



З Д Р А В Е Т О

Тялото на човека е резултат на Божествената енергия. Тя е създала сегашния човешки организъм.

Колкото по-добър, по-разумен и по-силен е човек, толкова по-здраво и по-фино са изработени неговите органи. Материята им е по-фина, по-доброкачествена. Такъв човек наричаме здрав и организиран.

Органите на човешкия организъм са създадени от известни добродетели - следователно всяко заболяване на някои от органите оказва влияние върху онази добродетел, която го създава. За да се поддържа човешкото тяло, знаете ли колко същества страдат и дават живота си за него! Затова нямате право да мислите, че това, което имате, е ваше. Всичко, което имате, не е ваше. Всичко, което имате, не е ваше, а на БОГА. Ще кажете: „Господи, благодаря Ти, че Си ме турил вътре в това Твое тяло. ”

Всеки орган има двойна служба: външна и вътрешна, т.е. материална и духовна.

Човек, ако знае как да мисли, може да направи, да построи едно съвършено тяло и едно красиво съвършено лице.

Челото е мярка, с която Бог мери. Носът е мярка, с която ангели мерят. Брадата е мярка, с която човек мери. Веждите на човека трябва да бъдат толкова дълги, колкото е дълъг носът. Устата трябва да бъде толкова голяма, колкото са дълги веждите. Това са мерки, взети от природата. Изобщо, горната част на човека, гърдите именно трябва да бъдат широки, а кръстът и коремът трябва да бъдат деликатни, тънки.

Колкото по-широк е мозъкът на човека, толкова по-голяма е неговата издръжливост на физическия свят. Широчината на мозъка отговаря на широчината на бедрата в жената. Дължината на мозъка отговаря на раменете в мъжа. Хора с широки рамене са мъже, безразлично дали са в женска, или в мъжка форма. Жена с широки рамене е повече мъж, отколкото жена. Мъж с широки бедра е повече жена, отколкото мъж.

Във физическото тяло, в астралното тяло, в менталното и причинното тяло функционира сегашното съзнание на човека. Има и други тела в човека, но те са в застой. Има някои органи във физическото тяло, които съответствуват на тези от другите тела. Например мозъкът съответствува на умственото тяло. Симпатичната нервна система, или стомашният мозък, съответствува на духовното тяло. Черният дроб, далакът и стомахът съответствуват на нисшите полета на астралното тяло. Ако вие не контролирате вашите чувства, те ще разстроят черния дроб, а черният дроб ще разстрои целия ви организъм.

Всички органи у човека са създадени съобразно неговия характер, съобразно неговата душа. Каквато е душата на човека, такава е и цялото му тяло; какъвто е умът, такива са и очите му; каквото е сърцето му, такава е и устата му; какъвто е носът, такава е и интелигентността; каквито са краката, такива са и добродетелите му; каквито са ръцете му, такава е и неговата правда.

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

Храносмилането се отразява върху кръвообращението; кръвообращението - върху дихателната система; дихателната система - върху нервната, а тя - върху мозъка, седалище на мисълта. *Мозъкът, нервната система не са мястото, дето се създава мисълта - те само възприемат и обработват мисълта. Има един висок свят, дето мислите се създават, и оттам се изпращат в нашия свят чрез мозъка и нервната система, проводници на тия мисли.*

Здравето почива на един закон, на една жлеза, която се намира под лъжичката на човека. Ако ти свържеш тази жлеза със слънчевата енергия, ако знаеш кога изтичат тези благотворни енергии, ще имаш резултати. Всеки човек, който може да тури тази своя жлеза в контакт със слънчевите енергии, той може да живее на земята колкото иска. А ако иска да развие своя ум, трябва да свърже тази жлеза със светлинните енергии, които идват от месечината, и енергиите, които съществуват в мозъка, понеже енергията, която мозъкът държи, е от съвсем друго поле. Умът на човека може да му служи само за този свят. Ние със сърцето си познаваме другия. Това, което умът мисли за другия свят, не е вярно. За вътрешния свят това, което сърцето мисли, е вярно, затова *духовния свят ние ще го изучаваме чрез силата на нашето сърце.*

Каквото и да се говори, каквото и да се пише в свещените книги, *невъзможно е човек да се освободи от естеството на своята природа.* Борбата между плътта и духа винаги е съществувала и ще съществува. Животът на духа и животът на плътта колкото и противоположни да са един на друг, толкова са и необходими за човешкото развитие.

Без живота на плътта не може да има никакво развитие. Не се страхувайте от плътта, но гледайте да я подчините да слугува на духа. Възпитавайте плътта си във всяко направление.

Според индусите акаша е нещо, което изпълва цялото пространство и вечно съществува. От нея се образуват всички форми. Тя е нещо, което седи неподвижно на едно място. Тя мяза на голям аристократ, който не работи, а вечно почива. Втората същина е праната, която вечно съществува. Това е силата, от която излизат електричеството и магнетизмът. Тя създава техните форми. Етерът, въздухът, водата, кометите, всички планети излизат все от праната и акаша. *Зад праната и зад акаша седи нещо друго, което ние не знаем какво е, каква е неговата същина.* За да се ползува от праната, човек трябва да изучава нейните закони, защото от неправилното разпределение на праната в човешкото тяло произлизат различни болести: главоболие, туберкулоза, лошо храносмилане и др.

Ако умът, сърцето и волята ти не работят както трябва, ти ще се лишиш от праната, която ти е необходима.

Духовната сила на човека е в слънчевия възел

Физическото сърце на човека е малко наляво, а духовното му сърце е *под лъжичката*, Това място се нарича още *слънчев възел*, или слънчево сплитане. То е най-нежната област, която човек внимателно трябва да пази. Слънчевият възел се намира под влиянието на черния дроб, затова човек трябва да го държи в пълна изправност. Как да го държи в изправност? Чрез слънчевия възел. Всички нечистотии от умствения, от сърдечния свят на човека отиват в черния дроб, а оттам - в центъра на земята, дето се пречистват. В този смисъл слънчевият възел служи като канал за пречистване на нечистите мисли и чувства. Здравето на човека зависи от благосъстоянието на черния дроб.

Вътрешното сърце, не това, което движи кръвта, а това, в което се образуват чувствованията, е наречено слънчев възел. Този слънчев възел е *орган, който събира слънчевата енергия.* Умът е орган, който събира енергията от Луната и на всички други планети и звезди, складира светлината и прави фините материали, образите на мисълта. За да придобие окултно знание в неговата висша степен, човек трябва да има

здрава нервна система, да издържа. Както грубите мисли, чувства и постъпки действуват вредно върху човешкия мозък, *така и възвишените мисли и чувства изискват здрава нервна система.*

Днешните хора не знаят, че в клетките има съзнание. Но в тях по някой път има такава интелигентност, каквато хората не предполагат. Здравето ви, способностите ви зависят именно от вашите клетки. Ето защо всяка сутрин пращайте по една добра мисъл към всички ваши клетки. Писанието казва: *„Ние сме храм и Бог живее в нас, и всичко в нас е живо!“*

Пулсът не бие добре, когато ядете мъчносмилаема храна или се намирате в мъчнотия. Тогава *мозъчната и стомашната система не са в изправност*. Това продължава докато се възстанови правилното отношение между мозъка, дробовете и стомаха. След това и пулсът ще се урегулира.

Мозъкът и стомахът са двата полюса на живота. Ако ви боли главата, трябва да знаете, че и стомахът ви е в безпорядък. Ако ви боли стомахът, трябва да знаете, че и главата ви не е в ред.

Колкото повече работи стомахът, толкова по-малко работи мозъкът, и обратно.

Понеже черният дроб е свързан със същества от нисшия астрален свят, те започват да влияят на човека и му нашепват песимистична философия или го карат да се самоубива. Тия същества са силни, но не са организирани. Като не разбират живота, те са готови да убият всеки, който се изпречи на пътя им. Щом попаднете в едно *мъчително състояние на духа*, ще знаете, че сте в областта на неорганизираната материя.

Черният дроб заболее ли, мъчно се лекува; той е свързан с малкия мозък у човека.

Да мислите, означава да възприемате. *Не мислете, че някой може от само себе си да създаде мисъл.* Мисълта трябва да я привлечате от същества, които стоят много по-високо от вас - за хармоничната мисъл говоря. За да имате благородни чувства, ще трябва да привлечете чувствата на по-възвишени същества.

Според мен красив е оня, който има здрави очи, уши и уста. Очите са свързани с мозъка, ушите - със сърцето, със симпатичната нервна система, а устата - със стомаха и черния дроб.

Чрез чувствата си човек е свързан с астралния свят, т.е. *със своето астрално тяло, наречено още духовно тяло.* Астралният свят се състои от две области: нисша и висша - според чувствата, които също биват нисши и висши. Астралният свят е течен, подобен на водата. Там съществата живеят както рибите във водата.

Човек трябва да спазва закона на последователността и в трите свята. Във физическия свят той трябва да знае как да се храни, как да диша, как да пие вода и как да възприема светлината. Той трябва да има добре организирано физическо тяло. Влезе ли в духовния свят, трябва да има добре организирано астрално тяло. За умствения свят пък трябва да има добре организирано умствено тяло. Който е развил и трите си тела, той може да се нарече разумен човек. Колкото е важно физическото тяло на човека, толкова са важни астралното и умственото му тяло.

На земята човек живее и с умственото, и с причинното си тяло; те са свързани с по-високи светове от физическия и астралния. Значи, човек живее с четири тела: физическо, астрално, умствено и причинно. Всяко тяло извършва специална служба. Всяко тяло е съставено от специфична материя. А всеки орган на физическото тяло е свързан с един от четирите свята. *Черният дроб например е свързан с астралния, т.е. с духовния свят, или със света на*

чувствата. Той регулира нисшите чувства на човека. Той поглъща отровите на организма и ги трансформира. Ако се разстрои, отровите се разнасят по целия организъм и човек умира. Както физическото тяло има своя физиология и анатомия, така и астралното, менталното и причинното тяло имат своя физиология и анатомия. Физиологията и анатомията на по-високите тела са подобни на тези на физическото тяло.

След всеки период от седем години в човека започва една нова фаза - *развитие на ново тяло*. Такива тела има седем. В духовно развитие има още три, а в най-напредналите - още две. Значи, в човека може да се развият дванадесет тела.

Когато се *занимавате с духовни работи*, става натрупване на излишни енергии и се пораждат известни опасни състояния. *Духовният човек става чрезмерно чувствителен, всичко го засяга. Неговият етерен двойник се удължава повече навън, астралното му тяло се разширява и той започва да се оплаква, че не може да търпи влиянието на хората*. Вие трябва да разбирате закона, как да се прибирате в себе си. Като научите закона, няма да пущате двойника си да излиза навън. Там дето влиянията са хармонични, ще се разширявате, колкото си искате, но щом дойдете при неблагоприятни условия на живота, ще се прибирате.

Телата са триизмерни, но душата не може да е триизмерна. Чувственият свят е четириизмерен, умственият свят е петоизмерен, причинният свят е шестоизмерен. Душата е от седмоизмерния свят. Онзи свят, който идва след този свят, е точно такъв, какъвто е нашият свят за животните. Духът е от десето измерение.

Човешкото тяло е затвор, в който душата временно пребивава.

Духът, душата и умът не умират. Душата е принцип, духът е принцип и умът е принцип. Физическото тяло е резултат на човешкия ум. Умът може да си направи каквото тяло иска.

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

Колкото по-интензивна е енергията, която нашият организъм съдържа, толкова по-благотворна е тя. Колкото по-малко интензивна е енергията, толкова по-вредна е тя.

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

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

Човек може да черпи енергия за поддържане на своя организъм *от светлината*, ако знае нейните закони, от живота, ако го разбира, и от любовта, ако се стреми към нея. Това са три източника, от които човек може да черпи сила, живот и здраве.

Само отрицателните енергии творят. Ако сте ясновидец, ще видите, че светлината се явява само на отрицателния полюс. Когато кажат за някой човек, че е *привлекателен*, то значи, че той има отрицателна енергия в себе си - това е магнетизмът. Такъв човек има да дава и да взема нещо от хората.

Енергиите на магнетизма вървят по криви линии, които се извиват спиралообразно и развиват топлина. До голяма степен нашето здраве се дължи на магнетичните енергии, които текат в организма. Електричните енергии вървят повече по прави линии. Човек трябва да разбира законите, за да може да се справи с излишното количество от електричество и магнетизъм в тялото си. Електричеството и магнетизмът са сили, които действуват отвън. Тези сили взаимно се поляризират, но човек трябва да познава законите, по които те се движат, за да може съзнателно да ги трансформира.

Засега още *не е открита* тази жизнена енергия, която се съдържа в природата, както и във всички елементи, и се нарича *прана* от индусите, или животворно електричество. Такива енергии се съдържат в нашия организъм в елементите водород и кислород, но не са водород и кислород; последните са само носители на тези енергии. *Праната има различни състояния: тя бива физическа, сърдечна, умствена или ментална.* Без прана, мисъл не може да се образува, без прана чувствата не могат да се проявят и без прана волята не може да действува. *Праната е причина за създаване и проявяване на мислите, чувствата и действията в човека.* Това не значи, че всички хора трябва да имат еднакви мисли и чувства. Всеки човек според развитието си ще приеме това, от което се нуждае, и ще изрази това, което може.

Праната е необходима за човешкия организъм. От нея зависи здравето на човека. Затова именно се препоръчва на хората да излизат сутрин рано, да възприемат по-голямо количество прана. *След това* те трябва да *обработват* енергията, която са възприели, да я използват разумно. Не я ли използвате, тя ще ви *причини пакости*.

Планините са складове на енергии, които помагат на хората да трансформират състоянието си.

Гръбначният мозък е главният приемник и предавател на праната. Първо праната отива в малкия мозък, а оттам - в главния. Яви ли се някакво подпушване в малкия мозък, праната не може да продължи пътя си към главния мозък, вследствие на което в него се явява някаква дисхармония. Тази дисхармония се предава на целия организъм.

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

Енергиите в човешкия мозък се разделят на 3 главни области: първата област е зад ушите, дето функционират нисшите енергии. Тази област може да се уподоби на ада в човека. Втората област обхваща енергиите, които функционират в полето на челото - човешкия живот. Третата област обхваща енергиите в горната част на мозъка, дето функционират висшите

морални чувства. Тази област може да се уподоби на рая в човека. Следователно, когато човек противодейства на своите морални чувства, енергията от тази област слиза надолу, зад ушите, в ада. За да не става това, човек трябва да дава ход на своите добри желания, а не да ги подпушва.

Ако се събере повече енергия в дясното полушарие, човек става нервен, не може да си намери място. Ако се събере повече енергия в *лявото полушарие*, човек става активен. Човек трябва да работи и с лявата, и с дясната страна на мозъка си, *за да разпределя еднакво неговите енергии*.

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

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

В предната част на мозъка действа електричество, а в задната - магнетизъм.

Човек диша и чрез порите си, но несъзнателно. Порите възприемат прана от въздуха и по този начин обновяват организма.

Гръбнакът е най-нежното място: там стават най-големите сътресения. *По гръбнака тече магнетична жизнена енергия.*

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

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

Следователно искате ли сърцето ви да бъде здраво, *ще държите в исправност мозъка си, дето минават електрическите течения на природата, и слънчевия възел, дето минават магнетичните течения.* За да бъде мозъкът ви в исправност, ще се пазите от противоречиви мисли. За да държите слънчевия си възел в исправност, никога не допускайте в сърцето си отрицателни чувства.

От всяка жлеза се създават особен род енергии, специфични енергии. Ако човек не може да създаде в себе си умствени и духовни енергии, това показва, че съответните органи в него не са събудени. Човек трябва да работи върху себе си, да дойде до положение да отделя фина енергия, с която да извършва някаква по-висока работа. Например знае се, че любовта има три полюса, свързани с три различни центъра: любов към Бога, този център се намира в най-горната част на главата; любов към ближния, този център се намира в средата на главата; и най-после любов - към себе си - този център се намира в малкия мозък.

