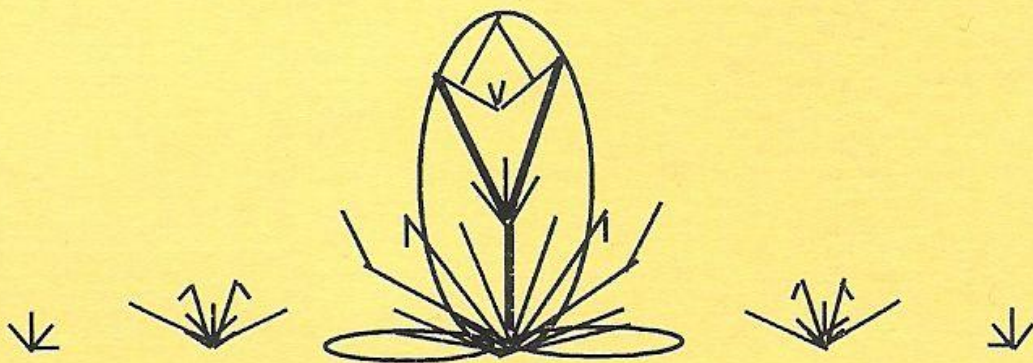




ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЖИТЕН РЕЖИМ

(ПРОЛЕТНО ЧИСТЕНЕ И ОБНОВЯВАНЕ)



ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

БЕИНСА ДУНО

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЖИТЕН РЕЖИМ
(ПРОЛЕТНО ЧИСТЕНЕ И ОБНОВЯВАНЕ)

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

Книгата е съставена от тематично подбрани и подредени в логическа последователност **извадки** из Словото на Учителя **БЕИНСА ДУНО (ПЕТЪР ДЪНОВ)** (1864 ÷ 1944), живял и работил в България.

© **СЪСТАВИЛИ; Трендафила Балдевска**
Ангел Кермедчиев

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ	4
ЧИСТОТА	5
ЧИСТЕНЕ	6
ОСВОБОЖДАВАНЕ	7
ОБНОВЯВАНЕ	8
ЖИТОТО	10
ЖИТНОТО ЗЪРНО	11
ЖИТОТО КАТО МОЩНА СИЛА	11
ЗА ЖИТНИЯ РЕЖИМ	12
ЖИТНИЯТ РЕЖИМ	13
ПОДГОТОВКА	13
ПРИГОТВЯНЕ НА ЖИТОТО	14
ОТПОСТВАНЕ	15
ДИЕТА	16

ЧИСТОТА

Чистотата е първото стъпало от стъпалата на Вечния живот. Като се качите на второто стъпало, пак ще прочетете надписа „чистота”. (*АБСОЛЮТНА ЧИСТОТА - изд. 1939 г. - 31*).

Чистотата не е само физиологическа потреба на организма, но тя е и необходимост за истинското проявление на живота. (*ЗАКОН ЗА ЕДИНСТВО И ОБЩНОСТ - 36*).

Без чистота - лична или обща - никакво развитие не може да има. Чистотата е първо необходимо условие за правилното развитие на човека. (*ЛЮБОВ КЪМ БОГА – 206*).

Чистотата повдига човека, а нечистотата го понижава. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 125*).

Съвременните хора се нуждаят от чиста храна, чиста вода, чист въздух и чиста светлина. Те се нуждаят още от чисти мисли и чувства. Това представя Божественото начало в човека. (*ЛЪЧИ НА ЖИВОТА - 155*).

Чистотата е израз на съвършения живот. Само съвършеният живот може да бъде чист... Само съвършеният живот дава чистотата. (*НАРЯД И УПЪТВАНИЯ – 1925 г. - 23*).

Там, дето се забелязва известна нечистота, значи животът не е съвършен. (*ЧИСТ И СВЕТЪЛ - изд. 1926 г. - 3*).

Ако искаш да бъдеш здрав, тялото ти трябва да бъде чисто; ако искаш да бъдеш щастлив, сърцето ти трябва да бъде чисто; ако искаш да бъдеш поет, да имаш светли идеи, умът ти трябва да бъде чист. (*ЗАКОН ЗА ЕДИНСТВО И ОБЩНОСТ - 36*).

Чистият човек, външно и вътрешно, е абсолютно здрав. (*СВЕТОТО МЯСТО - 159*).

Човек може да бъде обичан, докато е чист. Влезе ли в него един елемент на нечистота, всички се отказват от него, всички оттеглят любовта си. (*АБСОЛЮТНА ЧИСТОТА - изд. 1939 г. - 18*).

