

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
Б. ДУНО

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

БИБЛИОТЕКА

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

КНИГА 6

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

БЕИНСА ДУНО

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

БИБЛИОТЕКА

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

КНИГА – 6

Задачата на човека е да се научи правилно да се храни, да пие вода, да диша; също така той трябва да мисли, да чувства и да действа правилно. Това са живи, разумни процеси, свързани със живите сили на природата. Тези процеси определят развитието на човека. От тях зависи и неговото бъдеще. 34-9

**© СЪСТАВИЛИ; Трендафила Балдевска
Ангел Ст. Кермедчиев**

Сътрудник: Димитър Чернокожев

ISBN 954-799-221-X

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ	4
ПРЕДГОВОР	7
ХИГИЕНА	8
ЗДРАВЕ	9
НЕОБХОДИМОСТ ОТ ЗДРАВЕ	9
КАКВО Е ЗДРАВЕ?	9
КОЙ ЧОВЕК Е ЗДРАВ?	10
КАК ДА БЪДЕМ ЗДРАВИ?	11
БОЛЕСТИ	12
БЕЛЕЗИ	13
ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО	13
ДИШАНЕ	14
ДИХАНИЕ БОЖИЕ	14
ВЪЗДУХЪТ	15
ПРАНАТА	15
ДИШАНЕТО	16
ОРГАНИ НА ДИШАНЕТО	16
СЪЗНАТЕЛНО ДИШАНЕ	17
ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ДИШАНЕ	17
ПРАВИЛНО ДИШАНЕ	17
ПЪЛНО ДИШАНЕ	18
С МИСЪЛ	18
С ЛЮБОВ	19
ДЪЛБОКО ДИШАНЕ	19
АЛТЕРНАТИВНО ДИШАНЕ	20
БАВНО	20
РИТМИЧНО	20
ЗАДЪРЖАНЕ	20
ВДИШКИ	21
ДИШАНЕ С ДВИЖЕНИЯ	21
ДИШАНЕ И ЧИСТЕНЕ	21
ДИШАНЕ И ЛЕКУВАНЕ	22
БЪДЕЩЕ	23
ХРАНЕНЕ	23
ХРАНОСМИЛАНЕ	23
ЯДЕНЕТО	24
КАКВО ДА ЯДЕМ?	25
ХРАНАТА	25
ДА ЯДЕМ ЛИ МЕСО?	27
ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ	28
КОГА ДА СЕ ХРАНИМ?	29
КАК ДА СЕ ХРАНИМ?	29
ДЪВКАНЕ	30
СЪЗНАТЕЛНО ХРАНЕНЕ	30
КОЛКО ДА ЯДЕМ?	32
СЛЕД ЯДЕНЕ	33
ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ХРАНАТА	33
ПСИХИКА И ХРАНЕНЕ	34
БЪДЕЩО ХРАНЕНЕ	34

ПИЕНЕ	35
ВОДАТА	35
ВОДАТА И ПИЕНЕТО	36
ВОДАТА И ЧИСТЕНЕТО	37
ВОДАТА И ЗАБОЛЯВАНИЯТА	37
ДВИЖЕНИЕ	38
ВСИЧКО Е ДВИЖЕНИЕ	38
КОГА ИМА ДВИЖЕНИЕ?	39
ЗАЩО ТРЯБВАТ ДВИЖЕНИЯ?	39
ПЪТ И ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕТО	39
ВИДОВЕ ДВИЖЕНИЯ	40
ЕСТЕСТВЕНИ ДВИЖЕНИЯ	40
СВОБОДНИ ДВИЖЕНИЯ	40
КРАСИВИ ДВИЖЕНИЯ	40
МОРАЛНИ ДВИЖЕНИЯ	40
ХИПНОТИЧЕСКИ ДВИЖЕНИЯ	40
РАЗУМНИ ДВИЖЕНИЯ	41
ПРАВИЛНИ ДВИЖЕНИЯ	41
ХАРМОНИЧНИ ДВИЖЕНИЯ	41
ЕЛЕКТРИЧНИ И МАГНЕТИЧНИ ДВИЖЕНИЯ	42
СЪЗНАТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ	42
ДВИЖЕНИЯ ЗА ВРЪЗКА	43
ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА	43
ТЪЛКУВАНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА	44
ВЛАДЕЕНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА	44
СЕДЕНЕ	44
ПОХОДКА	45
УПРАЖНЕНИЯ	46
РАБОТА	48
КАКВО Е РАБОТА?	48
ВИДОВЕ РАБОТА	49
РАБОТА НАД СЕБЕ СИ	49
ПРЕДОПРЕДЕЛЕНА РАБОТА	50
УСЛОВИЯ ЗА РАБОТА	50
КОГА ДА РАБОТИМ?	50
ДА РАБОТИМ!	51
ЗА КАКВО ДА РАБОТИМ?	52
ЗАПОЧВАНЕ НА РАБОТА	52
КАК ДА РАБОТИМ?	52
КАКВО ДА РАБОТИМ?	53
КОЛКО ДА РАБОТИМ?	54
СИЛА ЗА РАБОТА	54
РЕЗУЛТАТИ ОТ РАБОТАТА	55
РАБОТЛИВ ЧОВЕК	55
РАБОТАТА И ДРУГИТЕ СВЕТОВЕ	56
ПОЧИВКА	56
СЪН	58
СЪНЯТ	58
ЛЯГАНЕ	58
ЗАСПИВАНЕ	59
ПРАВИЛНО ЗАСПИВАНЕ	59
ИЗЛИЗАНЕ	60

СЪНИЩА	60
КОЛКО ДА СПИМ?	60
СЪБУЖДАНЕ	61
СТАВАНЕ	61
ПОДОБРЯВАНЕ НА СЪНЯ	61
ЧИСТОТА	61
КАКВО Е ЧИСТОТА?	62
НЕОБХОДИМОСТ ОТ ЧИСТОТА	62
ЧИСТОТАТА И ЖИВОТА	63
ЧИСТОТАТА И ЛЮБОВТА	63
ЗДРАВЕ И ЧИСТОТА	63
ВЪНШНА ЧИСТОТА	64
ПРАНЕ	64
ВЪТРЕШНА ЧИСТОТА	64
АБСОЛЮТНА ЧИСТОТА	65
КОГА СМЕ ЧИСТИ?	66
ЧИСТИЯТ ЧОВЕК	66
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ЧИСТОТА	67
ЧИСТОТАТА И УЧЕНИКЪТ	68
ЧИСТЕНЕ	69
ДА СЕ ЧИСТИМ!	69
ИЗЛИШНОТО	70
В НЕВИДИМИЯ СВЯТ	71
КАК ДА СЕ ЧИСТИМ?	71
С МОЛИТВА	71
С РАЗКАЯНИЕ И ИЗПОВЕД	71
С ДИШАНЕ	71
С ВОДА	72
С МИЕНЕ	72
С ВОДНИ БАНИ	73
С ПОТЕНЕ	74
ЧИСТЕНЕ ЧРЕЗ МИСЪЛТА	74
ЧИСТЕНЕ ОТ ВНУШЕНИЯ	75
ПСИХИЧЕСКО ЧИСТЕНЕ	75
ЧИСТЕНЕ НА СЪЗНАНИЕТО	75
ЧИСТЕНЕ НА МИСЛИТЕ И ЧУВСТВОТА	76
ЧИСТЕНЕ НА СЪРИЕТО	76
ЧИСТЕНЕ НА ЖЕЛАНИЯТА	77
ЧИСТОТА НА ГОВОРЕНЕТО	77
ОЧИСТВАНЕ	77
ОБНОВЯВАНЕ	78
ПОСТ (ГЛАД)	79
ПОСТЪТ	79
ВИДОВЕ ПОСТ	80
КОГА ДА ПОСТИМ?	80
КОЛКО ДА ПОСТИМ?	81
РЕЗУЛТАТ	81
ПРЕПОРЪКА	82
РАЗНООБРАЗИЕ	82
БИБЛИОГРАФИЯ	85

ПРЕДГОВОР

Красив е животът, който Бог ни е подарил. За да му се радвате, за да изпълним съкровени желания, за да постигнем идеалите си за да осъществим плановете си, за да решим задачите си, за да превъзмогнем мъчнотиите си, за да сме работоспособни, за да се развиваме и вървим напред и нагоре, за да сме доволни и щастливи, за да има мир и радост в душата ни, за всичко това ни е необходимо здравето.

Човек не осъзнава здравето, което го има. Но щом го загуби - тогава го оиенява и търси.

Защо идва болестта? Защото сме нарушили космичните закони. отклонили сме се от правия път, сгрешили сме някъде, съзнателно или несъзнателно.

За да сме здрави, трябва да живеем правилно. Ние не всякога знаем как да живеем. Именно, как да се храним, какво да ядем, как и какво да пием, как да дишаме, как да се движим и т. н. Трябват ни положителни, изпитани знания, които трябва да усвоим. да приложим и да ги направим наши навиини.

Здраве, това значи съзнателен, организиран живот, съобразен с космичните и природните закони.

Иде нова епоха, епоха на шестата раса, епоха на Любовта. Човечеството и човекът трябва да се готвят за това време, защото развитието става бавно и постепенно, а не изведнъж.

За тази епоха Великият Учител Б. ДУНО, който се роди, живя и работи в България (1864 ÷ 1944 г.), посочи пътя, даде правила Ии закони, с които може всеки човек, ако ги изпълнява, да се повдигне, да расте и се развива. Тази нова философия съдържа Мъдрост, която съществува от древността още, но на човека се открива постепенно, в зависимост от развитието, до което е достигнал.

В тази книжка са дадени някои правила и закони, дадена е светлина, дадени са пътища за постигане и поддържане на здравето. Помага ни да поставим основите за нашето здраве. Но с това не се изчерпва иелият въпрос. Ако имаме желание повече да научим, трябва да проучваме беседите, записани от учениите на Учителя. Тези 7500 издадени и още неиздадени беседи са едно неизчерпаемо богатство, едно съкровище необходимо за всяка пробудила се душа, за всеки разтворил се ивят за светлината, за всеки питащ се И търсещ отговор, за всеки жаден за повече знания, за всеки отправил се по пътя към съвършенството.

Забележка:

Даденото в тази книжка са иитати от учението на Учителя, но съвсем не изчерпват напълно въпроса по темите, затова. накрая на Всеки иитат е посочено томчето, от което е изваден, и на Второ място – странията, на която се намира.

ХИГИЕНА

Без хигиена животът на човека не би могъл разумно да се използва. 80-60

Всички хора разбират значението на думата „хигиена” като наука за запазване на здравето. 38-228

За кого се отнася хигиената: за болния или за здравия? Хигиената посочва на болния начин, по който да се лекува и да възстанови здравето си, а здравия предпазва от заболявания. 80-60

Хигиена - закон на чистотата. 24-112

Съвременните хора се нуждаят от хигиена. В тесен и в 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 душата. 24-116

Сегашните хора се къпят по няколко пъти в месеца; някои се къпят всеки ден. Всички хора отиват на баня, всички се грижат за физическата си чистота, но колиина мислят за духовна баня? Повечето хора не подозират даже, че съществува духовна баня. В духовния свят има баня, топли и студени души, както и на земята. 24-116

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. Една мисъл е хигиенична, когато пламъкът или светлината ѝ никога не се намалява. Чувство, което никога не губи интензивността си, е хигиенично. Всяко действие, което има права посока на своята проява, е хигиенично. 83-248

Обикновената хигиена се различава коренно от природната, или естествената. Първата може да продължи живота на човека най-много до 120 години и като го изпрати на другия свят да прекъсне връзката му с живота. Който е живял по правилата на природната хигиена, продължава да живее и след като напусне земята. Тя дава правила за здравословното състояние на ума, на сърцето и на Волята. Който живее по тези правила има здрави мисли, чувства и постъпки. 38-228

Няма нещо по-реално от светлината, от въздуха, от водата и от хляба. Хляб, вода, въздух и светлина .. ето четирите елемента, проводници на живота. 70-141

Въздухът храни мисълта, светлината храни волята. Волята се усилва от светлината, интелектът - от въздуха, а животът от храната. 90-118

Ако човек възприема светлината правилно, и мисълта му ще бъде права. Както физическата храна поддържа човешкия живот така и светлината, като кондензирана енергия, поддържа човешкия дух. Който не приема тази храна, той остава умствено слаб. 90-119

Задачата на човека е да се научи правилно да се храни, да пие вода, да диша, също така той трябва да мисли, да чувствава и да действа правилно. Това са живи, разумни проиеси, свързани с живите сили на природата. Тези проиеси определят развитието на човека. От тях зависи неговото бъдеще. 34-9

Само онзи знае силата на въздуха, на водата, на хляба, което се е лишил от тях. За този човек думите хляб, вода, въздух са живи, пълни с енергия. 74-71

Човек трябва да има правилно отношение към всичко, което върши. 132-21

Храната, водата, въздухът, светлината, облеклото и жилището, това са елементите на живота, с които се занимава хигиената. 83-246

Ако не ядете, както трябва, ако не пиете вода, както трябва, ако не дишате дълбоко и приемате светлината правилно, вие не можете да очаквате добър и щастлив живот. 91-145

Основните правила за хигиената за добро хранене са следните: правилно възприемане на светлината, на топлината, на въздуха и на твърдата храна. 144-64

За да бъде жилището удобно, да отговаря на изискванията на хигиената, преди всичко човек трябва да чувствава нужда от него. После той трябва да съзнава, че има нужда от прозории, и да знае колко големи да бъдат. Ако не съзнава това, той не се нуждае от никаква хигиена. 83-246

Само онова жилище е хигиенично, в което човек през иелия ден изпитва радост. 83-147

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 добър проводник на светлината и топлината - добър проводник на живите сили на природата. Хигиеничното облекло прави човека радостен и разположен. Той се чувствава в него толкова удобно, като че е част от тялото му. Мнозина пренебрегват хигиената на облеклото и следват строго модата. Обаче модата няма нищо общо с хигиената. 83-147

За да спазвате хигиената на физическия свят, обърнете внимание на трите елемента – жилище, храна и облекло. За да спазвате хигиената на духовния свят, обърнете внимание на другите три елемента - мисли, чувства и постъпки. 83-260

ЗДРАВЕ

НЕОБХОДИМОСТ ОТ ЗДРАВЕ

Новият живот изисква чисти, здрави, силни хора. 145-243

На първо място в физическия свят е необходимо човек да бъде здрав. 37-5

Хората сами трябва да търсят здравето. Болестта сама Намира хората. 137-6

За да може във всички случаи да запази своето вътрешно равновесие, човек трябва да, бъде съвършен. т. е. да бъде абсолютно здрав физически, духовно и умствено. Това значи да разполага човек с Божествено здраве. 59-7

Човек трябва да бъде здрав, да се ползва от благата, които разумната природа му дава. Бог е промислил вече за човека. дал му е всичко в изобилие: светлина, въздух, вода, храна. От него се иска само будност, да не пропуска времето за получаване на тия блага. 145-5

Като живее на земята, човек се нуждае от здраво тяло, да може да свърши работата, която му е възложена. 145-203

Чрез тялото си, човек има отношение към Космоса. Всяка дисхармония, причинена някъде в тялото му. Внася дисхармония и в Космоса. 88-9

КАКВО Е ЗДРАВЕ?

Какво представлява здравето? - Организирана материя. Организирана сила. Организирана мисъл. 143-192

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. Мислите ли, че здравето може да дойде отвън. без да го поддържате. 93-35

КОЙ ЧОВЕК Е ЗДРАВ?

Ние се интересуваме от здрави хора. И Бог иска здрави хора. 70-129

Да бъдеш здрав, това значи, да си в хармония с Първата Причина на нещата, с ближния си и със себе си. 91-81

Определено е какво налягане може да понесе човек. На всеки килограм материя се пада по единична налягане. Значи. ако си висок 160 см., трябва да тежиш 60 кг. $160-100 = 60$. Следователно, на 60 кг. тежест има 60 единични налягане, т. е.. ще носиш най-много 60 кг. Ако носиш повече от 60 кг., не можеш да се развиваш правилно. 90-200

Здравето има отношение не само към физическия свят но и към сърдечния и умствения. То е резултат на висшите закони на разумния свят. 91-51

Трябва да се създаде психофизиологическа наука за здравословното състояние на човека, за да се знаят причините на всички негови прояви. По този начин ще се различават здравословните от болезнените състояния. За пример. здравословно състояние на човека е желанието на човека да учи. Болезнено състояние у човека е мисълта му, че всичко знае. 45-175

Аз изучавам здравното състояние на човека. 70-94

Здрав човек е онзи, на който умът, сърцето и волята са в пълна хармония. Той има светлина в ума си, импулс, подтик в сърцето си и сила във волята си. 91-31

Здрав човек е онзи, в когото мозъкът, дробовете и стомахът работят правилно. 91-92

Той мисли право, диша дълбоко и се храни добре. 91-140

Да бъде човек здрав, умен, добър, това значи да има сила в себе си, да издържа на противодействията, които среща в природата. 88-156

Щом имаш здрав стомах, любовта ти към хората е правилна, щом имаш здрави дробове, любовта ти към ангелите е правилна, щом имаш здрава нервна система и здрав мозък, любовта ти към Бога е правилна. 113-335

Здрав човек е само онзи, който оиенява благата, които му са дадени, и разумно ги използва. 143-34

Едно от качествата на здравето е веселието. Здравият е всякога весел, бодър, готов за работа. 137-64

Здравият е щастлив. 70-5

Без здраво тяло човек нищо не може да постигне. 141-27

Иялото тяло на човека, отвън и от вътре, е обвито с особена материя. наречена матрикс. Когато матриксът е здрав, човек се чувства добре разположен, здрав и силен. Щом стане някакво пропукване на матрикса, в организма на човека се извършват ред химически процеси, които се отразяват болезнено върху него. 80-89

Здравият не се нуждае от обич. той трябва да обича. Ако искаш първо теб да обичат, а после ти да обичаш болен си, ако първо ти обичаш а после тебе обичат, здрав човек си. Ако си болен, здравият ще те обича. 70-290

По какво се познава човекът на любовта? Той е здрав, сладко яде, сладко спи, работите му се нареждат добре. 70-327

Като прави добро, човек се храни духовно. Ако няма разположение да прави добро, това показва, че той е болен, т. е. в духовно отношение сърието му не е здраво. Да бъде човек духовно здрав, това подразбира здрави и устойчиви чувства. 59-6

Докато ореолът на човешката глава свети, човек е здрав и вярва в живота и любовта. 145-309

Когато е здрав, човек не търси лекар. Новият ред на нещата изисква точно обратното, да търсиш лекар, когато си здрав. 70-232

КАК ДА БЪДЕМ ЗДРАВИ?

Човешкият организъм е построен върху разумна закони. Който разбира тия закони и ги спазва, той е здрав като канара. 49-28

На какво се дължи здравето на човека? - На добрата храна, на чистия въздух и на светлината. 91-140

Ако искаш да бъдеш здрав, ще се храниш чрез устата - с физическа храна, чрез очите - със светлина, а чрез носа - с въздух. 90-119

Човек трябва да бъде добър, за да бъде здрав. Здравето се обуславя от доброто. Без добро няма здраве. Значи доброто, добродетелта, е първото условие за здравето на човека. 145-48

Човек не може да бъде здрав, ако мисълта му не е свързана с мисълта на добрите хора. 145-203

Любовта на човека към хората регулира неговия стомах, любовта му към ангелите регулира дишането му, а любовта му към Бога регулира главния мозък, т. е. нервната му система. Ако ръиете и краката те болят, това показва, че в любовта ти към растенията има нещо неправилно. За да бъде здрав, човек трябва да изправи отношенията си към иелия органически свят. 113-335

Какво трябва да прави здравият? - Да работи. 70-248

От работата, която върши човек, и от начина по който я върши, зависи неговото здраве. 142-28

Вършете всичко музикално. Така ще бъдете здрави. 70-112

Пеенето има отношение към здравето. 70-156

Който иска да бъде здрав, да пее. 70-78

Който знае законите на природната музика, той може да спре разрушителното действие на паразитите в своя организъм и да подобри състоянието си. Започнете ли да пеете, те престават да правят пакости. 86-36

Не можеш да бъдеш здрав, ако не обичаш. 70-277

Да приемем любовта, за да бъдем здрави. 70-327

Истинската любов, наречена Божествена, примирява всички противоречия, които се явяват в ума, в сърието, във волята и в тялото на човека. Само при такава любов човек може да бъде здрав. 145-269

Здравето на човека зависи от количеството на въздуха, на светлината и на топлината, които той приема от външния свят. 147-94

Законите на топлината са свързани с магнетизма, които е причина за здравето на човека. 70-113

Когато светлината, топлината и силата се увеличаващ и здравето се увеличава. 70-94

За да бъде здрав човек, трябва да пази следните правила: краката и ръиете му да бъдат винаги топли, главата - хладна, едва топла, но по никой начин гореща. Усети ли горещина в

главата, веднага трябва да вземе мерки. Това показва някакво болезнено състояние. 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 изучава, да следи своите мисли и чувства, да е готов всякога да се коригира. 80-174

БОЛЕСТИ

Ако човек постоянно боледува, жилището му, т. е. тялото му не е съградено по правилата на хигиената. 83-246

Ако боледувате, причината сте вие. 90-183

Всяка болест се дължи на разсеяност В съзнанието, на прекъсване връзката в съзнанието. За да не заболява човек, съзнанието му трябва да бъде будно, съвсем будно. 79-58

Болестите са свят във от Бога. 70-174

Докато си в Бога, ти не можеш да боледуваш. 70-174

Защо съм болен? - Защото не следваш пътя на любовта. Ти си роден здрав, от здрави родители, но си направил голямо отклонение в живота си. 70-328

Колкото повече се отдалечава човек от естествения живот, толкова по-големи са възможностите за неговото заболяване. 70-94

Всяко болезнено състояние се дължи на чрезмерното разширяване на чувствата. Други болезнени състояния се дължат на неяснота в мислите. 91-93

Когато праната не е еднакво разпределена в човешкото тяло, раждат се болестите, когато праната не е еднакво разпределена в чувствата, ражда се недоволството, когато праната не е еднакво разпределена в мислите, ражда се безсмислието. 71-74

Когато човек боледува, трябва да знае, че любовта му е слаба. Преди да заболее и във време на болестта, човек усеща голямо неразположение, нервност сприхавост. Той не може да търпи хората, лесно се дразни. Всичко това показва, че любовта му е слаба, не може да се справи с мъчнотиите в живота. Болните мязат (приличат) на пружина. достатъчно е да се докоснеш само до някого. за да отскочи като пружина. Ако настъпиш някого, веднага става нещо нежелателно. 145-269

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 му е приятна - главно плодове. 83-27

Болестите представят паразити в аурата на човека, от който той непременно трябва да се освободи. Паразитите пък са отрицателните мисли, които смучат човека, затова той трябва да се освободи от тях. 133-141

Всички заразни болести се дължат на нечистота. Както съществува нечистота във физическия свят така съществуват микроби и в духовния и умствения свят - те са причина за големите сърдечни и умствени катастрофи, които човек преживява. 24-112

Хората страдат от три болести: едни страдат от главоболие, други - от гръдоболие, трети от стомашно разстройство. Когато светлината не прониква достатъчно в мозъка, човек страда от главоболие, когато въздухът не прониква достатъчно в дробовете, явява се гръдоболие, когато няма достатъчно храна в стомаха, явява се стомашно разстройство. 191-104

Всяка дисхармонична мисъл и всяко дисхармонично чувство в човек създават ред болезнени състояния. 59-254

Болестите са необходими за сегашния човек. Те изгарят физическата и духовната нечистота в него. 24-91

Те имат възпитателно значение за човека. Те каляват организма и продължават живота му. 78-166

Ако устата ти е крива, Бог ще ти изпрати една болест на устата, за да я изправи. Ще изпрати една болка на носа ти и той ще се изправи. Така ще се изправят очите, ушите. Всички криви линии на тялото, но никой няма право да се меси в работите на Бога. 68-231

Когато боледува и издържа на болестта, човек става здрав, придобива нова светлина. Колкото повече боледува в детската си възраст, толкова по-издръжлив става. 70-124

Когато хората заживеят добре, болестите изчезват. Намаляването на болестите показва, че животът се е подобрил. 70-77

БЕЛЕЗИ

Истинският лекар трябва да познава преди всичко признаците и проявите на здравия организъм, за да може да ги сравнява с болния. Изкуство е да определиш диагнозата му, поне десет години преди да е заболял, за да вземе мерки предварително. Това може да направи онзи лекар, който познава окултните науки. 83-272

Ако искате да знаете дали ви предстои някаква болест, или някакво болезнено състояние, наблюдавайте ноктите си. Появи ли се на ноктите някакво бяло петно, ще знаете, че ви предстои да минете известна болест. Ако петната са на лявата ръка, те имат едно значение, ако се явяват на дясната ръка, те имат друго значение. Белите петна на ноктите говорят за голямо напрежение на нервната система, което води към заболяване. Тези петна се явяват още и при големи душевни сътресения. Няма нищо страшно в появяването на белите петна. Те са предупредителни белези, които карат човека да вземе мерки срещу тях, т. е. срещу болезненото състояние, което предстои да дойде. Ние наричаме белите петна „ветропоказатели“. Те показват, че предстои буря, срещу която трябва да вземете известни мерки. 79-57

ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Подобряването на здравето трябва да бъде идеалът на съвременния човек. 48-125

Лекуването не седи в това да освобождаваме хората от техните болести, но да им дадем начини, методи, да запазят своето здраве. 127-291

Според мене, достатъчно е човек да измени начина си на храненето си, за да оздравее. Щом има здрава храна, чист въздух и светлина, въпросът се разрешава. 91-95

Изобщо, всяко разстройство в физическото тяло на човека било в симпатичната или нервната му система, показва липса на някой елемент в кръвта му. Щом се набави нужното количество от дадения елемент, организмът се подобрява. Липсата на някои елемент в кръвта се набавя не само чрез храната, но и чрез мислите и чувствата му. Има случай, когато организмът чувства нужда от известни мисли и чувства. Те непременно трябва да влязат в ума и в сърието на човека. 87-190

Когато заболее, човек трябва да се свърже с енергиите на Слъннето и на Луната. Ако не може да се свърже направо с тях, нека се ползва от ония растения и минерали, които са свързани с енергиите на Слъннето и на Луната, и ги трансформира правилно. 87-191

Много от болестите се лекуват със слънчева енергия. Всяка болест има определено време, когато се лекува. Някои от болестите се лекуват през май, други - през юни, юли - изобщо през иялата година. 112-106

Ако имате екзема, ако ви падат косите, ако имате ревматизъм в ставите си или пък някаква подутина в корема си, ако сте богат направете си някаква веранда, тераса, изложена към слъннето и оградена със стъкла, хвърлете ризата си до пояса, легнете на един креват с главата на север, а краката на юг, изложете гърдите си на слъннето, като пазите главата си от него. И стойте така 1/2 час после 1/2 час гърба. 1/2 час пак гърдите, 1/2 час гърба си и т. н., докато се изпотите. Сутрин от 8 ÷ 10 часа. 116-82

Всички можете да се лекувате с чистия въздух на планината. Ще дишате чист въздух, ще се миете по няколко пъти на ден. 192-134

Явява се хрема, кашлица, дишането се затруднява. Причината за това се крие в свиването на капилярните съдове. За да се възстанови кръвообращението, болният трябва да се разтрие с дървено масло или с камфоров спирт. Има мисли, които действуват като студа, свиват капилярните съдове. И в този случай човек трябва да има начин, чрез който да се лекува. Има мисли, които действуват като топлината - разширяват капилярните съдове. 64-242

Да мислиш, че си болен, това е първата лъжа! Някой казва, че стомахът му бил слаб, че гръбнакът му бил слаб. Турил си голяма ранина. Хвърли ранината, ще ти олекне. 122-320

Само разумният човек, в широк смисъл на думата, може да бъде здрав. 35-110

Всяка клетка (в тялото на човека) е жива разумна душа, която разбира какво и се говори, какво се изисква от нея. Говорете им разумно, без да ги плашите. Те всякога са готови да изпълнят волята на господаря си, но трябва да разберат какво се иска от тях. 74-10

За да се лекува човек физически и психически, трябва да има знания. 64-242

Щом се повдигне физически и духовно, човек е физически здрав. 24-114

Каква е общата идея, за която трябва да работят всички хора? - Да създадат по-красиви и по-здрави тела от тия, които имат сега. 145-267