Ръцете са динамо, двата тока на една батерия, и от вас зависи как ще ги поставите, за да регулирате теченията си. Ако държите ръцете си халтаво, отпуснато, всякога ще

бъдете слаби. Пък ако искате да бъдете във връзка с разумните сили в природата, стегнете хубаво ръцете си. Ако искаш да бъдеш във връзка с едно земно течение, ще обтегнеш ръцете си, краката, мускулите на цялото тяло само за няколко секунди и веднага *ще регулираш теченията в себе си.*

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

На горната страна на човешката ръка се намира положително електричество, затова тя е космата. Долната страна на ръката, дланта е пасивна, на нея се събира отрицателно електричество. Често в лявата или в дясната част на тялото се събира повече енергия. Това, което изтича от лявата или дясната ръка, са особен род токове. Едната страна е отрицателна, другата - положителна.

Както и да поставите ръцете си, всякога става изтичане, но като ги съедините, енергиите на природата се използват по-разумно. Ако човек държи дълго време ръцете си затворени, в него става подпушване. Най-добре е да става допиране на ръцете само с върховете на пръстите. Когато човек заключва, т.е. затваря ръцете си, това показва, че той е подпушен, има някакво смущение в душата си.

От пръстите излиза такава енергия, каквато от среброто и златото не може да излезе, даже и от светлината такава енергия не може да излезе.

Та казвам ви като на ученици, *най-първо ще се учите да контролирате мозъка си.* Събирайте енергията от природата и *я препращайте в слънчевия възел, в сърцето, в гръкляна, в челото, в задната част на главата, в горната част на главата и след туй прекарайте тази енергия около тялото си.* Почнете да правите тия магнетични душеве, докато се образува една светла магнетична аура около тялото и тогава ще се усетите свободни.

Човек трябва да изучава своите състояния, както и енергиите на своя мозък, за да може правилно да ги трансформира. Когато човек е гневен, сърдит или неразположен, той трябва да знае, че това гневно състояние се дължи на енергия, събрана около ушите, в задната част на главата, и трябва правилно *да разпредели, да трансформира* тази енергия, да не стане някакъв взрив. Тя може да се впрегне в работа и разумно да се използва.

Зад ушите на човека има един център, в който се събира повече енергия, отколкото трябва. Той започва да се дразни, сърди се, готов е да се кара с всички хора. Ако може да трансформира тази енергия, да я впрегне на работа, лесно се освобождава от гнева си. Тя е особен род електрическа енергия, Потърсете начин да се справите с излишната енергия около ушите си. Започнете да режете дърва с трион или с брадва, или да копаете. Ако не можете да направите това, пипнете върха на носа си 4 - 5 пъти. Важно е да намерите начин да превърнете енергията на гнева в работа.

Гневът е енергия, неизползувана в добро направление. Всеки е изпитал след гняв едно отслабване, едно демагнетизиране.

Гневът, меланхолията и неразположението - това е все излишна енергия, която може да се трансформира, като вземеш мотиката и покопаеш 10 - 15 минути.

Всяка мъка, всяка мъчнотия идва от онзи излишък, който остава у човека неизползуван, затова ще се заемеш да изучиш закона за *превърщане* на енергиите. Има хора, които знаят как да трансформират не само собствените си енергии, но и на близките, на обществото,

Да трансформираме енергиите си, това значи нисшите енергии да трансформираме във висши.

Когато в едната или в другата страна на мозъка ви се натрупа голямо количество електричество, *вие сами можете да си въздействувате.* Например ако електричеството е натрупано в дясното полушарие на мозъка, няма да гладите главата си с дясната ръка, за да не усилите състоянието си, но ще гладите дясната страна на главата си с лявата ръка. И обратно - ако имате излишък от електричество в лявата

страна на главата си, ще я гладите с дясната си ръка. При този опит ще забележите едно успокояване и състоянието ви се сменя. Ето защо *лятно* време, когато слънцето силно пече върху главата ви, гладете косата си с двете си ръце. Чрез ръцете си вие ще отнемете електричеството от мозъка и ще избегнете слънчев удар.

Понеже мозъкът е свързан с всички части на тялото, поляризирането в някои негови центрове веднага се отразява в съответните органи на тялото, които по такъв начин вземат участие в натрупване на енергия. Като знаете това, вие трябва да *търсите начин да пренасяте излишната енергия в организма си от един център в друг.*

Грехът се дължи на личните чувства у човека.

Човек остарява, понеже в организма му престава да се влива енергия. В организма на младия става постоянно втичане на енергия от природата; който може да съгласува в себе си енергиите на *втичането и изтичането*, той може да се подмлади.

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

Какво да правим, ако не сме разположени, ако имаме някакво умствено смущение? Хванете ухото си с десния пръст на ръката и започнете да мислите. След 1 - 2 минути вие ще се ободрите, ще стане правилна обмяна между умствените и сърдечните енергии във вас. Всеки застой на жизнените сили във вашия организъм се дължи на неправилното кръвообращение. Този застой спира действието на мисълта. Като знаете това, *гледайте на ухото и на носа като на свещени места - условия за правилно възприемане и предаване на енергиите.*

**Здравето на човека зависи от следните четири неща: от силата на неговия дух, от добротата на неговата душа, от светлината на неговия ум и от мекотата на неговото сърце.* За да придобие човек тия качества, трябва да има знание. Всеки има дух, душа, сърце и ум, но не всеки е могъл да ги развие - да развие такива качества у себе си, които да го направят здрав.

Здравето се възстановява чрез човешката мисъл, а се поддържа чрез човешките чувства.

Здравето има отношение не само към физическия свят, но и към сърдечния и умствения свят. Който иска да има цветущо здраве, непременно трябва да е свързан с Бога, да има един *непрекъснат приток в себе от Божествена енергия.*

Не може да сте здрав, ако не сте магнетичен. Когато човек се чувства нервно изтощен, това значи, че се е демагнетизирал, тогава не може да задържи божествените мисли, които само минават през него, без да оставят нещо. Какво ще стане с едно растение, ако то не приеме дъждовните капки, не ги използва? Вие мислите, че човек, който е на земята, живее. Човек щом е на земята, той е само на изпитания. И след като го изпитат, го пращат на друго място. Човек може да бъде физически здрав, да има разположение да хапне и пийне добре, но духовно може да не е здрав, да няма разположение да направи някакво добро. *Като прави добро, човек се храни духовно. Ако няма разположение да прави добро, това показва, че е духовно болен. Да бъде човек духовно здрав, това подразбира здрави и устойчиви чувства.*

Абсолютно здрав човек е онзи, в организма на когото няма никакви утайки. Здрав е онзи човек, в организма на когото не става абсолютно никакво гниене. Всеки може да бъде здраве или в една минута да стане здрав, като се подложи на влиянието на специални токове, които съществуват в природата. *В самото Слънце съществуват особени лъчи, особени*

токове, които могат да възкресят човека, стига той да знае как и кога да възприема тези лъчи, за да се ползува от тях.

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

Здравето е вътрешен процес. Силата и здравето не идват от външната храна. Бог храни човека отвътре и му дава сила и живот да работи, да решава задачите си. Който много яде, много плаща.

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

Който иска да бъде здрав, трябва да увеличи количеството на любовта и енергията в себе си. Възприемайте повече енергия от Слънцето, ако искате да сте жизнерадостни. Радвайте се на изгряващото слънце, ако искате да продължите живота си.

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

Здравият човек има чист, ясен, отворен поглед, установени възгледи, той трепти от живот, от енергия в себе си, изпитва приятност от мъчнотиите в живота.

Мнозина ме питат защо трябва да бъде човек добър. Много просто. Човек трябва да е добър, за да бъде здрав. Доброто, добродетелта е първото условие за здравето на човека. Който има силна воля, той е здрав човек. Неговата кръв е чиста; ръцете, краката, гръбнакът му са здрави. Здравото тяло е резултат на силна, разумна воля.

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

Искаш ли да бъдеш здрав, трябва да мислиш за здравите хора. Изобщо, за каквото човек мисли, такъв става.

Дръжте носа си в изправност.

Главата ви трябва да е винаги изправена, никога не гледайте надолу. Главата и гръбнакът винаги да са перпендикулярни на Земята. Когато сте изправени, се свързвате със слънчевите енергии и положителното в живота.

Всякога главата трябва да има едно перпендикулярно отношение към Слънцето и центъра на Земята, за да се приемат трептенията правилно.

В Божествения свят болести не съществуват. Човек създава болестите, а не Бог.

За да могат да издържат на вибрациите на духовния свят, съвременните хора трябва да калят нервната си система. Днес бялата раса постепенно се приспособява към духовния живот. Стрданията, които изпитва, са подготовка от невидимия свят, за да влязат хората във връзка със същества от възвишените светове. Болестите показват пътищата на вашето отклонение от великия Божествен живот, или от правата мисъл.

Най-хубавото нещо на земята е страданието. Дето е Бог, там е страданието. Дето не е Бог, никакво страдание не съществува. Благата на живота идат чрез страданието. Ако можеше без страдания, първо Христос щеше да спаси света без страдания. Велик е онзи, който носи съзнателно страданието.

Страданието е духовен процес - то представлява най-великото нещо в живота и предизвиква най-голямо раздвижване на силите в човешкия организъм, докато те се уравнишат.

**Болестите са нужни; те тонизират. За да станат хората по-меки, по-чувствителни, трябва да боледуват. Най-великите хора са боледували.*

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

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. И да заболее, болестта ще мине и замине, не оставя никакви следи. Коя е причината за това? Чистата кръв. Следователно, за да издържате на болести и страдания, да се справяте лесно с противоречията си, изчистете мислите, чувствата и постъпките си. Това е т. н. вътрешна чистота. Който има тази чистота в себе си, кръвта му е чиста. Здравето, силата и разположението на човека се дължат на чистата кръв.

Какво представлява болестта? Неорганизирана материя, неорганизирана сила, неорганизирана мисъл.

Едно се иска от човека - чиста кръв. Чистата кръв е в състояние да се справи с всички болести. Тя не позволява да се развият в нея никакви бактерии. Трептенията на чистата кръв са толкова силни, че всички бактерии отскачат от нея.

Причината за всички болести, за всички недъзи, за всички несрети в живота е духовна, а не физическа. Ако искате да бъдете здрави, не допускайте в ума и в сърцето си нито една отрицателна мисъл, нито едно отрицателно чувство - последните са паразити и не бива да се оставят в главата ви.

Болестите се дължат на нарушаване на Божествените закони. Който не се ръководи от тези закони, в организма му се събират различни утайки, в стомаха - различни киселини, и той заболява.

Природата обича онези, които изпълняват нейните закони. Тя ги повдига, дава им живот преизобилно. Който не изпълнява законите ѝ, тя го счита недостоеен за нейните блага и го лишава от всички граждански права на своето царство. Такъв човек е изложен на ред болести и нещастия.

Вие можете да се лекувате, ако изправяте вашите прегрешения. Вашите грехове са създали болестите ви.

Как се обяснява, че *болестите се дължат на духовни причини*? Отрицателната или разрушителната мисъл или чувства са отначало в невидимите тела на човека: астрално, умствено и пр. После те със своите трептения слизат в етерното тяло, а от етерното във физическото. Като слязат във физическото тяло, нападат онези органи със своите трептения, с които са сродни по характера на трептенията си. Могат да нападнат бъбреците, черния дроб, сърцето, белия дроб и да ги разрушат или да ги предразположат към болест. И тогава поради най-малката външна причина, органът заболява.

За да боледуваш, има две причини: или ти не обичаш, или тебе не обичат.

Всички болести се дължат на грехове и престъпления. За да може лекарят да лекува болния, трябва да вникне в причините на болестите. Природата изпраща болестите като начин на изправяне на престъпленията.

Някои се плашат от закона на наследствеността, но този закон е едно благословение, защото по този начин една погрешка, която се предава до четвъртото поколение, се ликвидира. Една добра мисъл се предава до много родове, значи доброто е по-силно от злото. Ако в това време не направите друго престъпление, хиляди години ще се ползвате от едно направено добро. Ако направите една погрешка и не я поправите, от четири до десет поколения съдбата ще ви преследва.

Причините за болестите се крият в астралния свят, а последствията се явяват във физическия. Затова хората се оплакват от болки в главата, в сърцето, в белия дроб, в стомаха и др. Който иска да се лекува, първо трябва да намери причината за заболяването си в астралния свят. Щом премахне причината, болестта го напуща.

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

Заболи ви глава - причината е в стомаха. Заболи ви корем - причината е в главата. Болестите идват по закона на отражението.

В природата има една вътрешна нишка, която прекарва добрите и лошите черти на цялото Битие. Този закон съществува и във всеки човек. *Ако погледнете един човек, ще видите, че той е оплетен от нишки на тъмнината и светлината.* Когато покрай него минава една от тъмните нишки, той ще бъде неразположен. Ако минава някоя от светлите нишки, ще бъде разположен.

Преплитането на тъмните нишки със светлите постоянно създава добрите или лошите състояния. Нишките на виделината трябва да надминават тези на тъмнината. Хубавите, светлите, благородните, моралните чувства са плод на нишките на виделината.

Има невидими същества, в чийто интерес е да възбуждат енергиите в човека, за да черпят от него. Като се гневи, те използват тази енергия в него и го обезсилват. Аз наблюдавам как пристигат тия същества. Те идват групово, сядат около човека и започват да му внушават отрицателни мисли, докато го настроят. Щом постигнат целта си, те се отдалечават и наблюдават какво ще прави той.

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

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

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

Мислите на човека проникват в междумолекулното пространство на мозъчната нервна система, а чувствата – в междуатомното пространство на симпатичната нервна система. В това именно се заключава *разликата между мислите и чувствата* на човека. Ако човек *подпуши* някоя своя мисъл, т.е. не й даде възможност да се реализира, тя ще предизвика взрив в мозъчната нервна система. Ако пък *подпуши* някое свое чувство, то ще предизвика взрив в симпатичната нервна система.,

Човек не може да държи известна идея в ума си, без тя да произвежда известен физиологически ефект върху мозъка и нервната му система. Като знаете силата на мислите, на чувствата и на постъпките си, трябва да бъдете внимателни към тях. Една мисъл, едно чувство, една дума може да произведе върху мозъка и сърцето на човека такова напрежение, че да го осакати.

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

Страшно е човек да държи в ума си лоши мисли за някого. Всяка лоша дума се отразява вредно върху черния дроб. Хигиената забранява на човека да си служи с отрицателни, дисхармонични думи. Върви ли против хигиената, човек разстройва черния си дроб. Щом се разстрои черният дроб, разстройва се и нервната система, както и храносмилането. Изобщо, лошите думи се отразяват зле върху здравето. Ако искате да бъдете здрави, служете си с *добри, положителни думи.*

Всяка неприятна мисъл не е нищо друго, освен една *странстваща душа*, която е грешила на земята, не е могла да завърши развитието си и сега не може да си намери място. Изпейте ѝ една песен, поприкажайте ѝ. *Всички тъжни мисли, които ви нападат, са скръбни души, които седят вързани между физическия и астралния свят и не могат да се развиват.*

Ето защо за *здравословното състояние на мозъка трябва да държим отговорни мислите, а за здравословното състояние на сърцето - чувствата.* Всяка мисъл носи на човека или благо, или отрова. Същото се отнася и до чувствата и желанията на човека. При това има мисли и чувства, които оказват своето въздействие върху организма веднага, а други - след време.

Казвам: внесете в ума даже на най-силния човек *две противоположни мисли* и той непременно ще се побърка. Те произвеждат голямо сътресение на нервната система, нарушение на вътрешната хармония в човека, или на окултен език казано, *излизане на човешкия двойник вън от тялото*. На негово място се настанява друго същество. Който разбира законите, може да върне двойника назад и да възстанови нормалното състояние на човека.

Очите на човека са в услуга на неговия ум. Докато умът му функционира правилно, и очите му ще бъдат здрави. Започне ли умът да отслабва, и физически очите на човека постепенно отслабват. Човек, в когото *милосърдието работи, винаги има здрави очи и уши.*

Сприхавостта и нервността на човека се дължат на излишна умствена енергия, която се натрупва в носа. Излишната умствена енергия разстройва нервната система, затова *не претоварвайте мисълта си с излишни грижи и дребнавости.*

Питате: на какво се дължат нещастията в живота ни? Една от съществените причини за това е безразборното изстребване на млекопитаещите, на безразборното убиване на хора. *Когато душите на убитите отидат в астралния свят, те внасят условия за нервни болести и разстройства между хората.* Убитият разбойник се движи свободно между слабохарактерните хора и им внушава чувство за отмъщение.

