко да спят, да ядат и да работят. Обикновено те решават задачите си сутрин, в ранните часове, когато всички хора спят.

Има часове през деня, които са най-плодотворни за работа. Ако хората знаеха тия часове, те щяха да ги използват. В малко часове те щяха да имат големи резултати. (118, 48)

•Искате ли да бъдете здрави, да се развивате нормално физически и духовно, обърнете внимание на състоянието на капилярните съдове - да се свиват и разширяват правилно. За тази цел никога не пийте студена, ледена вода. Пиете ли студена вода, капилярните съдове на гърлото и стомаха се свиват чрезмерно и причиняват ред болезнени състояния. Никога не дишайте през устата си, защото капилярите на дробовете се свиват. Приемайте въздуха през носа, за да се пречисти и стопли.

Опасно е за человека, когато капилярните съдове се разширяват повече,

отколкото трябва, без да могат да се свиват. Опасно е също, когато се свиват повече, отколкото трябва, без да могат да се разширяват. (76, 272-273)

•Изучавайте светлината и влиянието ѝ върху вашия организъм; изучавайте часовете, дните и месеците през годината, да знаете кои са благоприятни за работа и кои не са; изучавайте методите за придобиване на мозъчна енергия, за подобряване състоянието на дихателната и стомашната система. Ако не работи върху себе си, всеки ден да придобива по нещо към енергиите на своя организъм, човек е осъден на крайно изтощение и обедняване. (134, 79)

•И тъй приемайте светлината, въздуха, водата и храната съзнателно и с Любов, за да се ползвате от тях, да имате добри резултати. Приемате ли ги само като механически блага, вие ще имате слаби резултати. Като дишате, мислете, че във въздуха освен кислород и азот има нещо друго, което носи Живот. Като пияте вода, мислете, че в нея освен водород и кислород има нещо друго, което носи живот. Изобщо всяко съединение, всеки плод носят живот в себе си. (35, 266-267)

•Ония, които имат кафяви очи, се нуждаят от топлина. Те трябва всяка вечер да мият краката си с топла вода. Ония, които имат сини очи, се нуждаят от влага. Щом ръцете и краката им започват да изстиват, те трябва да пият по 3-4 чаши гореща вода.

За хора с кафяви очи се препоръчват топли бани с температура от 35-41 градуса най-много. За хора със сини и сиви очи се препоръчва вътрешен мир и спокойствие. (104, 112)

•Човек не трябва да държи устата си много отворена или много затворена. Това са крайности. Човек трябва да докосва устните си, но не непрекъснато. От време на време той трябва ту да отваря, ту да затваря устата си със слабо докосване на устните си. Само по този начин теченията на организма стават правилно. (130, 312)

•Има хора, които при ръкуване ви предават своите нечисти мисли и желания и вие после трябва да се чистите от тях. Чрез ръкуване човек може да изпрати своите добри мисли и желания към вас, своето благословение, което ще носите в себе си седмици и месеци. Това ръкуване има смисъл. Добре правят майките, че целуват ръчичките и страничките на децата си, но при всяка целувка те трябва да отправят към тях своите добри мисли и желания. (30, 193)

VI. ЛЕКАР И ЛЕЧИТЕЛ

•Аз признавам само Природата като виден специалист лекар. (105, 70)

•Всички лекари са асистенти на Живата Природа. Те учат хората как трябва да се живее. (48, беседа „Ще им изявиш“, 6)

•Какво е предназначението на лекаря? - Да учи хората на ония закони, които обуславят тяхното здраве, техния добър живот. (60, 66)

•Един лекар е толкова по-способен, колкото повече се приближава в методите си и лекарствата си до тия на Природата - великият лекар в Живота. (37, 13)

•Всички хора се стремят към знания. Те не подозират даже, че Знанието е в самите тях. Ако наблюдавате животните, запример, ще видите,

че когато някое животно заболее, то само намира своя лек. След дълго боледуване у него се пробужда едно вътрешно чувство, някакъв инстинкт, с помощта на който само намира тревите, с които може да се лекува. Това се забелязва и в месоядните, и в тревопасните животни, даже и в насекомите. Същото чувство се забелязва и в човека. (14, 14-15)

•Човек трябва да бъде лекар сам на себе си. Докато не сте лекар на себе си, вие не можете да бъдете свободни. (98, 11)

•Когато сам се лекува, човек придобива увереност в себе си, в своите сили. Остави ли се на лекар, той отдава всичко на него и постепенно губи вяра в своите сили. Болестите не са нищо друго освен задачи, които трябва правилно да се решават. Не се ли решат както трябва, тогава идат истинските болести, които мъчно вече се лекуват. Като знаете това, не се страхувайте от болестите. (146, 114-115)

•Някой започва да се лекува и като дойде до четвъртия ден, до четвъртия кръг, уплашва се и спира. Но, щом е дошъл до това място, нека продължава. На четвъртия ден положението ще се подобри. Правете тези упражнения, да се развивате. Добре е понякога да се лекувате едни други. Така ще изпитвате силите си и взаимно ще си помагате. Вярата не може да се реализира, докато човек не приложи съответна на нея сила. Затова пък се изискват опити. (150, 10)

•Има смисъл да бъдеш лекар, но да познаваш признаките на здравето, да знаеш кой човек е здрав. Да познаваш само болестите, това не е истинска медицина. (82, 193)

•За да бъде добър лекар, преди всичко човек трябва да знае коя е нормата на истинското здраве. Като знае нормалното състояние на всички органи, човек ще знае къде е станало отклонението. Щом знае къде е станало отклонението, той лесно може да определи диагнозата на всяка болест и да я лекува. (104, 157)

•Изкуство е да определиш диагнозата поне десет години, преди да е заболял човек, за да вземе мерки предварително. Това може да направи само онзи лекар, който познава окултните науки. (7, 272)

•Според мене истинският лекар трябва да знае много повече от това, което практикува. Кога ще го научи? - Когато стане ученик на Живата Природа. Да, от памтивека има лекари и онези от тях, които са свързани с Живата Природа, се раждат лекари. Те идват с готово знание. (60, 64)

•Един от законите на Божествения свят гласи: болният лекар не може да лекува; глупавият умен не може да учи; слабият на силен не може да помога. (82, 342)

•Всеки здрав човек, който живее в съгласие с Божиите закони, може да лекува. Колко от сегашните лекари, като хванат само ръката на болния, могат да го излекуват? Това може да направи само оння лекар, който е абсолютно здрав и е свързан с Бога. От него изтича жизнена, магнетична сила. (92, 18-19)

•Много лекари лекуват болни, но малцина имат добри резултати при лекуването. Истинският лекар трябва да представлява среда, през която болестта може да излезе навън. Лекарят трябва да вземе нещо от своя болен. Същевременно той трябва да даде нещо на болния. (106, 65-66)

•Причините на болестите се крият в човешкия ум и в човешкото сърце.