ДИШАНЕ

ДИХАНИЕ БОЖИЕ

Казано е В Писанието: „И вдъхна Бог в ноздрите на човека и той стана жива душа.” 70-73

От Неговото дихание всички хора дишат. 70-312

Ти дишаш. Приемаш диханието на Господа. Той те е оживил. 70-45

Дишай въздух с любов и мисли, че Бог е в него. 70-141

Каквото приемеш от въздуха, благодари за това. 70-73

Един Велик, разумен закон регулира дишането на земята на всички живи същества, които живеят в нея. 35-22

ВЪЗДУХЪТ

Въздухът е дихание на Бога. 70-73

Като живее на земята, човек се нуждае от въздух, като храна за своя етерен двойник, за астралното си тяло. Като възприема правилно въздуха, силата му е голяма. Ако силата му се увеличава, той се храни правилно с въздух. Въздухът съдържа особена енергия, наречена от индийците „прана“. Други учени я наричат животворно електричество или животворен магнетизъм. 144-63

Вие възприемате въздуха, който носи скрита енергия в себе си. Той носи и топлина и светлина. 191-216

Доколкото съзнанието ви е будно и окото чисто, толкова ще можете да се ползвате от енергията на въздуха. 131-61

Вие трябва да използвате чистия въздух, да възприемате от него чисти. Божествени мисли. 131-60

Въздухът влиза през носа - той храни мисълта. 90-118

Интелектът се усилва от въздуха. 90-118

Тук, дето живеем, ние се намираме във въздушна среда, в която има много въглена киселина, и ако сте нервни днес, то се дължи на голямото количество въглена киселина във въздуха, която вдишваме и издишваме и която почти отравя организма ни. 113-11

Ако във вас беше развито шестото чувство и погледнете в някой град. Вие бихте се отвратили от атмосферата на този град и не бихте желали повече да живеете там, от смрад. 118-11

Дишайте чист въздух. 104-93

Здравето в един дом зависи от достъпа на чист въздух в него. 114-228

„Едно време дядо ти, баба ти бяха много здрави.“ - Да, но дядо ти имаше големи комини в къщата си, проветрението ставаше добре, а ти живееш във въглена киселина и разбира се, че няма да бъдеш здрав. Голяма вентилация трябва. 118-18

Щом се запролетите, започнете всяка сутрин да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайки на открито, на чист въздух, далеч от градския прах и дим, посветете за дишане, за гимнастика поне един час. След това можете да започнете работа, която ви предстои за деня. Правите ли тия разходки, работите ви ще вървят по-добре. отколкото, ако стоите в стаята си и работите. 81-124

Използвайте всеки чист въздух. 81-128

Какъв въздух е нужен на човека? - Планински. 29-132

ПРАНАТА

Праната от въздуха прониква в белите дробове и помага за озонирането на кръвта. В така пречистената кръв се влагат елементите на живота. 73-33

Когато човек не възприема достатъчно прана от въздуха, той всякога се усеща слаб, измъчен, без живот в себе си. Кой е виновен за това? Той сам. 46-70

Вие сте дошли на планината не само за чист въздух, както мнозина мислят, но сте дошли още и за прана. т. е. за животворните сили на електричеството и магнетизма. 144-64

Дробовете приемат праната най-добре сутрин. 144-64

ДИШАНЕТО

Ако не дишаш не можеш да живееш. 91-266

Човек диша. за да поддържа живота, горенето на своя организъм. 73-132

Без дишане не може. Опитай се да не дишаш половин или една минута, да видиш какво нещо е дишането и може ли без него. 70-180

Трябва да се обръща внимание на дишането. понеже е свързано с мисълта. 148-283

Говоря ви за дишането, но вие не дишате. Някога умът ви се притеснява. мозъкът ти се стеснява, не знаеш как да си помогнеш. Ще дишаш дълбоко, да ти е приятно. 70-73

Като наблюдавате как диша човек, ще забележите, че при различни състояния и чувства той диша по различен начин. За пример. вярващият диша по един начин, безверникът - по друг, любещият диша по един начин, а онзи, които мрази - по друг. 145-74

Човек диша по един начин, животните - по друг. Грамадна е разликата между дишането на човека и това на животното. 62-222

Като изучавате дишането на човека и на животните, ще видите, че те се различават по темпа на дишането. Ако човек изгуби темпа на своето дишане и попадне в темпа на животинското дишане. той придобива нещо животинско. Ако диша като животните, човек никога не може да има светла. възвишена мисъл. Ти никога не можеш да мислиш като човек. ако дишаш като животно. Вие не може да измените мислите си, ако не измените дишането си. И обратното е вярно, вие не можете да измените дишането си, ако не измените мисълта си. 62-213

За да изучите темпа на човешкото дишане, вие трябва да наблюдавате дишането на обикновения човек, на талантливия, на гениалния и на светията. Добрият диша по специфичен начин, различен от начина на лошия. Добротата създава условия за правилно дишане. Дишането е първото условие, което придава на човека известни добродетели. 62-213

Дишането е мярка за определяне степента на човешкото развитие. 62-214

ОРГАНИ НА ДИШАНЕТО

Всяка Божествена енергия. която слиза от горе, трябва да минава първо през дихателната система, а от там да се качи в ума и после да слезе в сърцето. 73-134

В белите дробове има повече от 600 милиона клетки, затворени в малки стаички, в малки лаборатории. Когато въздухът влиза в белия дроб, всяка от тия клетки за кратък момент изпълнява двойна служба - физиологическа и психическа. Сложна е работата на тази работница, които имат крайната задача да пречистят кръвта. Крайната цел на дишането като психически процес е пречистването на мисълта. 73-132

Белият дроб представлява сложна лаборатория, в която се кръстосват много енергии. 73-133

Той е представител на един висш свят и служи за трансформиране енергиите, които идат от центъра на земята. 47-26

Мисълта има отношение към белия дроб, чувствата - към черния дроб. Затова. Именно, казваме, че човек диша едновременно с белия и с черния дроб. 83-25

Колкото по-отворени са ноздрите, толкова по-дълбоко и пълно е дишането. Когато здравето на човека се колебае, носът му постепенно се стеснява, ноздрите му прилепват, свиват се. За такъв човек се казва, че скоро поп ще му пее. 70-59

Човек не диша само през носа си, но и чрез порите на цялото си тяло. Ако се запушат порите на тялото с восък, човек веднага умира. 10-313

Защо се къпе и мие човек? - За да бъде чист да отвори порите на своето тяло, да диша през кожата. 70-313

Това се постига чрез систематично изпотяване. Чрез изпотяването се отварят порите на кожата и организмът започва да диша правилно. 83-29

Кожата трябва да се държи в едно меко състояние, защото това са дробовите чрез която душата диша На физическия свят. 127-91

Човек има около седем милиона пори на кожата си, които трябва да се отворят, да влиза през тях Божественото дихание. 70-312

СЪЗНАТЕЛНО ДИШАНЕ

Човек смята, че дишането е естествен процес, който става механически. 146-116

Дишането трябва да бъде съзнателно, защото е във връзка с мисълта. Животните дишат несъзнателно. Те не знаят какво представлява дишането и защо дишат. Следователно, ако не знае защо диша, човек минава за животно. 62-215

При дишането трябва да вземат участие умът, сърцето и волята. Ако те не вземат участие при дишането, човек не се ползва както трябва от въздуха. Той го приема механически. 147-94

Ако при дишането съзнанието на човека не е будно, той не може да възприема благата, които са скрити във въздуха. 146-116

При съзнателно дишане и Божественият живот взема участие. 146-116

Здравето е свързано със съзнателното дишане. Ето защо, поне по три пъти на ден – сутрин, на обед и вечер преди лягане - човек трябва да употребява по 10 ÷ 15 минути за дишане. 146-116

Когато диша, човек трябва да благодари за въздуха, който приема, както и за благо, което се крие във въздуха. Това значи съзнателно дишане. 146-116

Който диша правилно и съзнателно, може да се нарече истински човек. 62-219

ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ДИШАНЕ

Дишайте с радост и любов, с лице засмяно, изправени. Гръбнакът ви да образува успоредна линия с правата, която съединява центъра на слънието с центъра на земята. Гърдите напред изпъчени. 146-126

ПРАВИЛНО ДИШАНЕ

Ще бъдеш здрав, ако дишате правилно. 70-73

Който диша правилно, той мисли правилно. 64-85

Почти всички хора не дишат правилно. Те поемат въздух и го изпращат само в горната част на дробовете, дето създават вътрешно наслояване. Искане ли да регулира кръвообращението си, човек трябва да поеме дълбоко въздух, да го задържи повече време в дробовете си и после бавно да го изкара навън. При дишането трябва да вземат участие коремните мускули, да дават тласък на въздуха, да го изкарват навън. Като диша правилно, човек се обновява и освобождава както от физически така и от психически болезнени състояния. 80-130

Мисълта и чувствата на човека са свързани с дишането. Като мисли правилно, същевременно човек диша правилно като чувства правилно той пак диша правилно. 83-25

Правилното дишане зависи от количеството на приетия въздух и от времето на задържането му. 62-215

Правилното дишане обуславя правата мисъл на човека. Като мисли право, човек се издига над животното и започва да живее не само за себе си, но и за своите ближни. По това, именно, се отличава човек от животното, което мисли само за себе си. 62-222

Какво ви коштува (струва) да дишате правилно? Поеми дълбоко въздух, напълни дробовете си, нищо повече не се изисква от тебе. 70-328

Добрите чувства поддържат правилното кръвообращение и дишане. 144-127

Като дишате правилно, вие се свързвате с ритъма на природата и се укрепвате по дух и тяло. 146-126

Човек може да измени състоянието на своята храносмилателна и дихателна система и да бъде господар на низшите сили в себе си. 62-214

Който диша правилно, той постепенно хармонизира своя живот и се обновява. Не диша ли човек правилно, няма ли ритмичен пулс, никаква хармония не може да придобие. Придобие ли известна хармония. Никакви външни условия, никакви влияния не могат да го изкарат от релсите на неговото равновесие. 80-131

ПЪЛНО ДИШАНЕ

Пълно дишане подразбира да диша човек не само с дробовете си, но и с кожата на тялото си. 81-124

За да бъде дишането ви пълно, вие трябва да отворите порите на тялото си. 81-124

Всяка клетка в човека трябва да диша. Причината на болестите се крие в запушените пори. Който диша по този начин, може да се нарече здрав човек. 81-124

С МИСЪЛ

Вътрешната, духовната страна на дишането е правилното мислене 144-339

Дишането има смисъл, когато мисълта, чувствата и волята взимат участие. Дишане без концентрирана мисъл нищо не допринася. Пет минути ще дишаш, но ще мислиш само за Божествени, възвишени неща, няма да се смущаваш от обикновени работи. 147-100

Дишането е свързано с ума, а умът с духа. Ако човек свърже дишането със стремежите на своя ум - ще има добри резултати. 144-340

Мислите и чувствата са свързани с дишането. Като мисли право, същевременно човек диша правилно. 83-25

Като дишате, ще мислите само за дишането. 146-119

Правете опити при всяка вдишка да мислите за „светлината”, за да можете по този начин да се свържете с нейните енергии. Тези енергии се намират във въздуха, отдето трябва да ги извлечете. Като мислите за благоуханието, ще извлечете от въздуха друг вид енергии. Като мислите за „сладостта”, ще извлечете трети род енергии. 73-135

Ако дишането се придружава с вътрешна мисъл, този процес ще се използва правилно. 144-339

Правилното дишане изисква спокойна и красива мисъл. 146-126

Когато дишате, не мислете за нищо друго, освен за въздуха, който приемате. Знаете, че Бог е и във въздуха и трябва да се държите пред Него с всичкото уважение и почитание. 146-119

С ЛЮБОВ

Ако не обичате въздуха, които дишате, нищо няма да ви даде - само ще влезе и ще излезе. Ако го обичате, ще остави нещо иенно във вас. 191-210

Любовта е първото условие за пълно дишане. Като диша човек трябва да оиенява въздуха като невидито благо. Който люби - разширява дробовите си. Когато човек възприема едно благо съзнателно, с благодарност, любовта започва да действа в него и го повдига. 73-134

ДЪЛБОКО ДИШАНЕ

Ако диша дълбоко, човек ще живее повече време на земята, ако диша повърхностно. плитко, годините му са преброени. 145-304

Съвременните хора дишат само с горната част на дробовите, а това е недостатъчно 147-94

Те поемат Въздух и го изпращат само в горната част на дробовите. При това плитко и слабо поемане на въздух те нямат сила да го изкарат навън, следствие на което част от нечистия въздух остава в дробовите, дето става вътрешно насляване. 80-130

Долната част на дробовите не се пълни с въздух, поради което кръвоносните съдове в тази част губят своята еластичност и човек се задушава. Това дишане е неестествено, повърхностно, горно дишане.146-117

Дишайте дълбоко, за да бъдат дробовите ви в изправност. 144-127

Иска ли да регулира кръвообращението си, човек трябва да поема дълбоко въздух, да го задържа известно време в дробовите и после бавно да го издишва навън. 80-130

Ще дишаш дълбоко, да ти е приятно, да се чувствуваш разположен. Каквото приемеш от Въздуха, благодари за това. 70-73

Вашето първо задължение към себе си е да излизате вън и да дишате дълбоко. 146-118

Като говоря за дълбоко дишане, аз нямам намерение да препоръчам специални упражнения. Индусите имат специални упражнения за дишане, които не са приложими за европейците. Дишайте дълбоко, като се стремите да дишате правилно и ритмично. Когато дишате дълбоко, първоначално ще почувствувате някакво препятствие, но като постоанствувате, вие ще се освободите от него и ще придобиете свобода в дишането. 81-124

Дишайте дълбоко при всички условия на живота, добри или лоши. Нека ветровете веят, нека бурите бушуват. вашето първо задължение към себе си е да излезете вън и да дишате дълбоко 146-118

АЛТЕРНАТИВНО ДИШАНЕ

Ще поемаш въздух през лявата ноздра и ще го изпусаш през дясната. И обратно. Ще поемаш въздух през дясната ноздра и ще го изпусаш през лявата. 90-118

Добре е човек да поеме въздух първо с лявата си ноздра, като брой бавно от 10 ÷ 15, после да я запуши и задържи въздуха в дробовите си около 30 ÷ 40 секунди и след това да издиша бавно и ритмично. Когато поема въздух през лявата ноздра, дясната трябва да бъде запушена. Правете това упражнение по три четири пъти на ден. Тези упражнения са нужни за всички хора, особено за тези, които се занимават усилено с умствен труд. Те са необходими за здрави и за болни. 80-130

БАВНО

Като дишате, ще поемате въздух бавно. спокойно. без никакво бързане. 146-117

Съвременните хора вдишват и издишват по 20 пъти в минута. Това е бързо дишане. 146-115

При бързото дишане окисляването 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 в организма си. отколкото чиста. При бързото окисляване на кръвта горенето в организма става неправилно. вследствие на което една част от горителните материали не могат да изгорят и се натрупват във вид на утайки по артериите и вените. 146-115

Който диша бързо, има слаба воля. Който иска да усилва волята си, трябва да диша бавно. 146-115

РИТМИЧНО

Останете ли половин или един час свободни, дишайте дълбоко. Отправете мислите си нагоре. към Бога. свържете се с Него и започнете да дишате ритмично. 81-128

ЗАДЪРЖАНЕ

Няма по-голямо благословение за човека - да диша бавно и да задържа въздуха в дробовите си, докато приеме жизнената сила. т. е. праната, която носи в себе си. Докато не усетите тази сила в себе си, не изпущайте въздуха навън. 146-117

Докато дробовите не се надуват като мехове и не разширят гръдният кош не трябва да изпущате въздуха навън. 146-117

Колкото повече задържа въздуха в дробовите си, толкова повече енергия приема от него. 146-122

Колкото повече задържа - толкова е по-силен. Ако човек иска да знае колко е силата му, нека проследи по часовник продължителността на задържането на Въздуха в дробовите си. От това зависи успехът на неговите предприятия 62-215

Задържайте въздуха дълго време в дробовите си, за да калите нервната система, да не се влияете и дразните от това. което виждате в живота. 146-123

ВДИШКИ

Като диша. човек прави в минута $10 \div 12$ вдишки и издишки. Щом заболее, броят на вдишките се увеличава. Колкото броят на вдишките се увеличава. животът се съкращава. 146-122

Ще помните: когато дишате обикновено. ще правите по $10 \div 2$ вдишки в минута. Когато се упражнявате в дишане. ще правите по $4 \div 1$ вдишки и издишки в минута. Ще започнете с четири и постепенно ще слизате. Ако стигнете до една вдишка и издишка в минута, вие сте придобили много нещо. 146-123

Които прави 25 вдишки в минута, едва ще доживее до 25 години: които прави 24 вдишки в минута. ще живее 26 години: който прави 23 вдишки, ще живее 28 години; които прави 22 вдишки. ще живее 30 години; които прави 20 вдишки, ще живее 35 години. Това са приблизителни числа, а не абсолютни. Колкото по-надолу слизате във вдишките, толкова повече се увеличава броят на годините. Като дойдете до 4 вдишки, годините се увеличават на $85 \div 90$. И най-последно. като стигнете до една вдишка и издишка в минута, годините се увеличават на 120. 146-123

Дишайте дълбоко. спокойно. равномерно без страх. Обикновеното дишане трябва да достигне до 15 вдишки и издишки в минута. Когато правите упражненията си, вие ще се стремите. постепенно да стигнете до една вдишка, едно задържане и едно издишване в минута. Постигнете ли това. можете да лекувате всички болести, даже туберкулоза. 146-119

ДИШАНЕ С ДВИЖЕНИЯ

Добре е като правите упражнението за дишане. същевременно да правите и движение на ръиете. 146-119

Упражнение за дишане: изправени на крака. Бавно вдигнете ръиете нагоре. Поемане на въздуха. като се брои до шест. Задържане на въздуха и броене до три. Бавно сваляне ръиете надолу, издишване на въздуха като се брои до шест. Упражнението се прави шест пъти. 90-3

Правете следното упражнение: ръиете свити на юмрук, поставяте на раменете. Разтваряте бавно ръиете настрани. вдишвате дълбоко въздух, задържате го и след това спущате бавно ръиете надолу. отстрани на тялото и бавно издишвате. Ако се уморите. починете си малко и направете упражнението още няколко пъти. по този начин Вие приемате достатъчно прана от Въздуха и кръвта се раздвижва, капилярите се разширяват и кръвообращението се усилва. 146-119

Други упражнение за дишане: Ръиете се изнасят настрана бавно, като се поема дълбоко въздух; после се издигат нагоре, а въздухът се задържа. Ръиете над главата. бавно спущане на ръиете надолу. като се издиша бавно. 146-126

За предпочитане да правите тия упражнения във на чист въздух, отколкото в стая. 80-131

ДИШАНЕ И ЧИСТЕНЕ

Бавно и дълбоко ще дишате. за да изхвърлите нечистотиите и утайките, които се наслояват в дробовете и стават причина за различни болести. 146-121

Всяко вдишване има предвид урегулиране и пречистване на желанията, а всяко издишване е свързано с пречистване на човешките мисли. Като знаете това, отнасяйте се съзнателно към вдишването и издишването. Само по този начин можете да пречистите мислите и желанията си.

Дробовите представят сито, чрез което се пречистват умственият и сърдечният живот на човека. През това сито минават само ония мисли и желания, които не са минали през ситото на друг човек. Човек трябва всеки момент да приема нови мисли и чувства, нови желания, да продължи дейността на ситото. Опасно е, ако ситото престане да се върти. защото в него ще се натрупа много кал, която пречи на правилното кръвообращение. 88-24

Коя е причината за мъченията, които преживяваме? Те се дължат на съществата от астралния свят. изостанали в своята еволюция. Като влезе едно от тези същества във вас, хване управлението в ръцете си и иял ден ви измъчва. Тия стари господари влизат през устата на човека. Затова в писанието е казано: „Господи. постави страж на устата ми!“. С прозявката се променя състоянието на човека. Тия астрални същества влизат и излизат през устата на човека. Човек трябва да следи, как се сменят състоянията му. Той трябва да различава състоянията си, да знае, кои са негови и кои - чужди. 138-69

С прозевките се променят състоянията на човека. 138-69

ДИШАНЕ И ЛЕКУВАНЕ

Здравето на човека зависи от дълбокото и правилното дишане. 146-122

Причината за болестите се крие в неправилното хранене, в неправилното дишане или в кривата мисъл. 70-94

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 система. 83-29

Неразположени сте, скръбни сте, дишайте дълбоко. Боли ви гръбнака, кръста. дишайте дълбоко. Боли ви крак. ръка. дишайте дълбоко. Боли ви глава, стомах, корем, пак дишайте дълбоко. 146-117

Ако белият дроб се подпуши, човек се задушава и престава да мисли; ако черният дроб се подпуши, в човека се зараждат много отрицателни чувства, които тровят кръвта. 83-25

На болният се препоръчва да диша много въздух, а да яде малко. 144-63

Колкото повече те боли, толкова повече ще дишаш и ще благодариш 138-58

Дишането на високите планини се подобрява. 70-59

Изнесете един болен горе на планината. на чист въздух, и той въпреки своята воля, ще оздравее. 5-153

Някои хора са нервни. сприхави. Защо? - Не дишат правилно. 144-65

Дълбокото дишане успокоява нервната система. 146-122

Чрез дълбоко дишане можете да урегулируете нервната си система. Когато нервната система е в изправност, организмът е здрав. 86-209

Новите хора се отличават с търпение и самообладание. Преди да се разгневят те са обуздали гнева си чрез дълбоко дишане. Те поемат дълбоко въздух и дълго време го задържат в дробовите си. Така те трансформират състоянието си и не се гневят. 146-121

Кажем ли, че духът на човека е повдигнат, имаме предвид подобрене на дишането му. 85-259

БЪДЕЩЕ

Ще дойде ден, когато човек ще диша не само чрез дробовите си, но и чрез иялото тяло. Всички клетки на тялото ще приемат въздуха отвън. ще задържат нечистотиите в себе си и ще отправят към дробовите съвършено чист въздух. Знаете ли какви постижения ще има човек, когато в дробовите му прониква съвършено чист въздух? Още по-големи ще бъдат постиженията му, ако той може да задържа въздуха в дробовите си поне половин час. Каквото пожелае, ще го постигне. Това значи мисъл без тревоги и безпокойства. Каквото и да се случи около него и с него, тай не се смущава. 62-116

ХРАНЕНЕ

Животът се усилва от храната. 90·118

ХРАНОСМИЛАНЕ

Допуснете, че някои човек се нахранва отлично, сладко му и всичко и храната му се смилва добре в стомаха. Но когато дойде вторият проиес, соковете от стомаха не могат да отидат по-нататък и кръвообращението не става правилно. Питам тогава: какво ще бъде състоянието на този човек? Ако тия сокове не могат да преминат в белите дробове и кръвта не може да се пречисти, организмът постепенно ще започне да се отравя., ще се яви някаква зараза, която ще произведе болест. Но ако тия сокове достигнат правилно до белите дробове, кръвта там се пречиства, състоянието на този човек ще се подобри и той ще се чувства бодър, весел. Ако пък тия сокове не могат да преминат в мозъка. а спрат в дробобете, пак ще настане един ненормален проиес. Значи, не е достатъчно само храносмилането да става правилно, не е достатъчно само пречистването на кръвта в белите дробове да става правилно, но тази кръв трябва да отиде в мозъка. там да подеиствува и да се превърне на една динамическа сила. Само така човешката мисъл ще започне да работи, ако мисълта се спре там, до това място и не отиде по-нататък. Ние ще имаме един обикновен материалист - човек, който се интересува само от материалните работи на живота, и тогава пак се заражда отравяне на организма. От такова отравяне човек може да умре. Следователно, според този непрекъснат Божествен проиес, който става в човека, каквато енергия и да се зароди във вас, не трябва да я спирате. Това значи всяка възвишена и благородна мисъл или всяко възвишено и благородно чувство, което се зароди в нас, трябва да оставим да се развие напълно, да направи един кръг. Тази наша мисъл ще мине през иялото небе, ще слезе на земята, ще мине през иентъра и пак ще се върне при нас, като ни донесе всички благословения, които ни са необходими. За повръщането на една мисъл някой път е потребно един час, някой път един ден, някога една седмица или месеци, някога са потребни и 10 години, а най-често 22 години. В краен случаи, най-дългия период от Време, който може да употреби една мисъл за едно пълно обръщане е 120 години. Тогава във вас ще стане едно преобразование. 126-108

Ако храната, която приемате в себе си, не се съдвече хубаво, не се разпространи из иялото тяло, не се възприеме от ума, сърието и душата ти и не се превърне в една динамична сила, за да се използва в света за работа за Господа. до тогава в тебе няма да се роди плод. 126-164

ЯДЕНЕТО

Когато човек иска да живее, той трябва да се храни. 130-24

Яденето и пиенето в света е предаване на духовна енергия, която се възприема от храната. Човек трябва да се храни с такава храна, от която да може да придобие духовна сила, необходима за неговото развитие. 96.3-8

„Какво съм придобил като съм се хранил години наред, по три пъти на ден?“ - Всичко, което имаш днес и с което разполагаш, се дължи на яденето и пиенето. Всички мисли и чувства са резултат на това, което си ял ипил. Ако не беше ял ипил, спомен нямаше да остане от тебе. 70-181

Човек трябва да знае, че яде, за да живее. 27-80

Чрез храненето човек придобива само толкова, колкото живот е влязъл в него. 142-107

Човек черпи жизнени сили от няколко източника: от храната, от въздуха, от водата и от светлината. 34-9

Основните правила на хигиената за доброто хранене са следните: правилно възприемане на светлината, на топлината, на въздуха и на твърдата храна. 144-64

Иска ли да се развива правилно, човек първо ще приема светлината, после топлината, след това - въздуха и най-после твърдата храна за тялото. 144-63

Силата на човека зависи именно от храната, която той има, като органическа, психическа или умствена. 34-22

Храненето не е само физически процес, но и духовен. 85-23

Яденето и пиенето в света е предаване на духовна енергия, която се възприема от храната. 96-8

Докато е на земята, човек не може да не яде. 70-228

Защо трябва да ядем? Направи випит да не ядеш два, три дена, да видиш каква сила ще имат мисълта и чувствата ти. Без ядене не може. 70-180

Храната създава човека, тя го повдига, но и понижава. 31-310

Като срещнеш Истината, ще можеш свободно да ядеш, като срещнеш Мъдростта, ще знаеш как да ядеш като срещнеш Любовта, ще знаеш как да използваш храната, която си приел. 70-166

Човек се нуждае освен от физическа, още и от духовна храна. 147-215

Като прави добро, човек се храни духовно. 59-6

Чрез храната човек възприема външните необходими материали за съграждане не само на тялото си, но и на душата. 24-164

Които е гладувал, само той знае какво нещо е яденето. Само гладният яде сладко. Не е ли гладувал, човек яде механически, което нищо не допринася. 146-190

Дългият живот зависи от правилното хранене. Ако знае как да се храни, човек може да живее повече време. 70-305

КАКВО ДА ЯДЕМ?