Известни болести, лоши мисли и желаня, които се проявяват във вас, се предизвикват от някои млекопитаещи животни. За да се освободите от тези страдания, трябва да смекчите отношенията си към животните. Често омразата на куче може да повлияе тъй, както омразата на човек. *Не смятайте, че мислите на животните са много слаби. Не, те са много опасни за света.*

Всяко преяждане във физическия, духовния или умствения свят води към пресищане. Пресищането пък е причина за ред болезнени състояния. Казва се, че

човек трябва да работи повече, но не чрезмерно. И в работата не се позволява пресищане. Човек трябва да работи, докато му е приятно. Истинска работа е онази, която организира силите на човека.

Има едно състояние, което вие не съзнавате, а именно, че само вземате. Искате само доброто, а нищо не давате. При това положение злото се явява като процес да отнеме онова, което вие вземате.

Ще даваш, за да се чистиш.

Ще даваш, за да се подмладяваш.

Ще даваш, за да растеш.

Ще даваш, за да си здрав.

Който обича, дава. Бог постоянно дава.

Божественият закон подразбира непрестанно даване.

Страданията, които съвременните хора преживяват, се дължат на *тяхната лакомия*. Страданията показват, че всеки човек е взел повече от благата, отколкото му трябва.

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

Неврастенията се дължи на пропуквания в нервната система, отдето нервната енергия изтича навън. Страхът също предизвиква пропуквания в нервната система. За да се освободи от неврастенията, човек трябва да спре изтичанията на нервната енергия.

Колкото по-големи и повече са желанията, толкова и по-големи са страданията.

Когато желанията у човека са нерегулирани, идва гневът: гневът е неправилно употребена енергия.

Съвременните хора се оплакват от неразположение на духа, от изтощаване, от нервност. Коя е причината за тези състояния? *Многобройните им желания. Те имат много желания, а малко почва.* За да израсне, да даде плод, растението се нуждае от земя.

Ако не знае да трансформира правилно енергиите на своите нисши желания, човек може да заболее. Това заболяване ще се отрази върху чувствата му и върху неговия духовен живот. Ето защо *едновременно с анатомията и физиологията на физическото тяло човек трябва да изучава анатомията и физиологията и на астралното тяло. Болестите на съвременните хора се дължат на неразбиране закона за превръщане на енергиите.*

Неблагодарността *осакатява и преждевременно състарява* човека, а благодарността оживява, възраства и подмладява. Защо боледуват хората? Защото са неблагодарни. Какво да правим, за да се излекуваме? Приложете благодарността на живота. Бъдете благодарни за най-малкото благо, което ви се дава.

Съмнението е един от опасните паразити, който се размножава бързо. В 24 часа той е в състояние да отрови кръвта на човека и след това той трябва да прави големи усилия, за да пречисти кръвта си отново.

Колкото чувствата на един човек са по-необуздани, толкова и *паметта* му е по-слаба. Паметта на хората отслабва и от големи скърби и страдания, от голям страх и от силни умствени сътресения.

Който страда от сърцебиене, е горделив човек. Който страда от коремоболие, също е горделив. Който страда от главоболие, е тщеславен.

Причините за сърцебиенето са психични. Тези причини са образували ред отрови, които са влезли в организма. Те са чужди елементи, полуорганични вещества, които трябва да излязат вън от организма. Сърцебиенето се дължи на ред противоположни мисли, чувства и желания, които са непотребни за сърцето; за освобождаването от тях има различни методи.

Един от новите начини за лекуване е музиката. Има болки, които се лекуват, като им се свири на цигулка, други - на китара, на флейта и т.н. Различните инструменти оказват различно влияние върху отделните хора. Сърцето ще лекувате с песни, които почват с тона „до”, взет не по камертон, а естественият. Ако основният тон „до” е взет правилно, човек може да възприема животворна енергия от Слънцето и да я предаде на всички органи. Когато болният пее, той създава условия в себе си да се лекува.

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

Неправилните чувства оказват влияние върху кръвообращението. Подобряват ли се чувствата, подобрява се и то, а с това и пръстите на ръцете и краката се затоплят.

Както има опасност от пресищане при яденето, така също има опасност от притъпяване на чувствата при голяма радост. Тъй както е създадена нервната система на човека, *тя не е в състояние за издържи на трептенията на голямата висша радост*, каквато изживяват възвишените същества. Попадне ли човек в трептенията на такава радост, нервната система, както и мозъкът му ще се разстроят, защото той *не е* пригоден да издържа нито на висшите, нито на нисшите трептения на някои същества.

**Когато храната не е смляна добре, не прониква в кръвта и не може да храни клетките.* Наслажда се във вид на утайки около ставите, както и в капилярните съдове - тази е причината за заболяване на човека от ставен ревматизъм. Колкото по-дълго се задържа храната в устата, толкова по-лесно се всмукват част от хранителните вещества и от храната. Така те отиват направо в нервната система. Ония сокове, които не се всмукват в устата, отиват направо в стомаха, дето става пълно смилане.

От какво произтича главоболието? От *ядене на мъчносмилаема храна, която оставя излишъци в стомаха*. Тогава пречиштането на стомаха не става правилно, вследствие на което се явява главоболие, а стомахът и устата започват да миришат.

Причината за главоболието се крие в тънките и дебелиите черва. Щом те не са в изправност, човек страда от главоболие. За да се справи с главоболието, първо той трябва да тури краката си в гореща вода, после да изчисти червата си. Щом облекчи червата и стомаха си, главоболието престава.

Виенето на свят крие причините си в *стомаха*.

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

От *преяждане* се явява задръстване на нервната система, а оттам и кръвообращението не става правилно, мозъчната енергия не изтича и не приижда правилно. Тогава настава процес на втвърдяване на артериите, при който те губят своята пластичност. *Най-после човешкият дух се принуждава да напусне тялото*.

Българинът страда от преяждане. Ако яде по-малко, всичко ще се оправи. Като яде, да стигне до *20 хапки и там да спре*.

За да възстановите *паметта* си, вие трябва да освободите мозъка от натрупаната в него млечна киселина. Как ще се освободите? С пречистване на мозъка, на кръвта в целия организъм. То се постига с промяна на храната, с чисти мисли, чисти чувства и постъпки.

Причината за болестите се крие в запушените пори. В която област на организма става подпушването, там се явява болестта. Организмът не търпи никакви нечистотии, никакви чужди вещества в себе си. Съберат ли се някъде такива нечистотии, организмът заболява. Всяко заболяване има предвид освобождаване на организма от чуждите вещества. Ако става подпушване на някои от каналчетата на гръбначния стълб, човек губи своята жизненост. *Гръбначният стълб има свойство да поглъща праната (или жизнената енергия) от въздуха и да я предава на целия организъм.*

Формата на сегашните хора не е нищо друго освен *прана* в движение. Когато праната не е еднакво разпределена в човешкото тяло, раждат се болестите, а когато праната не е еднакво разположена в чувствата, ражда се недоволството; когато праната не е еднакво разпределена в мислите, ражда се безсмислието.

Физическото огрубяване започва с огрубяването на *кожата*, която е проводник на *жизнените енергии от природата*. Щом загрубее кожата, течението на тия енергии става неправилно и човек заболява. Огрубяването на кожата не се заключава в почерняване, напукване или закоравяване; признаците са други. Ако бихме разгледали с окото на ясновидеца нервите, артериите на един неврастеник, ще видим на много места пукнатини, от които изтича енергията. Такъв човек е слаб. Кои са причините? На първо място, това са необузданите човешки страсти.

Ако очите пожълтяват, *черният дроб* не действа добре. Черният дроб е свързан с храносмилането. Храносмилането - с кръвообращението, а от последното зависи чистотата на кръвта. Нечистата кръв помрачава съзнанието, изкривява мисълта.

Изстиването на крайниците се дължи на нечиста кръв в организма. Нечистата кръв произвежда електричество в организма, а чистата - магнетизъм. Електричеството произвежда студ, а магнетизмът - топлина.

Когато *кръвообращението* на човека не става правилно, въглеродът се натрупва в кръвта във вид на въглероден двуокис и я прави нечиста. Когато електрическата и магнетичната енергия не текат правилно в човешкия организъм, тогава в нервната система се натрупва излишък от азот, вследствие на което става подпушване в организма, което пък затруднява функциите на дихателната система.

Човек, който диша през устата, не може да бъде здрав.

Като изучавате процесите на човешкия организъм, забелязвате, *че едни енергии излизат от центъра на всяка клетка и отиват навън в пространството*. Други енергии идат отвън и се отправят към центъра на клетката. Там, *където се срещат тия енергии*, се извършва дейността в живота. Ако едно от тия течения на енергии (външното или вътрешното) се подпуши, явяват се различни болезнени състояния на организма. *Всяко подпушване нарушава правилния ход на кръвообращението*. Щом кръвообращението не е правилно, организмът се излага на различни заболявания.

Вие трябва да изучавате законите, как да трансформирате енергията на един орган в друг. Всички заболявания на организма се дължат на *нееднаквото разпределение на енергиите в него, вследствие на което и кръвообращението не става правилно*.

Защо страдаме от главоболие? *Главоболието се дължи на натрупване на космически енергии в мозъка*.

*Стремете се да трансформирате излишната енергия в себе си, особено тази в задната част на мозъка. Тази енергия е причина почти за всички болести, за всички отрицателни състояния. *Понякога тази енергия се натрупва зад ушите*, както и *около слепите очи* на човека, и го прави нервен, раздразнителен, готов да се сърди, да се обижда за най-малкото нещо.

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

Ако двойникът на човека влиза и излиза правилно, стомахът работи добре, мозъкът е в изправност, човек е здрав. Повечето неразположения се дължат на аномалия в мозъка. Затова първата ви работа е да регулирате мозъчните енергии да текат правилно. Поставете често ръцете над главата или прокаравайте пръстите си през косата от горе до долу, както се решите с гребен.

Щом водата се намалява, и човешкият живот се намалява. Каквито промени стават със Земята, същите промени стават и с човешкото тяло. Голяма част от тялото на човека е вода. Много хора боледуват от липса на вода в организма. Водата е причина за топлината на организма.

Всички болести се дължат на *дисхармония* между симпатичната и мозъчната система.

Казвам: нервната система ли е разстроена? Не е разстроена, *но е подпушена*. Боли ме коремът. Защо? *Запушени са онези нерви на гръбначния мозък, чрез които слиза енергията за стомаха и корема. Излагайте гръбначния си стълб на слънце, за да се отпушат нервите ви. Ако не се отпушат, болките неизбежно ще ви следват. Болестите се дължат на недоимък на енергия. Подпушване става не само във физическото тяло, но и в останалите тела.*

Знайте, че в човека се загнезждат ония микроби, към които той има известно предразположение. Те стават съдружници с него и започват да черпят от неговата енергия. Незабелязано той заболява и става жертва. Невъзможно е да се загнезди в тебе микроб, с който да не си в съгласие.

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

Очите отслабват, когато човек не прави нужните упражнения. Много хора не гледат, както трябва. Те *отварят широко очите си, блещат се*, но това не е гледане. Правилно е, когато искаш да видиш нещо, *да не въртиш главата си на една и на друга страна, но да движиш очите си. Ще движиш очите си нагоре, надолу, настрани, в посоката, дето е предметът за наблюдение.*

Вие страдате, защото сте в дисхармония с цветовете.

По закона на координацията на човека е определено да изминава дневно по 2 - 3 - 5 - 10 километра път. Ако той се изплаши и не изпълни това, което природата му е определила, няма да се мине дълго време и тя ще му наложи глоба за неизпълнение на нейните закони. После природата е определила на човека да се храни с чиста и проста храна. Освен това определено е на човека по колко пъти в минута трябва да диша. Някои поемат въздух безразборно, дишат неравномерно, вследствие на което няма координация и между другите органи. Няма ли пълна координация между всички органи, ще се родят ред болезнени състояния.

**Днес планетите се разглеждат като символи, но в бъдеще човек ще достигне високо развитие. Той ще проникне в тяхната същина, ще разбере какви тайни се крият в тях. Планетите са живи разумни същества, с които човек е непосредствено свързан, но не знае това, нито пък има познание за съществата, населяващи тези планети.*

Почти всички планети имат точки в главния мозък на човека.

Юпитер е на средата на темето на главата, Сатурн е отстрани в горната част на главата, Венера - в горната част в средата на челото и тила.

Марс е от двете страни на главата, над ушите. Юпитер дава дължина на главата, активност. Сатурн дава разширение на човешкия ум, на съзнанието, Луната дава разширение на челото. Разширение дава и Марс. Всичките планети влияят на мозъка. Земята и всички звезди - също.

Когато заболее, човек трябва да се свърже с енергията на Слънцето 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 Слънцето и на Луната и ги трансформира правилно.

Всяка линия на ръката, всяка черта на лицето, всеки център на главата са писма, които свидетелствуват за живота и дейността на човека от далечното минало до днес.

Както пиенето, така и яденето са процеси не само на физическия, но и на умствения, и на сърдечния свят. В който свят човек преяжда, в този свят ще страда.

Достатъчно е да погледнете ръката на човека, за да познаете колко време ще живее на земята. Това се определя от линиите на ръката, както и от тяхната дължина и широчина. Също колкото по-широк е носът и ноздрите по-отворени, толкова по-дълъг е животът, той приема повече въздух, а колкото по-малко приема въздух човек, толкова по-слабо се окислява кръвта, поради което се явяват чести заболявания, отделя се повече въглена киселина, повече утайки.

Има ли човек много тънки устни, това значи, че е потискал чувствата си, че не може да дава много. Този човек не обича и да яде много, не си угажда. Тези клетки, които образуват двете устни, са разумни. Не бива да ги държите много стиснати, нито отпуснати, отворени. Те трябва едва да са прилепнати и свободни. Очите също. Не гледайте безобразни работи и грозни картини. Никога не ходете да гледате как колят животни или как се върши престъпление.

Очите са огледало на вътрешния живот на човека.

Ако човек има идеалистически 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 един човек, това всякога говори за дефект в ума. Гръбначният стълб е един перпендикуляр. Всяко отклонение и прегърбване показва кривина в характера.

**Една от задачите на съвременния човек е да продължи живота си.*

Остаряването е най-ужасната патология, това са микроби, мислите за старостта. Когато се заразят от тези микроби, хората остаряват. Те са като термитите, изядат всичко свещено в човека, като оставят само кости от него.

Когато Слънцето силно влияе върху един човек (значи добре е аспектирано в един хороскоп), тогава човек дълго живее.

Ако знаете как да страдате, ще се подмладите. Понеже бягате от страданията и не ги оценявате, остарявате. Ако човек и радостта си не оценява, остарява.

Остарели сте, защото всичкото добро, което минава през вас, не го приемате.

Остаряването по отношение на тялото е остаряване, но по отношение на човешкия ум е подмладяване.

Старостта е закон на подмладяването.

Ако мразите някого, вие скъсявате живота си, а ако отидете да се примирите, ще продължите живота си. Примирите ли се, обикнете ли всички, които досега сте мразили, направите ли всички необходими жертви, вие ще живеете дълго. Всеки, който мрази баща си, няма да живее дълго.

Хората остаряват от невежество и от безпокойствия.

Когато слънчевата, мозъчната и симпатичната система не функционира правилно, се образува черното под очите, или пък когато черният дроб е възбуден повече, отколкото трябва. Черният дроб е едно предприятие в природата, гдето се образуват всички нисши чувства. Ония животински състояния, които животните имат, се дължат на черния дроб. Нашето неразположение се дължи на черния дроб. Той трябва да функционира правилно. Той има две функции, две служби. Той спомага за храносмилането и същевременно тия животински чувства се дължат на него. *Той е близо, в съседство със стомашния мозък или до слънчевото сплитане.*

Любовта обновява живота на клетките.

**Не дръжте нито своите, нито чуждите погрешки в ума си - това е един метод за подмладяване.*

Не дръжте чуждите погрешки дълго време в себе си, понеже ще се заразите от същите погрешки.

Човек се подмладява, когато се усмихва. Който учи Божията истина, той не остарява. Ако можете да прочетете стария и новия завет 99 пъти, ще се подмладите.

Много начини има за подмладяване. Стани рано сутрин, хвани долната, месестата част на ухото. После разтрий костта зад ухото си. Прави всяка сутрин това.

Постът се употребява за обновяване на организма. Той е един метод за подмладяване. След поста, колкото се може по-дълго време употребявайте еднообразна храна, която изисква малко сила за храносмилането, за да не се възбужда във вас апетита, за да може да се развият дробовете, та да можете да приемате повече прана от въздуха и от водата и да изваждате повече сокове от храната, отколкото сега.