Ето защо със своя ум лекарят трябва първо, да въздейства на ума на болния. Подобното подобно привлича. Опитният лекар може да лекува човека, преди още да е заболял. Той вижда причината за бъдещото заболяване на човека в неговия ум и оттам започва да лекува. (30, 125)

•Съвременните лекари практикуват правенето на паси като метод за регулиране енергиите на организма, но който се наеме да си служи с този метод, трябва да бъде чист човек. Чистите мисли и желания представят добър проводник на живите сили в Природата. (104, 128)

•Ако стане нужда да викате лекар, не викайте такъв, който да не е в хармония с вашите сили. (2, 106)

•Лекарят помага, но не толкова с лекарства, колкото с магнетизма, който изтича от него. Между лекаря и болния трябва да има хармонични отношения.

Лекарят има вяра в своите лекарства и в мисълта си. Намаже ли болното място с лекарство и каже на болния, че ще оздравее, той пръв вярва на думите си. (82, 17)

•Ако нямаш Любов, изкуството да лекуваш болни пропада. Да лекуваш болни, това значи да сваляш раницата от гърбовете им. Понякога е добре да боледува човек. Ако хората не боледуваха, щяха да се натъкнат на големи нещаствия. Никой не може да избегне страданието, което Природата му изпраща. Ако избегне едно страдание, ще го сполетят две, три и повече. Природата е строга и взискателна. (18, 292-293)

•Между лекаря и болния трябва да съществува взаимна любов. Не може да ти помогне онзи, който не те обича. (18, 360)

•Лекар, който работи 10-20 години между болни, в края на краищата ще възприеме някои от техните отрицателни състояния и преждевременно ще се разстрои. Обаче ако познава законите за трансформиране на енергиите, той лесно ще се справи с всичките отрицателни състояния и ще остане незасегнат от тях. Когато лекува болни, лекарят трябва да помага, без да се свързва с тях. За да повдигне болния, той трябва да внесе някаква нова идея в ума му. Истинската работа е онази, която води към придобивки, които повдигат съзнанието на човека. (45, 155)

•Когато отиваме да лекуваме болен и влизаме в контакт с него, не вливаме ли част от неговата болест върху себе си? – За туй не мислете. Най-първо, ще се запитате: „Трябва ли аз да го лекувам?” И ако трябва да го лекувате, не трябва да отстъпвате пред никакви последствия. Как ще познаем трябва ли да лекуваме? - Щом обичате човека, ще трябва да го лекувате. (2, 85-86)

•Не е лесно да се справя човек с болни хора. Най-недоволните хора в живота са болните. За да не се натъква на недоволството на болния, лекарят трябва да знае кого да лекува и кого да не лекува. (104, 110-111)

•Не е позволено да се лекува който и да е. Ако един духовен лекар освободи един престъпник, той ще носи неговата карма. Има престъпници, убийци, които по никой начин един духовен лекар не може да ги лекува. (68, беседа 31, 18)

•В древността живял един адепт, който имал способността да лекува различни болести. При него идвали глухи, слепи и неми и той ги лекувал. Какво било учудването му, като вместо благодарност те му отговаряли с

жестокост и недоволство. Той се обърнал към Бога с думите: „Господи, коя е причината, че тези хора ме преследват? Отворих очите и ушите им да виждат и чуват, отключих устата им да проговорят и след всичко това не намирам спокойствие от тях.“ Бог му отговорил: „Аз затворих очите, ушите и устата им, защото сърцата им бяха жестоки. За да не грешат повече, лиших ги от благата на външния свят. Ти се намеси в моя план без позволение, затова ще носиш последствията на своята постъпка. Има смисъл да отваряш очите и ушите на слепи и на глухи, ако те са готови да служат на Бога.“

И тъй не се смущавайте от болестите и недъзите в света. Не се беспокойте за света и за себе си. Който е създал света, Той се грижи за него. И най-голямото зло отстъпва пред Любовта. (18, 242-243)

•Христос никога не се е заемал да лекува безверници или хора-убийци и престъпници. За такива хора изцеление няма. (150, 25)

•Докато вярва в методите и лекарствата на десет лекари, болният никога няма да оздравее. За да оздравее, той трябва да се предаде в ръцете на един лекар и напълно да му вярва. Само онзи лекар може да лекува, в когото болният вярва напълно. Лечебните сили се крият в елементите на Природата - във водата, във въздуха, в светлината и в храната. Лекарят е проводник между Природата и болния. Следователно, щом болният вярва в своя лекар, последният може да извади жизнената сила от тия елементи на Природата и да си послужи с тях. Ако болният не вярва в лекаря си, той не би могъл да се ползва от жизнените сили на Природата. Всеки човек е проводник между Природата и себе си, поради което той сам може да се лекува. Не вярва ли в душата си, той се нуждае от външно лице, от човек, който ще послужи като проводник между Природата и него. Този закон работи и в Духовния, и в Умствения свят. (62, 64-65)

•Защо са болестите в света? - Те са възпитателно средство. Ако съвременните лекари съзнаваха това, те трябваше да учат своите пациенти как да живеят. Не е достатъчно да пипнеш само пулса на болния и да му дадеш някакво лекарство. Не, хвани ръката на болния и кажи: „Аз ще те лекувам, ако си готов да изправиш погрешките си, да водиш чист живот“. И след като болният обещае, че ще изправи живота си, тогава лекарят ще го лекува. Този е начинът, по който лекарите могат да правят добро на хората (105, 7)

•Когато лекува някого, човек трябва да държи съзнанието си будно, да има положителна мисъл и да не се страхува, че може да заболее, да приеме състоянието на болния. Който лекува болни, той все ще почувства състоянието на болния, но това е само отражение на неговата болест, а не истинското заболяване.

Има органически болести в Живота, но много от болестите на хората са дошли по пътя на внушението. Като знае това, човек трябва да провери откъде е дошла болестта му и като разбере, че е чужда, пак по законите на внушението да се освободи от нея. (20, 169-170)

•Лекарят има друго предназначение. Той трябва да научи болния как трябва да се лекува, как трябва да се бори с болестта. Той трябва да му даде такова лекарство, което да усили неговата воля, да облагороди неговите чувства и да просвети неговата мисъл. След това лекарят трябва да пристъпи към лекуване на болестта. Тъй разумно трябва да бъде лекуването. За да

лекуваме един човек, ние трябва да го освободим от всички чужди елементи, от всички утайки, които са се наслоили в него. (48, беседа „Домовит човек“, 18-19)

•Как трябва да постъпи лекарят с болните? - Отиде ли при болен, той трябва да остане при него на разговор, да го насърчи. Някои мислят, че като насърчават болните, с това ги лъжат. Според тях да мисли човек, че е здрав и може да бъде здрав, е лъжа. Според мене колкото е лъжа, че човек не може да оздравее от известна болест, толкова е лъжа и това, че е болен. (104, 193)

•Който вярва, че сам лекува хората, той има право да взема пари. Обаче който знае, че Бог лекува чрез него, той няма право да взема пари. (22, 38-39)

•Да допуснем, че вие излекувате някого - поставете си ръцете над главата му и той оздравее. Той дойде и ви благодари: „Аз съм много доволен от вас, че ме излекувахте.“ Вие ще кажете: „Аз не те излекувах, Господ те излекува.“ Ти замълчи, не казвай, че Господ го излекувал, но в себе си признай факта. Помисли за великия закон, чрез който всички хора се лекуват. Съзнай в себе си, че туй, което си направил, ти си послужил само като един носител на тази Божествена енергия, за да помогнеш на някой твой брат и се радвай в душата си, че тази Божествена сила проработи в тебе и е дала добър резултат. (68, беседа 20, 21)