Природата е сложила богата трапеза пред всеки човек, пред всяко живо същество, но никога не казва какво трябва да яде и как трябва да яде. Всеки сам трябва да избира съответната храна. 143-67

За да прогресиращ трябва да знаеш каква храна да ядеш. 141-75

Бъдещата хигиена изисква хората с развити чувства, по вътрешен път да познават каква храна да употребяват и от де да я приемат. 144-250

Всеки трябва да познава организма си и да го храни със съответната храна както във физическо, така и в психическо отношение. 0-12.8.91

Човек трябва да се храни с такава храна, от която да може да придобива духовна сила, необходима за неговото развитие. 96-8

Той не трябва да яде каквото намери, но да знае каква храна отговаря за неговия организъм. Чуete ли някой да казва, че може да яде каквото намери, знайте, че той е отворил вратата на организма си за всички болести. 81-121

Природата е създала всевъзможни храни и всеки трябва да се храни със специална за своя организъм храна всеки човек, всеки напор. Всяко общество трябва да избира подходяща храна, която да дава най-добри резултати. 5-223

Когато пчелите искат да отхранят иарии, те им дават един вид храна, когато искат да отхранят работници, избират им друг вид храна, а за търтеите дават особен, трети вид храна. 5-228

Някои храни са общи за всички хора, но има храни, които са специални. Всеки човек трябва да знае, коя храна е определена специално за него. Яде ли храна, която не е за него, той се натъква на страдания. Всяка храна, която не съответствува за даден човек, предизвиква разстройство в неговия организъм. 143-67

Никога не яж нещо, което не обичаш. 0-26.1.91

За да трансформира чувствата си и да асимилира правилно сока на жлъчката, човек трябва да яде такава храна, която му е приятна - главно плодове. 83-27

Човек се нуждае от разнообразна храна. 86-34

Аз съм опитал всички методи на ядене, с които хората се хранят. Според мене, само хлеbei е най-хубавата храна. 5-261

Колкото кокошки и агнета е изял човек в живота си, на толкова ще служи. Такъв е законът в природата. Нарушеното равновесие трябва да се възстанови. Следователно, вие сте свободни да ядете каквато храна искате, но ще знаете, че за всичко това ще плащате със слугуване. 20-125

ХРАНАТА

Под „храна” разбираме онова, което човек възприема чрез ума, сърието и стомаха. 148-222

Искате ли да бъдете физически здрави, пазете хигиена на храненето, като правите избор на храната. 86-14

Храната определя здравословното състояние на човека. 87-69

Природата е създала много храни. но ти ще избереш най-чистата и доброкачествена, която действа благотворно върху твоя организъм. 42-4

Хубави храни са тези, които най-лесно се смилат и от които храни остават по възможност най-малките излишъци. 8-395

Христос казва: „Аз съм живият хляб. Който ме яде, той има живот в себе си.” Значи, само живи неща се ядът. Яжте живия хляб пиете живата вода, за да станете такива, каквито трябва да бъдете. 70-174

Колкото по-богата е мисълта, толкова по-изискана е храната. Тя пък определя устройството на мозъка и на тялото изобщо. Значи, качеството и подборът на храната зависи от мисълта. 90-51

Колкото по-възвишена е храната, толкова по-възвишени са чувствата на човека. Грубата храна огрубява хората. 90-146

Яж здрава, първокачествена храна. 104-93

Колкото по-чиста е храната, толкова по-здрав ще бъде човек. 85-23

Храната, която човек употребява, трябва да бъде и физически, и психически чиста, без никакви примеси и лоши влияния. 146-362

Човек трябва да знае каква храна приема. Жената казва на мъжа си: добър е фурнаджията, от който взех хляба. Фурнаджията е добър, но брашното не е добро. Или Воденичарят е добър човек, но селянинът който е сял и жънах житото. не е добър. достатъчно е един от тия хора, през които е минал хлябът, да е внесъл нещо от себе си, за да бъде самият хляб опорочен. 13-8

Човек не може да употребява някаква храна, ако не чувствава към нея някакво разположение и вкус. 90-51

Ние трябва да живеем само с хляб, с житни зърна и всякакви плодове. 64-16

Плодовете са първата храна на човека. 64-16

Онзи, които иска да реформира, да организира своето тяло, най-първо трябва да се храни с жито. ориз. иаревиия, а после с плодове. Ечемикът не е за препоръчване. Той предизвиква затлъстяване на организма. Ръжта е хубава за ядене. 10-15

„В кой вид житото е по-хранително. Варено жито или печен хляб?” - Според мене вареното жито е по-хранително от хляба. 90-158

Аз предпочитам сурово жито пред топлия, печен хляб. В житото има витамини, които при печенето на хляба изчезват. При меленето на житото с воденичен камък се губи голяма част от неговата хранителност. 91-5

Имаш неврастения - яж грах! Страдате от ипохондрия - яж жито. „Този човек е много сприхав.” Дайте му да яде иаревиия! „Едикой си не обича да устоява на задължения.” Дайте му да яде ръж! 10-16

Защо трябва да се храним с хляб. Заместете хляба с нещо друго и вижте какъв ще бъде животът ви. Вие сте в това положение благодарение на хляба. Преди употребата на хляба животът е бил много тежък. С употребата на хляба животът се е подобрил. 112-174

За усилване на мозъчната енергия се препоръчва орехи, но трябва да се знае как да се ядат. Също така се препоръчват различни растения. 87-69

Искате ли да се ползвате от хранителността на боба, гответе го без приправки. Варете боба с чиста вода и една, две глави лук, без дървено масло. Като го сварите, турете малко сол. Бобът съдържа специално масло, което не е в съгласие с другите масла. Бобът не приема нито чушки. Никога не яжте боб, които е стоял в избата ви повече от една година. 86-14

Фасула да го вариш в две води: с първата вода ще очистиш блажните лекета, а във втората ще нарежеш малко лук. Първата вода на фасула трябва да се хвърли, защото е опасно. Ти трябва да вариш фасула най-малко в две води, за да извадиш нещо от него. 43.21-21

Избягвайте еднообразна храна. 141-75

Ако една храна не се приема от стомаха, да се замени с друга. 51-34

Не се препоръчва люти, много кисели и сладки храни. 0-12.8.91

Американците имат някои слабости. Например. лятно време, в големите горещини, те пият студени сиропи или ядат ледено. Резките смени не са на място. Когато състоянията на човека се сменят бързо, тогава злото си пробива път. 70-70

Човек сам трябва да си приготвя яденето, да не очаква на хората. 88-227

Знаят ли хората каква храна трябва да употребяват в понеделник. каква във вторник, в сряда. в четвъртък и т. н.? Знаят ли какво да ядат сутрин, какво на обяд и какво вечер? 78-108

Адам, който е живял в рая и се хранил с най-интелигентните растения и плодове, се отличава с голяма ученост. Учен човек бил Адам, но като напуснал рая, изгубил знанията си, защото бил лишен от онази храна. която имал в рая. Храната го правила учен. 87-69

Които храни ума, сърцето и тялото си с чиста, доброкачествена храна, той става добър, разумен човек. 148-222

Преди. всичко човек трябва да се домогне до живия хляб. който се крие в словото Божие. Щом намери този хляб, той ще разреши въпроса за хляба от камъни. Словото Божие е висша духовна материя, от която могат да се извадят екстракти за поддържане на човешкия живот. 24-84

Всяко същество използва храната. която му се дава, според степента на своето развитие. 54-3

Бог е предвидил храна за всички живи същества и то не само за една година, но през целия им живот. 13-14

ДА ЯДЕМ ЛИ МЕСО?

Бог е направил човека да се храни с плодове, а вие ядете месо. Месната храна е внесла такава отрова във вашия организъм, че днес той представлява сбор от нечистотии. 5-162

Вижте какво представят месоядните! От храната, която употребяват, те огрубяват и стават жестоки. 70-335

Животът на другите същества принадлежи на самите тях. но не и на хората. Хората нямат право да се разпореждат с живота на другите същества. Които употреби за храна нещо, което не е Божествено, то ще внесе в него известна отрова. Чуждото, внесено в организма, оставя своята отрова. На тези чужди вещества, внесени в човешкия организъм, се дължат противоречията и страданията в живота. 137-38

Важно е човек да не спира развитието на съществата под него. Ще кажете, че човек има право да коли животните. Ако е сигурен, че като заколи и изяде една кокошка, той я повдига и помага за развитието ѝ, има право. В противен случай не е позволено на човека да коли животните 64-16

Аз отричам месната храна, защото зная че всички престъпления в света се дължат само на нея. Който яде месо, непременно ще пос трада. 104-156

Невъзможно е човек да се храни с месо и да бъде абсолютно здрав. 144-268

Аз не препоръчвам месната храна по единствената причина, че съдържа недостатъчно количество светлина и топлина. Растителната, плодената храна съдържа повече светлина и топлина. 36-12

По-добре е да възприемаме храната в нейното първобитно състояние. отколкото да я зима ме от фабриките. 130-90

Месото на овцата не е нищо друго освен консервирана трева, приготвена по особен фабричен начин. 130-90

Като ядеш месна храна, първо време тя е приятна, накрая идат последствията. 36-12

Хората казват, че растенията и животните са невежи същества, а се хранят с тях. Как е възможно тогава да се храни човек с плодовете на низшите и некултурни растения, с месото на невежите животни и да очаква, че от него може да излезе някакъв особен гений или талант? Каквато храна употребява човек такъв става. Какво ще излезе от човека, ако продължава да се храни с говеждо и със свинско месо? От глупавото и нечистото не може да излезе нещо умно и чисто. 145-463

Не може човек да се храни със свинско, с козе месо и да стане велик. 87-69

Ако само една свинска клетка влезе в човешкия организъм, други четири-пет клетки трябва да я обиколят и пазят да не направи някаква пакост. 148-46

Когато се определя в себе си, да стане вегетарианец или не, човек трябва да запита Бога какво Той ще го посъветва. Ако му се каже, че не трябва да яде месо, поради отровите които месната храна съдържа, той трябва да слуша, да изпълни този съвет. Ако не слуша съвета на Господа, никой не може да му помогне срещу тия отрови. Голям бич са те за съвременното човечество! Причината за болестите на хората се дължа именно на тия отрови. За да се изчисти кръвта на човека по естествен път, изискват се най-малко десет поколения чист живот. Има методи за бързо пречистване на кръвта, но те се дават на малцина, само на ония, които са готови да посветят живота си за служене на Бога. При прилагането на тези методи. В десет години човек може да пречисти кръвта си и да се подмлади. Наука е това. 52-136

Хиляди години откак гълъбът съществува, но той не е изменил храната си. Той яде само зрънца. Ако гълъбът може да издържи на своето убеждение и при най-лоши условия, защо и ти да не можеш да направиш нещо? 70-321

Човек трябва да е вегетарианец по убеждение. Тогава той може да асимилира храната, която възприема. Освен това, животното в човека трябва да вярва в своя господар и да знае, че храната, която му се дава, напълно отговаря за него. 130-90

Всяко същество, на което сте отнели тялото, някога ще си го иска назад. 34-27

ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ

Който разбира Божествената Мъдрост и яде по всички правила на Божествената наука, той има живот в себе си. 27-78

Хората трябва да се научат да ядат правилно, за да няма болни и гладни. Когато яде един, трябва да има за всички. Сегашните революции не са нищо друго освен резултат на дългогодишно неправилно хранене. 27-82

Важно е човек да се научи да яде правилно, да използва всичката енергия на храната. 27-31

Когато човек възприема правилно твърдата храна и добре я асимилира, тялото му е здраво. Ако тялото на човека е здраво и всеки ден се подобрява, той се храни физически добре. 144-64

Когато умът, сърцето и дробовете приемат своята храна и тялото става възприемчиво да приема съответната за него храна. Тогава казваме, че човек се е нахранил правилно. 144-64

Направете опит, в продължение на една седмица, по правилата на Божествената наука. Яжте с разположение на духа, без никакво вътрешно смущение. През всичкото време бъдете хладнокръвни като Сократа. 27-80

Задайте си за цел, в продължение на една седмица, да бъдете добри. Внимателни с всички хора, да ядете и пиете по всички правила на храненето. Вижте след това каква енергия ще придобиете, каква радост ще внесете в дома си. 27- 79

КОГА ДА СЕ ХРАНИМ?

Правилно е човек да яде, когато е гладен. Той трябва да престъпва към храната само тогава, когато се е събудило в него специфичното чувство за ядене. Докато се вслушва в това чувство, което му подсказва кога ще яде и кога не, стомашната му система ще бъде в пълна изправност. 85-296

Яж, когато си гладен, за да ти е сладко. 146-191

Докато е сит човек не трябва да яде. Гладният трябва да яде, но да не преяжда, и да е доволен от храната. 141-192

Човек трябва да се храни сутрин след изгрева на слънцето, а вечер - преди залеза на слънцето. 35-47

КАК ДА СЕ ХРАНИМ?

Разумните хора се хранят заедно, братски. 76.9-26

Абсолютно задължително е ръцете да ги измивате преди ядене, като при миенето ще казвате: „Всичко нечисто да се измие, да се махне и отиде вън.” 0-19.5.92

Преди да влезе храната в стомаха, тя запитва устата какво е мнението и за нея, дали е достатъчно чиста. 70-20

Когато започнете да ядете, първото условие, което ви се налага, е да изхвърлите от себе си всяко недоволство. 5-10

Недоволството убива вкуса им. За такива хора казваме, че вкусът им е лишен от чистота. 24-122

Ако човек се храни и изпитва недоволство от нещо, това недоволство ще предизвика някакво разстройство в мозъка. 105-116

Като яде, човек трябва да е доволен. Ако седнеш пред трапезата недоволен, ти ще развалиш всичкото ядене. Трябва да ядеш със свещен трепет да забравиш всичко около себе си, да знаеш че нещо хубаво, което Бог е изпратил, влиза в тебе. Ще погледнеш към всички с любов. 191-118

При добро разположение на духа стомахът свършва работата си добре, а при неразположение, той не функционира правилно. Ето защо не е добре да яде човек, когато е гневен. 82-272

Яжте с разположение на духа, без никакви вътрешни смущения. През всичкото време бъдете бодри и весели. 27-80

Като седнете да ядете, вие бързате по-скоро да се нахраните. Не бързайте. Седнете пред трапезата и започнете да пеете. Една минута пейте, но без песен не започвайте. Изпейте песента: „Колко сладко е яденето.” След това направете молитвата си и започнете да ядете. 70-112

Не е безразлично как ще започнеш да ядеш, изведнъж ли ще се нахвърлиш върху яденето, или ще се спреш пред трапезата, ще благодариш за това, което ти е дадено, ще направиш молитва и след тона ще започнеш да ядеш. 82-272

Щом иска да изяде една ябълка, човек не трябва да пристъпва изведнъж към нея. Ще я попържи известно време в ръцете си, ще разгледа цвета ѝ, ще я помирише, ще се разговори с нея и тогава ще яде. Човек трябва да яде и да мисли за храната, която приема, както и за храносмилането. 145-283

Важно е как яде. Повечето хора ядат бързо, искат по-скоро да се нахранят. Това не е правилно. 70-228

Бързото и небрежно ядене има лоши последствия за организма. Човек не трябва да яде бързо. 137-32

Храната трябва да се задържа по-дълго в устата, за да може част от енергията и да се засмука от езика. Езикът възприема духовната енергия от храната, която по друг начин не може да се възприеме. 81-3

Често богати хора, които разполагат с грамадни суми, страдат от разстройство на стомаха, защото не знаят как да се хранят. 145-305

Като се храни с любов и благодарност, човек има живот в себе си. 82-273

ДЪВКАНЕ

Храна, която не си сдъвкал добре, не гълтай. 64-239

Щом приемеш храна в устата си, ще я дъвчеш добре. Щом сдъвчи храната си, човек е вече свободен. Работата на стомаха не е негова работа. Други същества вземат участие в храносмилането. 90-3

Не е все едно дали ще ядете чукано жито, или ще го дъвчете. В дъвченето е силата. Това е вътрешно упражнение, между дъвченето, мисленето и чувствуването има известна връзка. Както дъвчеш, така ще мислиш както мислиш така ще чувствуваш; както чувствуваш така ще постъпваш. Тези процеси са тясно свързани по между си. 64-223

Ако дъвчете само на лявата страна, ще станете много чувствителни, ако дъвчете само на дясната страна, ще развиете повече мисълта си. За да има хармония между мислите и чувствата ви и да придобиете вътрешен мир, дъвчете и на лявата, и на дясната страна. 88-271

Не можеш да имаш добри чувства и мисли, ако не дъвчеш храната си добре. Дъвченето определя чувствата и мислите на човека. 64-225

СЪЗНАТЕЛНО ХРАНЕНЕ

Като яде, човек трябва да върша това съзнателно. 145-283

Яденето е съзнателен процес. Ще ядеш съзнателно, за да се ползваш от това, което си приел вътрешно. 34-27

Ако умът ти не е съсредоточен в яденето, то е безполезно. 29-183

Яденето е на място, когато във всяка хапка човек чувства присъствието на Бога. 143-63

Кое наричаме правилно хранене? - Това, при което мисълта взема активно участие. Вземем ли храна в устата си, човек трябва да има съзнание за процесите, които стават в устата, в стомаха и в червата. Той трябва да знае как да я смеле и обработи, за да я изпрати после в дробовете, а оттам в мозъка. Като дойде храната до мозъка, ангелите я приемат от там във вид на прана. И в тях праната минава през стомаха, дробовете и мозъка им. Когато стигне до мозъка, възвишените същества от Божествения свят приемат тази енергия и я прекарват от стомаха в дробовете си и от дробовете - в своя мозък. Тъй щото, ако смялата храна в човека не мине от физическия в духовния и от духовния - в Божествения, тя не е завършила своя пълен кръг на движение. Тогава ние казваме, че човек не се храни правилно. Обаче, ако смятаната храна в човека прониква в трите свята - физически, духовен и Божествен. - ние казваме, че човек се храни правилно. Когато процесът на храносмилането става правилно, той се чувства радостен и весел, радва се на отлично здраве. В колко време ще стане този цикъл на движение на храната, не е важно. Важно е храната да проникне в различните светове и навсякъде да остави своето. 85-9

Христос казва: „Който ме яде, има живот в себе си.” Това значи да ядеш и да вземат участие в яденето мислите и чувствата. Като седнеш да ядеш, ще мислещ че яденето е Божие благословение. Ще ядеш с голяма благодарност. Това значи да ядеш и да вземат участие в яденето мислите и чувствата. 70-185

Между тебе и храната трябва да има общение, връзка. Яж храна, която обичаш и се разговаряй с нея. Това значи да употребиш жива, а не мъртва храна. Мъртвата храна не допринася Никаква полза. 34-202

Като ядеш ще влагаш всичката си любов. 70-228

Като ядеш, да не се яви в ума ти нито лоша мисъл, в сърцето ти нито лошо чувство и никакво отпадане на духа и да не вижда никъде нито една грешка. 27-73

Ако храненето ви не се придружава с вътрешно чувство, този процес не се използва правилно. 144-339

Вътрешната, духовната страна на храненето, е правилното чувстване. Между храненето и чувстването съществува тясна връзка. Ако човек свърже храненето със стремежите на своето сърце, процесът ще се извършва правилно и ще има добри резултати. Тогава можем да кажем, че всеки човек, щом яде и чувства правилно, той е здрав и физически, и психически. 144-339

Най-важното нещо при яденето е да ядеш с благодарност. 132-203

Като се храни човек, и умът, и сърцето, и волята трябва да вземат участие в храненето. Само при това положение човек може да бъде здрав и да запази младостта си. 81-121

Като ядете, не бързайте. Яжте байно. дъвчете добре и мислете върху процеса, които става във вас. 70-184

Кой съвременен човек, като седне пред трапезата, да се храни, се вглъбява в яденето и се разговаря с хляба и с всичко, което е сложено пред него? Той трябва да се поразговаря първо с хляба, да разбере какъв човек го правил, после да провери кой воденичар е млял брашното и по този начин да проследи целия път, през който хлябът е минал. 13-8

Като яде съзнателно, с признателност и разположение, човек е здрав. 24-122

КОЛКО ДА ЯДЕМ?

Велик смисъл е вложила природата в храненето, но когато точно се спазва количеството, което тя е определила за всяко живо същество. Всеки, който си е позволил да употреби повече храна от тази, която природата му е определила, скъпо е платил. Не е позволено на човека да преяжда. Като преяжда, от една страна, той нарушава силите на своя организъм, а, от друга - отнема част от храната, предвидена за други същества. 86-13

Съвременните хора се стремят към изобилна храна те мислят, че всичко се заключава в изобилието и в многото ядене. Кой човек: като се хранил много, е продължил живота си и е придобил безсмъртие? 34-28

Човек яде повече, отколкото трябва. Стомахът му не е в състояние да смеле храната и той повече губи. отколкото печели. Тогава той изпитва едно неразположение. Малкото храна, добре асимилирана, дава повече енергия, отколкото многото храна, не добре обработена. 91-33

Как се храна организъмът Когато кръвта мине през клетките на организма, всяка клетка задържа от нея само толкова, колкото и е необходимо, а излишната част от кръвта остава да върви нататък из организма, да продължава своя път. Клетките в човешкия организъм нямат хамбар. В които да складират излишъка от храната. Ако клетките си направят хамбар, веднага в тялото на човека започва да се развива някакъв тумор. Образува ли се някъде из тялото на човека такъв хамбар, той вече е кандидат за онзи свят, докато в тялото на човека няма хамбари, той е здрав и млад. 188-13

Съвременните хора са много лакоми и мислят, че силата на храната седи в количеството или в качеството, а не в начина на употреблението и. 13-96

Ние трябва да ядем, да прием, да мислим, да чувствуваме, да действуваме, колкото е необходимо. 5-235

Яжте толкова, колкото трябва - ни повече. ни по-малко. 70-309

Който много работи, много яде, който малко работи, малко яде. Ако някои много яде, а малко работи, той греши. 192-174

Важно е да не преяждаш и да не си недояждаш. Които яде умерено, той се благославя. 70-297

Ще останеш малко гладен, да не си дояждаш. Така в организма остава известен запас от неизползвана енергия, която го обновява. Ако преяждаш, ти съкращаваш живота си. Никога да не преяждаш и всякога да ядеш с благодарност и доволство - ето две правила за продължаване на живота. 30-94

Малко ще ядеш, но с любов. То допринася повече от многото ядене, прието без любов. 147-100

Не е в многото, а някои път и малкото с благодарност се благославя. 5-11

Човек никога не трябва да преяжда, но трябва да яде сладко. 141-53

Малко яжте, но добре яжте! 99-48

Ако човек преяжда, ще го сполети това, което никога не е очаквал. 141-53

Ако много яде и преяжда. голяма част от мозъчната енергия отива в стомаха, а с това се намалява дейтелността на мозъка. 81-45

Като преяжда. от една страна, той нарушава силите на своя организъм, а, от друга - отнема част от храната, предвидена за други същества. 86-13

Всеки, който си е позволил да употреби повече храна от тази, която природата му е определила, скъпо е платил. Не е позволено на човека да преяжда. 86-13

Препоръчвам на съвременните хора да не си дождат, защото такива хора Бог ще ги задигне.
5-10

Яви ли се в човека желание да яде много, той трябва да владее това желание, да не го задоволява. Когато ядете и дойдете до най-сладката храна, спрете там. Човек трябва да оставя винаги малко гладен, щом дойде до момента, когато яденето е най-сладко, да спре. И в чинията, от която е ял, винаги трябва да остави малко от яденето, да не изяжда всичко. Когато пиете кафе, мляко или чай, винаги трябва да оставите една част от него недоизпита. 49-119

И като болни, и като здрави не яжте много, за да не изразходвате повече енергия, отколкото трябва. 146-15

За да запази здравословното си състояние, както и чистотата на очите си, човек трябва да яде малко и да дъвче храната си добре. 88-171

За да имате импулс в работата, трябва да останете малко гладни. 83-59

Някои обича да яде много, да си угажда. Като пости от време на време, той започва постетно да се задоволява с малко ядене. 52-30

Мнозина казват, че не трябва да се яде много. Вярно е, не трябва да се яде много, но и малко не трябва да се яде. Храненето е процес, чрез който човек възприема великия живот. 132-150

СЛЕД ЯДЕНЕ

Които иска да завърши добре храненето, той трябва да вземе една хапка хляб, да я потопи в сол и да я глътне. 14-117

За да стане правилно храносмилането, човек трябва да се движи. 90-3

Какво трябва да направиш след като си ял? - Ще пиеш една чаша вода, за да се смели по-добре храната. Колко време след ядене се пие вода? - Половин или един час най-малко. Ще се нахраниш, ще пиеш вода и няма да се тревожиш за утрешния ден. 70-301

Като се нахраниш трябва да трансформираш енергията, която си възприел. Ако не знаеш как да я трансформираш тя ще създаде ред наслоявания в организма ти. 27-74

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ХРАНАТА

Физическото тяло е обвивка, т. е. посредник, през който минават соковете отвън навътре, т. е. от физическия свят към духовния. Чрез храната, например, човек възприема външните, необходими материали за съграждане не само на тялото си, но и на душата. 24-164

За да добие сила, човек трябва да яде. 91-32

Яж, след като си гладувал, за да разбереш, че велико благо се крие в яденето. 146-191

Когато е гладен и яде с любов и разположение, човек придобива нещо ценно от яденето. 147-100

Яжте твърда храна, но ако тя не се превърне в течна и не премине от мозъка като кръв, нищо не може да се постигне. Без кръв в мозъка никаква мисъл не може да се роди. 70-100

Всяка мисъл е резултат на храната, която човек приема. Ако храната, която човек приема, не се превръща в мисли, тя отива в стомаха, дето създава ненужни натрупвания. 137-73

За да знаете коя храна е чиста и здравословна, следете как се отразява върху мислите, чувствата и постъпките ви. 35-33

Главата е радиостанция на Божествени мисли. Всяка такава мисъл е резултат на храната, която човек приема. Ако храната, която човек приема, не се превръща в мисли, тя остава в стомаха, дето създава ненужни натрупвания. 137-73

След всяко ядене това, което изядеш трябва да го превърнеш в чувство, и то в най-висшето чувство. То е богатството, то е растежът на сърцето. И не само там да спрем, но тази енергия да я превърнем тъй в нашия ум, че да произведе най-висши, най-възвишени мисли. Тогава растежът на душата върви правилно и тия функции постепенно съграждат този организъм., който ние имаме. 7-10

Храната, която приемате, определя качеството на нашите действия. 5-202

Храната оказва влияние върху характера на човека. 102-65

Каква храна ядеш такъв ще станеш. Този закон е верен и на физическия и духовния свят. 34-24

Светията се храни със светлина, геният - с мисъл. Талантливият се храни с красиви и благородни чувства, а обикновеният - с трици. 90-146

Истинската положителна мисъл храни човека. 90-146

Колкото по-възвишена е храната, толкова по-възвишени са мислите и чувствата на човека. Грубата храна огрубява човека. 90-146

Вземете най-културния човек и започнете да го храните с най-грубата храна, вие ще видоизмените живота му. Хранете някои груб човек с деликатна храна, в десет години той ще измени начина на живота си. 5-232

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. Каквата храна яде човек, такъв става. Вижте какво представят месоядците! От храната, която те употребяват, те огрубяват и стават жестоки. 70-334

Ако майката, като бременна, не знае как да се храни и каква храна да употребява, тя не може да роди добро и спокойно дете. 35-314

Родителите трябва да знаят каква храна да дадат на децата си в понеделник, във вторник и т. н. Защото храната създава хората. 5-232

ПСИХИКА И ХРАНЕНЕ

Всеки трябва да познава организма си и да го храни със съответна храна както във физическо, така и в психическо отношение. 143-243

Добрата психическа храна подразбира добри чувства и мисли към всички хора. 143-243

БЪДЕЩО ХРАНЕНЕ

Ако за физическото си съществуване човек трябва да яде, да дъвче храната си, да я изпраща в стомаха и в червата, това още не значи, че природата не знае други методи за хранене. Днес тя си

служи с един метод за хранене на човека. обаче ще дойде дан, когато тя ще приложи друг метод за хранене. 85-7

За в бъдеще храната ще може да се възприеме от цялото тяло, от порите му, без да се дъвче. 5-99

Време е вече човек да живее и се храни по нов начин. Трябва да обичаш светлината като храна, мисълта като храна, чувствата и постъпките си също като храна. Да се храниш с мислите си. това значи да усилваш ума си, да се храниш с чувствата си, това значи да усилваш сърцето си, да се храниш с постъпките си, това значи да усилваш волята си. 90-146

ПИЕНЕ

Много хора боледуват поради отсъствие на влага в организма им. Водата е добър проводник на електричество и магнетизъм в природата. Следователно, организъм, лишен от влага, е лишен същевременно от електричество и магнетизъм. 81-43

ВОДАТА

Водата е благословение за човека. 112-270

Водата не е само материал, тя не е само и живот. но тя е високоинтелигентна и разумна. Учените в бъдеще ще обяснят едно от великите свойства на водата, с която хората ще могат да се лекуват. 0-17.5.91

Няма сила. по-голяма от водата. Тя е пъргава, пластична и подвижна. Дето мине, все ще свърши някаква работа. 27-95