Любовта е, която поддържа живота. Щом човек изгуби любовта, той вече постепенно умира.

**За да бъде човек здрав, трябва да разчита на себе си и на непосредствения контакт с природата. Природата ще му помогне повече, отколкото хората. Първото условие: упование в Бога, упование в природата, упование в себе си и най-после - в ближните.*

Най-мощното лекарство е светлината. Най-мощното лекарство е въздухът - диханието на Бога. Най-мощното лекарство е хлябът - Божието слово.

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

При лекуването вярата и волята трябва да взимат живо участие.

Когато сам се лекува, човек придобива увереност в себе си, в своите сили. Остави ли се на лекар, той отдава всичко на него и постепенно губи вяра в своите сили. Болестите не са нищо друго, освен задачи, които трябва правилно да се решават. Не се ли решават както трябва, тогава идат истинските болести, които мъчно вече се лекуват. Като знаете това, не се страхувайте от болестите.

Природата не обича да се притискат нейните енергии. Не мислете, че може да спестите страданията.

При главоболие първо сложете краката си в гореща вода, после изчистете червата си.

На болния с *висока температура* казвам да пази строга диета, 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7 дни да не яде нищо, прозорците на стаята да са широко разтворени, да влиза повече светлина; да не спи много; умът да е буден, да се моли.

Заболи те корем: ще постиш, ще ядеш по-малко; всяка сутрин ще изпиваш по една чашка дървено масло и по една чаша гореща вода. След това да излагаш корема си на слънцето, да се печеш по 2 - 3 часа на ден.

При простуда, щом се изпотите, сте във от опасност. Човек трябва да се изпотява не само физически, но и духовно. Страданията представляват нещо подобно за изпотяване. Ако не може физически да се изпоти, човек е изложен на опасност. И ако не страда, човек пак е изложен на опасност.

При *треска или простуда*, ще изпиете 1, 3, 4, 5, 6 чаши гореща вода, може и чай, докато се изпотите хубаво. Снемате ризата, избърсвате се; сядате и наново почват е с няколко чаши вода, намазвате си краката и ръцете с дървено масло и си лягате. Друго правило: вземаш очистително, да се очистят стомахът и червата от всички ненужни вещества; два дни въздържание от ядене, 3-4 чаши гореща вода, две чаши спаначен сок със солчица, две паници супа от картофи. По-малко ще ядете.

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

Ябълката се е създала в астралния свят, а крушата и лимонът - в умствения. Като погледнете формата и цвета на домата, ще установите, че той е останал назад в развитието си. По-далеч от живота на стомаха той не е отишъл. Материалистите са подобни на доматиите.

Ябълките влияят добре за тонизиране на нервната система. Орехите влияят добре на мозъка като храна, а житото влияе добре на сърцето.

Черешата представлява символ в природата. Червената череша, както и всички червени плодове, излязоха от рая. Черешата действа разслабително на организма.

Черешата и прасковата крият в себе си лечебни свойства. Черешата се препоръчва против малокръвие и неврастения. Пролет, когато има череша, можете да ядете, колкото искате, но с любов. За да се ползвате от плодовете, те трябва да са отглеждани от добър човек.

При малокръвие - яжте краставици.

Краставицата действа благотворно върху нервната система, но да се яде сутрин и на обяд. Яде ли се вечер, тя се отразява зле върху стомаха. Изобщо вечер човек трябва да се храни преди залез слънце. Не е ли ял по това време, по-добре да не яде. Нека пие една чаша гореща вода или чай и да си легне с празен стомах. Така ще спи леко и приятно.

Който иска да бъде здрав, ще яде непържен лук. Лукът е лековит, когато се яде суров, печен или варен, но не и запържен. Когато лукът се нареже на ситно и запържи, той губи своята магнетична сила.

За очите ще ядете леща. За бъбреците - фасул. За хубав тен на кожата - грах. Ако изпаднете във физическо неразположение, ще трябва да изпиете сока на два-три лимона със захар, а след това да изпиете сока на няколко портокала. Сокът на лимоните и портокалите възстановява доброто разположение на духа, подобрява състоянието на стомаха.

Ако стомахът ви е разстроен, сварете дренки или пък ги яжте пресни. Черешите пък действуват разслабително.

Всичко пресилено носи лоши последствия. Чели сте за ползата от лимоните и се подлагате на лекуване с лимони. Лечебна е лимонената киселина, но трябва да знаете как да я употребявате. Иначе тя причинява простуда; понеже отнема топлината на организма, капилярите се свиват, кръвообращението се нарушава и човек заболява. Достатъчно е по един лимон на ден. Изцеди лимона, долеи чашата с гореща вода и изпий сока. Повече от един лимон не е нужно.

Не е все едно дали ще употребяваш жито, царевича или овес. Енергиите на житото са коренно различни от енергиите на другите зърнени храни. Който иска да стане идеалист, да се храни с овес. Ако искаш да бъдеш здрав, да придобиеш мускули - яж жито. Засега най-силната и здрава храна е житото.

Сладката храна придава мекота на характера, киселата придава активност, енергия. Киселата храна усилва волята на човека.

Заболее ли човек от *артериосклероза*, да яде по възможност малко по-проста чиста храна. Да се храни с *варено жито*, с *варен ориз* и *плодове*. Когато сте неразположени духом, направете следния опит: вземете половин килограм пресни, едри, хубави череша и излезте навън в 10 ч. преди обяд. Обърнете се към слънцето и започнете бавно, спокойно да ядете черешите - около половин час; освен череша нищо друго не трябва да ядете.

**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.

Целта на поста е да се филтрират мислите и чувствата на човека. От друга страна, постът е нужен за почивка на организма - външна и вътрешна. Постът се препоръчва и като средство за лекуване. Във време на пост горенето в организма е по-силно, благодарение на което става изгаряне на всички вещества, които са причина за различни болести, неразположения и недоволства.

Да не окалваш езика си с нечисти думи, това е пост. Да не окалваш ума си и мозъка си с лоши мисли, това е пост. Да не окалваш сърцето си с лоши чувства и волята си с лоши постъпки - това е пост.

Онзи, който пости, на разходка да не излиза. Туй е едно от правилата. Ученик, който дойде на екскурзия, трябва да си носи хлябец, да пие вода и да благодари на Бога. На екскурзия всички ще бъдат сити.

Остави болния да гладува, за да събудиш в него подтик за живот. Така той по-скоро ще оздравее, отколкото ако яде.

Постенето е начин за обновление на човешкия организъм. Главната идея в поста е да събуди скритата енергия в клетките и да обнови организма. Но трябва да се работи разумно. В поста се върви последователно. Има известни закони, които трябва да се спазват. Ако ти си определиш пост, без да знаеш защо ти е, той не е полезен. И после, трябва да се спазва времето, трябва да се спазват дните, когато ще се пости. Ако започнете вашия пост в понеделник, ще имате един резултат, ако го започнете във вторник, ще имате друг резултат, ако е в сряда, четвъртък, петък, събота, неделя - различни резултати. При това, като започнете поста от сутринта, от обед или вечерта, пак ще имате различни резултати. Ако не вършиш волята Божия, и двадесет дни да постиш, нищо няма да те ползува; или ако постиш, за да очистиш един недъг в себе си или пък да придобиеш разположение на душата си, да пречистиш мислите и чувствата си, разбирам такъв пост.

В 24 часа съзнателен пост човек може да обнови клетките на тялото си.

Ако решите да постиете, може да почнете поста, когато сте във възходяща степен на духа си.

С пост и молитва ще се лекувате от болестите и недъзите. Но ако сте разположени, може по-дълго да постиете, не сте ли; чувствувате ли се изтощени, ще престанете да постиете.

Ще постиш, за да възстановиш здравето си, да повишиш вибрациите на своя организъм и живот.

**Гладът лекува.* Ако боледуваш от ревматизъм или друга болест, можеш да се лекуваш е глад. Трябва да ти е приятно, че гладуваш. Гладът пречиства тялото, порите се отварят и дишането става все по-дълбоко. Гладът внася повече светлина в ума. Още от старо време хората се лекували чрез глад.

На болни препоръчвам поне 2 - 3 дни глад, а след това може да хапне малко чорбица от сливи (2-3 лъжички), след няколко часа пак, но с малко хляб. Като се позасили болният, ще му дам една хубава ябълка с кората, добре да я сдъвче, заедно с нея, за да поеме всичките й сокове, и чак след това ще пристъпи към обикновената храна.

В яденето е всичкото ви нещастие. Ако хората знаеха как да гладуват, щяха да благуват. Ако ти си болен, ще постиш, това е необходимо за тебе и ден, и два, и три. Пост има физически, и умствен, и духовен.

За да се освободи от киселините в стомаха си, човек трябва да го промие няколко пъти с топла вода; ако това не помага, нека пости два-три дни. Постът пречиства стомаха, освобождава го от излишните киселини. Когато се появи някаква рана в организма, добре е човек да се подложи на абсолютен пост няколко дни.

*Добре е от време на време да ядете само сурово жито. Ще ви дам следния опит: онези от вас, които имат слаб стомах или слаби гърди, нека се подложат на житен режим за един, два или три месеца най-много. През това време не трябва да употребяват никаква друга храна, нито хляб, освен да дъвчат сурово жито, добре изчистено и измито. Този опит да приложат само онези, които са нервни и неразположени и които искат да се лекуват. Ако ви се вижда много един месец, **направете опита за една седмица. Ще накиснете от вечерта 100 г чисто жито с вода, ще го разделите на три равни части: ще дъвчете сутрин, обед и вечер; ако ви се пие вода през деня, може да пиете, колкото искате.** Ако бяхте се поставили на този режим от по-рано, щяхте да имате по-здрави зъби и нервната ви система щеше да бъде по-добре регулирана. Почувствувате ли нещо дисхармонично от опита - спрете го.*

Ако искате някакви лекарства, било като лечебни средства, или средства за прочистване, ще ви препоръчам следните: изпивайте на ден по 2 - 3 литра чиста **гореща вода. Ако сте на крак, носете сами вода. **Носенето на вода се отразява благотворно върху организма.** Освен това правете дълбоки вдишвания, за да разширите дробовете си. Горещата вода, **приета на глътки,** чисти нервната система от наслоявания, които подпушват мислите и чувствата на човека. Тя го освобождава от напрежението, което нервната система произвежда върху него.*

*Казвам: **най-мощното лекарство в света е горещата вода.** И ако ние знаем де се намират **най-хубавите извори,** трябва да я донасяме оттам, даже и ако те са на разстояние 5 - 10 км. Съвременните хора не знаят каква сила се съдържа във водата.*

***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.*

Водата е високо интелигентна и разумна, тя освежава и опреснява. Бъдещите физиолози ще обяснят едно от великите свойства на водата, с което хората ще могат да се лекуват.

Инфлуенцата иде, за да отнеме излишния баласт от човешките умове и сърца; дойде ли, пийте гореща вода, яжте варени картофи и не се бойте.

*Когато кръвоносните съдове в човека губят своята пластичност, своята пъргавина, той заболява от атеросклероза. Който иска да запази здравето си, да продължи живота си, той трябва да запази подвижността на тялото си. За тази цел човек трябва **да не преяжда и да пие гореща вода,** която помага за разтваряне на утайките, които се образуват при храненето.*

Природата не търпи студени душеве, студени бани. Топлите бани са за предпочитане пред студените.

Ако дълго време не може да заспите, изтрийте тялото си с кърпа, потопена в топла вода и си легнете.

*Трябва да знаете, че **дъждът** в планината през юли е голямо благословение. Такава дъждовна баня се равнява на сто обикновени бани. Всяка капка дъжд през юли е пълна с електричество и магнетизъм. От май до половината на юли, всеки ден, когато вали дъжд, ще се излагате на дъжда, докато добре ви намокри. След това ще се върнете у дома и ще изтриете тялото си с чиста кърпа, ще се преоблечете със сухи дрехи, ще изпиете 1 - 2 чаши гореща вода.*

***Миенето е свещен акт. Ще се миете бавно, съсредоточено** — ще вземете чист леген, ще налеете хладка вода, ще наплискате лицето си хубаво, ще попиете влагата много леко с мека кърпа. Ще плискате лицето си силно с вода, но леко, нежно, все едно, че го милвате.*

*Лицето е нежно и отзивчиво и затова едва ще го докосвате. След като се измиете, ще се огледате и ако не сте доволен от лицето си, пак ще го измиете. Преди и след свършването на всяка работа ще си измивате ръцете, **а лицето поне десет пъти на ден трябва да го миете.***

Ще попиете влагата с мека кърпа.

Измиването на разните части на тялото произвежда психични промени в мозъка. Вие можете не само буквално да си служите с водата за лечение, но и мислено да си служите с нея, тя ще произведе същия ефект. Искате например да си направите водна баня на гръбначния стълб, ще си представите една чешма на далечно разстояние от вас, ще отидете там, ще си напеете вода в стомничката, ще се върнете, ще снемете дрехите си и ще полеете гърба си.

**Казвам: въздухът е носител на Божествените мисли, които първо преминават през дихателната система, дето се преработват, трансформират се и оттам чрез кръвта отиват в мозъка. Значи, човек не може да възприема Божествените мисли направо чрез мозъка. Въздухът е главният носител на мислите. Ако при сегашните условия на живота се отнеме въздухът, човек не би могъл да възприеме никаква мисъл. В този смисъл, свещено нещо е дишането. Ето защо човек трябва да диша правилно, за да може правилно да възприема Божествените мисли от въздуха и да ги предава после на мозъка.*

Всяка Божествена енергия, която слиза отгоре, трябва да мине първо през дихателната система, оттам да се качи в ума и после да слезе в сърцето.

Дишайте дълбоко и мислете, че Божието благословение иде върху човека чрез въздуха.

Понеже въздухът е наситен със светлина и прана, като диша, човек приема тия два елемента, необходими за кръвта.

Хора, които са изгубили своето равновесие, дишат много бързо.

Човек има седем милиона пори, чрез които се свързва с въздуха, отделно дробовете, дето имат пряко отношение с въздуха.

Ако човек не диша правилно, кожата на лицето и на ръцете му преждевременно се набръчква. Набръчкването се дължи на разстройство на черния дроб и на неправилно дишане.

Сега, като говоря за дълбокото дишане, аз нямам намерение да препоръчвам специални упражнения. Индусите имат специални упражнения за дишане, които не са приложими за европейците. Затова и на вас казвам: дишайте дълбоко, като се стремите да дишате плавно и ритмично.

Индусите работят усилено върху дълбокото и пълно дишане. При това дишане се събира много енергия, която европейците не биха знаели как да я употребяват. В края на краищата, вместо добро, ще се създаде някакво зло.

Жизнената сила, праната, която е във въздуха, тя лекува. Има една сила между любовта и живота - това е праната. Праната обновява мисълта. Когато дишате мислете, че през всички клетки всмуквате прана. Когато дишате, няма да мислите за жена си, за децата си, за нищо странично няма да мислите. Ще оставите настрана говедата, пчелите, яденето, този-онзи. Чрез концентрация на мисълта може да се лекувате от каквато и да е болест. Като концентрирате ума си, може да се предпазите от едно нещастие, което идва към вас. Нещастиято се движи като снаряд, вие можете да се отстраните само с три-четири пръста от пътя му и снарядът ще си мине, без да ви докосне.

Дишайте с радост и любов, с лице засмяно, изправени; гръбнакът ви да образува успоредна линия с правата, която съединява центъра на Слънцето с центъра на земята. Гърдите напред, изпъчени, а не хлътнали навътре. Като дишате правилно, вие се свързвате с ритъма на природата и се укрепвате по дух и тяло.

Здравето е свързано със съзнателното дишане. Ето защо поне по 3 пъти на ден (сутрин, обед и вечер преди лягане) човек трябва да употребява по 10-15 минути за дишане. Като диша, той трябва да благодари за въздуха, който приема, както и за благото, което се крие във въздуха. Това значи съзнателно дишане.

Дишайте дълбоко, за да поемете колкото се може повече от животворната прана. Праната има различни състояния: физическа, сърдечна и умствена, или ментална; без прана мисълта не може да се образува, без прана чувствата не могат да се проявят и

най-после без прана волята не може да действа. Всеки човек според развитието си ще приеме това, от което се нуждае, и ще изрази това, което може.

Вие излизате рано сутрин, за да възприемете особените светлинни лъчи на слънцето за прана на ума и топлинните му лъчи за прана на сърцето. Дробовете приемат праната от въздуха най-добре сутрин.