•В бъдеще няма да има болести. Тогава лекарите ще се занимават само със здрави хора. Днес безлюбието е причина за болестите. Ако хората приемат Любовта и я приложат, деветдесет и девет процента от болестите ще изчезнат. (96, 320-321)

•Предназначението на лекарите не е само в обикновения начин на лекуване. Те имат по-високо предназначение - да научат хората да живеят правилно, да прилагат законите на Разумната Природа. В бъдеще на лекарите ще плащат за всеки съвет. Тогава те няма да лекуват болни, а ще посещават здравите поне един път в седмицата и ще ги учат как да живеят, как да подобрят живота си. (60, 111)

•В човека се крият ред сили, които днес не са проявени. Ще дойде ден, когато тия сили ще се пробудят и той ще може да върши такива неща, за които днес не може да мисли. Запример има хора, които носят в себе си особени сили за лекуване. Те могат да лекуват такива болести, които минават за неизлечими. Те са родени лекари. (20, 186-187)

•Храната е, която лекува. Храната, светлината, въздухът, обмяната с добрите хора - това ще бъде лекарството ви за в бъдеще. Добрият човек, святият човек ще те лекува, без да знаеш, че се лекуваш при него. Лекарите трябва да бъдат най-добрите хора. (33, 46)

•Всички науки ме интересуват, всички изкуства също ме интересуват - художество, скулптура, музика и т.н. Понякога се занимавам и с медицина, макар че я считам наука за болни, а не за здрави хора. Щом се докосна до медицината, веднага се обличам с бели дрехи.

Истинският лекар трябва да познава добре физиология, анатомия, психология, биология, физиогномия и ред други науки. Без тези науки медицината е наука за патологичното състояние на човека. Който изучава патологията, той трябва да се облича с бели дрехи и тогава да започне смело да издирва причините за болестите. Който изучава психология, той трябва да

изследва не само причините на вътрешните болести в човека, но и причините за неговото умствено и сърдечно разстройство. (24, 70)

•Един болен ме повика в дома си да му дам някакви наставления. Питам го защо не се обърне към някой лекар. Казва ми, че не иска да употребява лекарства, да трови организма си. Казвам, че мога да му помогна без лекарства, обаче зная, че като оздравее, ще ме пита как съм го излекувал. Аз помагам, без да обяснявам как правя това. Ще кажете, че някакво чудо става с болния. Мислете както искате, но аз не давам никакви обяснения. (137, 289)

•Някои болни идват при мен и мислят, че ще ги излекувам, за да повярват в мен. Аз съм готов да им помогна, но ако те повярват в Бога, а не в мен. Аз виждам, че те още не са си научили урока, затова казвам: "Нека поболедуват още, за да залюбят Бога". Ако някой иска първо да го излекувам и после да повярва в Бога, никога няма да го излекувам. (48, беседа „Приех от Отца си“, 26)

•Когато някой благодари на Бога, аз се радвам, че правилно постъпва, като благодари на Бога, а не на мене. Ако аз съм излекувал някого, аз съм се ползвал вече, понеже благодатта е минала през мене. (113)

•Не казвайте: „Нямам нужда от лекар“, а казвайте: „Аз имам нужда всяко от Бога“ и тогава ще имате Бога като лекар. Лекарят е вътре във вас - Бог. Щом кажете: „Нямам нужда от лекар“, то е вече възгордяване. (2, 85)

VII. ДИАГНОСТИКА НА БОЛЕСТИТЕ

•Има белези върху ноктите, които определят здравословното състояние на организма. Тия признаци трябва да се изучават. Ако не се страхувате, изучавайте и болезнените признаци, но същевременно търсете начини да ги премахнете (82, 198-199)

•Ако искате да знаете дали ви предстои някаква болест или някакво болестно състояние, наблюдавайте ноктите си. Появи ли се на ноктите ви някакво бяло петно, ще знаете, че ви предстои да минете известна болест. Ако петната се явяват на лявата ръка, те имат едно значение; ако се явяват на дясната ръка, те имат друго значение. Изобщо най-малкото бяло петно на ноктите е признак на някакво болезнено състояние.

Белите петна на ноктите говорят за голямо напрежение на нервната система, което води към заболяване. Щом забележите едно бяло петно на ноктите си, веднага вземете мерки: внесете в ума си някаква велика, възвишена идея, която успокоява нервната система. Тези петна се явяват още и при големи душевни сътресения. Няма нищо страшно в появяване на белите петна. Те са предупредителни белези, които карат човека да вземе мерки срещу болезненото състояние, което предстои да дойде. (45, 57-58)

•Най-малкото отклонение от правилния път се отразява върху ноктите. Всяка тревога се отразява върху ноктите. (145, 148)

•Ние наричаме белите петна ветропоказатели. Те показват, че предстои буря, срещу която трябва да се вземат известни мерки. Като не знаете какво става в организма ви, вие казвате: „Не съм разположен нещо. Станал съм нервен, упорит, гневен, не давам да ме докосне човек.“ Причината за това неразположение се крие в нервната система, в която има

излишък от нервна енергия. Човек трябва да намери начин да се освободи от тази енергия в себе си. Как ще се освободи? - Чрез ред упражнения. (45, 58)

•Белите петна по ноктите показват аномалност в нервната система. Белите петна по ноктите са подобни на петната на Слънцето. Колкото повече петна има на Слънцето, толкова повече енергия, толкова по-голямо изобилие съществува в Природата. Същото става и с човек, който има бели петна по ноктите. Той е крайно активен, отделя повече енергия от себе си, вследствие на което чрезмерно се изтощава. За да се освободи от тия петна, човек трябва да съсредоточи ума си към известна мисъл. В продължение на 2-3 месеца той може да махне петната от ноктите си. (54, 77-78)

•Помните: преди да сте се разболели, вие можете сами да си помогнете, да предотвратите известни състояния, които ви очакват. За тази цел правете си сами измервания, да определите диагнозата си, докато сте още здрави.

Следете какви промени стават с ноктите ви. По състоянието на ноктите може да се определи какви болести ви очакват даже след 20 години. И ако те са наследствени, можете да се справите с тях по естествен, разумен начин. Вземете ли предварително мерки, като дойдете до болестта, която ви дебне, ще минете известни страдания, но лесно ще изплувате над тях. (6, 95-96)

•Като ви погледна ухoto, аз познавам по него колко години ще живеете, от какви болести ще страдате и от какво ще умрете. Същото нещо мога да позная и по нокътя - всички болести се познават. Той е написана книга. (122, 235)

•Хора, у които няма координация на органите или у които справедливостта не е фактор в живота им, те се намират в пълна дисхармония със себе си. Тази дисхармония се забелязва главно в пръстите на ръцете им, а също така и в ноктите им, които са изкривени, деформирани. Когато се произнасяте за една жена, че е красива, вижте, първо, какви са пръстите и ноктите на ръцете и. Ако те са изкривени, в нея липсва координация на органите. Освен това гънките, линиите на ръцете ѹтвътре трябва да бъдат правилни, добре съчетани. (16, 121-122)