Под „Вода” разбирам справедливост. Подвижна, енергична е водата. Тя разтваря твърдите вещества и разваля боите. Водата не обича модерните неща. Тя цени само реалните неща, които не се изменят. Всяко нещо, което се разваля, попада под действието на водата. Водата разваля дрехите, боядисани с неустойчива боя. Не е лесно да угодиш на водата. Тя е Взискателна. 70-212

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. 59-106

За всеки организъм е точно определено колко вода трябва да употребява всеки ден. 59-106

Някои хора пият повече, отколкото трябва, други пък пият малко вода. 59-106

Много хора боледуват от липса на вода в организма. 0-24.4.90

Всеки организъм се нуждае от известно количество вода. която да се задържи в самите клетки, да поддържа неговата влага. Изгуби ли влагата си, организъмът е изложен на изкушаване. Такива хора са обикновено нервни, сухи, раздразнителни. Ето защо, за да бъде здрав човек. трябва да поддържа тази влага в организма. Без вътрешна влага и външна вода човек не може да пречисти организма си от външните и вътрешни наслоения. Останат ли тия утайки в организма ви, те ще станат причина за нежелани заболявания. 81-123

За да издържате на страданията, вложете в организма си повече вода. Търпеливите хора имат повече вода в организма си от нетърпеливите. Холериците са нетърпеливи, сприхави хора

вследствие на малкото, вода в организма си. В тях има силно горене. Ако имат попече вода, горенето ще бъде по-слабо. 80-174

Водата утолява жаждата на човека, тя го спасява от смъртта. 137-20

Чистата вода носи живот. 145-307

Които не пие вода направо от извора. той всякога страда. Ще кажеше, че и далеч от извора, водата е една и съща. Не е така. Голяма е разликата между водата, която излиза направо от извора, и тая, която, е извървяла няколко километра път. 70-231

Чрез водата приемаме топлината. която иде от Божествения Живот. 70-209

Магическа сила се крие във водата. Без вода никаква култура не съществува. 81-122

ВОДАТА И ПИЕНЕТО

Водата. която употребява човек, трябва да бъде доброкачествена. 59-106

Пийте всякога чиста вода. 104-93

Всеки човек трябва да пие вода, която иде от чешми, от извори, от реки, а не вода, която излиза от бъчви. 145-307

Когато ходите на планината, носете оттам поне един килограм чиста вода. 81-128

Ще слугуваш на водата за живота, който ще внесе в тебе. 70-319

Първият урок е да се научите правилно да пиете вода, за да се свържете с нейната магнетична сила. 81-123

Вие как пиете вода? По колко чаши пиете на ден? Това са въпроси от голямо значение. които малцина са си задавали. 81-122

Ще пиете вода, и то на гладно сърце, от 100 ÷ 150 грама на глътки. 5-11

Много болести се раждат от бързото пиене на сторена вода. Пиете ли студена вода, съзнанието ви трябва да бъде будно. 14-21

Не бързай да изпиеш цялата чаша вода наведнъж. Вземи една глътка, подръж я в устата, докато се стопли. После вземи втора, трета глътка. Ще пиеш на глътки. 30-92

Ще изпивате на ден по половин до един килограм вода, от която ще извадите необходимата храна за вашите артерии. 5-11

Преди ядене можеш да пиеш вода, но след ядене не се позволява. 91-178

След плодове никога не пий студена, нито топла вода. 91-178

Какво трябва да направиш след като си ял? - Ще пиеш една чаша вода, за да се смели по-добре храната. "Колко време след ядене се пие вода?" - Половин или един час най-малко. 70-301

При пиене на вода съзнанието ви трябва да бъде будно, за да може всяка глътка да отиде на болното място, а не в стомаха. 143-99

Зимно време не пий студена вода! 93-156

Ако пиете вода с любов, тя ще утоли жаждата ви и няма да се мъчите. 146-14

ВОДАТА И ЧИСТЕНЕТО

Водата чисти организма. 145-307

Що се отнася до това, че водата чисти организма, че разтваря утайките, които са се наслоили в него, че е добър проводник на магнетизма, човек нищо не знае. 81-122

Чистата гореща вода е за освобождаване на кръвта от натрупалата се в нея млечна киселина. 81-127

Природата е поставила милиарди прозорци в човешкия организъм – порите, чрез които да прониква жизнена енергия и постоянно да го обновява. Тези прозорци трябва да бъдат винаги чисти и отворени, да става правилна обмяна между външния и вътрешния въздух. Станат ли нечисти прозорците, задръстят ли се с разни утайки, организмът е изложен на заболявания, на различни неразположения. Отде ще влиза светлина и въздух, ако прозорците ви са нечисти и затворени? Отде ще излезе водата, ако порите ви са запушени? 81-122

ВОДАТА И ЗАБОЛЯВАНИЯТА

Когато някои е неразположен духом, когато е болен или животът му се е обезсмыслил, нека пие вода. Водата носи живот. 137-20

Някои хора, като пият вода, се разболяват. „Защо?“ - Пили студена вода. 70-81

Ако знаете как да пиете вряла вода, тя ще внесе у вас такива елементи, че 90 % от съвременните кризи, които разяждат обществото, ще изчезнат. 0-16.5.91

Запекът се дължи на недоимък на вода в връвта. 143-89

Пийте вода, за да се отнеме температурата ви. 146-15

Някои се оплакват от голяма чувствителност. Ще свариш вода и ще я сипеш в една чаша, ще изпиеш водата лъжичка по лъжичка, същото ще правиш на обяд и вечер. Значи, ще изпиваш по три чаши гореща вода на ден. Водата регулира нервната система. 70-74

липсата на вода в организма прави човека нервен. Как може да се въздейства на нервността? - Вземете чаша гореща вода. Вряла вода и пийте лъжичка по лъжичка. През това време наблюдавайте след колко време ще се успокоите. Ако нямате гореща вода, може и студена вода. 148-215

Който е лишен от вода и не я разбира, губи своята пластичност и преждевременно остарява. 70-208

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. 81-123

ДВИЖЕНИЕ

ВСИЧКО Е ДВИЖЕНИЕ

Животът е непривно (непрекъснато) движение. 87-250

Истинският живот започва с движение. 38-72

Всички трябва да знаете, че няма покой в света. Всичко в света е вечно движение. 48-65

Само материята почива, само тя е неподвижна. Щом дойде животът, човек трябва да се радва, че работи, че се движи, защото движението е качество на живота. 137-88

За това, който иска да не остава назад, не трябва да спира, а постоянно да се движи. 75.1-29

Всички същества, от най-малките до най-големите, са в постоянно движение. Те вървят по ритъма на Божествените закони. 141-17

Всяка една мисъл, всяко едно ваше чувстване ще се изяви чрез какво и да е движение на вашите уста, или чрез движение на вашите очи, на вашата дясна или лява ръка, на вашия десен или ляв крак, на веждите, на главата - все ще заемете някаква поза. 39.32-4

Природата заставя всеки човек да се движи, всеки ден човек трябва да направи известно число движения. Ако не ги направи доброволно, той може да се подпуши, ще дойде някоя болест. 43.30-110

Докато сте живи, вие неизбежно трябва да се движите. 48-99

Природата заставя хората чрез различни движения и упражнения да се освободят от излишната енергия в организма си. 83-365

Когато човек дигне единия си пръст нагоре, това показва, че този човек започва с единицата, т. е. с 100 000 000 атоми, които се намират в този пръст. Като дигне двата си пръста нагоре, той ангажира в работа 200 000 000 атоми. Като дигне и трите си пръста, той ангажира 300 000 000 атоми: като дигне четирите си пръста – 400 000 000 атоми и най-после като дигне и петте си пръста, той впряга на работа 500 000 000 атоми и казва: Знаете ли, какво мога да направя аз? Ако този човек не вярва в Бога и не изпълнява Неговата воля, той може с дигането на двете си ръце да направи 1 234 567 890 злини и глупости; ако вярва в Бога, и изпълнява волята Му, с дигането на двете си ръце, той може да направи 1 234 567 890 добрини. 45-84

Нищо не остава в покой. Умът, сърцето, волята трябва да бъдат в движение. Разумно движение. Престанете ли да се движите, това значи да не живеете. 58-126

Движенията, които ние правим, имат външна, видима или материална страна, а същевременно имат и невидима, духовна страна. 38-73

От движенията на човека зависи с какви течения на природата ще се свързва: с възходящи или с низходящи. 80-92

Човек се движи, защото го подтиква или радост или скръб. 44-168

Всички форми, които хората имат, както и всички техни движения, се дължат на техните мисли, чувства и действия. 44-46

В разумната природа има закони, които регулират всички движения. 87-57

КОГА ИМА ДВИЖЕНИЕ?

Движението е резултат на волята. 4-81

Когато умът мисли, има движение, когато сърцето чувства, пак има движение. Дето е разумността, там е движението. 12-25

ЗАЩО ТРЯБВАТ ДВИЖЕНИЯ?

Без движения нищо не се постига. 148-200

Дето има динамика, там се очаква успех. Щом нещата са в статическо положение, никакъв успех не може да се очаква. 145-9

Човек трябва да прави движения, да се упражнява, да направи удове (органи) си активни. Трябва да прави такива движения, които да му предават нещо. 62-170

По закона за координацията на човека е определено да изминава дневно $2 \div 3 \div 5 \div 10$ километра път. 14-116

За да даде плод, човек трябва да вложи своите дарби и способности в работа, в движение. 145-9

Ще кажете, че трябва да бъдете добри и да се обичате и т. н. Това са статически положения в живота. Не е въпрос да бъдете добри и да се обичате, но проявете доброто и обичта си. 145-9

ПЪТ И ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕТО

Всички хора се движат в посока на истината. 35-82

Хората се движат в два порядъка: човешкия и Божествения. 35-82

Правият път на движение е онзи, който води от малкото към голямото. Като върби по този път, човек трябва да спазва три неща: да придобива, да пази придобитото и да го развива. 35-191

Какъв е смисълът на земния живот? - Да намери правата посока на движение. Растенията накъде се движат? При слизането си на земята, растенията са забравили де е центъра на живота и заровили главата си в гъстата материя, а краиниците си, т. е. клоните обърнали в посока, отдето са дошли. Спасението на растенията се заключава в завъртането им на 180° . Направят ли това движение, те ще обърнат главата си нагоре, към центъра на земята, да дойдат до първоначалното си състояние. Често човек губи правата посока на движението си, съзнанието му потъва в гъстата материя и той губи понятие за право и криво. 70-80

Доброто и злото са две посоки на движение. Когато твоите мисли, чувства и постъпки възлизат нагоре, ти си добър; когато слизаш надолу съзнателно или несъзнателно, ти ставаш лош - влизаш в областта на злото. Като знаете това, опитвайте посоката. по която вървите. Четете надписа и гледайте посоката. надолу ли сочи, или нагоре. Ако отивате нагоре, слънцето ви изгрява, ако отивате надолу, изменете посоката на вашето движение. Че някои не бил учен, или не бил богат. Това е второстепенна работа. Важна е посоката на движението, накъде се движи той човек. 70-276

От черната ложа от центъра на земята постоянно изменят движенията ви. 39.32-17

Ако живее съзнателно, човек може да измени посоката на свое то движение. 35-82

Бог значи движение в права посока на твоето битие. Бог е туй, което стимулира правилното движение у вас. Движението аз тълкуват или превеждам с думата любов, защото само любовта образува движение. 5-150

ВИДОВЕ ДВИЖЕНИЯ

ЕСТЕСТВЕНИ ДВИЖЕНИЯ

Всяко движение е на мястото си само тогава, когато е в съгласие със законите на природата. 49-206

Ще правиш движения, които са приятни, сами да сте доволни от тях. Като направиш едно естествено движение, съгласувано със законите на природата, ти ще почувствуваш голяма приятност в себе си. Като направиш едно неестествено движение, ще почувстваш като че ли те прерязват с нож. 75-175

Естествените движения са разумни и красиви. Отклони ли се от естествения живот човек започва да губи красотата и пластичността на движенията. 85-48

Съзнанието ви трябва да бъде будно, а движенията ви - естествени. 85-282

СВОБОДНИ ДВИЖЕНИЯ

Дето е чистотата, там движенията са свободни. 70-296

Бъди свободен в движенията си. При всяко свободно движение човек изразходва два пъти по-малко енергия. 93-227

КРАСИВИ ДВИЖЕНИЯ

Има красиви движения във света. Аз желая учениците на тази, школа да се отличават с тия пластични движения. 39.32-22

Вие трябва да се стремите към красиви движения. 80-92

Когато дадете нещо на човека, когато не обичате, правите такова движение, в което се чете небрежност. Ако го обичате, правите красиво движение с ръката си. 148-211

МОРАЛНИ ДВИЖЕНИЯ

Има морални движения, но има и неморални движения. Едните носят добродетелите, а другите носят злото в света. 39.32-20

ХИПНОТИЧЕСКИ ДВИЖЕНИЯ

В живота има такива невидими врагове, има и видими врагове, които не могат да се избегнат. Те всичките си служат с известни хипнотически движения. Те постоянно ти внушават и почват да ти предават известни форми, днес една, утре друга. И ти повтаряш. 39.32-21

РАЗУМНИ ДВИЖЕНИЯ

Всички движения в природата, положителни и отрицателни, са строго определени. Те почиват на известни закони, затова в тях има дълбок смисъл. 75.1-63

Има разумни, има и неразумни движения. Разумните движения представляват наука, към която някога хората ще се върнат. върнат ли се днес, когато още не разбират неините закони, те ще изпаднат в големи заблуждения и суеверия. 45-161

Природата обича движенията, но само разумните движения. Тя не търпи излишни движения. В нея умора и пресилване няма. Всяко движение е на място. То се явява като преходен пункт на тия енергии, които идат от слънцето. Ако вие разбирате тия движения, щяхте да знаете да движите главата, ръцете, краката и цялото си тяло хармонично. 43.30-110

В движенията има разумност, те не са механически, както мнозина ги схващат. 45-161

Движението е разумно, когато е в хармония с всички разумни същества. Когато всички същества са били с нас в хармония, усещате една вътрешна радост. 120-59

ПРАВИЛНИ ДВИЖЕНИЯ

На човека се препоръчва чист, хармоничен живот, които се придружава с ритмични и правилни движения. 62-170

При движение на краката си, когато организъмът е нормален, при стъпването напред се вдишва, а при свиването на крака и отдръпването му назад се издишва. Защо много хора са неврастеници? Те издишват, когато стъпват, и вдишват, когато свиват крака си, затова се изморяват. 75 1-62

След като направиш едно движения, ако то е правилно, ти ще усетиш в себе си една приятност. 39.32-14

ХАРМОНИЧНИ ДВИЖЕНИЯ

При всяко огъване на ръката, на крака, силите които изтичат, биват хармонични или нехармонични. Стрежете се към хармонични движения. Те произтичат от любовта, която свива и разпуска правилно мускулите. 148-211

За да си изработи характер, човек трябва да се стреми към хармонични движения. 83-356

Вие трябва да гледате да има хармония между движенията и самите вас. 74-30

Никога не трябва да правите резки движения, но плавни, хармонични трябва да бъдат движенията ви. 75.1-62

Движенията на човека трябва да бъдат хармонични. Както хармоничните движения влияят върху хората и ги повдигат, така и дисхармоничните им въздействуват и понижават настроението им. 26-16

Когато движенията на човека са хармонични, това показва, че той има правилно отношение към природата. 85-46

Докато не хармонизира движенията си с природата, човек всякога ще бъде неразположен. 85-46

Едно нехармонично движение на устата е в състояние да развали отношенията ви с приятели. Има движения на греха, на престъпленията, които човек може да направи с очите, с носа и да внесе дисхармония в целия си живот. 35-206

ЕЛЕКТРИЧНИ И МАГНЕТИЧНИ ДВИЖЕНИЯ

Движение напред, движение назад, това са в новата теория двете течения - едното електрическо, другото магнетическо. С десния крак имате едно влияние, това е активната страна на електричеството, а с левия - пасивната страна, влиянието на магнетизма. Ако с десния крак правите добре упражнението, а с левия не можете, значи вие сте активен, затова ще гледате да уравновесите движенията си. 120-60

СЪЗНАТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ

Има съзнателни и несъзнателни движения. Ако движенията на човека не са в зависимост от съзнанието му, той нищо не може да направи. 38-72

Като наблюдавате човека, виждате колко много движения прави той: ту главата си хваща. ту челото, ту ушите, а от време на време движи и ръцете си. Чрез движенията си човек регулира енергиите на своя организъм. Колкото по-съзнателни са движенията му, толкова по правилно се регулират енергиите на неговия организъм. 145-49

Много неща има още, които хората не знаят. За пример, че те правят различни движения, без да разбират тяхното значение. Те се почесват тук-там по главата, без да съзнават, че си причиняват пакости. Има случаи, когато човек бутне някои център на главата си и с това разваля настроението си. След това бутне друг център, с което внася разположение на духа си. Кой център е бутнал, как е станало това и той не знае. 85-281

Някои човек глади веждите си, пипа очите си, прави движения с ръцете си, без да разбира смисъла им. Ако го питате защо глади веждите си, той ще каже, че изправя космите им. Това не е истинската причина. Той прави това движение несъзнателно. Всъщност причината се крие другаде. Много от движенията на човека се дължат на някои остатъци, т. е. от минали поколения. 85-48

Има центрове в човешкия организъм, които не трябва да се докосват. Докосне ли се до тях, без да иска. човек произвежда експлозия в себе си. Избягвайте несъзнателните, безразборни движения и вървете към съзнателни и разумни. 88-9

Всяко наше движение, всяка наша мисъл, всяко наше чувство трябва да бъдат в съгласие с целокупния Божествен закон на всички същества, които са вътре в туй колективно съзнание. 120-60

Велика е науката за движенията. 85-282

Всеки трябва да работи върху себе си да контролира своите движения, да възстанови естествените линии на тялото си. 74-29

Човек трябва да прави движения, но всякога обмислени, по известни разумни закони. 48-99

Всяко разумно движение води към разумен резултат. 90-93

При всяко движение, което правиш ти трябва да мислиш за да бъде то в полза и да е силно. Не мислиш ли, енергиите се изразходват. без да има полза. 0-7.12.90

Като става сутрин от сън, човек трябва да отдаде известно внимание и грижи на тялото си, на движенията си, които прави. От тях именно, зависи успехът или неуспеха на работата му през целия ден. 85-282

Да се движи човек по планините съзнателно, това значи. да изпитва истинска, Божествена радост. 145-149

ДВИЖЕНИЯ ЗА ВРЪЗКА

При всяко движение вие се свързвате с теченията на природата. 45-159

От движенията на човека зависи с какви течения на природата ще се свързва: с възходящи или с низходящи. 80-92

Без да съзнава и разбира нещата, понякога човек прави такива движения, които го поставят в разногласие със силите на природата. За пример. някои коленичи и така се моли на Бога. Той не знае, че като коленичи, влиза в съгласие със земята, а в разногласие с небето. Друг повдига ръцете си нагоре, моли се. Така поставени ръцете, показват, че този човек не знае какво да прави. 62-170

Да вдигне човек ръцете си нагоре, това значи призоваване на разумните сили на помощ. 80-148

Като вдигнете ръката си нагоре, вие се свързвате с Божествения свят, с разумните светли същества. 57-80

Щом обтегнете ръката си и държите ума си концентриран, вие имате контакт с теченията на природата. 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 контакт или с земния или с слънчевия магнетизъм. 45-159

Вдигането на нашите ръце към Бога значи съединение, приемане на сила. Дясната ръка означава Божествената Мъдрост, а лявата - Божествената Любов. Значи, при вдигането на ръцете ние се съединяваме с неговата Мъдрост и Любов. 0-23.5.91

Най-малкото помръдване на показалеца се отразява в цялата природа. Вълните, които изтичат от този пръст, ще направят едно кръгосветно движение и в края на краищата пак ще се върнат към човека, от когото са излезли, с една прибавка, в добър или в лош смисъл. Като знаете това, вие трябва да бъдете внимателни в своите движения. 49-207

Когато иска да се предаде на размишление, човек трябва да застане прав, със спуснати ръце от страни на тялото, десния крак малко напред, Това положение показва, че той е във връзка с възвишения свят, отдето слизат разумни същества да помагат. 62-170

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА

Когато музиката се съчетае с движението, то е красиво, а когато се съчетае с речта, става още по-красиво. 39.10-15

Когато движението съвпадне с тона, който му съответствува, то е една велика сила. 39.9-10

Щом движението е в хармония с мислите и чувствата ви, усещате една приятност. 39.7-7

Всяко физическо движение на човека - придружено с известна психическа промяна. 80-92

Всяко криво движение е в състояние да опорочи и най-светлата мисъл. 80-92

От движенията зависи ще подобри или влоши своето психическо състояние. 80-92

Всяко движение, което човек прави, оказва известно въздействие и върху самата природа. 49-207

Всяко дисхармонично движение на физическия свят произвежда дисхармония в астралния свят. Всяка дисхармония в астралния свят се отразява и в умствения. 74-30

ТЪЛКУВАНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА

Всяко движение съзнателно или несъзнателно, определя характера на човека. 147-90

Всяко движение отговаря на мислите и чувствата, които занимават човека в дадения случай. 74-107

Всяко движение на човека се обуславя от една вътрешна съзна телна или несъзнателна мисъл 74-30

Изобщо, всички движения човек са свързани с неговия вътрешен живот. 74-107

Когато издигате ръцете над главата си, това значи, че искате да растете към Бога. Този закон означава. „Аз съм готов да възприема Божествения зародиш и да обработя мисълта, която ми даваш, Татко, с всичкия си ум с всичкото си сърце и с всичката си воля и ще й дам всички условия за развитие. Подир това съединете ръцете си горе, като триъгълник, което значи, че всички мисли, желаня и действия ще бъдат извършени в хармония и съзнателно. Като 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. Като 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. 116-32

Не е лесно да се движиш в света. Които те види, ще ти из прати една лоша мисъл. Ако си вярваш, ще те нарече лицемер, ще кажат, че разваляш хората, че внасяш политически смут между народа. 70-89

ВЛАДЕЕНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА

Вие трябва да имате предвид, че истинската наука започва с умението на човека да владее движенията си да бъде господар на своето тяло. 85-283

Нас трябва да ни интересуват хората на движението, на учението и на работата. 70-304

Щом вътрешният свят се уравни, ще се възстанови хармонията и в движенията на външните удо е отражение на вътрешния. Щом вътрешния живот на човека е уреден, като последствие на това ще бъде уреден и вътрешният. 74-31

СЕДЕНЕ

И да седиш на едно място трябва да знаеш как да седиш. Седнеш кръстосаш ръцете и мислиш, че добре си седнал. Като кръстосвате ръцете си, вие запушвате клетките. Молиш се на Господа. туриш ръцете на челото, наведеш се, пак запушваш клетките си. С това привикваш отрицателните сили към себе си. 112-197

ПОХОДКА

Когато човек е здрав, ходът му е особен. Забелязали ли сте как някои път ходите пъргаво, живо, като че хвърчите, а някои път сте тромави? 126-36

Гледаш някои върви, главата му наведена на едната или другата страна, гръбначният му стълб се изкривил. Това са неестествени положения. А трябва да вървиш прав по отношение на известна плоскост, на известни сили, които действуват в тебе. Ако не си в хармония с тези сили, ти не можеш да мислиш правилно, да чувствуваш правилно. 91-32

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 енергиите от задната част на мозъка към предната част и така си въздействува. Когато сте разтревожени за нещо, движете се. Достатъчно е да извървите един-два километра път за да се успокоите. 83-320

Изкуство е да знае човек как да ходи. Ако ходиш правилно, ще бъдеш здрав, ако не ходиш правилно, ще си създадеш различни болезнени състояния. 147-90

Правилното движение на ръцете и краката регулират мозъчната нервна система. 66-78

Ако знае как и с кой крак да тръгва, човек би избегнал много нещастия в живота си. 85-282

Човек трябва да държи главата си нито надясно, нито наляво, но право. Това е естественото положение на главата. 74-29

Раменете трябва да бъдат в една линия, а не едното нагоре, другото надолу. 74-29

Като ходите, дръжте ръцете и краката си успоредно. 66-78

Най-голямо благо за човека е да ходи изправен и да се движи хармонично. Правилното движение е музика, хармония. 146-106

Ако човек има идеалистичен подтик в живота си, той ходи изправен. Щом стане материалист почва да се навежда към земята. Когато изгуби вярата в себе си и в своите ближни, започва да се прегърбва. Прегърби ли се човек, това говори за дефект в ума. Гръбначният стълб е един перпендикуляр. Всяко отклонение, прегърбване показва кривина в характера. 0-21.11.90

Който се навежда много постепенно се връща към животинското си състояние. За да не изпадне в това състояние, човек трябва да изправя гръбначния си стълб, да дойде в естественото си положение. Правете упражнения, да изправите гръбначния стълб, да дойде в естественото си положение. Правете упражнения, да изправите гръбнака си, като се облягате на някоя стена или врата, да могат теченията на организма да влязат в съгласие с природните енергии. 83-360

Понеже краката са символ на човешките добродетели, страшно е положението на човек, който не е работил върху добродетелите си. Който е развил добродетелите си. Върви тихо, плавно, като че ли не стъпва на земята. Колкото по-груб е човек, толкова по-тежко, по-шумно ходи. 146-167

Най-красивото положение на краката е да образуват успоредни линии. При такова движение на краката човек придобива добро разположение на духа. 80-93

На пръстите ще ходиш и ще стъпваш леко и плавно. Леко трябва да стъпва човек, едва да се допира. 39.32-5

Всички съвременни хора изобщо стъпват първо на петата, после на пръстите, затуй като вървят има едно тропане, вследствие на което гръбначния стълб изпитва едно сътресение, а в задния мозък се усеща едно течение, поради което всички хора са нервни. По закона на ходенето,

гръбначният стълб усеща едно голямо сътресение. което някой път ни създава големи нещастия. 39.32-5

Лекото вдигане на краката зависи от човешката мисъл. Щом мисълта ти е материалистическа, тъй ще стъпваш с краката си. че цялата земя ще тресеш като ходиш. Туй показва, че човек е свързан повече с центъра на земята, отколкото с центъра на слънцето. 39.32-6

Много от вас кривите токовете на обувката си. Старайте се да няма никакво изкривяване на токовете. Който от вас си криви краката на ляво или на дясно, на вътре или навън, ще внушава на крака си да не се криви, нито наляво, нито на дясно. Ще гледа да изправя обувката си. Ако вие не можете да заповядвате на вашия крак да ходи правилно, как ще заповядат на други неща, които са извън вас. Този изкривен ваш крак е свързан с известни течения в природата. Често онези. които си кривят обувката навънка, са несправедливи към своите близки, а които си кривят обувката навътре. са несправедливи към себе си. Когато човек стане критик на себе си повече, отколкото трябва, той започва да криви токовете си навътре. Онзи човек, който изпитява (подпетва) токовете си назад, той е твърд, а онзи. който изпитява (подпетва) токовете си отпред, той е изменчив. Някой ги изпитяват (подпетват) и отпред и отзад, значи такъв човек някой път е твърд, а някой път изменчив, страхлив. Ще гледате да не изкривяват обувката си, да ходите нормално, защото тия състояния. които идат несъзнателно, ще се отразят в общия ви живот. 39.29-20

Изправите ли краката си, вие ще дойдете до едно правилно разрешение на онези психологически промени, които стават в мозъка ви. 39.29-22

Научете се първо да стъпвате на пръстите, а после на петите. Така ще избегнете сътресенията на гръбначния стълб. 80-92

С кой крак ще тръгнеш, с левия или с десния, това се отразява върху живота ти. От това зависи твоето щастие или нещастие. 90-93

Оня, който живее хармонично, ходи музикално. В движенията му има пластичност, мекота. 66-162

От хода се познава, дали човек е учен, дали има повече или по-малко светлина в съзнанието си. Ходът определя и твърдостта на човека. Изобщо, от хода се познават неговите характерни черти. 147-90

Ако си отпред, движи се с голяма бързина! Ако си отзад, движи се с малка бързина! 71-106

Ако някои се движи пред тебе, дай му път и място да върви с каквато скорост иска! Ако ти си отзад, върви с малка бързина. 71-106

Бъдете бързи в доброто, т. е, ходете отпред! Бъдете бавни в злото те ходете отзад! 71-106

Учете се да ходите добре. За да се научи човек да ходи добре, трябва да мисли. 145-95

Как може да се познае правилното ходене? По това, че като ходиш ти е приятно, тогава ти си в хармония със себе си и с околната среда. 112-197

Като ходи, като се движи или стои, човек трябва да бъде пример за красиви естествени движения. 93-227

УПРАЖНЕНИЯ

Всеки трябва да прави упражнения в областта, в която иска да постигне нещо. 132-216

Животът представлява непривна (непрекъсната) система от упражнения. 132-216

При обтягане на ръцете и краката и при концентриране на ума, човек използва жизнените енергии на природата и той става здрав и силен. 45-160

Всеки човек трябва да прави на ден по няколко упражнения, чрез които да смени енергиите си. Има естествени упражнения, с които човек постига добри резултати. Под „естествени упражнения“ разбираме ония, които са свързани с природата. При това човек трябва да знае по колко пъти на ден да прави упражнения. Без упражнения човек мъчно може да смени своите енергии. Ако броят на упражненията е по-голям или по-малък, отколкото трябва, в някои области на организма ви, непременно ще се яви известна дисхармония в симпатичната нервна система, в гръбначния стълб, в стомаха или в някои друг уд (орган) в организма. Чрез правилно самовъзпитание човек може да въздейства на организма си по един правилен начин и да постави всяка енергия на място. 85-71

Щом енергиите са на мястото си, човек може да постигне известна хармония в себе си. 83-72

Понякога човек прави естествени упражнения, без да ги обмисля. Това се дължи на висшето съзнание на човека, което регулира енергиите му. 85-47

Всяко упражнение трябва да се прави съзнателно. 147-101

Каквото упражнение да правите, вложете мисълта и чувствата си, да се ползвате от техните блага. Всяко упражнение крие в себе си известно благо. 147-101

Колко от вас употребяват поне 10 ÷ 15 минути от деня за упражнения? Даже и съществата от невидимия свят правят упражнения. Който не иска доброволно да прави упражнения, те все ще му се наложат по някакъв начин. Мъчнотиите. спънките. които хората имат. не са нищо друго, освен методи, чрез които тези упражнения се налагат. 48-23

Всяка сутрин ще правите упражнения и за ритмично ходене, по 5 минути. При всяко вдишване и издишване ще мислите едновременно за белия цвят и за чистотата. Добре е да правите упражненията си на чист въздух. С тези упражнения ще помогнете на организма си за възстановяване равновесието в нервната си система и премахване дисхармонията, която съществува във вас. 75-63

Палецът, т. е. големият пръст, е разумното начало в човека. Горната фаланга има отношение към Божествения свят. 90-111

Ако си ученик, ще хванеш големия пръст и ще знаеш, ще те вдигат ли днес на урок, ще отговориш ли добре. Като се явиш на изпит, ще знаеш дали ще издържиш изпита си, или ще пропаднеш. 90-111

Когато сте неразположени правете това упражнение да видите какъв резултат ще имате. Пипни всичките си пръсти на лявата си ръка един по един с пръстите си на дясната ръка. Пипайте всеки пръст от основата му до върха. Съберете пръстите си на лявата ръка в едно, също и пръстите си на дясната си ръка. Изнесете ръцете напред успоредно и ги допрете с дланите си. Направете това упражнение три пъти. 90-92

За да не забравяш хвани горната фаланга на палеца на лявата си ръка и кажи: помни. че утре сутринта трябва да стана рано. да отида там, дето съм обещал. Ще ме събудиш рано, да не закъснея. После хвани горната фаланга на десния палец и кажи. същото. Най-после кажи и на себе си, че си обещал да отидеш някъде. 90-91

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 благословение потече през мен!“ Ръцете се спускат надолу. 45-160

Толкова години наред. и стари и млади. правите гимнастически упражнения, но никога не ги изпълнявате както трябва. Когато си вдигате ръцете нагоре, трябва да си напълните дробовете с

въздух. Значи, с вдигането ръцете нагоре, трябва да възприемете нещо. Като спуснеш ръцете надолу или клякащ ще издишаш. 91-92

При всяко упражнение съзнанието трябва да взема участие. 90-92

Чрез упражнения човек изправя ума си. 85-47

Има много неща, с които трябва да се занимаваме, да упражняваме. 122-320

Трябват ви знания, упражнения за вашия ум, за вашата воля, за вашето сърце. 122-319

РАБОТА

КАКВО Е РАБОТА?