Като дишате, ще поемате въздуха бавно, спокойно, без никакво бързване. Като поемате известно количество въздух, ще го задържите в дробовете си, докато приемете от него онази жизнена сила, която той крие в себе си. Няма по-голямо благословение за човека от това да диша бавно и да задържа въздуха в дробовете си, докато приеме жизнената сила, т.е. праната, която той носи в себе си.

Обикновеното дишане трябва да достигне до 15 вдишвания и издишвания за минута. Като правите упражненията, ще се стремите постепенно да стигнете до едно вдишване, едно задържане и едно издишване в минута. Постигнете ли това, може да лекувате всички болести, даже и туберкозата. *Правете следното упражнение: ръцете, свити в юмрук, поставяте на раменете. Разтваряте бавно ръцете настрана, вдишвате дълбоко въздух, задържате го и след това спущате бавно надолу ръцете, отстрани на тялото, и бавно издишвате.* По този начин вие поемате достатъчно прана от въздуха и кръвта се раздвижва, капилярите се разширяват и кръвообращението се усилва.

Като ученици трябва да се лекувате с дълбоко дишане. Ако стомахът или коремът ви боли, направете 6 упражнения по 4 пъти на ден. Като правите упражнението, *турете лявата ръка на корема с дланта надолу. Върху лявата ръка турете дясната ръка, пак с дланта надолу.* Като вдишвате дълбоко, трябва да усещате свиване и разпусчане на диафрагмата. Който не диша дълбоко, не може да бъде ученик на новото учение.

Упражнение за дишане. Бавно издигнете ръцете над главата и дълбоко поемете въздух. С издигане на ръцете се повдигат и очите нагоре. Задържане на въздуха известно време. Бавно сваляне на ръцете надолу, издишване и бавно сваляне на очите надолу.

Дихателно упражнение, което има за цел да увеличи вашата способност да задържате въздуха. При това упражнение няма да си служите с никакви единици. Ще вдишвате по-бавно и по-дълбоко, след това ще задържате въздуха, колкото се може по-дълго и ще издишвате, колкото се може по-бавно. Времето за задържане да се увеличава постепенно: 1 мин, 1 1/2 мин, 2 мин, 2 1/2 мин и т.н.

Когато сте нервни, разгневени нещо, направете следното упражнение: запушете с палеца на дясната си ръка дясната ноздра, а през лявата поемете въздух, като броите мислено до 7. След това не поемайте повече въздух и мислено броите до 10. После запушете лявата ноздра, а през дясната изпусчайте въздуха бавно, като броите до 9.

Това упражнение помага за регулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка или за усилване на паметта. Сутрин и преди обяд ще поемете въздух през лявата ноздра, а ще го изпускате през дясната. Вечер ще поемете въздух през дясната ноздра, а ще го изпускате през лявата. Ще правите упражнения по 21 пъти на ден; сутрин, преди обяд и вечер по 7 пъти.

Като поемете въздуха, мислено ще изговаряте думата „живот“, при задържането на въздуха ще произнасяте думата „сила“ и като издишвате, ще мислите върху думата „здраве“. Ще поемете бавно, спокойно, задържате, издишвате също бавно, докато съответно мислите върху посочените думи.

Упражнение: Вдишване през лявата ноздра. През това време се изговарят мислено думите: „Да се прослави името Божие в мене.“ При задържане на въздуха се изговарят думите: „Да дойде царството Божие и Божията правда в мене.“ При издишването се изговаря: „Да бъде волята Божия.“ През лявата ноздра да се поема въздух 5 пъти. След това обратното - 5 пъти да се поема въздух през дясната ноздра и да се издиша през лявата.

**Енергията на нашия физически, умствен, даже и морален живот иде от Слънцето. То носи живот.*

Умният човек, като вижда, че организмът му е лишен от известна енергия, я събира от Слънцето. Той знае, че Слънцето може да набави всякакъв недоимък от енергия в човешкия организъм.

Да посрещнеш *изгрева на Слънцето* означава да се свържеш съзнателно с него, за да могат неговите сили да потекат през твоя организъм. Свърже ли се човек със Слънцето на физическия свят, едновременно с това той се свързва с още две слънца - *Слънцето на духовния и на Божествения свят*. Ако човек не посреща изгрева на физическото Слънце, не може да бъде здрав. Този закон е познат не само на хората, но и на всички живи същества.

Бог е поставил на небето Слънцето, на което да се грее, а вие търсите лекар да ви нагрива изкуствено с лампа. Това не е лекуване. *Ако се грее всеки ден на Слънцето, съзнателно, по половин час, с участието на мисълта, ще придобиете повече, отколкото с дни да се ровите из книгите да търсите какво казват лекарите за дадена болест.*

Умният човек, като вижда, че организмът му е лишен от известна енергия, той я събира от Слънцето. Той знае, че слънцето може да набави всеки недоимък от енергия в човешкия организъм. Когато се парализира известен орган или крак, или ръка, или отслабнат *очите*, или отслабне *паметта*, всичко това се дължи на недоимък на енергия, недостатъчно прииждане на кръв, храна в този орган. Умният и разумен човек няма да каже: такава е волята Божия, но ще си набави веднага *необходимото*, ще събере енергия, ще се изцери,

Ако човек няма *злато* в кръвта си, Слънцето не може да го лекува.

Колкото злато имате в кръвта, толкова можете да имате и вън от себе си. Количеството на външното злато е пропорционално на това, което е в кръвта. Има ли злато в кръвта си, организмът е здрав, мисълта е свежа, трезва, чувствата благородни.

Златото е складирана слънчева енергия, която индустите наричат прана. Праната е необходима, от нея зависи здравето. Затова се препоръчва сутрин рано да излиза човек, когато може да възприема по-голямо количество прана. *Десетина минути* са достатъчни да постои човек при зазоряване и при изгрев слънце, за да приеме това, което му е необходимо.

Щом сте неразположени, излезте навън, *изложете гърба си на слънце* и от него ще получите това, което никаква философска мисъл не може да ви даде.

Когато се правят слънчеви бани, добре е да сте облечени в бели или яснозелени дрехи - тези цветове са хубави. Важно е изпотяването. Ако сте на открито място, завийте се с тънка мушама. Когато се лекувате по този начин, трябва да съсредоточите мисълта си да се излекувате направо от природата. Планинските слънчеви бани са за предпочитане, понеже ритъмът на Слънцето не е нарушен от астралния мисловен облак, който обгръща града. През всички годишни времена слънчевите лъчи не действуват еднакво. Земята в началото на пролетта е повече отрицателна и затова най-много приема. Ето защо през пролетта слънчевите лъчи действуват най-лечебно. От 22 март нататък, Земята постепенно става положителна. През лятото тя е вече доста положителна и затова приема по-малко. И летните лъчи действуват, но по-слабо. *Най-добрите месеци за обновяване са от 22 март, през целия месец април и май до 22 юни. На последната дата всяко растение спира.*

Има дни през месец септември, които по сила на жизнената енергия се равняват на майските дни. Използвайте слънчевите лъчи през тези дни. Тогава има присъствие на светли същества около вас.

Много от болестите се лекуват със слънчевата енергия. При това, доказано е, че всяка болест има определено време, когато се лекува. Някои болести се лекуват през май, други през юни, юли, изобщо през цялата година.

Най-лековити са слънчевите лъчи сутрин от 8 до 9 часа. Към обяд лъчите са много силни и не действуват добре върху човешкия организъм. Ранните слънчеви лъчи действуват добре върху анемични хора.

Под влияние на Слънцето се събужда космическото съзнание в човека.

Даже и в облачно време можете да излизате преди изгряването на Слънцето и да концентрирате мисълта си по посока на изгряващото Слънце. Облаците пречат само да видите Слънцето, но неговите жизнени енергии минават през тях. Никаква външна сила не е в състояние да противодействува на слънчевите енергии.

Излизайте всяка сутрин на слънце, като излагате гърба си най-напред на юг, после малко на север, малко на изток и постойте така един час от 7 до 8 часа сутринта. Отправете ума си към Господа и кажете: „Господи, просвети моя ум. Дай здраве на всички хора, а заедно с тях и на мене.” След това започнете да мислите върху най-хубавите неща, които знаете.

Когато искате да се лекувате, излагайте гърба си на ранните слънчеви лъчи. Когато искате да придобиете вътрешен мир, излагайте гърба си на залязващото слънце, а лицето си отправете на изток.

Често съм казвал, че човек трябва да разговаря със светлината. Боли те гърбът. *Изложи гърба си на слънце, на светлината, мисли за нея, за това, което съдържа, и болката ще изчезне. Всички болести на ума произтичат от недоумък на светлина; на сърцето - от недюимък на топлина. Всички болести на душата произтичат от недоумък на истина.*

**Болестите се лекуват с мисъл. Мисълта може да изпъди всяка болест от човешкия организъм.*

Мощно нещо е словото. Мощна е и човешката мисъл. Достатъчно е човек да приложи съзнателно, с вяра мисълта си, за да опита силата ѝ. За това е нужна воля. Чрез мисълта се лекуват хора от неизлечими, страшни болести. Повярва ли в силата на мисълта, човек може да прави чудеса с нея. Обаче за това се иска силна воля, без никакво колебание.

Ако знаеше законите, които управляват мисълта му, човек би се справил с всички свои недъзи. Няма недъг, който мисълта да не е в състояние да изправи.

Не само съществата от другите планети и цивилизации оказват влияние върху земята, но и всички хора, около три милиарда души, със своите мозъци оказват влияние върху земята и природата. Мозъците на всички хора влияят върху целия строеж на земята. Ако хората биха концентрирали умовете си в определена точка, те биха стопили това, което се намира там. Канара би се стопила от енергията, която се излъчва от човешките мозъци. *Хората, ако знаят как, чрез концентрация на мисълта си могат да разтопят всички скърби и болести.*

Казвам: ученикът трябва да се концентрира, да развива мисълта си, *но не по начина на йогите.* Има много начини, методи, с които йогите си служат, но ако човек не ги разбере, той може съвършено да се осакати. Тези осакатени ученици са въвн от законите на природата. Законите на разумната природа са строги. Аз давам методи, които са свързани с най-малко *рискове* за човешкия ум. Те са методите на живата, методите на разумната природа. Методите на йогите обаче са свързани с големи *рискове*.

С отворени очи става концентрирането. С отворени очи ще се лекуваш, ще мислиш за ръцете си, за краката си, ще прокараш ума си през нервната система, през стомаха, червата, по цялото тяло, като един господар, който трябва да се разходи навсякъде из своето имение да види в какво положение се намира всичко. Това значи концентриране. Когато индусът се концентрира, той не мисли за жена си, за децата си, за пчелите си, за нищо странично - *мисли за праната.* Българинът мисли за говедата, овцете, за жена си, децата си, за това, за онова и затова няма добри резултати, не е в състояние да се концентрира. А с *концентриране на мисълта можеш да се лекуваш, можеш да отклониш едно нещастие*, което идва към теб като снаряд, можеш да отклониш дебнещия те звяр. Човешката мисъл е свързана с жизненото електричество в живота. Когато мислите са положителни, те привличат жизнените сили към себе си; когато мислите са отрицателни, тия жизнени сили се разпръскват, отдалечават се от човека, вследствие на което се появява заболяване. Например, *ако имате някой противник*, който ви мрази, неговата мисъл спрямо вас е много силна. Той може да ви направи негативен и вие ще заболееете.

Мисълта може да изпъди всяка болест от човешкия организъм. Мощна е силата на мисълта.

Индусите имат следния начин за лекуване на раните си: *събират праната от природата и с помощта на мисълта си отправят тази прана към болното място, което най-много за 20 минути оздравява.*

Докато живеете в света на противоречията, трябва да знаете, че се намирате под закона на *внушението*. Никой смъртен, даже и безсмъртен, не е свободен от този закон. Като имате предвид това, всякога ще държите в ума си положителни мисли и чувства, ако искате да се освободите от много болезнени състояния, които не са ваши. Ако се свържете с някой човек, който страда от крак, и вие ще изпитате същата болка.

Внушението е оръжие, чрез което човек може да воюва със злото, с отрицателните сили в света. Съвременните хора живеят в ада.

Има дни и часове, когато внушението се отразява вредно върху човека. Тогава нито той трябва да внушава, нито другите на него. В такива моменти човек трябва да се *огражда от внушението* така, както военните се ограждат от своите неприятели с ред крепости.

Когато се лекувате, вие трябва да употребявате някои магически формули, и то през времето, когато Луната се празни.

Заболеете ли, не бързайте да викате лекар. Приложете един, втори, трети метод, концентрирайте мисълта си към болката и няколко пъти си кажете: „Ще оздравея.“ Някога можете десет пъти само да кажете, че ще оздравеете и така ще стане, а някога е необходимо хиляди пъти да си кажете, че ще оздравеете. Колкото пъти и да изговорите тези думи, не се обезсърчавайте. Постоянствайте и ще получите добри резултати. Така можете да лекувате и себе си, и приятелите си.

Особена атмосфера ще се създаде около вас, ако знаете как да произнасяте думите живот, благодет, любов, мъдрост, извор, Христос, Дух.

Ако нещо зрението не е в реда, всяка вечер, преди да заспите, ще си кажете: „Щом се отворят очите, утре ще бъда по-добре.“ Който вярва, всичко може.

*Чрез движенията си човек регулира енергиите на своя организъм. Движенията разтърсват въздуха, чиито трептения се предават на физическото тяло на човека чрез двойника. *Двойникът на човека е антена*, чрез която той възприема впечатления от външния свят. Тази е причината, поради която двойникът обвива човешкото тяло и го предпазва от нещастия. Колкото по-добре регулира двойника си, толкова по-правилно ще приема впечатленията от външния свят. Като знаете това, често трябва да регулирате антената си.

Движенията на ръката оказват влияние върху мозъка, върху нервната система на човека. Ако движенията при написването на буквите са правилни, те се отразяват благоприятно върху паметта, върху развитието на ума. Те развиват мекота и стабилност на човешкия характер. *Изобщо всички движения, които човек прави, определят неговото състояние и характера му.*

Ако вие не знаете как да стъпвате, как да ходите, как да се движите, ще изгубите всички условия, които сте придобили от дишането, от въздуха и храната. От походката на някой човек се вижда, че той е кандидат за затвор. Важно е с кой крак ще станете сутрин от леглото, важно е с кой крак ще тръгнете на работа, дали бавно или бързо си движите ръцете, как ще гледате. Ред нещастия ви сполетяват, защото не обръщате внимание на тези важни неща. С движението на ръцете, с пипането вие можете да се лекувате, а може и да се осакатите, като не разбирате.

Пръстите на краката представляват ангелското поле на действие, долната част на стъпалото - човешкото поле на действие, а петата - животинската област. Който стъпва първо на петите си, той търси правото на силния.

Всички движения се подчиняват на известни правила и закони. Например ходът на човека също така се обуславя от известни закони. *Когато човек тръгва за някъде, първо трябва да поставя десния си крак напред, а после левия.* Освен това той трябва да стъпва леко на пръсти, а не както някои стъпват първо на петата, а после на пръстите.

Правило е човек да тръгва бавно, спокойно и постепенно да ускорява хода си. Постъпва ли така, накрая той ще върви леко, бързо, като че хвърчи.

Ако някой от вас заболее, нека съсредоточи мисълта си към болестта и да я изпъди вън от себе си. Не може ли по този начин да се освободи, той не трябва да лежи, да се, поддава на болестта, но да прави разходки, движения. *Каквото и да е времето, сняг, дъжд, той не трябва да се плаши. Болестта намира благоприятна почва у страхливите хора.*

Трябва да знаете, че при всяко движение вие се свързвате с теченията на природата. Щом обтегнете ръката си и държите ума си концентриран, вие имате вече контакт с тези течения, И тогава при всеки даден случай вие можете да имате връзка или с електричеството на земята, или с електричеството на слънцето. При всяко обтягане на ръката вие можете да имате още контакт или със земния, или със слънчевия магнетизъм. Магнетизмът пък, изобщо е свързан с праната, т.е. с жизнената енергия на природата. Тъй щото при обтягане на ръцете и краката и при концентриране на ума човек използва жизнените енергии на природата и става здрав и силен. *При халтаво държане на ръцете природните сили не могат да се използват.*

Във всички упражнения, които правите, умът трябва да присъствува, за да привлечате от природата силите, които са ви необходими. Ако движите ръката си механически, нищо не се ползвате. Ако прекарате ума през показалеца, вие ще станете по-благородни хора с достойнство, милостиви. Ако искате да станете справедливи, трябва да упражнявате средния, сатурновия пръст. За благородство и музикалност, за усет към красивото ще упражнявате безименния пръст, четвъртия.