•Човек трябва да бъде нито много пълен, нито много слаб. Има нормални мерки, на които трябва да отговаряте. Вратът трябва да бъде два пъти по-широк от размера на ръката. Като хванете ръката си, от нейните размери, съответно - тялото, вие ще познаете в какъв път вървите. Тъй щото човек трябва да работи върху физическото си тяло и от него постепенно да върви към духовното. Освен това при пипането на ръката по нейната нормална топлина се познава и здравословното състояние на организма. Ако ръката е студена или гореща повече, отколкото трябва, това говори за аномално състояние на организма. Усетите ли някакво аномално състояние на организма си, вземете мерки да го подобрите - прекарайте 1-2 дена в пост, пийте повече гореща юда, дишайте чист въздух и се излагайте на светлина. (16, 179-180)

•Ако вратът е много широк - от 35 см нагоре до 41-42 см, този човек е предразположен към апоплексия. Той трябва да направи нещо, да намали дебелината на врата си. Вратът на човек, който има височина 165 см, трябва да бъде най-много 35 см широк. Ако се намали широчината и достигне до 29-30 см, той е изложен на друга опасност. Трябва да се храни по-добре, да

увеличи дебелината на врата си. Който може да увеличи или да намали широчината на врата си, той може да се лекува. Ако дебелината на врата и на ръката на някой човек постепенно намаляват, той е изложен на опасност да заболее от някаква гръден болест. (6, 95-96)

•По ритъма на сърцето ще определите състоянието си. (108, 105)

•Кой човек е добър и кой лош, това се познава по енергията, които изтичат от различни места на организма. Достатъчно е да пипнеш човека по ръцете, по носа, по ушите, по скулите, за да познаеш колко е добър и здрав.

Ако погледнеш лицето му от двете страни на скулите, ще разбереш какво е състоянието на стомаха. Ако лицето му под скулите е хълтнало, стомахът му е слаб. (18, 53)

•За да разберете какво е състоянието на черния ви дроб, гледайте какъв е цветът на лицето ви, светлината на очите и тяхната жизненост. Тези неща придават красота на лицето. Погледът на човека трябва да бъде установен, да не блуждае в разни посоки. (7, 32)

•Когато черният дроб е нормален, лицето на човека има приятен розов цвят. Козметическата краска на лицето зависи от черния дроб. Какъвто е черният дроб, такъв ще бъде и цветът на лицето. Черният дроб трябва да се изправи, за да предаде на лицето розов цвят, а не керемиден. (1, 59)

•Ако почеркът на човека все повече се изостря, това показва, че той става все по-нервен, все по-нетърпелив и подозрителен. Забележи ли това, той трябва да вземе мерки, да закръгли почерка си, а заедно с него да смекчи и характера си.

Носът на нервните хора постепенно започва да се изостря, а това не трябва да бъде. Човек трябва да има оствър, буден ум, но не и оствър нос. (45, 71-72)

•За да познаеш дали един човек е нормален, т.е. уравновесен, виж го вечерно време как спи. Който е уравновесен, той спи спокойно, а онзи, който не е уравновесен, ще го забележите какви свивания прави. Той ляга ту на корема си, ту на гърба си, ту на едната или на другата си страна - до сутринта все се премята. Туй движение е потребно заради него. (68, беседа 24, 5)

•Астролозите са дошли до заключение, че между Слънчевата система и човешкото око има известна аналогия. И в човешкото око понякога се явяват петна, както в Слънцето. Окото на човека може да се раздели на 12 кръга, които представляват 12-те зодиака в движение. Както слънчевите петна са причина за катастрофи и страдания на Земята, така и петната в окото на човека са причина за ред болезнени състояния. В окото се явяват петна, мъглияости, които предсказват някаква болест, която може да настъпи след 10 или 20 години. Който разбира науката за окото, той може да се предпази от това заболяване. (62, 14)

•Промяната на цвета на очите е в зависимост от промяната в умственото състояние. Всъщност тази промяна се дължи на отслабване на вибрациите на човешкия мозък. Това отслабване на вибрациите пък се отразява върху блясъка на очите, вследствие на което те менят своя цвят. Цветът на очите служи като диагноза за определяне умственото състояние на човека, както и състоянието на неговия мозък. Очите са огледало на вътрешния живот на човека.

Ако погледът е оствър, човек е съbral в себе си и повече кинетическа

енергия и трябва да търси начин да се освободи от нея. Иначе той ще бъде нервен, възбуден, неразположен, готов да се кара с окръжаващите и т.н. Щом дойде в това положение, човек трябва да внесе в себе си елементи на мекота. Това се постига чрез внасяне в ума, в сърцето на живи, светли образи и възвишени чувства. За тази цел четете живота на великите хора. Като четете живота, произведенията им, вие се свързвате с тях и те започват да ви влияят благоприятно. Също така четете Евангелието, да се свържете с Христа, с евангелистите. Христос ще внесе в сърцата ви повече мекота, която ще се отрази добре на мозъка ви, а оттам и върху целия ви организъм. (75, 249-251)

•Когато кръгът на зеницата в човешкото око се увеличава, това е лош признак. Това показва, че този човек се товари. Щом почне да се разтоварва, кръгът на зеницата му се намалява, а това е добър признак. Да грешиш, значи да се товариш. (150, 23)

Човек може да чете не само по линиите на лицето, но и по цветовете, които окръжават човека. Това е достояние на ясновидеца, но не и на обикновения човек. Запример, ако някой човек поддържа в себе си едно възвишено, благородно чувство от духовен характер, той ще бъде потопен в нежно розов цвет. Колкото повече чувството приема нисък характер, цветът постепенно потъмнява. Не само чувствата имат специфични цветове, но и мислите. Опитният ясновидец чете цветовете като по книга. (118, 113)

•И тъй, когато около човека се явяват светли точки, които се движат с голяма бързина, това показва, че той преживява нещо приятно. Ако между светлите точки има и черни, това предсказва на човека някакво болезнено състояние. Щом светлите точки изчезнат, а останат само черните, човек заболява вече. Черните точки се виждат и с отворени очи, а светлите - само при затворени очи. Светлите точки не са нищо друго освен електрически светлинки, малки резервоари на енергия. Цялото пространство е пълно с електричество. Светлите точки, които виждаме в пространството, са резултат на обмяната, която става между материята и електрическата енергия. Светлите точки, които са много ярки, имат материален или полуматериален характер, когато цветните се отнасят към област, вън от материалния свят. (45, 86-87)

•Който говори меко, музикално, той всякога е здрав; огрубее ли гласът му, той заболява. Видите ли, че някой болен се моли и тихо пее в себе си, ще знаете, че той ще оздравее. Страшно е положението на болния, ако няма разположение да се моли и да пее. Такъв болен непременно ще замине за онзи свят. Разположението на човека към молитва и пение е диагноза, с която можете да определите дали даден човек е здрав или болен, добър или лош. Когато изгуби това разположение, той огрубява, става лош и в скоро време заболява. Щом се смекчи, той започва да се моли и да пее. Не се минава много време и здравето му се възстановява. (148, 435-436)

VIII. ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ЖИВОТА

- Най-ценното нещо на човека, това е Животът. (34, 330)
- Какво всъщност представлява Животът, това е неизвестно за човека. (58, 199)
- Докато живее само в плътта си, човек никога не може да придобие

бесмъртие. (147, 18)

•При сегашните условия човек може да живее най-много 120-150 години. (60, 28)

•Младостта може да се уподоби на инволюционния процес, слизане в материята. Този процес продължава до 33-годишна възраст. От 33 години нагоре започва еволюционният процес, качване, възлизане. Този процес продължава около 33 години. Значи при сегашните условия на Живота човек живее средно около 66 години. (45, 148)

•За всеки човек може да се определи има ли условия за дълъг живот, или няма. Онези хора, на които е определен дълъг живот, се намират под влиянието на особени планетни съчетания. За тези хора са отворени и дванадесетте извора на Живота. Онези пък, за които са отворени само пет извора на Живота, ще живеят малко време на Земята. (130, 44-45)

•Разумността е един от факторите за продължаване на живота. Вторият фактор за продължаване на живота е Любовта.