За да се ползваш от благата на живота, и ти трябва да си работил за тяхното придобиване. 111-238

Смисълът на живота седи в работата. Под понятието „работа” разбираме всичко възвишено и велико, което човек може да извърши на земята. На земята по-високо нещо от работата не съществува. Разумният свят си служи с работата, като един от съвършените методи за постижение. 35-3

Първото стъпало в човешкия живот е мъчението, второто - трудът, а третото - работата. За да дойде до стъпалото на работата, човек трябва да мине първо през мъчението, после - през труда и най-после - през работата. 145-85

Работата подразбира разумно използване на Божествените условия. 84-146

Тя е най-възвишеното. най-благородното нещо в света. Тя е най-великата наука на бъдещето. 5-266

Да работи човек, това значи да прилага всичко, което е научил. 147-150

Да работи човек, значи да твори. 86-205

Работа, прилагане се иска от човека. При това. като прилага, всички неща трябва да бъдат наред и отвън и отвътре. 70-260

Същественото, което може да оправи човешкия живот, е работа на ума и на сърцето. Това значи човек да прилага любовта към Бога, за което е нужно най-малко усилие. 70-272

Работа подразбира такъв акт, който произвежда светлина в ума, топлина в сърцето и сила в тялото. Искате ли умът ви да бъде светъл, сърцето топло и организмът силен, работете с любов. 145-33

Любовта е най-великата работа в света. Да обичаш някого, това значи да работиш за него, да го освободиш от мъченията и негодите в живота му. 145-166

Които не може да служи, не може и да работи. 145-299

Смисълът на живота се заключава в прекъснатите работи, които свършваме. 70-191

Човек напряга ума си и допринася нещо към разрешаване на даден въпрос. Който не разбира това, той мисли, че сам разрешава въпросите. Никой не работи сам. Колко още невидими разумни същества помагат на човека. 81-35

За да свърши работата си, човек трябва да бъде свързан с разумните същества, за да му помагат. 88-238

ВИДОВЕ РАБОТА

Като млади, вие сте пълни с енергия. Използвайте енергията за разумна работа. 80-238

Казвате, че човек не трябва да се занимава с малки работи. Според мене, разумният се занимава с малки работи. Ако види, че две мравки се бият за една трошица хляб, той ще се спре пред тях и ще ги примири. Ще извади от джоба си няколко трошици и ще ги даде, да се задоволят. Виждаш че два клона на дървото се преплели, минаваш и казваш: „Не се занимавам с дребни работи.” В това време нещо от вътре ти казва: „Дървото принадлежи на Бога. Помогни на това дърво, разплети клоните му. Дървото е част от цялото. Щом е добре на цялото, и на тебе ще е добре.” 70-70

Коя е най-мъчната работа в човешкия живот? - Да гледаш стари и болни хора, които само да разправят за своите болести и недъзи. 70-228

Във всяка бърза работа се крие нещо користоно, някакъв материален интерес. 87-46

Ученикът на Бялото Братство трябва да даде необходимия физически труд в замяна на своите нужди. Той трябва да даде отличен пример на физически труд. Той трябва да върши най-малко 2 часа на ден такъв труд. 120-257

РАБОТА НАД СЕБЕ СИ

Човек е пратен на земята да свърши три важни работи: една работа за Бога, една работа за себе си и една работа за ближния си. За тия три работи носи отговорност. 0-27.2.91

Всички трябва да работите над себе си. 127-177

Всеки трябва да работи, да се развива и усъвършенствува. 129-32

Да работи човек съзнателно върху себе си, това значи да се стреми към красивите неща. Красивото се крие в Божественото начало. 147-103

Човек трябва да работи съзнателно, да организира своя свят, да организира силите на своето тяло. 145-320

Каква е общата идея, за която трябва да работят всички хора? - Да създадат по-красиви и по-здрави тела от тия, които имат днес. 145-267

Съвременните мъже и жени трябва да си изработят отличен ум, отлично сърце и отлично тяло. 145-268

Едно се иска от съвременния човек: съзнателна работа. По този начин той ще открие в себе си онези дарби, които природата е вложила в него. Тази работа наричаме вътрешна, духовна. 88-211

От вас се иска работата, да развиете своите дарби. Това може да постигнете само когато сте в хармония с разумната природа. 88-219

Каквото изкуство имате, трябва да го развиете, всичко да употребите за работа. 122-79

Великите и гениалните хора са станали такива, защото ден и нощ са работили върху своя ум и своето сърце, разработили са ги. 145-287

Знаете ли колко работа предстои на човека, докато облагороди езика си и подобри състоянието на своето гърло. 70-191

Човек трябва да подчини своя егоизъм. 118-19

ПРЕДОПРЕДЕЛЕНА РАБОТА

Човек трябва да разбира живота, да знае защо се е родил на земята и каква работа трябва да свърши. 35-221

На всеки човек е дадена специална работа, която той сам трябва да свърши. Ако не свърши работата си, която Бог изисква, той не може да бъде свободен. Хиляди пъти ще дохожда на земята, докато свърши работата, която Бог изисква. 132-214

Веднъж дошъл на земята, човек има известна мисия, която трябва да изпълни. За да изпълни мисията си, даден му е известен капитал, който трябва да вложи в работа, да придобие нещо към него. 80-37

Всеки човек е роден за известна работа, която ще отговаря на това, с което се занимава. 38-238

Когато човек намери своето място, за което е определен, той е щастлив. 5-238

Като сме дошли на земята, ние трябва да свършим работата си, и то по най-правилен начин. 145-206

Онази работа, която провидението ти е определило, не трябва да се отлага. За всяка мисъл, за всяко желание има определено време, което като пропуснеш веднъж, няма вече връщане назад. 5-213

Всеки човек е роден за някаква работа. По какво се познава за коя работа е роден човек? - По разположението, което има към тая работа. Това не подразбира, че той не трябва да работи друга работа. Той трябва да бъде сръчен във всичко. 54-189

Работете, за да изпълните своето предназначение. 64-60

УСЛОВИЯ ЗА РАБОТА

„Ама нямаме условия за работа.” - Условия всякога има. Важно е да имате желание за работа. 145-28

Човек трябва да се кали да издържа на всички условия. Новобранците се упражняват дълго време, докато се калят. и след това ги поставят на тежка работа. 70-296

Забелязано е, че работите на човека не се нареждат добре, когато между ума и сърцето му има раздвояване. Докато между ума и сърцето не се възстанови хармония, той не трябва да предприема нова работа. 145-118

Искате ли да имате успех в работата си, умът и сърцето ви трябва да са в съгласие. 145-118

КОГА ДА РАБОТИМ?

Всеки ден, всеки час в живота има своя програма, Ние трябва да завършим тази основна работа на деня, от която зависи нашия прогрес. 5-33

От Вас се иска работа! За всеки даден случаи вие трябва да направите нещо, колкото и малко да е то, всеки ще работи според силите си, възможностите си, но трябва да направи нещо. 49-33

Не трябва ли всеки човек да бъде като младата мома и като войника, готов всеки момент за работа? Той трябва да облече дрехата на ума, на сърцето и на волята си, за да стане като войник, да чака заповедите на Онзи, които го е изпратил на земята. 145-280

Като се заеме да извърши една работа, за която не е готов, човек страда. Извърши ли някаква работа, за която е готов, той се радва. 144-287

ДА РАБОТИМ!

Иска ли някой да си поживее, без да работи, той е осъден на израждане. 33-10

Природата обича трудолюбивите хора. Затова аз казвам, любя Бога и постоянно работи. 67-150

За да получи нещо, човек непременно трябва да работи. Днес повечето хора живеят от подаяние. Те казват: „Бог е милостив, и на нас ще даде нещо.” Обаче това може да продължи само известно време. Човек живее в един разумен свят, обиколен от разумни същества, които строго пазят законите на природата. Разумният свят е Божествена банка, а разумните същества - банкерите на тази банка. Явите ли се пред тях, те веднага вземат книгата ви и гледат колко капитал сте вложили. Според вложения в банката капитал вие може да теглите определено количество пари всеки ден. Позволите ли си да теглите повече, отколкото ви е определено за деня, скоро ще фалирате. 85-124

Работа се иска от човека, а не само външна красота 70-262

Днес от всички хора се иска работа. Започнете първо с Божествения и постепенно слизайте в други светове - в духовния и физическия. Колкото по-надолу слизате, работата става по-неприятна. Всички хора са слезли на земята от един по-горен свят, за да се научат да работят с любов. Той е тръгнал от мъчението и постепенно отива към труда и работата. Като се мъчат, хората впрягат на работа животните. В бъдеще те ще ползват от новите изобретения и по този начин ще облекчат положението на животните. Един ден органическият живот ще се облекчи и тогава хората няма да се мъчат и трудят, както сега, но ще работят. Работата им ще бъде по-малко от сегашната. 145-104

Сегашните хора се мъчат, трудят се и работят но те още не са дошли до истинската работа. Истинската работа е тази, която произлиза от любовта. 145-41

Казвам всеки момент бъдете будни, активни готови на всякаква нова работа, на всеки нов импулс. 132-165

Като млади, вие сте пълни с енергия. Използвайте енергията си за разумна работа. 80-216

„Ние ще работим, както работят всички будни души по света, за идването на царството Божие на земята. „Из целия свят се повдига зов към всички пробудени души за работа. 137-59

Да сте „Синове на светлината!” - Под това понятие разбираме ония разумни същества, които са дошли на земята, да работят, да творят, да съграждат, а не да ядат и да пият. Те са хора на перото и на чука едновременно. Ако отидете на нивата, и там ще ги намерите. Те орат, копаят, градят и съграждат. Те са добри работници във всяко направление. Каквото мине през ръката им оживява и възкръсва. 35-107

ЗА КАКВО ДА РАБОТИМ?

Човек живее и работи главно за ума си, а животното - за тялото си. 145-327

Каквато и работа да предприемете, имайте предвид вашето усъвършенствуване. 38-237

Каквато и работа да свършите, все ще внесете малък тласък в Космоса. 64-60

ЗАПОЧВАНЕ НА РАБОТА

Мнозина казват, че искат да работят, но не знаят как и откъде да започнат. Това е най-лесната работа. Щом имат желание за работа, всичко друго иде естествено. 145-278

От момента, когато си придобил знание и сила, започва твоята истинска работа – творчеството, което осмисля живота. 91-216

Като започнете една работа, започнете я с песен в душата си. Това значи да започнете работата си с любов. След това повикайте на помощ ума, сърцето и волята си - вашите слуги. Те знаят повече от господаря си. Щом умът, сърцето и волята участвуват в една работа, непременно резултатът ще бъде добър. 145-278

Щом се колебаете или съмнявате в една работа, не престъпвайте към реализирането ѝ. 78-50

Погрешката на съвременните хора се състои в това че те искат едновременно да свършат много работи. Всеки човек трябва да започне една работа, да я свърши добре и тогава да пристъпи към втора. 142-154

Щом работата ви не върви, това показва, че невидимият свят ви препятствува, за да ви избави от едно голямо зло. 86-271

Каквато работа предприемете, обърнете се първо към Бога да видите одобрява ли я той, или не. Само с него можете да разчитате на успех. С Него и злото ще се превърне в добро. 147-134

Когато искате да направите нещо, само кажете: „Господи ела ми помогни.” Уповавайте ли на Бога. Всички препятствия ще преодолеете. 0-21.9.91

КАК ДА РАБОТИМ?

Не е важно каква служба изпълнява човек, а как я изпълнява. 26-26

Всички знания, от най-високите до най-ниските, са почетни. Важно е как се вършат. 74-369

Всички хора трябва да работят съзнателно, доброволно, от любов, а не с насилие. 48-129

Подтикът на вашата работа трябва да бъде в съгласие. В хармония с Бога, с Великото в света. Това значи разумна работа. 71-122

За да работи разумно, човек първо влиза във връзка със силите, които действуват в тялото му, а после със силите, които действуват в разумната природа. 70-126

Работата подразбира такъв акт, които произвежда светлина в ума, топлина в сърцето и сила в тялото. Кажете ли някои, че е тъмно в ума му, това показва, че не е работил. Кажете ли, че е студено в сърцето му, това показва, че не е работил. Кажете ли, че е слаб, немощен, той не е работил.

Следователно. искате ли умът ви да бъде светъл. сърцето - топло и организъмът ви силен, работете с любов. 70-201

Ако искате да имате успех в работата, си всичко трябва да вършите при разположение на духа, по любов. 48-164

Дето любовта присъствува, там трудът и работата са правилно разпределени между всички хора. 145-170

Кооперирайте се и работете в единство, съгласие и любов. Само така ще имате Божието благословение. Божията радост и Божието веселие. 146-392

Ако вършиш своята работа по механичен начин, това не е истинска работа. 103-3

Като работи с любов, човек всякога е доволен. 145-296

Закон е: ако някой работи един час интензивно, работата му се равнява на тази, която някой ще свърши, ако работи цял ден с малки усилия. Добрата работа се определя от усърдието, от интензивността, а не от количеството на времето. 132-80

Силният човек не знае какво е притеснение. Той върши работата си тихо, спокойно, с голяма приятност. 76-67

Когато започнете една работа, при която духът ви се притеснява, това не показва, че не можете да свършите тази работа, но методът, които сте избрали за свършването и не е прав. 76-68

Бъди смел, иди сам да наредиш работите си. 70-247

Време е вече хората да започнат съзнателно да работят, да проявят своята гениалност. 145-285

Работете, учете, без да се състезавате. 70-33

Не може да отлагаш нещата, да не свършиш работата си и да казваш, че е добро. 70-273

Който разбира законите на музиката, знае за всеки даден случай колко електричество и колко магнетизъм трябва да употреби, за да свърши известна работа. 70-113

Всичко, което става с нас на физическия свят, се връща на небето, да се провери как е направено. Ако не е направено, както трябва, човек се натъква на същото нещо няколко пъти, докато се направи свършено, без никаква погрешка. 145-63

Да работиш така, че да се превърнеш на светлина и топлина, за да учиш и любиш. 64-60

Според окултните закони, за една работа се говори само когато се свърши. 80-110

КАКВО ДА РАБОТИМ?

Всяка работа сама за себе си е важна според закона на Божията Мъдрост, на която Любовта и Истината са служители. Всяка работа, колкото и микроскопическа да е, тя е свещена. 10-50

Каквато работа ви се представи в живота, не я избягвайте. Разнообразието на работата е необходимо за вас. 48-164

На всеки човек е дадена работа, да се справи с материята, от която е направен. Милиарди клетки има той в своя организъм, които трябва съзнателно и разумно да управлява. 35-248

Днес всички трябва да работим, както за себе си, така и за другите. 35-160

Туй което ти виждаш то е твоята работа, а туй, което не виждаш то е работа за другите хора. 39.229-17

Започнете да работите съзнателно, с ограничаване, а не с измъчване. Освободете се от всичко онова, което ви спъва в живота. Работете за онова, което ви липсва. 71-40

Мнозина избягват работата с земята, считат я за унижителна. Не е така. Всяко растение, всеки плод, с които човек се занимава нася в него свои качества. 145-100

Като метод за правилно развитие хората трябва да отглеждат цветя, плодове и зеленчуци. 145-100

Щом човек научи нещо от една работа, разумният свят ще му даде друга, по-добра. 57-98

КОЛКО ДА РАБОТИМ?

Не се иска пресилена работа. 192-92

Човек трябва да работи повече, но не чрезмерно. В работата не се позволява пресищане. Човек трябва да работи, докато му е приятно. Истинска работа е онази, която организира силите на човека. 59-302

Не трябва да работите повече, отколкото силите ви позволят. 5-76

Не изразходвайте енергиите си преждевременно, за да бъдете активни и способни за работа през целия си живот. 86-47

Нормалният човек върши всичко с приятност. Той никога не се претоварва с излишна работа. Той предприема само толкова работа, колкото може да извърши. Той върши всичко по закона на свободата. 78-188

Понякога човек се пресилва, работи повече, отколкото трябва. Защо? - За да спечели нещо повече. Човек трябва да работи, но да разпределя работата си: яденето да остави на физическия свят труда - за духовния и работата - за Божествения свят. На физическия свят човек не трябва да работи много. Защо? - Защото работата е предвидена за Божествения свят. Ако живее в духовния и в Божествения свят, човек трябва да се труди и да работи. Щом не се труди и не работи, той ще се мъчи. Които казва, че се мъчи, той няма представа за труд и работа. 145-84

Човек трябва да жертвува поне 1/3 от своя живот за Господа. Работи ли девет часа на ден, той трябва да пожертвува три часа за Господа. т. е. за Божествения свят три часа за ангелите - за ангелския свят и три часа за себе си - за физическия свят. 45-95

Три часа работи за Господа. през което време ще посветиш и ума, и сърцето, и волята си само за Него. Които работи за Господа, той изпитва необикновен подем на душата и на духа си а сърцето и умът му се облагородяват и просветяват. Които работи за Бога, той изпитва вътрешно доволство в себе си. 45-95

СИЛА ЗА РАБОТА

Радвайте се, за да придобиете сила за работа. 64-60

Когато приема повече сила, човек работи повече на физическия свят. Когато приема повече топлина, той е по-разположен и работи повече в областта на чувствата. Когато приема повече светлина, той работи повече в умствения свят. Казваме, че тоя човек повече мисли. 70-4

Той се върнал от работа гладен, уморен, а ти му забраняваш да яде. Ако не яде, отде ще черпи сила за работа? 70-198

РЕЗУЛТАТИ ОТ РАБОТАТА

Всяка работа, с която човек е свързан, допринася нещо за развитието му. 145-278

Любовта е закон за работата, при който и най-малко изразходваната енергия води към големи постижения. 145-172

Никога усилията на човека не остават безплодни. 46-37

Каквато и работа да свършите, все ще внесете малък тласък в космоса. 64-60

Ако работиш и вярваш в успеха на своята работа, ще видиш резултат. 145-92

Без разумно усилие няма успех. 88-280

Всички хора трябва да се впрегнат на работа, разумно да използват живота и силите, които Бог им е дал, за да имат придобивки, били те материални или духовни. 13-105

Всяка работа, дадена на човека, има за цел да му предаде нещо, да развие някаква черта в характера, която му липсва. 146-272

Трябва да работите според възможностите, които Бог е вложил у вас, за да развиете всичко, което ви е дадено. 46-55

Знанието, доброто, любовта не идат отвън. Те се постигат чрез работа, чрез приложение на новите методи. 141-113

Докато не получи резултат, ученикът не трябва да се отказва от започнатата работа. 74-61

Докато работи, човек е млад. Щом престане да работи, той остарява. 70-158

Всеки има право да се стреми към щастлив живот, понеже е взел участие в работата на цялото Битие. Обаче, колкото по-съзнателно е работил, толкова по-лесно ще придобие щастието. 145-189

Наистина. Велико нещо е човек да работи. 145-178

РАБОТЛИВ ЧОВЕК

И на 120 години да е човек, пак трябва да има желание за работа и учение. 16-13

Човек, който не се срамува от работа е на прав път. 125-117

Човек е дошъл на земята, да бъде съработник на Бога. 64-60

Природата наказва всеки, който не иска да работи. „По какъв начин? Като атрофира постепенно организма му и го довежда до положение на паразит. 74-24

Когато слизат от невидимия свят възвишените същества носят Божествените блага на хората, на всички живи същества, за да работят с тях. 70-114

Които работи с вдъхновение, безкористно, той има дух и сила да победи всички мъчнотии, да се справи с трудностите на живота. Така завършена работа е дело на вечността. 0-22.8

Навсякъде са нужни хора с инициатива, да са готови за работа. 70-170

Някой се заеме с много работи, но като не може сам да ги свърши, прибегва до помощта на външни хора. Този човек лази. Които не търси чужда помощ той хвърчи, защото уповава на Бога, и като хвърчи, той намира нужните сокове навсякъде. 26-117

Светът се нуждае от истински работници, които да работят безкористно и с любов. 142-231

Как трябва да се работи? - С пари или без пари? - Ние не проповядваме работа без пари - за всичко ще плащаш. Ако те обича някой, ще платиш за любовта му, ако ти предава някакво изкуство пак ще платиш. Ще платиш със звонковите монети на Любовта, на Мъдростта и на Истината. 190-105

Истински работник е този, който, освен че оре и копае, работи и за цялото човечество. 13-105

Всеки от вас трябва да знае по едно изкуство и по един занаят. 31-50

Работата хвали човека, а не това, какво той мисли за себе си. 132-228

Доволният и работлив човек сам по себе си се излъсква и започва да свети. 144-77

РАБОТАТА И ДРУГИТЕ СВЕТОВЕ

Онзи свят е свят на работа. Които отиде на онзи свят трябва да бъде готов за работа. Там има повече работа, отколкото на земята. Съществата, които живеят на онзи свят, непрекъснато работят. 145-101

Които иска да върви напред, който се стреми към Бога който иска да расте в Божествения свят той трябва да се труди и да работи. 4-70

И тъй. дойдете ли до Божествения свят, вие трябва да работите. Ако не работите ще фалирате. 70-287

Всички желаем да свършим работата на Господа. Ако отидем на оня свят, трябва да сме свършили работата на Господа. Невидимият свят се нуждае от добрите работници, да свършат работата си. 70-202

Кога трябва човек да се върне при Бога? - Когато свърши работата си. Някои иска да се върне по-рано, преди да е свършил работа си. Друг иска да остане по-дълго на земята. Нито единият, нито другият е прав. 70-199

В онзи свят, като работят, всички работят заедно. 145-291

ПОЧИВКА

„Отиде, пресели се, да си почива.” Когато си почине добре на онзи свят, човек се връща пак на земята, да работи.