Добре е, като правите движения за регулиране на вашия организъм, да ги придружавате с гласните букви „а“ и „о“ - два мощни звука. Разумните движения регулират нервната система, която е носителка на жизнените енергии - тя възприема живите сили от природата. Когато нервната система е в изправност, всички функции на организма се извършват правилно.

Когато отдалечавате ръцете си, това действа успокоително. Когато пък движите ръцете си една срещу друга, се получава действие в противовес на първото. Затова вие ще кажете на тия противодействащи сили да се движат нагоре.

1 упражнение. Издигнете двете ръце от страни на тялото, с дланите надолу, на височината на раменете. След това дясната ръка се издига бавно нагоре, под ъгъл 45° от равнището на раменете, а лявата се спуща надолу, под ъгъл 45° от равнището на раменете и в това положение се кляка шест пъти, като по време на упражнението съсредоточавате мисълта си към предната част на мозъка.

Упражнението служи за регулиране предната част на мозъка.

2 упражнение. Това упражнение е като първото, само че лявата ръка се издига нагоре, под ъгъл 45° от равнището на раменете, а дясната се спуща надолу под същия ъгъл, при което се кляка 6 пъти,

През време на това упражнение съсредоточавайте мисълта си към сърцето.

Упражнението служи за регулиране на чувствата.

3 упражнение. Изнесете и двете ръце назад с обърнати длани една срещу друга и гребете напред, при което се кляка 6 пъти.

През време на това упражнение съсредоточете мисълта си към гръбначния стълб. То служи за регулиране на гръбначния стълб.

4 упражнение. Издигнете лявата ръка нагоре и напред на изток, а дясната надолу, въртене на тялото около кръста и плаване с ръцете. И това упражнение се прави 6 пъти. Докато се прави това упражнение, ще съсредоточавате мисълта си към стомаха. То служи за регулиране на стомаха.

5 упражнение. Поставете ръцете на кръста. Закрепете тялото на левия крак, а десният се изнася навън, надясно, като се образува с него бавно полукръг от дясно на ляво - 6 пъти. След това закрепвате тялото си здраво на десния крак и с левия правите същото, както и с десния крак, пак 6 пъти.

През време на упражнението съсредоточавате мисълта си към нервната система. То служи за регулиране на нервната система.

6 упражнение. Издигнете ръцете настрани, на височината на раменете, и бавно издигате нагоре, докато се опрат пръстите на двете ръце горе. Повдигнете тялото на пръсти и в това положение бавно прилякват, при което ръцете се прибират край тялото. И това упражнение се прави 6 пъти. То представлява завършване на първите пет упражнения. Нарича се магнетично събличане и обличане: надолу - събличане, нагоре - обличане.

Забележка: Тези упражнения ще правите един път през деня. Ако се правят сутрин, е прекрасно, на обяд - хубаво, а вечер - добре. Тези упражнения трябва да се правят много бавно и правилно, с добре обтегнати ръце и крака, ако искате да имате добри резултати. Движението на ръцете е за развитието на сърцето и гърдите. Съсредоточаването на мисълта усилва ума. Изпълнението на всички упражнения пък усилва волята.

Тези упражнения са едни от най-хубавите окултни упражнения. Гледайте обаче те да не ви станат като една примка, а се проникнете от тяхната полза. Считайте, че сте ги знаели някога, а сега си ги припомняте.

Сега ще ви дам следното упражнение с произнасяне на гласните букви „А“ и „О“. Поставете дланта на лявата си ръка над дясната и така я прокарайте до рамото. След това поставете дясната си ръка над лявата и пак я прокарайте до рамото. Правете това упражнение в продължение на 10 дена, всяка вечер, преди да си легнете: 6 пъти с лявата ръка и 6 пъти с дясната, като редувате ту лявата, ту дясната ръка. Започвайте с лявата ръка.

Движенията на ръцете упражняват известно влияние върху всички ваши, органи и върху вашата воля. Да кажем, че *някой път сте развълнувани*. Направете следното упражнение с ръцете си: турете ръцете пред гърдите, а после настрани, като правите с китките леки трептения. След това поставете ръцете си пред устата. Като направите това упражнение 3 - 4 пъти и мислите върху трите думи, неразположението ви ще мине. Това е едно психологическо лекуване, едно психологическо проветряване в човека. Ще изговаряте думите любов, радост и веселие. Ще имате тия думи като ключове.

Лявата ръка се поставя свободно на коляното. Дясната ръка се изнася настрана хоризонтално, след това напред, нагоре, назад в кръг, надолу. Туй въртене на ръката се повтаря няколко пъти. Същото нещо се прави и с лявата ръка, а после и с двете ръце заедно. Ръцете спират хоризонтално и се спущат надолу.

- Това упражнение ще се прави през седмицата при случаи, *когато се забъркват нещо мислите или чувствата ви*. Когато се забъркат *мислите* ви, ще правите упражнението само с дясната ръка, а когато се забъркат *чувствата* ви, ще правите упражнението само с лявата ръка.

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. При това положение на ръцете изговорете формулата: „Аз съм в хармония с живата природа. Нека Божественото благоволение потече през мен!“ Ръцете спуснете надолу.

Лявата ръка нагоре, а дясната надолу. Ще се постараете умствено да възприемете двете течения. С дясната ръка ще възприемете течението от Земята, а с лявата - течението от Слънцето. В това положение ще седите 3 минути. Гледайте да усетите влиянието на теченията по ръцете.

Дясната ръка нагоре, лявата надолу с клякане, като пръстите на лявата ръка се допират до земята с думите: „Аз се съединявам с центъра на земята и злото чрез моята лява ръка да премине в този център.“ При ставане дясната ръка си остава нагоре, лявата надолу, като се произнася: „Аз съм свързан с всички интелигентни сили, с всички разумни същества, божествени същества и с Бога и нека Божествената енергия да преминава през цялото ми тяло.“ Клякането и формулата се произнасят три пъти. Формулите се произнасят в ума и със свещен трепет в душите.

За да не отслабват очите, трябва да се упражняват. Има упражнения, които раздвижват всички очни мускули. Ако не се упражняват, очите постепенно отслабват и губят способността си да виждат. Като отивате на екскурзия, вие гледате час по-скоро да стигнете върха. Това не е правилно. Вървете бавно и гледайте нагоре, наляво, надясно. Щом изгрее

Слънцето, спрете се малко, да видите как изгрява, и продължете пътя си. Бързате ли, скоро ще остареее.

Една от причините за отслабване на очите е, че те не се движат.

Студените крака са първото условие за неврастенията. Добре е за неврастеници и тия, които губят често разположението си, от време на време да се събуват боси и да ходят по ситен пясък или по мека трева. Така краката влизат в пряк контакт с жизнените сили на земята и се тонират. При сутрешните упражнения, като вдигнете ръцете си нагоре, вие възприемате слънчевата енергия, а чрез краката - земната. Затова сутрин ще приемате слънчеви енергии, вечер ще правите упражнения, за да се освободите от събраната енергия през деня; сутрин ще възприемате от Слънцето, вечер ще давате излишната енергия на Земята.

***Свещено лекуване, психическо лекуване:**

1. Най-напред ще си представя Слънцето, светлината. Ще мисля върху тях, ще си представя, че слънчевите лъчи падат като душ върху мене и като че ли се намирам в едно море от светлина, здраве, сила, мощ, всичко добро в Бога и т.н.

2. Ще размишлявам защо дойде болестта. Ще повдигна мисълта си, ще се моля на Бога да ми покаже какво е отклонението ми от Божия закон.

3. Добрата молитва.

4. Свещената формула на ученика: „Милостиви и святий и благи Господи, изяви ми светлината на Твоето лице да сторя Твоята воля.“ Формулите се изговарят наум и със свещен трепет в душата. (Това лекуване става само при свято разположение на духа.)

Христос казва: „Все що попросите, в мое име ще ви бъде.“ Аз вярвам в силата на вярата, която може да лекува всички болести. Докато правите опити да се лекувате с вяра, няма да взимате лекарства и външни средства. Ще разчитате само на силата на вярата. Тя да ви е опорна точка. *От вярата зависи нашето здраве. От вярата зависи развитието на нашия ум. От вярата зависи състоянието на нашето сърце. От вярата зависи общественото ни положение. Бъдещето дори зависи от вярата.*

Онова, което лекува, е природата, не са хората. Че някой се молил и благодарение на молитвата оздравял, не е съвсем право, когато се е молел, той е бил асистент. Христос, който разбираше закона, каза: *„Да бъде според вярата ти.“* Както вярваш, тъй да ти бъде. Вярата е фактор.

Не всички слепи могат да прогледнат и не всички хроми могат да проходим. Само чистите в мислите и желанията си и само свободният от връзките на миналото си може да прогледне и да проходи.

Свещеното Писание не е живо слово, но съдържанието му внася в човека жизнена енергия. Превърни тази енергия в живот и болният ще оздравее. Поставете ръката си върху главата на болния с разположение и любов и виж как ще се отрази на здравето му.

Когато тялото на човека заболее, той може да се лекува с истината. Докато не обича истината, човек никога не може да бъде физически здрав. *Щом обикне истината, той възстановява здравето си и тялото му придобива съответно уханье. Ако дълбоко в душата си човек реши да обича истината и ако абсолютно изключи лъжата от себе си, от каквато болест и да страда, той може да се излекува.*

Денят, в който ви хване хрема, направете едно микроскопическо добро на най-нешастния човек, когото намерите, и ще видите какво ще стане с хремата. Имате главоболие, коремоболие - направете същото.

Светлите мисли и възвишените чувства регулират нервната система, кръвообращението, дишането, а оттам и храносмилането.

НАЧИН НА ЖИВОТ

Бъдещето на човека се определя от храната, която употребява. *Колкото по-чиста и по-здравословна храна употребява, толкова по-велико и по-светло бъдеще си приготвя той.* Ето защо, за да се очисти храната от отровите, които идват от земята, от една страна, и от самите животни - от друга, тя трябва да се пречисти. Никакъв физически или химически начин не са в състояние да пречистят храната от

психическите отрови, освен мислите и чувствата на човека. Най-много психически отрови се съдържат в месната храна.

Истинската храна на човека се заключава в светлите мисли, възвишени чувства и благородни постъпки. Това са плодовете на живота, с които хората трябва да се хранят в бъдеще.

Всички хора, които ядат месо, се стремят към центъра на земята. Това е движението им. Всеки, който се стреми към Слънцето, той е плодоядец или вегетарианец. Тия две посоки определят каква ще бъде храната ви. Не можеш да бъдеш вегетарианец, докато не измениш посоката на движението си към Слънцето.

Опасността от вегетарианството за някои хора се заключава в това, че те имат животински подтици, а искат да живеят по човешки. У такива хора се явява известно стълкновение в стомаха и те казват: не ни понася нещо вегетарианството. Човек трябва да бъде вегетарианец по убеждение.

Рибата има особена магнетична сила, от която човешкият организъм се нуждае. Същата магнетична сила се намира и в растенията, дори в по-голямо количество, отколкото в рибите. При изключителни случаи човек може да яде риба.

За да се избегнат тези разстройства, човек трябва да се добере до онази храна, която природата е определила специално за него. Това е един от важните въпроси, върху който всеки разумен човек трябва да се замисли.

Не е важно какво е писано в книгите по този въпрос, но всеки човек трябва сам да намери своята храна, както това правят животните. *Относно избора на храната природата е вложила в човека вътрешен инстинкт или вътрешно чувство за разпознаване. И ако човек се върне към своето първично състояние на чистота, той ще дойде до положение да различава коя храна е добра и определена специално за него. Никога не преяждай, не давай на стомаха си това, което иска, не всичко е хубаво и полезно. Само когато си вегетарианец по убеждение, храната правилно се асимилира.*

Онази храна е добра, която е в състояние да организира силите на неговия организъм. Всяка клетка трябва да бъде организирана, жива, за да взема съзнателно участие във функциите на човешките органи; не взема ли участие, тя е мъртва, вредна за организма. Според храната, която употребяват, хората се делят на вегетарианци и месоядци. Има вегетарианци от рождение, но има вегетарианци, които употребяват растителна храна от 10 - 20 години насам. Когато говорим за вегетарианци и ги сравняваме с месоядци, имаме предвид първата категория.

Каква полза, че сте вегетарианци, не ядете месо, а не сте изменили вашите мисли и чувства? Не само по форма, но по същество, вие щом не измените храната си, мислите и чувствата си, не може да измените и живота си. Истинският вегетарианец трябва да се храни освен с чиста храна, още и с чисти мисли, чувства и постъпки.

Житното зърно е емблема на човешката душа. То представлява велика история в развитието на природата. В него има сила, възможност, дух на самоотричане, с която сила то храни себе си и другите. То е една велика загадка. *Житното зърно е едно от възлюбените деца на ангелите. Колкото повече се дъвче то, толкова повече придобива човек. Най-чиста храна е житото. Засега по-здравословна храна от житото няма. Обаче тъй, както днес мелят житото и приготвяват хляба, голяма част от хранителните му вещества се губят. Много нещо от Слънцето е вложено в житното зърно и ако можехте да извличате от него това ценно съдържание, нямаше да имате нужда от друга храна. Всички други храни идват като допълнение на житото и хляба.*

**Едно от условията за продължаване на живота е гладът. Който иска да постигне нещо велико, той трябва да гладува, да яде малко. Който може да гладува и знае да гладува, той продължава живота си. Всички добри, разумни и велики хора са гладували.*

За да бъде здрав и силен човек, от време на време да се подлага на глад доброволно. Гладът усилва организма. Има смисъл човек да гладува, *но не и да прегладнява*. Природата си служи с глад като велик, мощен двигател. Всички химически реакции се основават на глада. Стремежът на елементите да се насищат не е нищо друго, освен задоволяване на глада им. *Съзнателният глад продължава живота.*

Истинският пост е метод за регулиране на чувствата и мислите на хората. Постът не се заключава само в неядене и непиене, в неядене на мазнини и месо, но през време на 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.

Ако искате да изпълните всички ваши задължения, да премахнете всички нещастия, постете 5 - 10 - 15 - 20 дни, *но ако сърцето и умът* ви подсказат това. В известен момент на живота, когато трябва да усилим нашата воля и да я съединим с волята Божия, трябва да постим.

В петъчен ден няма да готвите и да ядете готвено. Може само хлябец с малко маслини или хлябец с малко плод. Може да изберете един от петъците в месеца, в който нищо да не ядете. Ако някому се наложи, че не може да пости един петък, тогава следващия месец ще пости два петъка. Никою няма да съобщавате кога ще постите или кога постите или сте постили. Някои от вас, които могат, нека постят 40 часа, но най-малко 24 часа пълни. Всеки да пости. Един ден в месеца никак не е много. Това са колко петъци в годината?

Деветия ден на месеца ще го посветите целия на Господа. Този ден ще се храните с плодове. И да гладувате, като дишате съзнателно, чрез въздуха може да възприемате достатъчно количество хранителна енергия. Човек може да се нахрани само с Любов. Тази Любов ще мине първо през въздуха, а въздухът е в състояние да направи всичко в човека и да даде права мисъл. Тази права мисъл ще я проектирате до един човек, който е гладувал няколко дни, той ще се насити.

Храненето е свещен акт, от него зависи здравословното състояние на организма. Храненето *не е само физически процес, но и духовен*. Когато човек се научи да яде правилно и да си избира съответна храна, той е научил вече законите на физическия свят, които постепенно ще приложи и към своя вътрешен живот.

Много неща зависят от яденето. Знае ли как да яде, човек е разрешил една от най-важните задачи на своя живот. *Ще ядеш само когато си гладен. Ако не си гладен, ще постиш.* Ако хората се подчинят на този вътрешен инстинкт, ще бъдат по-здрави. Начинът, по който човек яде, определя какъв е той в умствено и в духовно отношение. Правилно хранене е това, в което взимат участие и мисълта, и чувствата.

Яжте и мислете за това, което ядете, и благодарете. *Разумният свят следи човека как се храни. Ако яде бавно, дъвче добре, благодари, те му помагат във всички работи.* Ако човек не може да разбере смисъла на храненето, на дишането и на мисленето, животът сам по себе си ще остане неразбран. Както мисълта, чувствуването и действието са неразривно свързани, така трябва да бъдат свързани мисленето, дишането и храненето.