Ще ви дам следното правило: никого не нападайте, никого не критикувайте. (70, беседа 18, 5-9)

•Продължителността на живота е в зависимост от интензивността на човешките мисли и чувства. Колкото по-светли и възвишени мисли и чувства има човек, толкова те са по-интензивни. (107, 329)

•Ако не благодари за всичко, което му е дадено, човек преждевременно остарява. Следователно, ако искате да се подмладите, благодарете за всичко - за мислите, за чувствата, за постъпките, които проявявате. (23, 284-285)

•Акодиша дълбоко, човек ще живее повече време на Земята; акодиша повърхностно, плитко, годините му са преброени.

Дългият живот зависи и от правилното хранене. Ако знае как да се храни, човек може да живее повече време. (8, 304-305)

•Многото ядене изтощава човешкия организъм. Колкото по-малко човек яде, толкова повече животът му се продължава. (75, 133)

•Погледнете човешкия организъм и вие ще видите, че в него едновременно се извършват два процеса - Живот и смърт. От една страна, силите на смъртта действат така, че турят край на всяка органична дейност, а от друга, силите на Живота постоянно подновяват тази дейност. От една страна, смъртта постоянно разрушава живите клетки в тялото, а от друга, Животът постоянно ражда нови клетки, които заемат мястото на загиналите. От това следва, че смъртта е противоположен процес на Живота. В действителност нищо не се губи, нищо не изчезва. Изчезва само формата.

Природата, допустайки смъртта, гони никаква тайна цел, която още не е напълно уяснена в нашия ум. Целта на Природата не е да увеличава и умножава органичния живот по количество, а да го развива и усъвършенства по качество.

Вечният Живот по силата на своето естество изисква вечни условия, които не съществуват никъде другаде освен в безпределността на Вечната вселена. Тази е причината, дето в никой от материалните светове Животът не може да бъде вечен, защото материалният свят не съдържа ония постоянни, неизменни условия, необходими за поддържане на Вечния живот. (81, 32-33)

•И тъй всеки, който иска да живее дълъг живот, той трябва да има никакъв запас. (16, 10-11)

•Достатъчно е да погледнете ръката на човека, за да познаете колко време ще живее на Земята. Това се определя от линиите на ръката, както и от тяхната дължина и широчина. И по носа познаваме колко време ще живее човек. Колкото по-широк е носът и по-отворени са ноздрите, толкова по-дълъг е животът на човека. Той приема повече въздух, отколкото, ако носът е тесен и ноздрите сплеснати. Колкото по-малко въздух приема човек, толкова по-слабо се окислява кръвта, поради което се явяват чести заболявания - ту в мозъка, ту в дробовете, ту в стомаха. Тогава казваме, че кръвта на човека е нечиста. Който има широк гръден кош, с голяма дълбочина, той ще живее по-дълго на Земята. (140, 58)

•Човек оства, понеже в организма му не става вливане на енергия. В организма на младия става постоянно втиchanе на енергия от Природата. Който може да хармонира, да съгласува в себе си енергиите на втиchanето и изтиchanето, той може да се подмлади, да придобие Вечния живот. (104, 20)

•Природата дава на човека време и енергия, като му заповядва да пести енергията за сметка на времето. Тя не позволява да се харчи енергията й напразно. Който наруши това правило, той е осъден на страдания. Който пести своята енергия, той печели, той не оства преждевременно. Днес всички хора се оплакват от преждевременно оства. Защо? - Защото прахосват своята енергия. (20, 110-111)

•Едни хора остваят от безразборно изразходване на жизнена енергия. Други пък остваят от безработие. Едни много работят, други - малко; едни много ядат и преядат, други малко ядат и повече гладуват. Това са крайности в живота, които са причина за преждевременно оства. Балансирайте крайностите и вие ще се подмладите. (18, 82)

•Когато чувствата в човека вземат връх над мислите, той преждевременно умира. (45, 97)

•Ние оствааме преждевременно, понеже са ни отделили от слънчевата енергия, а са ни свързали с енергията на Земята. (70, беседа 21, 16)

•Който има много и същевременно силни желания, той скоро оства. Умът му отслабва и той престава да мисли. (118, 181)

•Докато човек е жив, довете му трябва да растат и да се развиват. Иначе той се излага на преждевременно оства и смърт. Когато човек расте и се развива, този процес трябва да става едновременно във всички органи. Ако един орган се развива за сметка на друг, ако едни клетки се подмладяват за сметка на други, явяват се различни болести като рак, тумори и други. (145, 142)

•Хората остваят и умират, защото подпушват в себе си известни сили, които остават неоползотворени. Тези сили разрушават формите, които са ги подпушки. Това разрушение на формите наричаме смърт. Това се отнася не само за човека, а и за всички същества - те минават през същия процес и учат той велик закон, че трябва да се приспособяват към новите условия, които Природата създава. (11, 56)

•Остваването на човека се дължи на натрупване на известни киселини в организма, както и на утайки, които предизвикват болестта артеросклероза. Страшно е да гледате как човек постепенно се втвърдява, докато дойде до пълен фалимент - не може да мисли, да чувства, да дишат,

се движи. Докато е на Земята, човек трябва да мисли, да чувства, да се движи, да диша дълбоко, да работи. Рече ли, че не се нуждае от много мисъл, той е дал вече път на склерозата в себе си.

Чуете ли някой да казва, че човек може да яде каквото намери, ще знаете, че той е отворил вратата на организма си за всички болести. (118, 121)

•На какво се дължи оstarяването? - На образуването на сложни съединения, които се натрупват в тъканите, без да може организъмът да ги усвои. (45, 30-31)

•За да се развива човек правилно, в ума и в сърцето му трябва да има постоянен прилив на енергии. Прекрати ли се приливането на тия енергии, човек започва да оstarява. Всяко оstarяване води до втвърдяване.