Има два свята за почивка и два свята за работа. Законът е следният: Които е работил на земята, отива на онзи свят, да си почине; който е работил на онзи свят, слиза, да си почине на този свят. Мнозина са ме питали: Защо този човек е богат, защо има пари, защо жена му и децата му са всички здрави? Защо няма никакви мъчнотии и страдания? Отговарям: този човек е работил на онзи свят, а тук почива. И за тебе е същото: сега ти ще работиш на този свят, а ще почиваш на онзи свят. Там ще бъдеш богат, всичко ще имаш. 103-143

Почивката е необходима за всички живи същества като обновителен процес. 59-116

Сега хората се оплакват от нервност. Те не подозират, че тяхната нервност се дължи на невежеството им. Те не знаят да почиват. Някой седне на стол, наведе се надолу и мисли, че си почива. Друг ходи из стаята, нищо не мисли, нищо не работи и казва, че си почива. Нито едното е

почивка. нито другото. 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. 149-212

Ако искате да си починеш, отпуснете ръцете си настрани. В спокойно състояние на мускулите. 148-211

Почивката подразбира временно прекратяване дейността на динамото в човека. 148-211

Да си почиваш, това значи, да канализираш силите на своя организъм така, че да протичат хармонично, плавно, без насилие и напрежение. 148-212

Какво е почивката? - Свещена почивка. 70-47

Благоприятните условия подтикват човека към почивка. Почивката е добро нещо за тялото, но не и за ума. 84-144

Съвременните хора се нуждаят от почивка. Всички несгоди, всички болести в живота на хората се дължат на преумората, на изтощаването, организъмът се отклонява от нормалните условия на здравето. 145-84

Хората не знаят как да си почиват. Животът на сегашните хора е крайно интензивен. Вследствие на което умът, сърцето, волята и телата им се изтощават. 145-44

Почивката подразбира освобождаване от безпокойството. 70-221

Каквото е отношението на човека към тялото му, такова трябва да бъде отношението му към неговия ум, към неговото сърце и към неговата душа. И те се нуждаят от почивка. Като работят през деня, вечер трябва да си починат, да се освободят от всички грижи и безпокойства. 147-242

Когато боледува, човек губи част от енергията на своя организъм. Вследствие на което и да иска да работи, не може, трябва да си почине. 145-84

Да починеш сред природата значи да усетиш в себе си едно вътрешно облекчение, а в ума ти да проблесне една в мисъл. 75-171

Приятно и практично е след като си работил лятно в и си се уморил, да седнеш пад сянка, да си починеш. 70-207

Първо ще дадеш възможност на приятеля си да си почине, после ще му дадеш да се нахрани добре. Най-после ще разговаряш с него. 70-22

Мойсей, който е дал закона за почивката, е бил много по-умен - казал е: Шест деня работи за себе си, за жена си, за децата си за приятелите си, а седмия ден е на Господа Бога твоего." Тази почивка е необходима за тебе, за да влезеш вътре в себе си и да прецениш отношенията, които си имал през дните на седмицата. Ще кажете на жена си и на децата си: „Оставете ме свободен днес, да послужи на Господа. Ама децата се биели. жената била неразположена оставете ги, не ги прекомерно съжалявайте. Ако жалите вашите близки и приятели този ден, вие ще излезете вън от Божествената хармония и ще изгубите един велик момент от живота си. 5-261

Не трябва да си почивате повече, отколкото е потребно. 5-76

Често в хората се явява желание повече да почиват, да се успокоят, да не се движат. Това желание е опасно. Защо? - Човек не може да остане в едно положение, да почива само. Ако дойде до положение само да почива, той трябва да знае, че това състояние е свойствено на материята. Само материята почива, само тя е неподвижна. Щом дойде до живота, той трябва да се радва, че работи. че се движи, защото движението е качество на живота. И най-после щом дойде до мисълта, нека се радва на този елемент. Това показва, че неговата мисъл, неговата разумност работи. Човек трябва да се радва на трите елемента в своя живот: на почивката. на движението и на мисълта. 137-88

СЪН

СЪНЯТ

Сънят, това е състояние, присъщо на материята. 14-62

Едно от важните неща в живота на човека е сънят. 71-22

Сънят е почивка. 70-47

Кога спи човек? Няколко причини могат да заставят човека да спи. Най-естествен е сънят. когато се явява като резултат на умора. Щом се умори, човек иска да си почине. Като си почива, той заспива и сменя състоянието си от активност в покой. 145-181

Когато човек не може да издържи на известни трептения, заспива. 145-62

Когато сте неразположен духом или потъмнее съзнанието - спете! Когато помрачее светът около вас, легнете и спете. 0-8.11.89

Сънят ще реши много въпроси на вашия живот. 71-29

Сънят на съвременните хора не е нищо друго. освен прекъсване на съзнанието. Когато съзнанието не е будно, човек заспива. 49-205

Когато живее съзнателно, с интерес към живота, човек се пробужда от някакъв дълбок сън. Когато престане да се интересува от живота, т. е. когато изгуби смисъла на живота, човек постепенно заспива. 145-181

Сънят се дължи на това, че мозъчната енергия се отправя по друг път. 120-187

Чрез съня човек влиза във връзка със силите на живата природа, която го обновява. 59-16

Колкото по-добре спи човек, толкова по-здрав става. 24-66

ЛЯГАНЕ

Когато човек спи, той наваксва изгубената енергия. 44-66

Преди лягане мийте краката и ръцете си. 147-134

Окултният ученик трябва да си определи час. В който да си ляга. Часовете, определени за лягане, са 8, 10, 12. Най-здро е човек да си ляга в 10 часа. 71-30

Ако лягате в 11 часа вечер или в 12 часа след полунощ, вие не можете да се ползвате от праната в природата. 76.8-12

Колкото по-рано ляга човек, толкова по-добре за него. Който рано лягат, те поглъщат всичката събрана прана. т. е. жизнената енергия от атмосферата. 71-29

Ако можете да си създадете навик да лягате рано, вие ще можете да доставите на организма си нужното количество прана. Ако се почувствате изморени, вечеряйте рано и в 8 часа най-късно си легнете, да набавите повече енергия, от която организъмът ви се нуждае. Ако имате енергия в запас, можете да си легнете по-късно. 71-30

ЗАСПИВАНЕ

Вие заспivate несъзнателно, а като ученици, вие ще заспivate съзнателно и ще се събудате съзнателно. Да се добие едно такова будно състояние на душата се изисква доста упражнения. 39-8

Когато човек спи, Бог работи усилено над него. Затова когато се приготвя за сън човек трябва да остави на страна всичките си раници, да се освободи, за да може духът свободно да работи върху него. Като се събуди, може да поеме раниците си, да продължи работата си. 24-66

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 работите си на другия ден. 38-66

Ако нервната система е крайно възбудена, човек не може да спи. Щом не можеш да спиш, започни да мислиш и насочи погледа си към върха на носа. Няма да мине и половин час и ще заспиш. Преди да заспиш, фиксирай в ума си мисълта да се събудиш в 5 или 6 часа. 68-329

Когато искате да заспите, четете някоя неинтересна книга. 50-130

Равномерните, еднообразни и монотонни звуци и движения успиват човека. 50-130

ПРАВИЛНО ЗАСПИВАНЕ

Сънят има отношение към астралния свят, т. е. към духовния живот на човека. Човек се учи духовно само във време на сън. И ако не знае как да спи, той не може да придобие духовни знания. 38-62

Изкуство е човек да може да спи правилно. 38-66

Когато спи правилно, добре, човек става бодър, със свеж ум, с пресни сили и каквато работа започне през деня, всичко му върви добре. 71-23

Човек трябва да знае как да спи, имаме предвид положението, което той взема в съня си, за да може двойникът му да излезе от тялото, да намери своя Учител, който му проповядва. Защото духовното знание се предава в духовния свят, а не във физическия. На земята човек повтаря, изучава и прилага това, което му се предоставя в духовния свят. 38-62

За предпочитане е човек да спи при светлина отколкото при абсолютен мрак. Нощта е тъмна, но никога не е абсолютно тъмна. Безброй звезди светят на небето и внасят успокоение в човешката душа. Страшно е, когато човек изпадне в абсолютен мрак. 145-180

Вечер, когато спи, човек напуска физическото си тяло, през което време става пълно пречистване и обновяване на клетките му. 35-11

Ако във време на съня дойдат работници, които да работят за човека, да изчистят тялото му, да го проветрят, на сутринта той ще се почувствува спокоен и отпочинал. 132-192

В съня човек се учи, решава задачите си, които през деня са го смущавали. Затова не бързай да решаваш този въпрос. Преспи тази вечер и на сутринта ще видиш на какъв ум ще бъдеш. 38-79

ИЗЛИЗАНЕ

Сънят е най-приятната почивка. Има хора, които знаят закона на почивката и те могат съзнателно да излизат и влизат в тялото си. През време на своето излизане те оставят тялото си на по-нискостоящите от тях същества, те да се грижат за него, да го обновят да го пречистят, тогава се връщат. 14-62

Вечер, като спите, вие отивате на аудиенция при разумните същества в невидимия свят, да дадете отчет какво сте свършили през деня и да ви дадат оттам програма за работата, която трябва да свършите на другия ден. Наистина, ако вечер не отивате в духовния свят, да получите директиви за работата ви през деня, да приемете добрите съвети на вашите по-големи братя, вие не бихте могли един ден да прекарате на земята. Следователно, красивото в съня се заключава в посещението, което правим вечер на своя дом, и връщането ни сутрин на земята, в пансиона, в който сме изпратени да учим, да прилагаме знанието си. 20-181

Когато спите, вие отивате в астралния свят на училище. Това, което вечер учите, денем го прилагате. Вие гледате на съня като на почивка и затова не можете да намерите онези, които искате да ви преподават. В това отношение вие сте подобни на онези деца, които бягат от училище. Ето защо, лягате ли, да спите, кажете си: „Отивам сега на училището в астрални свят, да науча нещо ново, което да приложа през деня на земята.” 71-23

Във време на сън човек пътува, ходи на различни места. Прави в неща, каквито в будния си живот няма никога да направи. 112-130

Когато спи и сънува различни сънища., човек несъзнателно излиза от тялото си и се разхожда из пространството. Че наистина излиза от тялото си и се разхожда из пространството, се вижда по това, че се връщате освежени и обновени. Ако не сте могли да излезете правилно от тялото си, вие се събуждате неразположени и уморени. 145-106

СЪНИЩА

Човек трябва да сънува, но не лоши, тежки сънища. Тези сънища са резултат на аномалности, на отклонения в живота. Нормалният живот се придружава с приятни сънища. Сънищата са символи или формули, чрез които природата говори на човека. 145-94

Каквото става с човека насън. това става и в ежедневиия му живот. 90-86

Сънищата действуват възпитателно върху човека. Ако сънува някой лош сън. той може да изправи някоя погрешка. 24-66

КОЛКО ДА СПИМ?

Ще знаете, че умният човек се нуждае от най-малко сън, а глупавият от повече. 76.8-12

Засега седем часа са необходими за вас. И пет часа сън могат да ви задоволят, но при условие да спите непробудно. без да се обръщате на една или друга страна. 71-29

Силата на съня не зависи от продължителността на времето. Има друг елемент, който влияе върху човека, така че и в малко време да се наспи добре. Който разбира закона на съня, в пет минути може да свърши толкова работа, колкото за 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 оставя съзнателната физическа енергия да обнови организма му. Тъй щото, седем часа сън са нужни за онзи човек, който не е дисциплинирал мозъчните си клетки. 74-9

СЪБУЖДАНЕ

Щом тялото се пречисти, човек отново влиза в него и се събужда. Ако е спал добре, тялото му се пречиства добре и той се събужда разположен и обновен. 35-11

Да спи човек след изгрев слънце, то е все едно да го поставят на някой водопад, чиито вълни отгоре го бият. Такова действие има слънчевата енергия върху нервната система на човека. 132-191

СТАВАНЕ

Стани със зората! 33-211

Щом се събудите от сън, веднага станете и докато сте още бодри, с необременен ум и сърце, оставете се освободени на Божествената мисъл, тя да ви обладава, да се изсипе върху вас и да се почувствувате като новородено дете, което не мисли за нищо, което е освободено от всякакви грижи и безпокойства. Каквато мисъл влезе в ума ви през петте минути на размишление, това е вашата придобивка за деня. 38-277

Станеш ли сутрин, нито се почесвай по врата, нито кръстосвай крак върху крак, но застани свободно. 70-35

Всеки ден, още със ставането си от сън, ще отиваш при Господа и ще видиш какви са отношенията ти към Него. 70-295

Когато ставаш сутрин от сън, първо се спри върху мисълта какво иска днес Бог от теб. 191-245

Искате ли да учите, ставайте сутрин в три или четири часа. 76.8-13

ПОДОБРЯВАНЕ НА СЪНЯ

Добрият сън зависи от правилното пречистване на тялото. 35-11

За да спи добре, човек трябва да подобри кръвообращението си. За тази цел човек трябва поне два пъти в седмицата да предизвиква изпотяване чрез пиене на гореща вода. 81-127

Ако не можете да спите спокойно, приложете волята си, да се научите да спите добре. 38-63

Някои си служи с наркотични средства. Това не е правилно, не е здравословно. 38-66

ЧИСТОТА

Ако хората биха приложили чистотата в живота си, те щяха да прогресират по-бързо. 192-113

Чистотата е първото стъпало от лесницата на вечния живот. Като се качите на Второто стъпало., пак ще прочетете „чистота”. 129-30

Чист живот се иска от всички. Който иска да живее добре, трябва да прояви своята разумност, доброта и вътрешна сила. Само така човек може да постигне своя идеал, да очисти живота си от всички утайки на миналото. 64-97

Дето ходи, човек трябва да пази абсолютна чистота. По улиците в дома си или в планината. той трябва да пази абсолютна чистота. Трябва ли след него да вървят слуги и да чистят? 129-11

Закон е: Нямах право да плюеш и да се секнеш по земята. Тя е твоя майка, ще я пазиш чиста. Нямах право да тропаш и да риташ на земята. 112-226

Някой мисли за себе си, че е чист и свят човек, а навсякъде оставя нечистотии. Който съзнателно поддържа чистота в физическия живот, той ще бъде чист и в сърдечния, и в умствения живот. 129-11

Законът на чистотата е един от основните закони на Битието. От него зависи здравословното състояние на майки, бащи и деца, на общества и народи: от него зависи хигиената на душата. 24-112

Порочният човешки живот произвежда особени нечистотии, които отиват в атмосферата и с това препятствуват на онзи живот изразен в мисли и чувства, които слизат отгоре. Не само това, но тези нечистотии произвеждат различни физически и психически болести. Това се забелязва особено през време на войни и след войните. Лошите мисли и чувства, които народите, обществата и отделните хора си отправят едни към други, стават причина за сериозни и тежки физически, умствени и психически заболявания. 112-123

Дето е нечистота, там е страданието. Не можеш да бъдеш нечист и да не страдаш. 112-121

Страданията в света произтичат от факта, че тялото, сърцето или умът на човека са нечисти. И тогава Божествените сили като влязат в човека, срещат съпротивление. 99-35

КАКВО Е ЧИСТОТА?

Чистотата е естествено, праволинейно състояние на материята. 24-113

Среда, в която формите се движат с най-малка съпротива: 27-220

По какво се отличава една чиста стъкленица от една нечиста? - Чистото стъкло пропуска най-много лъчи. Онзи човек, който пропуска най-много лъчи на Любовта, Мъдростта и Истината, той е добър. 43.15-23

Чистият е запазен от всякакво гниене и вкисване. 112-146

НЕОБХОДИМОСТ ОТ ЧИСТОТА

В чистотата се крие хигиената на живота. 36-13

Чистотата е необходимост за всички. 112-123

И за човека. 70-313

Съвременните хора се нуждаят от чиста храна, чиста вода, чист въздух и чиста светлина. Те се нуждаят и от чиста мисъл и чувства. 142-155

Чистота трябва! Всяка клетка у вас да бъде чиста и външно и вътрешно. Тази обща чистота на клетките е чистота и на цялото тяло. Затова, като се обърнем към Бога, ще се помолим ще пожелаем, щото всички тия живи душички с нас да бъдат чисти да се радват. 124-31

Без чистота - лична или обществена - никакво развитие не може да има. Чистотата е първото необходимо условие за правилното развитие на човека. 132-206

Колко велико нещо е да бъде човек чист в света! Върху тази чистота почиват всички идеи, всичкото щастие, здраве и цялото блаженство на човечеството. 5-77

От чисто хигиенично гледище нечистотата трябва да се изхвърли навън. ако искаме да бъдем свободни. Ако искаме да бъдем учени, в широк смисъл на думата, трябва да бъдем чисти. 130-145

За да бъдете силни, непременно трябва да бъдете чисти! 122-86

Чистотата е необходима, за да се избегнат нещастията на земята. Чистотата в устата, в ума, в сърцето, в душата и духа. Без чистота практически нищо не може да се постигне. 0-26.1.91

ЧИСТОТАТА И ЖИВОТА

Без чистота никой не може да влезе във великото училище на живота. 70-26

Чистотата не е само физическа потребност на организма, но тя е необходимост за истинското проявление на живота. 99-36

Тя, в най-широк смисъл, трябва да се постави като основа на физическия живот. 129-18

Свързването с чистотата е условие за поддържане на живота. 129-27

Без нея не можете да впрегнете никаква природна сила да заработи заради вас. Вие може да я впрегнете. но тази сила ще произведе обратни кармични резултати, които с векове трябва да изкупвате. 122-82

Чистотата е израз на свършен живот. 154-3

Ако човек бъде чист няма да ходи в тъмнина, ще има ясна представа за живота и ще може да го нарежда тъй както би трябвало. 5-77

ЧИСТОТАТА И ЛЮБОВТА

Тя е един атрибут на Любовта. Само Любовта носи чистотата и затуй без любов не можете да бъдете чисти. 122-85

Чистотата, това е резултат на Любовта. Ако Любовта мине през вас в другите хора, тази Любов ще внесе чистота и тази чистота ще произведе Любов. 122-87

Ако пазиш чистотата си, всички ще те обичат. Нечистотата не се обича. 70-235

Чистият живот излиза само от Любовта. 70-136

ЗДРАВЕ И ЧИСТОТА

Здраве без чистота е непостижимо. 124-31

Чистият човек, външно и вътрешно, е абсолютно здрав. 81-159

Само чистият човек може да бъде здрав. 35-21

Чистотата е необходимост за човека. Без чистота той не може да се развива, не може да бъде здрав. 70-313

Тя носи здраве за човешкия ум, за човешкото сърце и за човешката душа. 27-194

За да бъдете здрави и да запазите чистотата си, не увеличавайте тежестта на желанията си. Колко по-ниско е желанието, толкова по-голяма е неговата тежест. 81-159

ВЪНШНА ЧИСТОТА

Външната чистота е символ на вътрешната - на чистотата на мислите и чувствата. 70-209

Човек трябва да поддържа чистотата на тялото си с често миене, изпотяване, преобличане, чесане на косата и т. н. 86-33

Защо се къпе и мие човек? - За да бъде чист да отвори порите на своето тяло. 70-313

ПРАНЕ

Ще дойде ден, когато хората ще перат дрехите си не с вода и сапун, както днес, но и с светлина и топлина. Като излагат дрехите си на слънце, в 10 ÷ 15 мин. те ще бъдат изпрани и дезинфекцирани. Те знаят през кои часове на деня слънчевите лъчи могат да чистят и дезинфектират. 86-24

ВЪТРЕШНА ЧИСТОТА

Вътрешната чистота прави човека привлекателен. Чистият човек създава около себе си приятна, здравословна атмосфера, която привлича хората. Благоприятната атмосфера се дължи понякога на чистотата на мислите, понякога на чистотата на чувствата. За това; ако погледнете човека с окото на ясновидеца, ще забележите около главата му светло сияние или ще усетите приятна топлина около него. 146-329

Чистотата, за която ви говоря, тя е необикновена чистота, необикновена чистота на сърцето. Когато тази чистота влезе вътре в сърцето, лицето ви добива друг оттенък, други черти, които украсяват човешкото лице. 122-87

Когато мислите, чувствата и постъпките на човека са чисти, той не се страхува, не се тревожи и безпокои. Каквито болести да дойдат, той остава неуязвим. Това е вътрешната чистота. Който има тази чистота в себе си, кръвта му е чиста. Здравето, силата и разположението на човека се дължат на чистата кръв. 146-329

Човешкият ум представя една тръба на Божествената канализация, вследствие на което той трябва да бъде абсолютно чист, без никакви подпушвания, без никаква кал, без никакви заблуждения. Всяко странично желание, всяка нечиста мисъл, всяка крива постъпка са кал, която запушва ума и сърцето на човека. Те са кал, която същевременно ограничава всички благородни прояви на човешката воля. 136-4

Дръж ума си, сърцето си чисти! 122-295

Когато в ума на човека се натрупат много излишни, непотребни мисли, те създават известно подпушване и мисълта не може правилно да се проявява. Тогава човек не може да прави правилни заключения за причините и последствията на нещата. 130-105

Докато човек се смущава, той има в сърцето си чужди вещества. Докато днес мисли едно, утре друго, той има чужди влияния. Не е важно кой е внесъл тези чужди вещества в неговия организъм, важно е той да се изчисти от тях. 137-39

Смущенията внасят особен род киселини в човешкия организъм, които го разрушават. 145-137

На повърхността на вашето съзнание може да дойдат най-отвратителни мисли, но аз не говоря за тях, но в дълбочината на вашата душа вие трябва да бъдете чисти. 39-13

Страшен е вътрешният разврат, вътрешната нечистота в човека! 27-139

Не нарушавайте чистотата, която Бог е вложил във вашата душа. Пазете Божествената чистота, вложена в душата ви. Докато пазиш свещено чистотата на душата си, ти си човек. Всяка нечиста мисъл, Всяко нечисто чувство и всяка нечиста постъпка понижава човека. 70-235

В Господа не може да се задържи нищо нечисто. Отправиш ли една нечиста, крива мисъл към Него, тя веднага се връща към тебе. Само така ти ще се изправиш. 70-322

Ако окаляш новата си дреха, не съжaliaвай, опери я и радвай се, че си научил какво нещо е чистотата. Че си окалял дрехата си съжaliaваш, че си окалял душата си, не съжaliaваш. Бъди внимателен към душата си, както си внимателен към дрехата си. Ако съвременните християнски народи имаха такъв морал, работите щяха да вървят другояче. 70-225

Работете върху себе си, да станете вътрешно чисти по ум, по сърце и по дела. 24-114

АБСОЛЮТНА ЧИСТОТА

В бъдеще ще живеем в чистота и святост. 70-240

Нужна е абсолютна чистота за тялото, за сърцето и за ума. 88-98

Ще пазиш абсолютно чисто и ще се пазиш от абсолютно нечистото. 112-42

Ние сме за физическата чистота. т. е. за чистия въздух на земята. В духовния свят ние изискваме чистота в чувствата, а в Божествения свят изискваме чистота в мислите. 108-159

Ако живее в абсолютна чистота на мисли, чувства и действия, човек ще бъде съвършено здрав. 88-99

Абсолютна вътрешна чистота трябва. Аз говоря за вътрешна чистота - чистота на сърцето. 122-81

За да дойде Божествената любов у вас, трябва да бъдем абсолютно чисти, за да не среща тя никакво съпротивление. 99-69

Абсолютната чистота ви е една необходимост за закона на Любовта, тя ви е потребна и при закона на свободата. 122-81

Ако искате да ви обичат, от вас се иска абсолютна чистота. 75-80

Ако искате да предадете Божествената истина комуто и да е, в дадения момент вие трябва да бъдете абсолютно чисти и този, който ви слуша, непременно ще възприеме тази истина и сърцето му ще се обърне към Бога, ще познае Господа. 122-82

За да може Учителят да предаде право своето учение на своите ученици, той трябва да бъде абсолютно чист. Не е ли чист, той ще ги заведе в левия път. Чист ли е абсолютно, той ще ги води в правия път, надясно. 122-81

От Вас зависи да пазите абсолютна чистота в целия си живот. 129-10

Човек трябва да пази абсолютна чистота. Трябва ли след него да вървят слуги и да чистят? 129-10

КОГА СМЕ ЧИСТИ?

Чист трябва да бъде човек във всяко отношение! 129-11

Питам: чиста ли е кръвта ти? – „Не е чиста, но това няма нищо общо с чистия живот.” Не, чистият живот подразбира чиста кръв. Чистата кръв не позволява да се развиват в нея никакви бактерии. 56-41

Организмът на съвременните хора е заразен от месо, от вино и от ред още храни. Духовното им тяло пък е заразено от алчност, злоба, омраза и т. н. 56-41

Главоболието, коремоболието се дължат на микроби, които рушат човешкия организъм. Що е ревматизъм? - Микроби, които изяждат мускулите. Що е охтика? - Микроби, които изяждат дробовете. Що е неврастения? - Микроби, които изяждат нервната система. Човек умира от нечистотиите на микробите. Микробите на безлюбието умъртвяват човека. Защо го разрушават? Защото мислите, чувствата и постъпките на човека не са чисти. Тази нечистота прави и кръвта нечиста. 36-18

Ако искаш да бъдеш здрав, тялото ти трябва да бъде чисто, ако искаш да бъдеш щастлив, сърнето ти трябва да бъде чисто, ако искаш да бъдеш поет, да имаш светли идеи, умът ти трябва да бъде чист. 99-36

Съществуват три чисти неща: Божествената мисъл, Божествената любов и Божествената истина. Без Божията любов, без Божията мъдрост и без Божията истина не съществува чистота. 70-104

ЧИСТИЯТ ЧОВЕК

Има случаи, когато външно някои човек е беден, нечист, грешен, но вътрешно е богат, чист и праведен. И обратно: друг някой външно е богат и чист, а от вътрешно е сиромаш и нечист. 138-2

Искате ли да бъдете здрави и весели, нека всяко ваше чувство, всяка ваша мисъл и всяко ваше действие бъдат проникнати от идеята за чистотата. Само по този начин вие ще имате Божественото благословение. 129-11

Да бъдеш чист на земята, това значи да живееш в рая. 81-159

Можем ли да живеем в чистота? - Може, Воля се иска за това. 36-18

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 има лице свежо и очи ясни, когато умът на човека е чист, от лицето му излиза приятна, мека светлина. 132-207

Когато придобие чистота, човек става мощен, силен, нищо не го обезсърчава. 27-194

Пред чистия човек се откриват много възможности. Прогресът, светлината, знанието, силата и свободата във физическия свят зависят от чистотата. 129-29

Като говорим за чистота, това се отнася за ония хора, които са усърдни в работата върху себе си. Това се отнася за онези, които имат силен стремеж към чистота. 130-145

Чист може да бъде само разумният човек. 44-119

Които е започнал с чистотата, той е направил вече крачка напред. 129-24

Чистотата се познава чрез разумността. 44-119

Ако човек е чист ако неговото тяло, сърце и ум са чисти, свободни от всякакви нечистотии, върху него могат да парнат хиляди електрически искри, без да го умъртвят. 99-35

Знаете ли какво нещо е чистотата? Като в дома ви влезе чист човек, ако сте готови за Божествен живот, той ще донесе най-голямото благословение. 26-105

Чисти, чисти трябва да бъдете! 124-31

Чистотата повдига човека. 24-125

Всеки от вас трябва да се отличава със силен стремеж към чистотата. 129-30

Отсега нататък трябва да живеете само за новото, за чистотата и да я внесете в душата си. 44-72

Ако си чист и живееш за Бога, не се страхувай от нищо. 64-249

„Блажени чистосърдечните”. В този стих Христос обръща внимание на чистите, като условие за връзката на човека с Бога, на човешката душа с Бога. 24-125

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ЧИСТОТА

Когато вие, двама братя или две сестри, се съберете и между вас има едно натегнато състояние, това показва, че сърцата ви са нечисти. Щом не можете да се търпите, показва, че сърцата ви са нечисти, нищо повече. 122-82

В чистота ли живеят сегашните мъже и жени? 146-41

Жената и мъжът са призвани да бъдат образец на Божията Любов. 126-144

Някои от хората може да се съблазняват. Не забравяйте, те не са хора светии, те са грешни още. 43.29-63

Красивата жена може да съблазни мъжа. Има мъже, които устояват на всякаква съблазън. 104-302

Като се движите между хората. нека вашата свобода не причинява съблазън между тях. Казват: Хората се раждат голи, а не облечени. Защо днес ходят облечени? Защото са грешни. Докато хората са грешни, трябва да бъдат внимателни един към друг. 43.29-63

Сегашните вдовици и жени се съблазняват от погледа на един мъж. Или ако те се съблазняват от малките драскулки, които той пише, и го считат велик поет, те не могат да се нарекат царски дъщери. Някои мъж свири много хубаво на цигулка, и веднага жените се влюбват в него. Той свири наистина, но и жили. Той пее, но после кожи дере. 126-202

За всеки мъж е определена само една жена. Имаш ли много жени, развратът хлопа на вратата. 27-36

Човешкият живот е посмешнице. Мъжът няма благородно, възвишено отношение към жената. Той не влиза в положението ѝ, когато ражда и гледа на нея като на животно. 27-248

Христовите последователи са благочестиви физически, но в сърцето не са благочестиви. Други са благочестиви в сърцето, но не са благочестиви в ума. 43.29-63

Жената, като погледне някой мъж, той трябва да затрепти, да почувствува, че в душата ѝ гори свещен огън. И онзи целомъдрен мъж, като срещне някоя жена, дори и най-развалената, трябва да предизвика в нейната душа свещен трепет. Само по този начин ние ще можем да се повдигнем. Във всеки мъж трябва да има желание да повдигне една паднала жена. И всяка жена трябва да има велик импулс за повдигане, за спасение. 126-144

За да издържи изпита, не се допуша абсолютно никакво колебание. Когато жената срещне красив мъж, окото ѝ не трябва да трепне. Тя трябва да остане девствена, нищо да не я съблазнява. 27-139

Когато мъжът срещне жена, сърцето му трябва да се изпълни с свещен трепет, да вижда Бога в нейното лице. И когато жената срещне мъж, умът и трябва да се изпълни със светлина, да вижда Бога в него. Светът ще се оправи, когато мъжът и жената бъдат брат и сестра, когато станат истински приятели. 85-310

Да бягаш от живота, да бягаш от жените, това е калугерство. Ако бягаш от жените, какво търсиш при майка си? Какво търсиш при сестра си? Няма защо да бягаш от жената. Ще я приемеш такава, каквата е. 36-50

Ако момъкът се ожени и може цял живот да издържа жена и деца, защо да не поддържа една мома, като своя сестра, без да се жени за нея? Той ще живее на единия край на света, тя на другия, но ще и помага. Светът се нуждае от идейни хора, които да живеят в чистота. 85-308

Някои мислят, че предназначението на момата и момъка е да се женят, да раждат деца, да ги отглеждат и т. н. Истинското предназначение на момата и на момъка е да познаят Бога. 85-310

Ще кажеше: „Може ли човек да живее сам, неженен?“ - Едно трябва да знаете: и като женен, и като неженен човек всякога е сам. Чрез женитбата човек губи онази малка свобода, с която по-рано е разполагал. Ние не сме против женитбата, но имаме предвид истинската женитба, която подразбира разумно съчетаване на души, а не сливане на полюси. Двата пола, мъжки и женски, представят два полюса, между които животът се проявява. Полюсите на живота не трябва да се сливат, нито да се сближават, но да стоят на разстояние, за да могат силите на живота правилно да се проявяват. Благодарение на сближаване на полюсите се явяват неестествени болезнени състояния и страдания между хората. Понеже мъжкия полюс е активен, той е внесъл в живота много енергия, много капитал, който няма условия да се използва. Мекият елемент, т. е. женският принцип, отсъства днес на света. Вследствие на което се проявяват повече грубите сили или енергии. Ако хората продължават да живеят по стария начин, те ще се раждат и умират, без да внасят в света голямо подобрение. Нов живот трябва да се внесе между хората. 85-308

Светът ще се оправи, когато мъжът и жената бъдат брат и сестра, когато станат истински приятели. 85-310

Които не може да живее като брат и сестра, той не може да бъде гражданин на Новото Царство на земята. 27-129

ЧИСТОТАТА И УЧЕНИКЪТ

Едно от необходимите качества за ученика е чистотата. 46-141

Ученикът трябва да бъде чист, за да може да учи. 122-87

Ако той не е абсолютно чист не може да върви в правия път няма да бъде способен да върви в този път и да възприема Божествената истина. 122-81

Сана

Ученикът трябва да бъде чист във всички свои мисли и желания. 46-141

Има физическа и Божествена чистота. 112-234

Задачата на ученика е да се освободи от всички странични влияния в своя живот, насадени в него било по наследство, било от въздействието на окръжаващата среда. Той трябва да се освободи от чуждото в себе си и да остане само онова което Първата Причина е вложила в него още при създаването му. 22-16

И затуй от всички ученици на Бялото Братство се изисква абсолютна чистота, за да могат силите в природата да работят за тяхното издигане. Христос, Които е глава на Бялото Братство, днес изисква тази чистото от учениците на Бялото Братство.