Никога не яж, ако нямаш разположение. Не яж, ако си гневен. Храната е жива и тия частици, след като влязат в организма с благодарност, те ще го обновят. Яденето е една велика работа и затова ще седнеш, но не надве-натри да се наядеш, полека, без бързана малко ще хапнеш, с благодарност, ще спреш на най-сладката хапка; да се усеща една лекота в стомаха.

Един от общите процеси, на които се подчиняват всички живи същества, е храненето. Въпреки това никое живо същество не знае как да се храни. Дойде ли до човека, най-съвършеното същество, и той не се храни правилно. Той *дъвче бързо, без*

да задържа храната в устата си, вследствие на което процесът на храносмилането не става правилно. Преди всичко *храната трябва да се задържа по-дълго време в устата, за да може част от енергията ѝ да се всмукува от езика*. Чрез езика енергията се предава в мозъка, а оттам в сърцето. Езикът възприема духовната енергия от храната, която по друг начин не може да се възприема. За да се ползува от тази енергия, човек трябва да бъде свободен, да не се безпокои.

Като дъвчете храната, *животворната енергия минава през езика и се складира в нервната система*. Колкото повече дъвчете храната, толкова повече енергия внасяте в нервната система. От устата храната отива в стомаха, дето се извършва друг процес. Колкото повече енергия иде от мозъка, толкова по-лесно се смила храната. Дъвчете дълго време, да може да се възприеме повече мозъчна енергия. Така ще може да се използва и онази енергия, потребна за мускулите и костите.

Човек трябва да гледа на храненето като на свещен акт. За сутринната закуска трябва да употребява половин час, за обяд - около 40-50 минути, и за вечеря пак половин час. Който се храни бавно, с разположение и съзнателно, той всякога ще бъде здрав.

Добре е, когато човек се храни, да слуша музика. Във време на ядене човек се нуждае от весела, но не игрива музика. Игривата и тъжна музика еднакво нарушават ритъма на яденето.

Като ядете, не напълвайте чинията с ядене и не режете големи парчета хляб.

Колкото по-богата е мисълта, толкова по-изискана ще бъде и храната. Тя пък определя устройството на мозъка и на тялото; качеството и подборът на храната зависят от мисълта. Щом е доброкачествена, и да е скъпа, не се въздържай - тя ще допринесе на организма повече, отколкото онази, която приемаш без разположение.

В човека има едно чувство, с което той познава дали една храна е добра за него, или не. Когато човек се научи да яде правилно *и да избира съответна за организма му храна*, той е научил законите на физическия свят. Физическите закони имат отношение и към духовните, към вътрешния живот на човека.

Ние се храним със светлина, *но за сега тази светлина е много сгъстена*, трябва

Имайте предвид, че всяка органическа храна, която употребявате, колкото и чиста да е тя, винаги носи своите отрови и причинява отлагания.

Храната, която хората употребяват, трябва да бъде съвършено прясна. Иначе тя произвежда отрови, които рушат организма. *В люспицата на гроздето се намират много витамини, които могат да се използват само при много дъвкане*. Добре е семките на гроздето да не се гълтат. Ако човек яде много мед, има опасност да развали стомаха си. Ако никак не яде мед, пак има опасност за неговия организъм. За веселост и жизнерадост - яжте мед!

Дървеното масло (зехтинът) съдържа доста слънчева енергия, кондензирана материя в себе си.

Пет-шест ореха на ден - това ви стига за мазнина. Лешници, бадеми, орехи - ето ви мазнините. Оставете това рафинирано олио. *По-добре орехи да сложите в яденето или слънчогледово семе. Като си смелите с една машинка малко орехи или 150 грама слънчогледово семе, това е достатъчно*.

Лютите чушки помагат против треска, но за здрав човек те не се препоръчват. Също така не се препоръчват и много кисели и сладки храни.

Супата разваля стомаха - разрежда стомашния сок; разваля и гласа. Сегашното консервиране на храната представлява отлагания, утайки, които причиняват различни болести.

Хубаво изпечете хляба; но не го прегаряйте. Хубаво сгответе яденето, нека ври на слаб огън. *След завирането огънят да е слаб, така да ври около час най-много*. Децата обичат да дъвчат сакъз и така несъзнателно чистят зъбите си от остатъците на

храната, от друга страна, при дъвченето приижда повече кръв във венците и зъбите се хранят и засилват.

Който иска да бъде здрав, *не трябва да смесва храните*. Ще ядеш една храна и като се смели, тогава ще приемеш втора. Не яжте много гореща храна. Не яжте и много студена храна. Спазвайте тези правила, за да бъдете здрави, бодри и силни.

Според мене здравословната храна се смила за един час и двадесет минути. Всяка храна, която се смила за повече от това време, е вредна. Хубаво е да не смесвате различните продукти – едно ядене!

Силата на храната е в качеството, а не в количеството, също в начина на употреблението ѝ. Засега един от начините на лекуване на съвременните хора е да ядат малко.

Многото ядене изтощава човешкия организъм. *Колкото по-малко яде човек, толкова повече животът му се продължава.*

Трябва да ядеш тъй, че да остава излишък съвсем малко, микроскопичен излишък. Всяко пресищане изтощава човека. Освен с храната пресищане става и със знанието.

Пазете се от преяждане. То носи всички нещастия и злини в живота. Като знае това, човек не трябва да преяжда нито на физическия, нито в духовния, нито в умствения свят.

Добре е да *не си дояждате*. Нека всякога да остава в стомаха ви *поне една трета празно място*. Това е едно от важните хигиенични правила и трябва да се спазва.

Ако човек преяде - умира, и ако много пости - пак умира. Затова трябва да се яде толкова малко, колкото да се подкрепя организма, да няма никакви излишъци. Докато живее, човек трябва да яде, но умерено; *като приеме 15 - 20 хапки, той трябва да спре*. Не спази ли този закон, човек дохожда до пресищане, което се отразява вредно върху организма. Природата е щедра, но разумна и възискателна.

Ако искате *стомахът* ви да бъде в изправност, *употребявайте само едно ядене на ден и никога не преяждайте*. За предпочитане е вегетарианската храна пред месната. Научете се да ядете малко, защото ще дойде време, когато ще бъдете поставени при условия да ядете един път или два пъти в седмицата, затова отсега се подгответе.

Кога е 12 ч в природата? Когато дойдеш до най-високата точка на глада. Тоя момент внася импулс в човека да възприема храна. Тогава Слънцето е точно на зенита. Тоя момент е най-добър за хранене, храносмилането е най-правилно.

Не е позволено на окултния ученик да пие вино, бира, лимонада и спиртни питиета. Вино може в краен случай като лекарство за затопляне на стомаха. Сладко вино може да пиете.

*Един основен и важен въпрос в живота е дишането; но човек диша и чрез кожата си - седем милиона пори взимат участие в дишането и ако те се запушат, човек умира. Ако не диша едновременно чрез дробовете и чрез кожата си, човек е изложен на различни заболявания. *Като дишате, ще държите главата си изправена, точно перпендикулярна на земята.*

Във въздуха има един *елемент на безсмъртие*. Този елемент всъщност идва от Слънцето. Хората имат знания, учат и не могат да извлекат еликсира. Той минава през тях и не остава в тях. Индусите въпреки много системи за дишане също не са се докоснали до тази тайна на природата.

Всичко зависи от правилното дишане, а то подразбира да извадиш всичката енергия, която се съдържа във въздуха.

Когато човек не възприема достатъчно храна от въздуха, той всякога се усеща слаб, измъчен, без живот и сили в себе си.

Има много методи за дишане, все хубави, но им липсва един съществен елемент - волевото дишане. *Индусите* хиляди години са се занимавали с дишането като наука, откривали са за това цели школи и те имат постижения в това отношение, но колкото и да са добри техните методи, *те не са за европейците*. Европейците нямат тези вътрешни състояния, тази духовност, преживявания, дълбочина, отношение към Бога, каквито имат индусите. А всичко това е важно, за да е правилно и пълно дишането.

Ще ви дам един метод за дишане: приемоте въздуха и го задръжте около 20 секунди и си кажете през това време: „Господи, заради голямото благо, което ми даваш, аз съм готов да изпълня Твоята воля.” Тези думи излизат чрез въздуха, отиват в пространството и се хроникират. Също и това, което си приел от въздуха, се нагажда много добре в организма. И съществата от другия свят, като ви слушат, и те ще възприемат тази формула, която за тях е едно благо. Едновременно с вас и те ще приемат благо от въздуха. Не само един път тези думи ще изговаряте, а колкото пъти правите дихателни упражнения през деня. С дишането, придружено с формули, може да се освободите от всякакви тягостни състояния.

От въздуха можеш да си вземеш всичко, каквото ти е нужно, стига да знаеш как. Във въздуха има и калций, има и масло, и какво ли не. *Не може да дишате добре и правилно, ако мисълта не е активна и чиста. Чистата мисъл привлича чистия въздух. Заслужава човек да посвети цял живот, за да се научи да диша правилно.* Болестите, страданията, неуспехите. се дължат на неправилното дишане. *Който диша правилно, мисли право.* Когато човек мисли право, работите му всякога се нареждат добре.

Дългият живот зависи от правилното мислене и чувстване, от дълбокото и правилно дишане. *Правилното дишане помага за оформяне на характера, усилва светлината на ума, прави лицето красиво.* Набръчкването на лицето и ръцете се дължи на неправилното дишане и на разстройството на черния дроб.

Всяко вдишване цели регулирането и пречистването на желанията, а всяко издишване е свързано с пречистването на мислите. Чистата кръв е предпоставка за здраво тяло, а здравото тяло - за правилното разпределяне на енергиите в човешкия организъм. Дробовете представят сито, чрез което се пречистват умственият и сърдечният живот на човека. Ще помните: когато дишате, обикновено ще правите 10 - 12 вдишвания в минута; когато се упражнявате, ще правите от 4 до 1 вдишвания в минута. Ще започнете от 4 и постепенно ще слизате Ако стигнете до 1 вдишване и издишване в минута, вие сте придобили много нещо.

Ако иска човек да бъде здрав, трябва да стигне до 10 вдишвания в минута. Щом се увеличат на 20 вдишвания в минута, скъпо ще плати. Това вече не е живот. Има връзка между слабата памет, и дишането. При слабото, неправилно дишане много малко прониква прана в мозъка.

Обикновеният човек в една минута прави по 20 вдишвания и 20 издишвания. Талантливият диша и издишва по 10 пъти в минута. Гениалният диша и издишва по 4 пъти в минута. Светията диша и издишва по 1 път в минута.

Съсредоточаването на мисълта и усилването на паметта зависят преди всичко от дълбокото дишане. Човек трябва да обича, за да се изработят в него бъдещите дихателни органи за възприемане на етера. *Любовта организира етерния двойник на човека.*

*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. Никаква реакция не може да стане без вода. *Водата съдържа жизнена сила, необходима за човешкия организъм,* а сиропите, колко и да са хубави, са човешки изобретения, те не могат да утолят жаждата.

Ако знаете как да пиете *вярлата* вода, тя ще внесе у вас такива елементи, че 90 процента от съвременните кризи, които разяждат обществото, ще изчезнат. Пиенето и миенето с вода за вас трябва да бъдат свещен акт. Ще се миете бавно, съсредоточено,

с мисъл и изговаряне на формули, ще приемате водата. Изучавайте къде има най-хубава вода, от най-чистите извори *ще си носите* вода.

Ще пиете вода и то *на гладно* сърце от 100 до 150 грама на глътки, на ден ще изпивате по *половин - един литър* вода, от която ще може да извадите храна за вашите артерии.

Никога *не пийте* студена, *ледена вода*, за да не свивате прекомерно капилярните съдове на гърлото и на стомаха. Никога не дишайте през устата, а през носа - да се пречисти и стопли; затова помага лигавата ципа и течност в носа.

Вода, която съдържа органически примеси, се отразява вредно на организма. Дестилираната вода подобрява здравословното състояние. *На ден човек трябва да пие най-малко литър, литър и половина вода.*

Има връзка между физическата и духовната чистота. Човек трябва поне два пъти през седмицата да предизвиква изпотяване чрез *пиене на гореща* вода. Ще изпие няколко чаши гореща вода, в която може да изстиска няколко капки лимонов сок. Като се изпоти добре, ще изтрие тялото си с влажна кърпа и ще се преоблече. След това нека изпие още половин или една чаша гореща вода. Чистата гореща вода помага за освобождаването на кръвта от натрупаните в нея *млечна и пикочна киселина*. За да бъде здрав, човек трябва да има абсолютно чиста кръв. *Щом човек подобри кръвообращението си и праната се възприема правилно от организма.*

*Човек трябва да става *сутрин рано*, да излиза във чист въздух, да посреща първите слънчеви лъчи, които съдържат *специфична енергия* за всички живи организми. Човек, колкото и да се грее на обедните лъчи, нищо няма да придобие.

Никога не стой под сянката на дървото или под сянката на човека. Това е правило, което всеки може да опита. Всеки лъч, попаднал върху човека, се поглъща от организма му и после излиза във вид на мъртва светлина. Под сянката на цветето, на дървото или под сянката на къщата пак има светлина, наречена мъртва. *Следователно, вие трябва да бъдете под влиянието на преките слънчеви лъчи, а не на косвените, т.е. лъчите на сянката. Никога не стойте на сянка.* Тези правила могат да се обобщят, да се опитат и да се превърнат в знание.

*Ако не мисли правилно, човек не може да бъде здрав.

Чрез мисълта си човек събира 3 вида енергия, от която съгражда своето *умствено тяло, което отнася със себе си в другия свят. Безсмъртието е умственото тяло на човека.*

Словото Божие е живият хляб, за който Христос е говорил - той представлява съгъстена Божествена енергия.

Не мислете, че някой може от само себе си да създаде мисъл. Хармоничната мисъл трябва да я *привлечете от същества*, които стоят много по-високо от вас. Същото се *отнася и до чувствата*. Божествената мисъл се предава чрез светлината, чрез въздуха, чрез почвата, чрез растенията, камъните. Онзи, който разбира законите, отвсякъде може да черпи.

Няма орган в човешкото тяло, който да не се управлява от известен род мисли и чувства. Като знаете това, пазете ума и сърцето си в изправност, за да могат те правилно да възприемат мислите и чувствата, които идат от възвишения свят.

За да бъде мозъкът ви в изправност, ще се пазите от противоречиви мисли; за да бъде слънчевият възел в изправност, не допущайте никога в сърцето си отрицателни чувства.

Кривата мисъл влияе върху кръвообращението, а оттам и върху дейността на всички органи.

Всяка една права мисъл, която минава през твоя ум, след като мине през умовете на всички хора, а може да преброди и цялото небе, ще се върне при тебе. И ако е била права, ще донесе всички богатства със себе си. Ако е била крива, тя ще се върне с всички недъзи, които има и разбира се, че ще

почувствувах нейната тежест. Всяка проектирана мисъл излиза като струя и се движи из пространството вълнообразно. Когато човешката мисъл е интензивна, тя образува много красиви форми. По формата на тия вълни може да съдите за какво мисли вашият приятел.

Всяка мисъл произвежда особен цвят.

Човек със силна мисъл може да влезе при болни от чума, от холера и да излезе здрав и читав; *от страх човек може да заболее без никакви бактерии.*

*Следователно, ако една лоша мисъл влезе в ума ви, не се борете да я изхвърлите навън, но веднага поставете срещу нея една добра мисъл. Ако употребите насилие или зло срещу нея, тя ще удвои енергиите си и ще причини по-големи пакости. На лошото и на злото отговаряйте с добро. Това подразбира стихът, който Христос е казал: „Не противи се на злото.“ *Разнообразявайте вашите мисли.* Няма нищо по-лошо от еднообразната мисъл. Тя е като чук, който удря само на едно място.*

Докато съзнанието на човека е будно, никаква болест не е в състояние да го нападне, заболяване, простуда, чужди вещества не влизат в организма. Пази се, както от своите лоши мисли и чувства, така и от тези на окръжаващите.