Както градинарят полива всички зеленчуци в градината, така и човек трябва да насочи мисълта си към всички центрове на мозъка си, да приижда към тях енергия, да ги храни. Полива ли само едни центрове, а други изоставя, той се развива едностранчиво. Хората са нещастни и поради това, че са едностранчиво развити. (43, 158-159)

•Тури ли огън в сърцето си, човек преждевременно умира. Такъв огън е гневът. Ако всеки ден се гневи и не използва енергията му за работа, човек сам се разрушава. (30, 299)

•Има неща в света, които са възможни, но има и такива, които са невъзможни. Тъй щото човек трябва да знае каква е вероятността да стане нещо или да не стане. За всеки даден случай човек трябва да знае каква е вероятността да умре или да остане жив. Дойде ли до смърт. Небето всяко предупреждава човека да я избегне по някакъв начин. Страданията, изпитанията не са нищо друго освен предупреждения от Невидимия свят, които имат за цел да предпазят човека от смърт. Без тях човек би отивал към смъртта, както мухата към огъня. (62, 38-39)

•Като умира преждевременно, човек сам се лишава от ония условия, при които животът му може правилно да се развива. Всяка преждевременна смърт е равна на самоубийство. Момента, в който личността помисли, че е свободна, самостоятелна, напълно независима и може да прави каквото желае, смъртта настъпва за нея. (130, 42)

•Стремете се към подмладяване, за да запазите енергиите на организма си. Не може ли да се подмлади, човек лесно се уморява. (7, 31)

•Силен човек е онзи, който е пестил енергията на тялото си, който придобива повече, а изразходва по-малко. Ето защо от всички се изисква да прилагаме икономията в Живота, да пестим благата, които ни са дадени, да не изразходваме повече, отколкото трябва. В това се заключава безсмъртието и продължителният живот. (23, 34)

•В мозъка, в симпатичната нервна система има особени жлези, с което човек не знае да манипулира. Съвременните учени не знаят още ролята им. Един ден, когато научат ролята им, те ще могат да ги използват съзнателно, като средство за подмладяване. (147, 227)

•Човек може да се подмлади не само по алхимически начин, но и чрез мисълта си. Светлата мисъл на човека създава около него приятна атмосфера, която го прави способен да възприема хубавото и красивото от Живата Природа. (73, 62)

•Две неща продължават живота: разумно хранене, т.е. спазване на известна диета и нормални страдания. Като не преяждаш и не си дояждаш, човек пак продължава живота си. (54, 49)

•Искате ли да се подмладите, направете следния опит: ако сте човек на 50-60-годишна възраст, всяка вечер, като си лягате, кажете в себе си, че утре ще бъдете с 5 години по-млад, отколкото днес. Правете този опит цяла седмица. Ако сте успели да вложите тази мисъл в подсъзнанието си, в края на седмицата наистина ще бъдете с 5 години по-млад. Така правете няколко седмици наред, докато се подмладите, че стигнете до 25-годишна възраст. (74, 343)

•В продължение на пет години най-много човек може да се подмлади. За да постигне това, той трябва да пристъпи към следния опит: всяка вечер, като си ляга, да си каже, че на сутринта ще намери на главата си един чер косъм. На другата вечер да си каже пак същото. И наистина всяка сутрин той ще намира по един почернял косъм. Ден след ден космите му ще почерняват, докато една сутрин види, че цялата коса е станала черна. Това зависи от силата на мисълта му и от неговата вяра. (62, 36-37)

•Много начини има за подмладяване: стани рано сутрин, хвани долната месеста част на ухото. После разтрий костта зад ухото си. Прави всяка сутрин това.

Искаш да станеш жизнерадостен: тури двете си ръце в средата на горната част на челото и тегли пръстите в противоположна посока. Когато си неразположен, прекарай пръстите си по горната част на челото и неразположението ще изчезне. (133, 154)

•Една от задачите на съвременния човек е да продължи живота си. Следователно иска ли да продължи живота си, човек трябва да води прост, чист живот, без никакви чужди влияния, без никакви външни примеси. (9, 37)

•Който иска да продължи живота си, трябва да се въздържа. От какво? - Първо, от много ядене. Винаги ще оставаш малко гладен, да не си дояждаш. Така в организма остава известен запас от неизползвана енергия, която го обновява. Ако преяждаш, ти съкращаваш живота си. Освен това, като яде, човек трябва да бъде доволен от яденето. Значи доволството продължава живота. Никога да не преяждаш и всякога да ядеш с благодарност и доволство - ето две правила за продължаване на живота. (105, 93-94)

•Постът се употребява за обновяване на организма. Той е един метод за подмладяване. След поста колкото се може по-дълго време употребявайте храна еднообразна и храна, която изисква малко сила за храносмилането, за да не възбужда у вас апетита, за да може да се развиват дробовете, та да можете да приемате повече прана от въздуха и от водата и да изваждате повече сокове от храната, отколкото сега. (68, беседа 19, 9)

•Музиката, песните влияят добре върху психиката на човека. Който иска да живее дълго време, той трябва да пее. (75, 155)

•Възприемайте повече енергия от Слънцето, ако искате да бъдете жизнерадостни. Радвайте се на изгряващото Слънце, ако искате да продължите живота си. (92, 38)

IX. ЖИВОТ, СЪОБРАЗНО ЗАКОНИТЕ НА ПРИРОДАТА

•Няма по-голямо щастие за човека от това да живее съобразно законите на Живата Природа.

Идеалът на новия човек - човекът на Шестата раса - е изучаване езика на Природата. Това е идеалът на бъдещото човечество - носител на новата Любов, на новата Светлина и Свобода, на новия Мир. (110, 220)

•Окултният ученик разбира законите на Природата и живее съобразно тях. Той разполага с ключовете на Природата и знае как да се лекува. Той познава тревите, цветята и техните лечебни свойства. (128, 130)

•Живата Природа обича последователността, тя никога не бърза. Туй ще помните. В нея е вечността, тя разполага с време колкото иска. Тя икономисва своите сили, защото силите ѝ не са в такова изобилие, в каквото е времето. Следователно вие можете да разполагате с нейното време, но не и с нейните сили. По тази причина онези хора, които не живеят според както тя иска, които бързат много, скоро изтощават силите си и умират много рано. (48, беседа „Той знаеше“, 22)

•Човек трябва да живее според законите на Природата. Не спазва ли тия закони доброволно, Природата ще го застави насила да ги прилага. (107, 50)

•Сегашният човек е в постоянно стълковение и война с Природата, поради което тя безпощадно го глобява. (47, 48)

•Не разваляйте това, което Природата е наредила. Не ѝ давайте съвет какво да прави. С нея на състезание не ходи и нищо насила от нея не вземай. (149, 177)

•Закон е: за да влезеш във връзка с живите сили на Природата, клетките на твоя мозък трябва да са пригответи да издържат. (27, 267)

•Често ме питат какво е учението, което проповядвам. Аз отговарям: То е учение на Живата Природа, която включва в себе си всички живи сили, с които се занимава науката. То е наука за човека, наука за разумното в света. То е наука за Бога, за Любовта.