ЧИСТЕНЕ

ДА СЕ ЧИСТИМ!

Човешкият свят е нечист и трябва да се пречисти. 70-16

Ние сме пратени на земята да пречистим материята, да я организираме и приготвим като материя за духовния свят. Неорганизираната материя е неустановена и гниеща. Организираната материя е установена и чиста. 64-187

Съвременните хора се нуждаят от чистене. 26-104

Невъзможно е човек външно да не се окаля, докато се движи между хората и им помага, невъзможно е да остане чист. Това е външната страна на живота. Тя не трябва да ви смуцава. Щом се окаляте, ще отидете при най-честия извор на живота да изперете дрехата си, да се измиете, преди слънцето да е залязло. 138-217

Лесно е да изцапаш нещо, но мъчно се чисти изцапаното, да го облагородиш и туриш на работа. 64-298

Да се чистим, това е задачата на всички хора. 64-182

Бог поглежда към тях, не ги съди, но тихо им нашепва: „Очистете света, в който живеете.” 70-16

Нечистотата не е качество на душата, следователно лесно може да се премахне. 64-92

Задачата на всеки човек е да изчисти своята кал, с която се е напръскал отгоре, за да види, че наистина е чист и светъл. 44-51

За да живеем добре, ние трябва да пречистим своята плът, да я изтъчем от чиста, фина материя, за да възприема светли и възвишени мисли. 104-156

Чрез различните органи и системи в своя организъм човек се пречиства и освобождава от непотребните и нечисти вещества. Това пречистване се постига по физически начин. Обаче за психическото пречистване на човека служат психическите фактори: семейството, обществата и народите. Те са условия за пречистване на човешките мисли, чувства и постъпки. 24-114

Неврастенията, недоволството, болестите в човека се дължат все на нечиста материя, на нечиста кръв в организма. Тази материя, тази кръв трябва да се пречисти. 44-70

Както чистим къщата си отвън и отвътре, така трябва да чистим и тялото си. 35-45

За да се изчисти кръвта на човека по естествен път, изискват се най-малко десет поколения чист живот. Има методи за бързо пречистване на кръвта, но те се дават на малцина, само на оная, които са готови да посветят живота си за служене на Бога. При прилагането на тези методи в десет години човек може да пречисти кръвта си и да се подмлади. Наука е това. 52-136

Като живееш, имаш възможност всеки момент да се обновиш и очистиш. 70-105

Една част от храната се смила и обработва, а друга част остава като непотребна и се изхвърля вън. Не се ли изхвърля редовно, явява се зараза. 36-45

Всички противоречия, страдания, болки не са нищо друго освен чистене. 170-21

Чистенето е процес на живота. Дето има живот, там има и чистене. Следователно, страданията, противоречията са граница за преминаване от един живот в друг. 170-21

Радвайте се на чистенето! 170-21

Освободите ли се от всички нечистотии в живота, и работите ви ще тръгнат напред. 13-144

Да се чисти човек, това не значи да разглежда своите отрицателни прояви и да се самоосъжда. Това е патология, болезнена страна на човешкия живот. Вие трябва да се занимавате с положителната страна на живота: която се отразява благотворно върху човешкия организъм. 62-172

Човек се цапа, докато живее в отрицателното. Откаже ли се от него, дрехата му става чиста и светла. 63-107

ИЗЛИШНОТО

И Писанието казва: „Покайте се, очищение ви трябва! Не само по отношение на стомаха има излишъци, но и по отношение на човешкото сърце, на човешкия ум и на човешката воля има много излишни работи. Всички тия излишъци трябва да се изхвърлят. 42-16

Като, се храна човек, една част от храната се асимилира от организма и се превръща в хранителни сокове и кръв, а друга част не се асимилира и се изхвърля навън във вид на нечиста материя. Това е неизбежен процес. Природата се грижи за освобождаването на човек от нечистата материя. 24-114

От много неща трябва да се освободите. 104-294

Първото нещо е да се освободите от утайките, т. е. от наслояваният във вашия организъм. Те ви правят кисели и недоволни. Утайки има в ума, в сърцето и в тялото на човека. Утайките в тялото причиняват болестите. В ума причиняват недоволство, а в сърцето - зло. Утайките в ума пречат на човека да мисли. 0-30.3.90

Искате ли да бъдете здрави, работете върху тялото си, да се освободите от всички нечистотии и излишъци, утайки и мазнини. Забележете ли натрупване на мазнини в някоя част на тялото си, веднага приложете върху себе си спартански режим. 81-125

Като разбере великите закони на живота, човек ще се освободи от всички неща, които до това време са му служили за пособия. 141-110

Търсете само необходимото в света, търсете го в мисълта, в сърцето, в живота, то не остава във вас никакъв излишък. 5-262

В НЕВИДИМИЯ СВЯТ

Ако отидете в невидимия свят, между ангелите, такива, каквито сте, мислите ли, че ще ви приемат? Вие трябва да се изчистите от външната нечистота. После ще се изчистите и от вътрешната нечистота. 70-296

Човек се каля на земята, а се чисти на небето. На земята ще се калящ щеш-не щеш но щом помислиш за небето, ще се очистиш. 104-301

КАК ДА СЕ ЧИСТИМ?

Не е достатъчно само да пожелаете да се изчистите, но трябва да знаете как да направите това. 49-6

За да се освободи от нечистотиите на физическото, на духовното си тяло, както и от нечистотиите на съзнанието си, човек трябва постоянно да се мие. За тази цел той ще си послужи с видимата и невидимата вода. Кажете ли, че сте грешни, лоши, несправедливи хора, това показва, че сте се оцапали. Вземете чиста вода и се измийте. 142-276

Когато се натъкнете 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. В такъв случай ние препоръчваме пиенето на гореща вода. 74-192

С МОЛИТВА

Докато не се молите, вие никога няма да се освободите. 141-111

Молитвата не е нищо друго, освен апел на човешката душа към разумния свят, да изпрати оттам майстори инженери, да поправят инсталацията му.

С РАЗКАЯНИЕ И ИЗПОВЕД

Както стомашната и отделителната система отделят чистото от нечистото, непотребното, така и чрез разкаянието човек се чисти - отделя чистото от нечистото, положителното от отрицателното. Всички религии препоръчват разкаянието, като процес на чистене. 85-21

Изповядването е чистене, да се изповяда човек, това значи да отвори душата си пред Бога, да изнесе всичко непотребно навън и да се освободи от излишния товар, който го тормози. Да се изповядаш, значи да изчистиш къщата си, както правят хората за Великден. Изповядаш ли се, остави в душата си само същественото.

Човек трябва да бъде чистосърдечен. Направи ли той една погрешка, да не чака тя да остави петно на душата му, но веднага да се изповяда. 130-95

С ДИШАНЕ

През носа непрекъснато влиза и излиза въздух. Той е един от неуморните работници чистачи 64-104

Бавно и дълбоко ще дишате, за да изхвърлите нечистотиите и утайките, които се наслояват в дробовите и стават причина за различни болести. 146-121

Когато въздухът влезе в белия дроб, всяка от тия клетки, за кратък момент - пречиства кръвта. 73-132

Крайната цел на дишането е пречистване на мисълта. 73-13

Всяко дишане има предвид урегулиране и пречистване на желанията, а всяко издишване е свързано с пречистване на човешките мисли. Като знаете това, отнасяйте се съзнателно към вдишването и издишването. Само по този начин можете да пречистите мислите и желанията си. Дробовите представят сито, чрез което се пречистват умственият и сърдечният живот на човека. През това сито минават само ония мисли и желания, които не са минали през ситото на друг човек. Човек трябва всеки момент да приема нови мисли и чувства, нови желания, да продължи дейността на ситото. Опасно е, ако ситото престане да се върти, защото в него ще се натрупа много кал, която пречи на правилното кръвообращение. 88-24

Крайната цел на дишането е пречистване на мислите. 73-432

С ВОДА

Без вътрешна влага и външна вода човек не може да пречисти организма си от Външни и вътрешни наслоявания. 81-123

Водата чисти организма и разтваря утайките, които са наслоени в него. 81-122

Ще свариш вода и ще сипеш в една чаша, ще пиеш водата лъжичка по лъжичка. 70-75

В продължение на една седмица да миете очите си с топла вода по десет пъти на ден. След това ще се вчесвате. Значи, в седем дни ще измиете лицето си седемдесет пъти. 64-19

С МИЕНЕ

Не може да бъде здрав човек този, който никога не се мие, не се чисти. 13-144

Човек трябва да държи тялото си в голяма чистота. Той трябва да прави ред опити, докато намери един правилен и положителен начин за миене на ръцете, на лицето, на краката и на оставилите части от тялото. Има много начини за правилно миене, но всеки сам трябва да намери подходящ за себе си. 132-116

Миенето е достояние само на човека. Ако занаяш как да се миеш ти си здрав. При миенето не допускай никаква странична мисъл. Мисли само за миенето, за да имаш резултат. Когато се миеш, бъди тих и спокоен. 112-229

Водата за миене не трябва да бъде студена. Водата е стимул на живота. В нея се крие енергия която трябва да се използва. Ако не можете да си служите правилно с водата, вие сами си причинявате пакости. Може да се миете и с много вода, но ако не знаете как да я употребявате, тя ще ви причини големи пакости. 112-299

Колкото се може по-често ще си миете ръцете: и по 20 и по 30 пъти на ден, ако имате възможност. 0-19.5.91

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. Потопете краката си в 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. 132-114

Никога не изливайте водата от лицето си на нечисти места „Де да хвърляме тази вода?“ - На цветята, на дърветата, но в никакъв случай, дето минават хора или на нечисти места. За нечистите места е добре, но за вас не е добре. 112-272

С ВОДНИ БАНИ

Добре е да се правят частични измивания на тялото. Понякога те са за предпочитане от целите бани. За пример, ако един ден човек измие горната част на тялото си, до кръста, другата част долната, трябва да остане суха. Или, ако сутрин човек измие лицето си, на обяд да намокри малко главата си отзад. по този начин се предизвиква правилна обмяна в тялото. 132-114

Често хората се повреждат от баните, понеже не знаят как да ги използват. За пример, някои направи една топла баня, а след това отиде на студен душ. Тези резки промени върху тялото не са за обикновения човек, те са само за боговете. Които не е кален той трябва да прави топли бани, като оставя енергиите на топлината да действуват върху организма, докато 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. 132-115

Ще ви дам един съвет: не правете студени душеве! По никой начин не мийте краката си със студена вода, особено след хранене. 132-116

Ако искате да направите студена баня. потопете се във водата и бързо излезте вън. Не стоите много време в студената вода. Можете и десет пъти наред да се гмурнете във водата, но веднага да излезете. Човек трябва да се къпе в определени часове през деня, когато в атмосферата има топли, хармонични течения, които правят и водата такава. Ако се потопите в такава вода, ще изпитате известна приятност, ще се почувствувате бодър, весел и разположен. Когато искате да се къпете в студена вода, наблюдавайте, дали още с приближаването си към нея тя ви привлича или не. Ако ви привлича влезте във водата. Такова къпане вече има смисъл. 192-215

Ако е въпрос за студени бани, аз бих препоръчал на всички хора дъждовните бани, главно през месеците май, юни, юли и най-много през 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 от $35 \div 40^\circ$, близо до естествената топлина на тялото. 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. Така правени баните, дъждовните капки развиват особена енергия, която се отразява върху организма благотворно. 132-115

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 мъчнотии и грижи, така направена банята доставя голямо удоволствие на човека и благодарност от топлата вода. Такава баня представлява най-голямото благо за човека. 132-116

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 $60 \div 70$ водни бани, да се изпотят да се пречистят телата им, за да добият необходимото за тях здраве и сила. Казвам, ако вие не използвате топлото време и не употребите малко усилие за тези бани, за да изхвърлите из организма си всички утайки, които са наслоени в него, природата сама ще ви застави да направите тези упражнения. Тя ще ви тури на легло да лежите най-малко $5 \div 6$ месеца. 99-128

С ПОТЕНЕ

Забелязано е, че всяко неразположение на човек се дължи на запушване порите на неговото физическо, сърдечно или астрално и умствено тяло. 88-98

Ако не искаш да се потиш болен ще бъдеш, ако искаш да бъдеш здрав, ще се потиш. 43.32-7

Причината на болестите се крие в запушените пори, в която област на организма става подпушване. 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 някои от канапчетата на гръбначния мозък, човек губи своята жизненост. Гръбначният мозък има свойството да поглъща праната или жизнената енергия от въздуха и да я предава на целия организъм. 111-125

Всяко подпушване нарушава правилния ход на кръвообращението. Щом кръвообращението не е правилно. организмът се излага на различни заболявания. 111-125

Всички пори на тялото трябва да бъдат отворени. Човек има седем милиона пори в своето тяло. т. е. седем милиона прозорци. които трябва да бъдат отворени. Следователно. първото лекуване, при каквато и да е болест се свежда до отпушване на порите, за което е нужно изпотяване на тялото. 127-90

Водата чисти тялото ви, отваря всички седем милиона пори. през които дишате. 143-46

Като се пие гореща вода, тя излиза през порите навън, отваря ги и с тога възстановява здравословното състояние на организма. 127-90

Астралното и умственото тяло също имат много пори, които трябва да бъдат отворени. 88-99

Недоволството е духовна нечистота, която запушва порите на човешкото тяло. Очистете се от духовната кал, за да можете свободно да дишате чрез сърцето, чрез ума и чрез душата си. Започне ли човек да диша така, недоволството му се превръща в доволство. 143-46

От 25 април до 4 юли ви давам следната задача за десет седмици. По два пъти на седмицата да предизвиквате изпотяване с гореща вода. Добре е да правите изпотяване сутрин или вечер. преди залез слънце или преди лягане, към 10 часа. 81-128

Човек ще предизвика изпотяване, чрез пиене на гореща вода, в която може да изстиска няколко капки лимон. 66-127

Ще изпивате по 4 ÷ 5 чаши гореща вода. 81-129

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. 81-127

Ако сте изтънели, трябва да се радвате, че имате резултат. 81-129

ЧИСТЕНЕ ЧРЕЗ МИСЪЛТА

Болният орган може да се обнови не само с ръката, но и чрез мисълта, чрез енергиите, които минават през нервите на този орган. Мисълта е енергия, която се изпраща до него. 43.30-110

ЧИСТЕНЕ ОТ ВНУШЕНИЯ

Мнозина се намират под отрицателни внушения. Започнете обратния процес, да мислите положително. 36-15

Откажете се от, всичко, което руши и приеете положително то. 70-155

Трябва да се освободите от човешките внушения и да дойдете до внушения, които идат от свят, по-висок от вашия. 46-37

ПСИХИЧЕСКО ЧИСТЕНЕ

Човек трябва да се чисти и от малките и големите престъпления, които минават през ума. сърнето и волята му. 35-18

Който иска да се пречисти психически, трябва да мине през огън или да се изложи на слънчевите лъчи. Страданията, нещастията представлява огънят през който човек минава. пречистването на човека е свързано с процесите утаяване, прецеждане и дестилиране. 24-114

Някога човек трябва да се стопи, за да се пречисти. Ако има чуждо вещество в тебе, ти трябва да се стопиш. Само така ще се освободиш от него. 104-303

Да се чисти човек, това значи да придобива онова здравословно състояние на организма си, при което всички мрачни мисли, отрицателни чувства се утаяват на дъното и се изхвърлят навън. Само при това състояние човек може да работи добре и плодотворно. 62-172

Не задържайте в себе си нито една ваша погрешка, изчистете я навън! Чистете се! 75-80

ЧИСТЕНЕ НА СЪЗНАНИЕТО

Който иска да живее добре, трябва да прояви своята разумност доброта и Вътрешна сила. Само така човек може да постигне своя идеал, да очисти живота си от всички утайки на миналото. 64-92

Както чистите къщите си, така чистете и умовете, и сърцата си. Не допускайте в ума си нито една лоша мисъл и в сърцето си нито едно лошо чувство, защото те не носят никаква радост. Те поваряват човешки живот както ръждата разяжда желязото. 24-21

Съвременните хора трябва да освободят съзнанието си от всички нечисти образи. Те трябва да създадат в себе си чисти представи, чисти образи за момата, за момъка. за брака и безбрачието, за любовта, за вечния живот, за децата и т. н. 129-27

Как може човек да се освобождава от мрачните състояния на своето съзнание? - За да се освободи от тия състояния, човек трябва да отправи мисълта си към Божественото съзнание, което прониква целия Космос, и да се свърже с него без никаква критика без никакво колебание или съмнение. Ако знае да направи това, той ще изпита едно приятно настроение, което ще се превърне в хубаво топло чувство; чувството пък ще се превърне в светла възвишена мисъл. 74-143

Всякога бъдете будни, за да не огорчавате Божия дух в себе си. Кажеше ли една дума не на място, веднага се коригирате. Направите ли една погрешка, веднага я изправете. Ако в сърцето ви проникне едно лошо чувство, трансформирайте го веднага. Каквото изкушение да ви сполети,

стремете се да устояте срещу него. За да се справите с противоречията и изкушенията в света, сърцето, умът, душата и духът ви трябва да бъдат будни. 142-150

Искате ли да се освободите от противоречията, дигнете се в свръхсъзнанието и разглеждайте въпросите оттам. 145-175

Достатъчно е да се съсредоточиш, за да стане вътрешно пречистване в съзнанието ти. Всички, които са тръгнали в правия път се нуждаят от такова пречистване. 103-22

ЧИСТЕНЕ НА МИСЛИТЕ И ЧУВСТВОТА

Първото правило в живота е да пречисти човек своята мисъл. 129-4

Човек трябва да пречисти мислите и чувствата си, да придобие вътрешна чистота. Не можеш да бъдеш здрав и силен, нито да развиваш една добродетел в себе си, ако не си вътрешно чист. 112-123

Ако белият дроб се подпуши, човек се задушава и престава да мисли. 83-26

Как можеш да очистиш мисълта си? - Като очистиш окото си. Човек, на когото окото не е чисто, не може да бъде чист. 191-11

За да се освободят от чуждите тела в своя орегнизъм. хората трябва да мислят право. 145-249

Задачата на всеки човек е да разглежда своите, мисли, чувства и постъпки и да ги пречиства, докато дойдете до съвършената чистота, благодарете за всичко, което става в живота. Всеки човек трябва да разбира положението, в което се намира, да не мисли криво за нещата. Например, вие сте богати, а мислите, че сте сиромаси. Вие сте добри, а мислите, че сте лоши. 145-41

Мислете по пет минути на ден за вечния живот, за Бога, за добрите хора, за добрите майки и бащи, за добрите приятели, мислете за неща благородни, които ще ви повдигнат. 4-79

Когато не дава ход на своите чувства, човек се вкисва. За да не се вкисват чувствата, вие трябва да работите върху себе си, съзнателно да си въздействувате, да трансформират чувствата си и да ги облагородяват. 81-119

Чисти чувства са ония, които са лишени от всякакъв егоизъм. Чистите чувства изключват всякакво користолюбие. 86-33

Ако черният дроб се подпуши, в човека се зараждат много отрицателни чувства, които тровят кръвта. 83-25

Мъчно се чистят човешките мисли и чувства, затова хората страдат. 70-16

Дошло е време, когато всички хора трябва да пречистят умовете и сърцата си, да отправят нагоре своите чисти мисли и чувства. Чист живот се иска от всички. 146-280

За да премине от един свят в друг, енергиите на чистотата трябва да се трансформират. За това се изискват определени условия, които наричаме духовни методи и закони. Който знае тези методи и може да си служи с тях, той се ползва от енергията на чистотата и става чист във всяко отношение. 24-113

ЧИСТЕНЕ НА СЪРИЕТО

Христос казва: „Само чистите по сърце ще видят Бога” 112-226

Човек трябва да има чисто сърце. Чистото сърце е извор: колкото повече дава, толкова повече изтича от него. 57-177

Човек, на когото ухото не е разбито, да слуша хубаво, ако не разбира и не възприема правилно звука, сърцето му не може да бъде чисто. 191-118

Казвам: насочете всички свои сили, всички усилия към сърцето си, да работите за неговото облагородяване. Разумното, благородно сърце крие в себе си нови начини за живеене и за работа. 80-25

Човешкото сърце трябва да влезе в Божественото, за да се пречисти, иначе то ще остане нечисто. Човешкото сърце се пречиства само чрез светлината и чрез истината. 190-12

ЧИСТЕНЕ НА ЖЕЛАНИЯТА

Не казвам, че не трябва човек да желае, но в желанията той трябва да научи великия закон, по който да постъпва. Той трябва да знае дали това, което желае, е добро за него, за неговите близки, за народа му, за цялото човечество и тогава да пожелава. 5-202

Човек трябва да бъде разумен, да знае кои желания са полезни и кои не. Изпитвайте само ония неща, които допринасят някаква полза във вашия живот. 145-302

Желанията не трябва да се убиват. Нещастieto на човека се състои не в това, че той има желания, но че подхранва в себе си чужди желания. 141-89

Не е необходимо да придобие човек всичко, каквото желае, защото не всичко е съществено. 137-26

Христос казва: „Ако те съблазнява дясната ръка, отсеци я.” Друго нещо е разбирал Христос. Той иска да каже да се отсеке желанието, което съблазнява. Ти виждаш един плод, повдигаш ръката си нагоре, да го откъснеш. Не давай възможност на ръката си да къса плода. Отсечи желанието си преди да се е съблазнила ръката ти. Изпълниш ли го буквално, ще се лишиш от ръката. а желанието пак ще си остане. „Отсечи ръката си”, това значи не проектираш своето неестествено желание в ръката си, не проектирай своето неестествено желание в ума си. 70-106

ЧИСТОТА НА ГОВОРЕНЕТО

Тя се отличавала с голяма чистота. Всичкият ѝ говор, всичките и думи били избрани, като най-хубави бисери и никога от нейните уста не излизала дума нецензурирана. 6-147

ОЧИСТВАНЕ

Лакомята е нечистота. Пиянството е нечистота. 129-19

Одумването е нечистота, завистта и ред още процеси са нечистота. 129-21

Да се занимавате с недъзите на хората, това е зараза, която разрушава организма. 129-18

Лошите мисли и чувства произвеждат в умствения и в астралния свят такива нечистотии, каквито се произвеждат и във физическия. 132-207

Започне ли елементът на нечистота да влиза в живота, смъртта веднага прави крачка напред. 129-3

Чистота, чистота. чистота дай, Господи, в тялото, в душата и в духа ми! 0-31.8.87

Като живееш, имаш възможност всеки момент да се обновиш и очистиш. Достатъчно е да повдигнеш мисълта си към Бога, за да се обновиш. Отдалечиш ли мисълта си от великия център, ще влошиш живота си. „Да си поживея малко, докато съм млад. Като остарея, тогава ще мисля за Бога.” Не се лъжи. И старият, и младият трябва да обичат Бога еднакво и да мислят за Него. 70-105

Всяко нещо. което иде от света, непременно ще се оцапа. Обаче, както се оцапало, така може да се очисти. Някои неща могат да не се цапат - зависи от мястото, през което са минали. 142-40

Първата хигиена, която се налага на човека, е чистотата на ума, на сърцето и на душата. 27-194

Трябва да се очистят чувствата и постъпките. 191-117

Астралното и умственото тяло също имат много пори, които трябва да бъдат отворени. 88-99

Ако живее в абсолютна чистота на мисли, чувства и действия, човек ще бъде съвършено здрав. 88-99

Докато не се очистите съвършено, никакво духовно богатство няма да получите. 49-6

Светът няма да се поправи, докато не мине през огън. Огънят, това са изпитанията, страданията, през които всички хора трябва да минат през този огън, да се пречистят. 142-313

Когато дойдете до процеса на чистенето, от всички се изисква присъствие на духа. 49-6

Щом се разболеете, започнете всяка сутрин да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайте на открито, на чист въздух, далеч от градски прах и дим, и посветете на дишане, за гимнастика поне един час. След това можете да започнете работата, която ви предстои за деня. Правите ли тези разходки, работите ви ще вървят по-добре. отколкото. ако стоите в стаите си и работите. Очистите първо машината си, нагласете я и тогава започнете да работите с нея. Не направите ли това предварително, тя ще ви изненада в момент, когато не очаквате. И тогава вместо един час, вие ще употребите десет часа, докато я поставите в пълна изправност. 81-123

ОБНОВЯВАНЕ

Не е млад оня, които не живее чист живот. 70-150

Чистотата обновява, преражда и подмладява човешкия организъм. 30-10

Да пресъздаде човек ума, сърцето и тялото си, това значи да се обнови. Това не е еднократен процес, но многократен. Човек трябва вечно да се обновява. 145-43

Учените казват, че човешкото тяло се преустройва през седем години. Значи на всеки седем години костната, мускулната, нервната и мозъчната тъкан в човека се обновяват. Някои учени пък казват, че всичко в човека може да се обнови, да се прероди, даже през три месеца. Това зависи от неговите мисли и чувства. Достатъчно е човек да извърши едно престъпление, за да се опетни материята на тялото му. 22-10

Когато мислим чрез Любовта или чрез обичта. тогава плазмата в човека се обновява. Щом този закон не действа, плазмата. от която човек е създаден, остарява, не се обновява, човек остарява. изгубва плазмата. Когато първоначално капиталът, които Бог е вложил в плазмата. се разтопи и трябва да напуснеш земята. защото нямаш капитал. При процеса на Любовта и обичта се обновява плазмата, обновяват се червените кръвни телца. 0-7.7.87

Настъпва една епоха на ликвидация. През това време всеки трябва да преобрази себе си, като извади настрана старото, негодното за работа, а задържи само здравото, полезното за живота. Старото ще остане за тор, а новото за основа на бъдещата култура. 0-9.4.89

Само духовният живот е сила, с която може да се обнови тялото, както и нервната система. По този начин всеки ден може с нещо да се обновявате. 0-4.12.88

Човек се обновява, когато всеки ден внася в ума си по една нова мисъл, в сърцето си - по едно ново чувство, които го повдигат. 0-14.11.87

Задачата на всеки човек е да работи за своето вечно обновяване. Това се постига чрез Божествената Любов, Мъдрост и Истина. Да вършим волята Божия, това значи да се обновяваме. 145-43

ПОСТ (ГЛАД)

ПОСТЪТ

По какво се отличава здравия от болния човек? - Здравият човек всякога изпитва глад, а болният човек всякога има апетит. Имаш ли апетит, ти си болен човек. Изпитваш ли глад, ти си здрав човек. Здравият човек огладнява най-много по два, до три пъти на ден: сутрин, на обяд и вечер. Човек, който има апетит яде, по цял ден: това ще похапне, онова ще похапна, ще си развали стомаха, докато най-после умира. От какво умират хората? - От много ядене. Максималното число за ядене у гладния човек е най-много $2 \div 3$ пъти на ден. Той е разумен човек. Мине ли числото три, спада вече към хората на апетита. 126-165

Това, което православната църква смята за пост, не е този пост, който църквата е наредила още в първите времена на своето създаване. Истинският пост е метод за регулиране на чувствата и мислите на хората. Постът не се заключава само в неядене на мазнини и месо, но при поста човек трябва да се храни с възвишени мисли и чувства, да е готов да се примири с всички свои врагове и да изплати всичките си дългове. (Серия 9 - книжка 12 - 1929 г.)