Закон е: добрият живот прави кръвта чиста. В момента, в който човек внесе една нечиста мисъл в ума си и едно нечисто чувство в сърцето си, кръвта загубва чистотата си. *Всяка хапка, която не се придружава с добра мисъл, носи за стомаха отрова.*

Следователно дойдете ли до еднообразието в живота, което действа приспивателно, започнете да си внушавате такива мисли, които да внесат известно разнообразие. По-добре е вие сами да си внушавате и сами да си влияете, отколкото други да ви внушават и влияят. Човек може да си служи с внушението за укрепване на своето здраве, за развиване на своите способности, за усилване на паметта си и т.н. *При каквито и условия да се намирате, дръжте в ума си положителна мисъл, че все пак можете да намерите благоприятна почва за работа.*

Всяка лоша мисъл е един дисонанс. Корижирайте я веднага. Дисонанс, това са две гами, които са дисхармонични, няма съответствие между тях. Веднага заменете лошата мисъл със светла и хармонична.

Жлезите трябва да развивате. Когато сте в мъчнотия, насочете вниманието си към жлезата, която е в *гърлото*, или към тази, която е *под лъжичката*, и ще получите отговор за изход от мъчнотията.

Музиката е най-добрият проводник на Божествените сили. Музиката като изкуство на ангелите е съединително звено между ангелския и човешкия свят.

Музиката е такт в живота и чрез нея може да моделирате всичките си органи. Може да

Трябва човек да пее. Тези класически песни, тези мантри, които индусите имат, европейските псалми, те всички са връзка за минаване от един свят в друг - физическия, духовния и умствения свят.

Музиката действа добре върху храносмилането, опитайте и ще се уверите. Пейте, за да сте здрави. Доброто здраве се познава по разположението на човека да пее.

Мажорната гама е умът, минорната гама е сърцето, а хармоничната - волята.

Тоновите са свързани с планетите, с всички небесни тела. Целият свят е една музикална композиция. Всички планети имат особен тон. Всички безбройни светове пеят на разни гами. Възвишените същества и всички висши йерархии пеят. Без музика изключено е да бъдете щастливи. Без музика не можете да разберете християнството. Първите песни на християните бяха обикновени и тъжни, понеже ги гонеха и музиката не беше така достъпна. Има същества в природата, които не позволяват да се пее. Българите също мислят, че един стар човек не бива да пее.

За да бъде здрав, човек трябва да знае кога да ляга и кога да става. Като легнете навреме, тялото ви ще почива, а духът ще се учи. Сънят е физиоастрален живот на земята. Яденето е чисто физически живот на земята. Работата е умственият живот на земята. Само по време на сън човек добива своите енергии. Яденето е процес, при който енергиите се турят в действие, а работата е използване на придобитите вече енергии.

Съвременните хора боледуват, защото не знаят как да се хранят, кога да лягат и да стават от сън. Мнозина стават сутрин в 4 часа. Този час принадлежи на Земята, затова не е удобен. Ако ставате в 2 часа, това е време на Луната, пак не е удобно. Добри часове са 12 ч сред полунощ, един часа, три, *пет и шест* часа. Някои спят късно, *до 9 или 10 ч - това е крайно нехигиенично*. Да спи човек след изгрева на слънцето, то е все едно, да го поставят под водите на някой водопад, чиито вълни отгоре го бият. Такова действие има и слънчевата енергия върху нервната система на човека. Опасно е да се спи денем.

Светиите спят малко - един-два часа за тях са достатъчни, но за обикновените хора пет часа сън са достатъчни. *Засега 7 часа сън са необходими за вас. И 5 часа сън могат да ви задоволят, но при условие да спите непробудно*. Един разумен човек не е необходимо да спи по седем часа. За един човек, който живее редовен живот, *три часа дълбок сън* е достатъчно, за да се възстановят силите. Това се отнася до хората, които разбират законите на природата. Който разбира една работа, може да я свърши за три часа, пък който не разбира, ще я свърши за 12 часа. Има хора, които спят по 8 - 10 часа; те мислят, че това е добре за тях. По-малко, но здрав сън. Ако се обръщаш по няколко пъти през нощта наляво-надясно, не си спал добре. Здрав сън е, на която страна легнеш, на нея да се събудиш.

Правилно спане е, когато си легнеш на лявата или на дясната страна, до сутринта да не се обърнеш; да няма никакво хъркане, мърдане, дишането да бъде плавно и тихо. *Най-хубаво е да се спи на дясната страна; средна хубост - на лявата, лошо - по гръб, а по корем - още по-лошо*.

Правилно е човек да спи на дясната си страна, но може да спи и на лявата. Когато енергиите на повърхността на земята са положителни, човек трябва да ляга на лявата си страна, която е отрицателна, за да става правилна смяна между силите. Когато енергиите на повърхността на земята са отрицателни, човек трябва да ляга на дясната си страна. Следователно човек трябва да знае дали енергиите на повърхността на Земята са положителни, или отрицателни. При това енергията на земята не е еднаква навсякъде. Човек трябва да познава тия сили и да се съгласува с тях. За да бъде човек в хармония с космическите течения, главата при спане трябва да бъде към север или към изток. Прозаявката показва, че в известни сили и енергии на човека има застой. Прозаявката като природен процес има предвид да възстанови известен ред и порядък на нещата. При всяко прозяване в човека се влива нова енергия.

Никога не лягайте на гърба си, или ако си легнете, дръжте ума си буден. Може да легнете на гърба си, но умът ви да бъде концентриран, и не заспивайте, защото жизнените сили, които текат по гръбначния стълб, не могат да функционират правилно и нервите се притискат.

Всяка дреха е проводник на известна енергия. Човек трябва да знае каква енергия му е нужна и чрез каква дреха може да си я достави, кои дрехи са проводници на светлината и топлината и кои не са.

Ленените дрехи са най-добрите проводници на електрическата и магнетичната енергия, Вълнените дрехи при сегашните условия са най-хигиенични, после идат памучните, но най-добри са конопените и ленените. Кожени калпаци и гумени обувки по-добре е да не носите. Когато се занимавате с духовни въпроси, ще се обличате в ленени дрехи. Конопените дрехи също са хубави.

**За да не боледува, човек трябва да се храни с плодове на Духа: Любов, мир, радост, дълго търпение, кротост, въздържание, милосърдие*. Не се ли храни с тях, натъква се на отрицателните сили на природата, преживява омраза, подозрение, мъчи се, боледува.

Щом се повдига умствено и духовно, човек става и физически здрав. Като знаете това, работете върху себе си и *станете вътрешно чисти - по ум, по сърце и по дела*. Благодарете за всички блага, които ви се дават.

Недоволството е духовна нечистота, която запушва порите на човешкото тяло. Чистете се от него, както водата чисти порите ви, отваря 7 милиона пори през които дишате.

Не може да бъдеш здрав, да имаш здрави ръце и крака, здрави очи, нервна система, *ако не си добър*. Човек трябва да бъде добър, за да поддържа нормално

състоянието на сърцето. *Ако не обича, нито сърцето ще е здраво, нито кръвообращението ще е правилно.* Ако не е умен, в смисъл мисълта да е слаба, тогава идва главоболието. На известни места в мозъка се *набира излишна енергия*, която не е потребна. Като впрегне тази енергия на работа, главоболието ще престане. *Почти всички болести идват от безлюбието.*

Когато сутрин ставате, казвайте си: „Господи, благослови всички ония, които са в мене и извън мене, да работим за Твоята слава и величие. Дай ни светлина да разбираме волята Ти и да я изпълняваме.”

Искате ли да бъдете здрави, научете се *да не виждате* отрицателните и кривите прояви на хората. Затворете очите си за всичко, което ви се вижда неправилно. И да виждате кривите неща, не ги критикувайте.

Молитвата повишава вибрациите на човешката аура, а чрез това човек става неуязвим за по-нисшите околни влияния.

При молитвата човек получава енергия от Божествения свят. Законът за молитвата е същият, както закона за храненето. Когато се лишава от храна, човек усеща някаква липса. Когато душата се лишава от молитва, също усеща, че нещо му липсва.

Няма нещо, което човек да е поискал от Бога, и да не е изпълнено желанието му. И то точно когато трябва. Като станете сутрин, благодарете на Бога, че главата ви е на място, че сърцето и тялото ви са на място и започнете работата си с тях. Алфата и Омегата на нещата е да благодарите.

Застани пред Бога като дете и кажи: „Господи, благослови ме. Благодаря Ти за всичко, което си ми дал. Помогни ми да се увеличи свободата на моята душа, силата на моя дух, светлината на моя ум и доброто на моето сърце.”

Онзи, който лъже, внася отрова в организма си, по-силна и от материалната отрова; тя се предава в кръвта на бъдещите поколения и те постепенно се израждат.

Силните нисши чувства и влияния са свързани с черния дроб. И ако вие не контролирате вашите нисши чувства, ще разстроите черния си дроб. А това ще повлече разстройството на всички други системи. *Постоянните спорове, дразнения, алчността, гордостта също разстройват черния дроб.* Едно голямо вътрешно притеснение, едно голямо разочарование, което подпушва енергиите, едно обезсърчение могат да смажат човека. Могат да му докарат най-лошите заболявания, да намалят вибрациите на редица органи, да нарушат нормалното им функциониране, да изменят химическите процеси в тях, дори да изменят анатомичния им строеж. Здравата права мисъл е здравословна. С чиста и права мисъл може чудеса да вършите.

*Всеки човек се ползува от благата на природата според степента на своето развитие. Човек трябва да живее според законите на природата. Не спазва ли тия закони доброволно, природата ще го застави насила да ги прилага.

Три източника има, чрез които Божественият свят ни влияе: чрез храната, която иде от растителното царство, чрез въздуха, в който влизат светлината, топлината, магнетизмът и електричеството, и чрез мисълта и чувствата.

Не мислете, че е лесно човек да се справи със силите, които действуват в природата, както и във всяко живо същество. Докоснете ли се до човек, чиито енергии са противоположни на вашите, вие ще нарушите своето разположение.

Срещнете някой човек с *гъсти, магнетични и електрични трептения* и те *напълни с кал.* И не може да се освободиш лесно от тази кал, току-виж заболи те глава. Има хора, които само като погледнеш, *урочасваш.* Това са *духовни удари.* Затова трябва да изучавате силите, които действуват *вътре у вас и вън от вас.* Вие изучавате сега само резултатите. Един човек ви е неприятен, но това е резултат.

Стойте на един метър поне един от друг, не се приближавайте много, това вече много пъти съм ви го казвал, спазвайте това правило.

Когато сте много наблизно, става едно *преплитане на вашите аури* и вместо да си помагате, вие се спъвате един друг.

Когато мозъкът поглъща всички енергии, човек става груб в чувствата си. За да не отнеме възможността си да развива и мозъка, и сърцето си, човек трябва *правилно да разпределя енергиите на своя организъм*.

Природата никога *не позволява да се обсеби* това, което ти е дала. Тя дава нещо, за да го употребиш, но *не и да го обсебиш* - тя всякога в случая противодейства. Ако ти искаш да завладееш това, което тя е създала, ще си създадеш болезнено състояние.

Имаш право да обичаш, но нямаш право да обсебиш. Имаш право да ядеш, но нямаш право да преяждаш. Имаш право да плачеш, но не и да ревеш с глас, да се тръшкаш, да пициш. Тихо да плачеш. Някой седи някъде и сълзите текат и като си поплаче, му олекне. Друг реве, че го чуват на километри - това е лош плач. *Бог обича тихото сърце, смиреното, съкрушеното*.

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

Колкото повече слънчева енергия *приемате в себе си*, толкова по-голяма мекота и магнетичност ще се развие у вас, и тогава, в който дом влезете, всички ще ви обичат.

Искате ли *сърцето* ви да бъде здраво, ще държите в изправност *мозъка си*, дето минават електрическите течения на природата, *и слънчевия възел, дето минават магнетичните течения*.

Излагайте се на слънчевите лъчи, за да се свържете с Бога.

Пийте винаги топла вода, или ако е студена, пийте бавно, с будно съзнание. Яжте храна, която обичате. Спете в стая, която обичате. Като ставате сутрин от леглото, слизайте винаги от дясната страна. Спете на дясната страна, а главата ви да е на север или изток.

Не позволявайте никой да влиза в дома ви с кални или прашни обувки. Ще ги карате да се събуват и тогава да влизат.

Като е дошъл на Земята, човек трябва да започне с физическата чистота. Дрехите, обувката, тялото трябва да бъдат идеално чисти. Човек трябва да мие лицето, ръцете, зъбите си *по десет пъти на ден*. Зъбите не трябва да се мият всякога с четка, да се изтъркват. Достатъчно е да ги миете с топла вода и сапун или с малко спирт. Много болести се дължат на микробите, които се развиват в зъбите. Ако човек не е готов да поддържа физическа чистота на тялото, как ще поддържа своята духовна чистота?

Който се занимава с хорските нечистотии, той се покварява. Имате ли физическа чистота, ще имате и духовна. Физическата и духовната чистота са потребни за създаване на една благоприятна атмосфера за човешката мисъл. *От нечистотата на мислите се създава една неприятна атмосфера, от която хората се демагнетизират. Съмнението е известна нечистота*, която влиза в астралното тяло и човек изпитва завист, страх, омраза. Който иска да си изработи ново тяло, трябва да пази в чистота своето физическо, астрално (звездно) и умствено тяло и да държи връзка между тях.

Когато човек се занимава изключително с погрешките на хората, той дохожда до състояние да привлича към себе си астрални бактерии, които разстройват неговия организъм. Да се занимава човек с погрешките на хората, това значи да се свързва с тях *и да носи лошите влияния* на тия погрешки. *Всяка лоша мисъл, всяко лошо чувство привлича съответно нисши същества*. Затова трябва да се спазва хигиена и на ума, и на сърцето, и на душата.

В събота няма да осъждате никого. В събота ще се вгълбите в себе си, ще мислите, ще се молите, ще пеете, ще бъдете господар на своето положение. Ще се облечете в най-хубавите си дрехи.

Не сядайте и до човек, който не ви обича, или до човек, когото не обичате.

Състоянието на чувствата и мислите се повдига чрез четене на книги, които описват живота и делата на светии, на велики хора.

Трябва да пазите тялото си от изгаряния, от разни разтривки с газ, с йод и с каквито и да е медикаменти. *Кожата трябва да се държи в едно меко състояние, защото порите ѝ са дробовете, чрез които душата диша на физическия свят. Кожата на човека трябва да е мека, гладка, възприемчива, тя е регулатор на живота.*

Като се вземе широчината на врата и се умножи на две, получава се мярката на кръста. А като се вземе широчината на китката и се умножи на две, това е широчината на врата. Щом се нарушат тези мерки, човек е нарушил разумните закони на природата. От спазването на тези закони зависи здравето на човека.

Всяка лоша дума или мисъл, отправена към вас, е една психическа бомба, която избухва у вас и предизвиква известно разрушаване. За да не стават физически или психически разрушавания, вие трябва да държите в ума и в сърцето си добри мисли и чувства както за себе си, така и за ближните си.

Гневът, яростта, страстите са отрицателни качества, в които няма интелигентност, а любовта и смирението са първоначалните добродетели, с които е създаден човек, и те са интелигентните сили, които се повдигат. В гняв и ярост вие се демагнетизирате и падате ниско.

Съмнението, подозрението, ревността, завистта са умствени микроби, поставете ги далеч от вас, ако искате да сте здрави.

Всяко преяждане във физическия, духовния или умствения свят води към пресищане. И в работата не се позволява пресищане.

Човек, който добре се храни, правилно диша, добре чувства, добре мисли, винаги ще бъде здрав. Който не е доволен от яденето, не диша, не се движи, не мисли добре, всякога ще боледува.

Здравето се обуславя от хигиената, която човек пази във физическия, в сърдечния и в умствения си живот. Хигиената във физическия свят изисква от човека да знае как да яде, да пие вода и да диша, и най-после да знае как да спи. *За да спазите хигиената на физическия свят, обърнете внимание на трите елемента - жилище, храна и облекло; за да спазите хигиената на духовния свят, обърнете внимание на другите три елемента - мисли, чувства и постъпки.*

Божественият живот не се заключава в пост, в измъчване на тялото, в изопачаване на ума и сърцето, но в абсолютната хармония. Ще ядеш, без да преяждаш, ще спиш, без да се успиваш, ще се обличаш без излишъци.

Всичко е хронизирано в невидимия свят.

* * *

Подбрано и преписано от **Книга за здравето** // Допълнено и преработено издание // съставители: Никола Нанков, Емилия Алексиева // Астрала, София, 1994

С признателност,

Ансапди