Новото учение включва всичко, което е предмет на Живота и на Природата. (60, 64)

•Смисълът на Живота се заключва в това, да се обърне човек към разумната, жива Природа с цел да я изучава и богатее. Съвременните хора са крайно обеднели. Те са дошли до крайно демагнетизиране. Това води до неврастения. Те трябва да се върнат към Природата, като велик източник на Живот и енергия. (105, 73)

•Мислете само за Природата, която е пълна с Живот и енергия. Свързвайте се със силите на Природата, които могат да обновяват. Мислете за Слънцето, което изпраща енергията си по целия свят. Избягвайте ония области на Живота, дето има застой на енергиите. Дружете с ония, които търсят Природата, разбират законите ѝ и ги прилагат. (118, 129-130)

•Вие живеете сред Природата, но не можете да се ползвате от нея. Защо? - Не познавате нейните закони. Искате ли да влезете в хармония с нея, да се ползвате от нейните блага, започнете да изучавате езика ѝ. За да се домогнете до езика на Природата, вие трябва да изучавате формите на телата, съдържанието и смисъла им. Всеки човек се ползва от благата на Природата според степента на своето развитие. (110, 214-215)

•За да влезете в контакт, в пряко общение или в правилна обмяна със

силите на Природата, непременно трябва да знаете как да владеете тялото си. Органите на тялото трябва да бъдат под контрол на волята. (39, 27)

•Като е дошъл на Земята, човек трябва да се съобразява с методите на Природата. Той няма право да спре движението на силите, които действат в Природата, нито да ги коригира. (38, 197)

•Тръгнете по пътя, който Природата ви сочи. Не следвате ли нейния път, нищо няма да постигнете. Следователно не удрайте главата си в законите на Разумната Природа. Каквото и да правите, тя няма да отстъпи. Ако вие съзнателно не отстъпите, главата си ще счупите. (127, 307)

•Няма по-красив език от този на Природата. Който се занимава с изучаване езика на Природата, трябва да спазва нейните правила и закони. Запример забранено е на човека сам да отключва и заключва вратите на Природата. Ако иска да влезе в една от стаите ѝ, ще се спре пред вратата и тихо, внимателно ще похлопа три пъти. Ако му отворят, ще влезе; ако не му отворят, ще се върне назад - не е готов още. Когато се приготви, ще влезе и ще види богато наредена трапеза. Той няма да седне пред трапезата, докато не почувства, че всички присъстващи са съгласни да вземе участие в общия обед. В обителта на Природата съществува пълна хармония и единство. Там се допуска само онзи, който е в състояние да поддържа тази велика хармония и единство. И тъй ще знаете закона: в Природата излишък няма и недоимък няма, затова енергията, която ви е дадена, ще я употребите разумно. А разпиляването на Живота, разпиляването на енергията не е жертва. Жертва може да направи само онзи, който е проучил великия закон на Любовта. Без Любов жертва не може да има в света. И единствената сила в света, в която има един малък плюс, това е Любовта. То не е излишък, а изобилие. И туй изобилие, което има тя, е безопасно, понеже тя спада не в границите на ограниченото Битие, но в безграничното. Следователно от този излишък малцина могат да се ползват. И затуй, за да може човек да се ползва от това изобилие, трябва да възприеме Любовта. (69, беседа 6, 9-10)

•Известни сили може да се трансформират - туй е закон в Природата. Водата може да се трансформира в няколко състояния. Тя може да се разложи на своите съставни елементи - водород и кислород. Тия елементи може да се разложат на известни силови линии. Тия силови линии може да се разложат на своите живи елементи. (31, 477)

•Веднъж дошъл на Земята между хора, животни, растения и минерали, човек не може да бъде свободен от тяхното влияние. Цялата Природа влияе на човека, но и човек оказва влияние на Природата. Този закон е неизбежен. Сънце, Луна, звезди - всички оказват влияние върху човека. (147, 230)

•Три източника има, чрез които Божественият свят ни влияе: чрез храната, която иде от растителното царство, чрез въздуха, в който влизат светлината, топлината, магнетизъмът и електричеството, и чрез мисълта и чувствата. Следователно тези са трите най-важни притоци, които постоянно идат от Божествения свят. Ако затворите кой и да е от тези притоци, вие ще се намерите в голямо противоречие. Значи човек може да възприема Божественото чрез храната, чрез светлината, топлината, електричеството и магнетизма и най-после и чрез всички останали сили, които действат в Природата. Човек може да възприема Божественото и чрез най-възвишената и чиста мисъл. (16, 191)

•Човек трябва да знае, че материията на неговото тяло може да се уподоби на материията, от която Земята е направена. Всяка частица от човешкото тяло има свойствата на материията на Земята. За да се справи със силите и теченията на Природата, човек трябва да познава себе си, но трябва да изучава и Земята с всички нейни сили и закони, които я управляват. Като се изучава, човек забелязва, че между промените, които стават в Природата, и тия, които стават в него, има известно съотношение. (38, 27-28)

•Под думата хранене в широк смисъл се разбира процес на възприемане - възприемане на живите сили в Природата. Тези живи сили се възприемат чрез храната, чрез въздуха, чрез светлината и топлината, а най-после и чрез живата мисъл. Това са все среди, които трябва да минат през човешкия организъм, за да може разумният човек да си послужи с тях. Разумният човек има начини, методи, чрез които може да извлича живите сили от тия среди. (78, 75-76)

•Казвам: не мислете, че светът, в който живеем, е безопасен. В Природата има известно количество недиференцирана материя и сили, които трябва да се трансформират, да се облагородят и така да се впрегнат в работа. Много учени, като не подозират това нещо, бутат с пръчицата си, дето трябва и не трябва и в резултат на това стават експлозии в ретортите им. Вследствие на тези експлозии и те, и ретортите им, и цялата наука хвръкват във въздуха. (106, 69)

•Искате ли да се лекувате по природосъобразен начин, трябва да използвате главно месеците април и май, когато Природата е богата на жизнена енергия. Всеки ден от тия месеци струва милиони лева. Това, което човек придобие през тези месеци, в никое друго време не може да го придобие.

Никоя аптека в света не може да даде на човека това, което Природата му дава. Човек трябва да придобива магнетична енергия от Природата и да дава от нея на своите близки. (118, 126)

•Да се запечатат живо във вас красивите образи, които виждате на планината. И когато слезете долу на полето, често да възкръсват във вашето съзнание тези образи. По този начин вие правите връзка с планината и нейните енергии протичат във вас и ви повдигат. (113)

•Природата не търпи излишъци. Тя определя за всеки човек само толкова материя, колкото е нужна за растенето му. (37, 282)

•Отказването от известно благо е пак неправилно вземане. Природата наказва всеки, който не знае да взема. Защо? - Защото с неправилното вземане човек нарушава законите на Природата. Когато яде, когато пие вода, когато диша, човек взема известни блага от Природата, в замяна на което тя гради в него. (23, 164)

•Аз мога да ви помогна, искам естествено да ви предам един начин да черпите енергия от тази жива Природа, да се въодушевявате. Засега с нашите разходки ние засягаме само физическите влияния на Природата. (68, беседа 27, 27)

•Природата обича онези, които изпълняват нейните закони. Тя ги подига, дава им Живот преизобилно. Който не изпълнява законите ѝ, тя го счита недостоен за нейните блага и го лишава от всички граждansки права на своето царство. Такъв човек е изложен на ред болести и нещастия. (62, 17)

•Животът и смъртта са в зависимост от спазването на великите закони на Природата. Ако спазва тия закони в абсолютен смисъл на думата, човек е дошъл до безсмъртието. (110, 219)

КНИГОПИС

1. Абсолютна истина. С, 1949 г.
2. Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, 1919 г
3. Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, 1921 г.
4. Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, 1922 г.
5. Благословена между жените. С, 1930 г.
6. Божествената мисъл. С, 1942 г.
7. Божествените условия. С, 1942г.
8. Божественият и човешкият свят. С, 1940 г.
9. Божият глас. С. 1940 г.