Някои ще кажат „Да не постим, да не изтощаваме тялото си.” Това е още по-опасно. Горко на този, който не пости! Човек, който никак не пости, е натоварен кораб, който, ако влезе в развълнувано море, опасност го застрашава. Човек, който пости много, е празен кораб, без никакъв товар. И той може да се обърне, като влезе в бурното море. Тогава на първия казвам да пости, да се изпразни малко. На втория казвам: натовари малко кораба си! 126-125

Който е гладувал съзнателно, човек е станал. 146-187

Ако на земята постиш, това е благословение. 34-34

Гладът събужда възвишени и благородни желания в човека. Той е първият и най-велик подтик, който води човека към разбиране благата на природата. 146-183

Хората се страхуват от глада, без да подозират, че то е велика, мощна сила, която внася импулс, подтик в човека, а не за онова състояние, в което човек гладува известно време, умори се и заспи. Това е прегладняване, а не глад. 83-106

Само героите гладуват. За да стане силен, да се прояви като герои, от време на време човек трябва да се подлага доброволно на глад. 146-182

ВИДОВЕ ПОСТ

Съществува два вида пост: физически и духовен. 34-224

Има друг един пост. Ако аз постя 10 дена и всеки ден нося своето ядене на бедни вдовици и сирачета, разбирам такъв пост. Те ще кажат „Господи, благодарим Ти, дето ни изпрати този брат!“ 126-125

Ако постя, за да очистя един недъг от себе си, разбирам такъв пост. 126-125

Или, ако постя, за да придобия разположение на душата си или да създам добри мисли и чувства в себе си, разбирам такъв пост. 126-125

Целта на поста е да се филтрират мислите и чувствата на човека. Да постиш, това значи да се вгълбиш в себе си, да се отстраниш от всички смущения, нищо да не те безпокои. 111-194

При поста трябва 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 справи с тях. 39-22

КОГА ДА ПОСТИМ?

Ако живееш по Божествен начин, няма да постиш, щом живееш по човешки - ще постиш. 34-34

Ако ти си определиш пост, без да знаеш защо ти е, той не е полезен. 39-21

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 преяжда. Щом преяде, той е нарушил законите на правилното хранене, заради което трябва да пости. 85-307

Няколко деня. нямате апетит за ядене - не яжте, почакайте, до като естествено у вас се събуди желание за ядене. Има животни. които не ядат, когато са неразположени. 4-15

За да се възстанови вкусът и апетитът при яденето, човек трябва да гладува няколко часа или няколко дни. Ето защо, когато детето се сърди и не иска да яде, майката трябва да го подложи на глад. Тя трябва да го остави гладно 24,36 или 48 часа, да усети глад и желание да яде. 24-122

Ако много сте яли, започнете да постите. 34-224

Като погладуваш, ще изчистиш стомаха си. 70-184

Понякога гладът се налага за хигиена на организма. Така човек оценява яденето. така се учи да яде сладко. 70-184

За всички ви определям един ден в месеца за почивка, през който ден няма да ядете. Ще почивате на физическото поле, а ще работите в духовния свят. Този ден ще бъде третият петък от месеца. значи 12 пъти ще си почивате. Постът ще започне от четвъртък на обед в 12 часа - ще свърши в петък на обед в 12 часа. Ще ядете малко като в четвъртък, така и в петък. За мене това е почивка. не пост. 120-106

И после, трябва да се спазва времето, трябва да се спазват дните, когато ще се пости. Ако започнете вашият пост в понеделник, ще имате едни резултати, ако го започнете във вторник, ще имате други резултати, а ако е сряда, четвъртък, петък, събота, неделя - различни резултати. 39-21

Когато човек загуби смисъла на живота, нека започне да гладува. Като не яде няколко деня. състоянието му се подобрява и животът му се осмисля. 24-122

Ако искате да изпълните всички ваши задължения, да премахнете всички нещастия, постете 5 ÷ 10 ÷ 15 ÷ 20 дни и тогава ще научите причините на всичко. Но заедно и сърцето, и умът ви да го подсказат. Тогава постете и резултатът ще бъде отличен. Но ако сърцето каже „пости”, а умът „недей” - не започвайте. Някои ще каже: „И без пост може.” В известен момент на живота, когато трябва да усилим нашата воля, да я съединим с волята Божия, трябва да постим. 5-256

Онзи, който ще дохожда на нашата екскурзия, не трябва да пости. На екскурзия всички да бъдат сити. 39-20

Всеки трябва да пости. Защо? - За да продължи живота си. 34-224

КОЛКО ДА ПОСТИМ?

Дойде някои при мен и ме пита: „Колко дена трябва да постим, три или пет? Казвам: ако не вършиш волята Божия, и 20 дена да постиш нищо няма да те ползва. 126-125

В поста се върви последователно. 39-21

Докога може да гладува човек? - Докато изпитва приятни чувства. 84-148

Не зарадва ли глада си, той се превръща в разрушителен процес, по силните клетки изяждат по-слабите. 84-148

Някой иска да пости десетина дена, да придобие нещо. Според мене, 24 часа съзнателен пост се равнява на десет дена механически пост. В 24 часа съзнателен пост човек може да обнови клетките на тялото си. Ние твърдим, че в 24 часа абсолютен пост клетките на тялото могат напълно да се обновят. Постете 24 часа и бъдете весели, радостни. Постете и благодарете на Бога за всичко. 52-178

РЕЗУЛТАТ

Гладът продължава живота. 146-187

Постенето, това е начин за обновяване на човешкия организъм. Главната идея на поста е да събуди скритите енергии в клетките и да обнови организма. 39-2

Важно е в поста човек да придобие известна сила. 39.19-10

Гладът усилва организма. 146-182

Гладът е една сила, която обновява. 0-16.5.91

Който гладува, той се подмладява. 146-180

Постът е нужен за почивка на организма - външно и вътрешно. 111-158

Постът, това е едно средство да се махне страха, да се контролира стомашната система, да се контролира кръвообращението и мозъкът. 39-22

Той се препоръчва като средство за лекуване, във време на поста горенето на организма е по-силно. благодарение на което става изгаряне на всички вещества, които са причина за различните болести, неразположения и недоволства. 111-194

Гладният усеща особено дразнене в слънчевия възел. Той става активен, очите му се отварят широко и вижда добре. С глада се свързват и други центрове, около слепочната област и

обонянието. Като гладува, обонянието му се развива силно и отдалеч още възприема миризмите. 146-185

Постът е едно добро средство. Аз ви похвалям! Най-първо ще се кали волята ви с поста. Човек, който е постил 10 дена, той може да направи много работи. Той е герой! Човек, който е постил 10, 12, 15, 20 дена, вече не можеш да го буташ и не можеш да налагаш мнението си върху него. Един човек, след като е постил 20 дена, ще се освободи от много заблуждения. 39.19-10

Ако постиш на земята - светия ще станеш. 34-34

Ако ние в този живот не можем да изправим първо нашия организъм, после нашите чувства, нашите мисли, то значи, че напразно сме живели. 6-241

ПРЕПОРЪКА

Всинца ви трябва да кажа да постите 15 дена и няма да ви слугуват. Няма да лягаш там, в леглото, и после да ти засъхва гърлото, че да се жабуркаш с вода. 39.19-8

След туй умът ти ще бъде свеж. тялото ти ще стане по-фино и ти ще привлечеш от тия потънки сили. Някои от вас, които са постили 10 дена, привличат от тия сили, като свършат поста, някога започват да ядат кисела зелена чорба. С това вие ще направите едно подпушване на тия сили и ще развалите всичко. 39.19-8

След поста, колкото се може по-дълго време, употребявайте еднообразна храна, която изисква малко сила за храносмилането, да не се възбужда във вас апетит, за да може да се развиват дробовете, та да може да приемате повече прана от въздуха и водата и да изваждате повече сокове от храната, отколкото сега. 39.19-9

РАЗНООБРАЗИЕ

Единството в живота се крие в разнообразието. 34-10

В разнообразието е красотата и смисълът на живота. 44-132

Красотата на природата се заключава в крайното разнообразие. 34-10

Човек е дошъл на земята, да следва пътя на разнообразието, на Божествените процеси. 144-383

Що е разнообразие? - Това са всички необходими форми, в които битието, животът трябва да се прояви. Животът не може се прояви само в една форма. 5-79

Разнообразието е качество на Духа. Дето е Духът, там има разнообразие. 71-26

Животът на съвременните хора е еднообразен. В природата няма еднообразие. Въпреки това хората се стремят към еднообразие. 91-268

Всеки иска ближният му да бъде като него, да мисли, да чувствува и постъпва като него. Ако бъде така, той ще се натъкне на убийствено еднообразие. 112-100

Всички не сте на еднаква степен на развитие. В това седи красотата на живота. 49-103

Отрицателното в живота произтича от еднообразието. 144-383

Няма нищо по-опасно в света от това човек да се пресити. 126-200

Еднообразието деформира човека, а разнообразието го оформява, прави го красив. 144-382

Кои хора оглупяват? - Хората на еднообразието. 7-133

Не работи ли съзнателно върху себе си, човек изпада в еднообразие. което го довежда до сънно състояние. Ако човек мисли върху едно и също нещо по един и същ начин, най-после той дохожда до хипнотично състояние и заспива. Еднообразието обикновено докарва човека до сънно състояние. Духовното тяло е организираното тяло, в което съзнанието на човека взема участие и го прави буден, за всичко онова, което го заобикаля. 58-128

Еднообразието е зло, разнообразието - добро. Всички трябва да се стремите към разнообразие. 71-26

Търсите ли красотата, ще я намерите в разнообразието на живота, а не в еднообразието. 144-382

Поради еднообразието, в което живее, човек е навлязъл в областта на страданията. 34-10

Живее ли с едни и същи неща, човек е изложен на страдания, обезсърчения и противоречия. Всяко нещо, което не се подновява, постепенно отслабва. 59-133

Като не разбира причината на страданията си, човек се стреми към разнообразие, дето не трябва, и казва: Аз имам много идеи. Не, ти трябва да имаш само една идея, един принцип, а много методи за прилагане на принципа или на идеята. Не мислете, че щастието е в разнообразието на принципите. 34-10

Еднообразните постъпки внасят горчивина в човека, а разнообразните - сладчина. 144-382

Човек трябва да се пази от еднообразието в живота. 86-34

Старото убива човека. а новото дава дух, подем, разположение. 59-133

Ако организъмът придобива само един елемент, човек дохожда до еднообразие, което убива. 86-34

Като дойде до еднообразието, и богатият се отказва от богатството си. Когато човек преяде, и най-приятната храна произвежда в него тягостно състояние. Човек се нуждае от разнообразна храна. 86-34

Еднообразната работа убива хората. 99-120

Съвременните хора лесно се отегчават от живота. Защо? - Защото попадат в областта на еднообразието. Наистина, няма по-страшно нещо в живота от еднообразието. 145-68

Няма по-страшно нещо в света от пресищането. Даже и най-хубавите неща, най-красивите неща могат да произведат пресищане. 156-3

Сегашните хора са отегчени вече от еднообразието на живота и се стремят към вътрешно, разумно разнообразие. Хората са преситени от външния живот, от външното разнообразие и търсят живота на вътрешното разнообразие, в което има растене и подем. 145-176

Вие трябва да избягвате еднообразието, защото еднообразието убива, а разнообразието оживява човека. Аз говоря за вътрешното разнообразие, а не за външното. 49-65

Дойде ли в ума ви някоя еднообразна мисъл, турете я веднага настрана. Не обръщайте внимание на еднообразните мисли, чувства и постъпки. 144-382

Всяко повторение, в което има еднообразие - носи смърт. По-страшно нещо от еднообразието няма. 137-64

Едно от качествата на реалността е повторението. Това повторение на нещата се отличава с вечно разнообразие. В реалността има повторение на явления, на факти, но по съвършено различен начин. 137-64

Всеки трябва да се стреми към разнообразие. 71-26

Красотата на живота се крие в разнообразието на мислите, на чувствата и на постъпките на хората. 70-242

Колкото да е напреднал в духовно отношение, човек все се нуждае от нещо ново. Той трябва всеки ден да придобива по нещо ново, което да се влива като струя в неговия живот, да го освежава. 59-16

Колкото по-разнообразен е животът, външно и вътрешно, толкова повече Божественото се изявява. Божественото внася разнообразието. Човешкият живот сам по себе си е еднообразен. Искате ли да живеете в истинското разнообразие, човек трябва да влезе в Божествения живот. Ако живее по човешки, а търси разнообразие, човек е на крив път. Това значи, че той иска специални условия за себе си. Това е невъзможно. 80-186

ПРЕПОРЪКА

Добре е да имате приятели от трите типа: физически, сърдечни и умствени, да се хармонизирате. Еднообразието действа убийствено върху човека. Не е добре всички да бъдете само умствени типове или само сърдечни, или само физически. Ако в човека преобладават физически сили, той ще бъде крайно активен, ще бъде повече в движение. В него най-добре са развити костната и мускулната система, ако преобладават низките чувства, той мисли само за ядене и пиене. Животът му ще се превърне в грижи за ядене, и пиене той ще заприлича на буре. Ако преобладава умственият живот, той изсъхва преждевременно, в него се проявява главно нервната система, За да не изпадне нито в едно от тези положения, човек трябва да работи в трите посоки: физически, духовно и умствено, Само така той ще хармонизира силите на своя организъм. Като метод за самовъзпитание на човека се препоръчва работа в трите направления: няколко часа върху ума, един или два часа върху сърцето и два или четири часа върху тялото - физическа работа. 38-348

БИБЛИОГРАФИЯ

0. Мисли за всеки ден

ПЪРВИ СЛОВА

1. Наука и възпитание изд. 1949 г. София.

2. Възвание към народа ми – препис.

НЕДЕЛНИ БЕСЕДИ

3. Сила и живот - 1 серия	изд. 1924 г.	„Гутенберг”	Казанлък
4. Сила и живот - 2 серия	изд. 1933 г.		Пловдив
5. Сила и живот - 3 серия	изд. 1929 г.	„Д. Петров”	Русе
6. Сила и живот - 4 серия	изд. 1922 г.	„Едисон”	София
7. Сила и живот - 5 серия	изд. 1922 г.	„Съгласие”	София
8. Двата природни метода	изд.	„Фотинов”	София
9. Настанало е Царството Божие			
10. Сила и живот - 8 серия	изд. 1926 г.	„Малджиев”	Русе
11. Затова се родих	изд. 1929 г.		София
12. Влизане	изд. 1930 г.		София
13. Праведният	изд. 1930 г.		София
14. Вехтото премина	изд. 1932 г.		София
15. Мнозина казваха	изд. 1933 г.		София
16. Ни мъж, ни жена	изд. 1933 г.	„Гутенберг”	Казанлък
17. Синове на възкресението	изд. 1934 г.	„Гутенберг”	Казанлък
18. За съдба доход	изд. 1929 г.		София
19. Учителю благи	изд. 1934 г.	„Бр. Миладинови”	София
20. Който има невеста	изд. 1935 г.		София
21. Голямото благо	изд. 1936 г.	„Гутенберг”	Казанлък
22. Крадецът и пастирът	изд. 1937 г.	„Гутенберг”	Казанлък
23. Да възлюбиш Господа	изд. 1946 г.	„Житно зърно”	София
24. Все, що е писано	изд. 1942 г.	„Литопечат”	София
25. Дали може	изд. 1942 г.	„Литопечат”	София
26. Великите условия на живот	изд. 1944 г.		София
27. Новият човек	изд. 1947 г.	„Житно зърно”	София

28. Ще управлява всички народи	изд. 1948 г.	„Житно зърно”	София
29. Живият Господ	изд. 1948 г.	„Житно зърно”	София
30. Поучаваше ги	изд. 1949 г.	„Житно зърно”	София
31. Петимата братя	изд. 1949 г.		София
32. Който дойде при мене	изд. 1950 г.	„Житно зърно”	София
33. Да ви даде	изд. 1938 г.	„Гутенберг”	Казанлък
34. Условия за растене	изд. 1949 г.	„Житно зърно”	София
35. Делата Божии	изд. 1942 г.	„Гутенберг”	Казанлък
36. Вечно подмладяване	изд. 1944 г.		София
37. Учителю, да прогледам	изд. 1931 г.		София

ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС

38. Грите живота	изд. 1942 г.		София
39. Правила на окултната школа	изд. 1923 г.		
40. Правилният растеж на ученика	изд. 1923 г.	„Малджиев”	Русе
41. Положителни и отрицателни сили в природата	изд. 1922 г.	„Малджиев”	Русе
42. Високия идеал	изд. 1923 г.	„Малджиев”	Русе
Разумност в природата	изд. 1948 г.		София
43. Абсолютна справедливост	изд. 1924 г.	„Д. Златев”	Русе
44. Козетивни сили	изд. 1930 г.		София
45. Светлина на мисълта	изд. 1930 г.	„Венера”	София
46. Условия за разумния човек	изд. 1930 г.		София
47. Простите истини	изд. 1933 г.		София
48. Неразрешеното	изд. 1933 г.		София
49. Възможни постижения	изд. 1934 г.		София
50. Четирите кръга	изд. 1934 г.		София
51. Великото и красивото	изд. 1935 г.	„Задруга”	София
52. Малки и големи придобивки	изд. 1936 г.	„Задруга”	София
53. Добри и лоши условия	изд. 1937 г.	„Задруга”	София
54. Ключа на живота	изд. 1937 г.	„Задруга”	София
55. Смени в природата	изд. 1938 г.		София
56. Форми в природата	изд. 1938 г.		София
57. Определени движения	изд. 1938 г.		София
58. Естествен ред на нещата	изд. 1939 г.		София
59. Степени на съзнанието	изд. 1939 г.		София
60. Доброто оръжия	изд. 1939 г.		София

61. Божият глас	изд. 1940 г.		София
62. Просветено съзнание	изд. 1940 г.		София
63. Реалност и сенки	изд. 1941 г.		София
64. Събуждане	изд. 1944 г.		София
65. Законът на любовта	изд. 1936 г.		София
66. Начало на мъдростта	изд. 1947 г.		София
67. Новата мисъл	изд. 1947 г.		София
68. Работа на природата	изд. 1948 г.	„Житно зърно”	София
69. Грите посоки	изд. 1948 г.	„Житно зърно”	София
70. Новият светилник	изд. 1946 г.	„Житно зърно”	София

МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС

71. Двата пътя	изд. 1934 г.		София
72. Противоречия в живота	изд. 1934 г.		София
73. Допирни точки в природата	изд. 1935 г.		София
74. Добри навици	изд. 1936 г.		София
75. Разумният живот	изд. 1926 г.	Просв. комитет	София
76. Лекции на младежкия окултен клас – 1924 ÷ 25 г.	изд. 1927 г.		София
77. Лекции на младежкия окултен клас - 1925 г.	изд. 1929 г.		София
78. Влияние на светлината и тъмнината – 1925 ÷ 26	изд. 1937 г.	„Задруга”	София
79. Жива реч	изд. 1937 г.		София
80. Посока на растене	изд. 1938 г.		София
81. Свящото място	изд. 1939 г.		София
82. Божествената мисъл	изд. 1942 г.	„Литопечат”	София
83. Божествените условия	изд. 1942 г.	„Литопечат”	София
84. Отворени форми	изд. 1943 г.	„Литопечат”	София
85. Служене, почит и обич	изд. 1940 г.		София
86. Закони на доброто	изд. 1940 г.	„Литопечат”	София
87. Път към живота	изд. 1941 г.	„Литопечат”	София
88. Методи за самовъзпитание	изд. 1942 г.	„Литопечат”	София
89. Живот и отношения	изд. 1947 г.	„Житно зърно”	София
90. Фактори в природата	изд. 1947 г.	„Житно зърно”	София
91. Великата разумност	изд. 1949 г.		
92. Съразмерност в природата	изд. 1949 г.	„Житно зърно”	София

93. Силите на природата изд. 1947 г. „Житно зърно” София

МЛАДЕЖКИ СЪБОРИ

94. Разцъфтяване на човешката душа - 1 събор изд. 1923 г. Русе

95. Да възлюбиш - 2 събор изд. 1940 г. Просв. комитет София

96. И обхождаше Исус всичката Галилея - 3 събор изд. 1940 г. Просв. комитет София

97. Вътрешни и външни връзки - 4 събор изд. Просв. комитет София

98. Мислещият човек - 5 събор изд. Просв. комитет София

99. Закон за единство и общност - 6 събор изд. 1928 г.

100. Първите стъпки - 7 събор изд. 1929 г. София

101. Право си осъдил - 8 събор изд. 1930 г. София

УТРИННИ СЛОВА

102. Абсолютна истина изд. 1949 г. „Житно зърно” София

103. Ново разбиране изд. 1949 г. „Житно зърно” София

104. Сеятелят изд. 1950 г. София

105. Дрехата на живота изд. 1950 г. София

105-2 Новото разбиране за времето изд. 1996 г. София

105-3 Младият, възрастният и старият изд. 1996 г. София

106. Учение и работа изд. 1939 г.

107. Трите родословия изд. 1943 г. София

108. Ценната дума изд. 1941 г. „Литопечат” София

109. Устойчиви величини изд. 1943 г. „Литопечат” София

110. Той създава изд. 1947 г. „Житно зърно” София

111. Старото отмина изд. 1947 г. „Житно зърно” София

112. Ликвидация на века изд. 1948 г. „Житно зърно” София

113. Красотата на душата изд. 1948 г. „Житно зърно” София

114. Новото начало изд. София

СЪБОРНИ И ПЛАНИНСКИ БЕСЕДИ

115. Мировата любов и космичната обич изд. 1919 г. Просв. комитет София

116. Беседи, обяснения и упътвания от Учителя - 1919 г.

117. Беседи и напътвания на събора - 1920 г.

118. Новото човечество изд. 1947 г. „Житно зърно” София

119. Пробуждане на колективното съзнание изд. 1921 г. „Слово” София

120. Беседи и упътвания от Учителя - 1921 г.			
121. Новият живот	изд. 1947 г.		София
122. Беседи, обяснения и упътвания от Учителя - 1922 г.			
123. Разумният живот	изд.	„Малджиев”	Русе
124. Наряд и упътвания	изд. 1925 г.	Просв. комитет	София
125. Две свещени положения	изд.	Просв. комитет	София
126. Свещеният огън	изд.	Просв. комитет	София
127. Пътят на ученика	изд.	Просв. комитет	София
128. Обич към знанието			
129. Абсолютна чистота	изд. 1929 г.		София
130. По Бога направени	изд. 1929 г.		София
131. Благословена между жените	изд. 1930 г.		
132. Любов към Бога	изд. 1931 г.		София
133. Нашето място	изд. 1932 г.		София
134. Отиване и връщане	изд. 1932 г.		София
135. Светът на великите души			
136. Ценното из книгата на великия живот	изд. 1932 г.		София
137. Бъдещето верую на човечеството	изд. 1934 г.		София
138. Часът на любовта	изд. 1934 г.		София
139. Великото на живота			
140. Царският път на живота	изд. 1935 г.	„Задруга”	София
141. Да им дам живот	изд. 1936 г.		
142. Лъчите на живота	изд. 1937 г.		София
143. Двигатели на живота	изд. 1938 г.		
144. Езикът на любовта	изд. 1939 г.	„Литопечат”	София
145. Божествен и човешки свят	изд. 1940 г.	„Литопечат”	София
146. Възможности за щастие	изд. 1941 г.		София
147. Опорни точки на живота	изд. 1942 г.		София
148. Вечното Благо	изд. 1944 г.		София

СБОРНИЦИ ОТ БЕСЕДИ

149. Път на мисълта	изд. 1940 г.	„Житно зърно”	София
150. Кротостта и смирението			
151. В царството на живата природа	изд. 1933 г.		София
152. Трите основи на живота	изд. 1921 г.	„Слово”	София
153. Успоредните пътища. Проявление на ума	изд. 1928 г.		

154. Чист и светъл	изд. 1926 г.		Пловдив
155. Човешкият дух	изд. 1933 г.		София
156. До скончанието на века	изд. 1926 г.		Русе
157. Отличителни черти на човека	изд. 1927 г.	Просв. комитет	София
158. Отворените очи	изд. 1928 г.		
159. Положителни и отрицателни черти на човека	изд. 1928 г.		
160. Сфинксът - начало и край на нещата			
161. Изгревът на слънцето	изд. 1928 г.		София
162. Духовното У човека	изд. 1929 г.		София
163. Линиите на природата			
164. Пътят на добрите постижения			
165. Учителят	изд. 1930 г.		Пловдив
166. Новата Ева	изд. 1932 г.		
167. Жал ми е за народа			
168. Майката на времето	изд. 1932 г.		
169. Разумно разбиране	изд. 1934 г.		
170. Великото в живота	изд. 1934 г.	„Гутенберг“	Казанлък
171. Да мисли	изд. 1935 г.		София
172. Отец ме люби			
173. Баща и син	изд. 1937 г.		София
174. Да живеем за Господа	изд. 1937 г.		София
175. Дигни одъра си	изд. 1938 г.		София
176. Свещени думи на Учителя			
177. Големият брат	изд. 1939 г.		София
178. Учителят говори			
179. Живот за цялото			
180. Заветът на цветните лъчи	изд. 1940 г.		
181. Новият ден	изд. 1941 г.		София
182. Линиите на природата			
183. Общение с Бога	изд. 1943 г.		София
184. Към новата култура	изд. 1946 г.		
185. Истината	изд. 1948 г.		
186. Новото човечество	изд. 1948 г.		
187. Възходящият път	изд. 1921 г.		
188. Тихият глас			
189. Повече светлина			

ПОСЛЕДНО СЛОВО

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 190. Заветът на любовта - 1 том | изд. 1944 г. |
| 191. Заветът на любовта - 2 том | изд. 1944 г. |
| 192. Заветът на любовта - 3 том | изд. 1944 г. |

МУЗИКАЛНИ ТВОРБИ

- | | | |
|--|--------------|----------------------|
| 193. Песни на Всемирното Бяло Братство | | |
| 194. Песни от Учителя - 1 част | | |
| 195. Паневритмия – голяма | | |
| 196. Братски песни | | |
| 197. Паневритмия - малка | изд. 1941 г. | „Литопечат”
София |
| 198. Песни от Учителя - 2 част | | |
| 199. Слънчеви лъчи | изд. 1948 г. | |
| 200. Песни от Учителя - текст | изд. 1948 г. | |
| 201. Песни от Учителя - братски песни | | |

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

© Съставили:
Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

Шърво издание

Издава л Г. Амбаревал
ул. лЧервена стенал № 2
София
тираж 1000

БИБЛИОТЕКА

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

1. АЗ ЧОВЕКЪТ
2. ЗАЩО СЕ РОДИХ
3. ПРИНЦИПИ И ЗАКОНИ
4. В ЗОРАТА НА НОВИЯ ЖИВОТ
5. КАК ДА ЖИВЕЕМ
6. ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО
7. ХАРМОНИЧЕН ЖИВОТ
8. ЩЕ УМРЕМ ЛИ?
9. ДОБРОДЕТЕЛИ
10. САМОУСЪВЪРШЕВСТВАНЕ

Издава ЕТ „Г. Амбарева“ – София

Отпечатано в ССУПФ

Цена