10. Бъдещото верую на човечеството. С, 1934 г.
11. В царството на Живата Природа. С, 1933 г.
12. Великата разумност. С, 1949 г.
13. Великото в Любовта. С, 1934 г.
14. Великото и Красивото. С, 1935 г.
15. Великите условия на Живота. С, 1944 г.
16. Вехтото премина. С, 1932 г.
17. Вечно подмладяване. С, 1944 г.
18. Вечното благо. С, 1944 г.
19. Влизане. С, 1930 г.
20. Влияние на светлината и на тъмнината. С, 1937 г.
21. Все, що еписано. С, 1942 г.
22. Възможни постижения. С, 1934 г.
23. Възможности за щастие. С, 1941 г.
24. Голямото благо. С, 1936 г.
25. Да ви даде. С, 1938 г.
26. Да възлюбиш. С, 1940 г.
27. Да възлюбиш Господа. С, 1946 г.
28. Да им дам Живот. С, 1936 г.
29. Да се не смущава сърцето ви. Пловдив, 1925 г.
30. Дали може. С, 1942 г.
31. Двата природни метода. С, 1924 г.
32. Двата пътя. С, 1934 г.
33. Две свещени положения. С, 1925 г.
34. Двигатели в живота. С, 1938 г.
35. Делата Божии. С, 1940 г.
36. Добри и лоши условия. С, 1937г.
37. Добри навици. С, 1936 г.
38. Доброто оръжие. С, 1939 г.
39. Допирните точки в Природата. С, 1935 г.
40. Дреха на живота. С, 1930 г.
41. Духът и плътта. Пловдив, 1933 г.
42. Езикът на Любовта. С, 1939 г.
43. Естествен ред на нещата. С, 1939 г
44. Жал ми е за народа. С, 1932 г.
45. Жива реч. С. 1937г.
46. Живият Господ. С, 1948 г.
47. Живот и отношения. С, 1947 г.
48. За слава Божия. Русе, 1927 г.
49. За съдба дойдох. С, 1929 г.
50. Заветът на Любовта т. I. С, 1944 г.
51. Заветът на Любовта т. II. С, 1944 г.
52. Заветът на Любовта т. III. С, 1944 г.
53. Закон за единство и общност. С, 1928 г.
54. Закони на доброто. С, 1940 г.
55. Законът и Любовта. С, 1936 г.
56. Затова се родих. С, 1929 г.
57. Изгревите на Слънцето. С., 1928 г.

58. Ключът на живота. С, 1928 г.
59. Козативни сили. С, 1925 г.
60. Който дойде при мене. С, 1950 г.
61. Който има невестата. С, 1935 г.
62. Крадецът и пастирят. С, 1937 г.
63. Красотата на душата. С, 1948 г.
64. Лекции на Младежкия окултен клас г. III, т. 1
65. Лекции на Младежкия окултен клас г. Ш, т. 2
66. Лекции на Младежкия окултен клас г.Ш, т. 3
67. Лекции на Младежкия окултен клас г. IV
68. Лекции на Общия окултен клас г. II
69. Лекции на Общия окултен клас г. III
70. Лекции на Общия окултен клас г. IV
71. Ликвидация на века. С, 1948 г.
72. Линиите на Природата. С, 1929 г.
73. Любов към Бога. С, 1932 г.
74. Лъчи на живота. С, 1937 г.
75. Малки и големи придобивки. С. 1936 г.
76. Методи за самовъзпитание. С, 1941 г.
77. Мировата любов и космичната обич. С, 1947 г.
78. Мнозина казваха. С. 1933 г.
79. Наряд и упътвания от Учителя. С, 1925 г.
80. Настанало е царство Божие. Русе, 1925 г.
81. Наука и възпитание. С, 1949 г.
82. Начало на мъдростта. С, 1947 г.
83. Нашето място. С, 1932 г.
84. Неразрешеното. С, 1926 г.
85. Ни мъж, ни жена. С. 1933 г.
86. Новата Ева. Издигнете жената. С, 1931 г.
87. Новата мисъл. С, 1947 г.
88. Новият живот. С, 1947 г.
89. Новият светилник. С, 1946 г.
90. Новият човек. С, 1947 г.
91. Ново разбиране. С. 1947 г.
92. Новото начало
93. Новото човечество. С. 1947 г.
94. Обич към знанието. С, 1927 г.
95. Определени движения. С, 1938 г.
96. Опорни точки на живота. С, 1942 г.
97. Отворени форми. С, 1943 г.
98. Отец ме люби. С, 1936 г
99. Отиване и връщане. С, 1932 г
100. Отношението на простите истиини към човека. С, 1933 г.
101. Петимата братя. С, 1949 г.
102. По Бога направени. С, 1929 г.
103. Положителни и отрицателни черти на човека. С, 1928 г.
104. Посока на растене. С, 1939 г.
105. Поучаваше ги. С, 1949 г.

106. Праведният. С, 1930 г.
107. Просветено съзнание. С, 1949 г.
108. Противоречия в живота. С, 1934 г.
109. Път на мисълта. С, 1949 г.
110. Път към живота. С, 1941 г.
111. Пътят на ученика. С, 1927г.
112. Работа на Природата. С, 1948 г.
113. Разговори с Учителя в "Акордиране на човешката душа", I и II том, С, 1999,2000.
114. Разумният Живот. С, 1924 г.
115. Разумното разбиране. С. 1934 г.
116. Реалност и сенки. С, 1941 г.
117. Светлина на мисълта
118. Светото място. С. 1939 г.
119. Светът на великите души. С, 1933 г.
120. Свещеният огън. С. 1926 г.
121. Сеятелят С, 1930 г.
122. Сила и Живот, III серия. Русе. 1929 г.
123. Сила и Живот, IV серия. С, 1922 г.
124. Сила и Живот, V серия
125. Силите в Природата. С, 1947 г.
126. Синовете на възкресението. С, 1934 г.
127. Служене, почит и обич. С, 1940 г.
128. Смени в Природата. С, 1938 г.
129. Старото отмина. С, 1947 г.
130. Степени на съзнанието. С, 1939 г.
131. Сфинксът. С, 1928 г.
132. Събуждане. С. 1944 г.
133. Съразмерност в Природата. С, 1949 г.
134. Трите живота. С, 1942г.
135. Трите основи на живота. С, 1947 г.
136. Трите посоки. С, 1948г
137. Трите родословия. С, 1943 г.
138. Той създава. С, 1947 г.
139. Условия за разумния човек С, 1930 г.
140. Условия за растене. С, 1949 г.
141. Успоредните пътища. Проявленията на ума. С, 1928 г.
142. Устойчиви величини. С, 1943 г.
143. Учение и работа. С, 1939 г.
144. Учителю благи. С, 1934 г.
145. Фактори в Природата. С, 1938 г.
147. Царският път на душата. С, 1935 г
148. Ценната дума. С, 1941 г.
149. Ценното из книгата на великия живот. С, 1932 г.
150. Четирите кръга. С, 1934 г.
151. Чист и светъл. Пловдив, 1926 г.
152. Ще управлява всички народи С, 1948 г.