Колко велико нещо е да бъде човек чист в света! Върху тази чистота почиват всички идеи, всичкото щастие, здраве и цялото блаженство на човечеството. (*СИЛА И ЖИВОТ - III серия - 77*).

Чисти, чисти трябва да бъдете! (*НАРЯД И УПЪТВАНИЯ 1925 г. - 31*).

Човек трябва да поддържа чистотата на тялото си с често миене, изпотпяване, преобличане, чесане на косата и т. н. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 33*).

Човешкият ум представя една от тръбите на Божествената канализация, вследствие на което той трябва да бъде абсолютно чист, без никакви подпушвания, без никаква кал, без никакви заблуждения. Всяко странично желание, всяка нечиста мисъл, всяка крива постъпка са кал, която запушва ума и сърцето на човека. Те са кал, която същевременно ограничава всички благородни пориви на човешката воля. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ - 4*).

Човек трябва да има чисто сърце... Да има човек чисто сърце, това значи, да се намира в здравословно състояние на своя организъм... Чистото сърце е извор: колкото повече дава, толкова повече изтича от него. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ - 177*).

Като приложи чистотата към тялото си, човек започва да мисли за чистотата на чувствата и на мислите си. Чисти чувства са ония, които са лишени от всякакъв егоизъм. Чистите чувства изключват всякакво користолюбие. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 33*).

Когато доброто функционира в човека, той мисли, чувства и постъпва право. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 293).

Има желаниа в човек, които могат да убиват и да причиняват пакости. За пример, желанието на човека да има много мъже или много жени е опасно за самия него... Хората се обявяват против многоженството по външна форма, но имат много желаниа, много мисли и чувства, на които искат да дадат път, да се проявят и реализират. Това не е ли пак многоженство? Когато едно семейство има много деца, това не е ли многоженство? (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 23).

Чистотата е вътрешен процес. Тя има отношение към съзнанието на човека. Следователно бъдете чисти в съзнанието си, да не допуснете нито една лоша мисъл, нито едно лошо чувство или желание. (*ЦЕННАТА ДУМА* - 118).

Разумният човек се стреми към правилна обхода с хората и със себе си. Той е внимателен в мислите, чувствата и постъпките си, стреми се да не причини с тях някаква вреда на ближните си, нито на себе си. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 23).

Чистотата е качество на душата. (*КОЗАТИВНИ СИЛИ* - 119).

Не нарушавайте чистотата, която Бог е вложил във вашата душа. Пазете Божествената чистота, вложена в душата ви. Докато пазиш свещено чистотата на душата си, ти си човек... Всяка нечиста мисъл, всяко нечисто чувство и всяка нечиста постъпка понижават човека. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 235).

Чистотата е първото условие за правилни отношения между човешката душа и Бога, между човека и разумните същества. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 28).

Чистият е запазен от всякакво гниене и вкисване. (*ЛИКВИДАЦИЯ НА ВЕКА* - 146).

„Блажеви чистосърдечните, защото те ще видят Бога.” Да видиш Бога, това значи да можеш да се качваш във висшите светове, между разумните същества, и да слизаш долу, между низшите същества, без да се поддаваш на техните влияния, без да се заразяваш от техните слабости и пороци. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО* - 120).

ЧИСТЕНЕ

Човек трябва да работи върху себе си, да се освободи от нечистото и да остане в него само Божественото. (*БОЖИЯТ ГЛАС* - 58).

Започне ли с чистотата, човек е направил вече крачка напред в живота. (*АБСОЛЮТНА ЧИСТОТА* - изд. 1939 г. - 26).

Всеки от вас трябва да се отличава със силен стремеж към чистота (*АБСОЛЮТНА ЧИСТОТА* - изд. 1939 г. - 31).

Да се чисти човек, това е една от главните задачи на неговия живот. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО* - 114).

Да се чисти човек, това значи да придобива онова здравословно състояние на организма си, при което всички мрачни мисли, отрицателни чувства се утаяват на дъното и се изхвърлят навън. Само при това състояние, човек може да работи добре и плодотворно. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 172).

Вие трябва да се изчистите от външната нечистота. После ще се изчистите и от вътрешната си нечистота. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 295).

За да живеем добре ние трябва да пречистим своята плът, да я изтъчем от чиста, фина материя, за да възприема светли и възвишени мисли. (*СЕЯТЕЛЯТ* - 156).

Докато е жив, човек трябва да се чисти. Ще изчистиш първо устата и стомаха си, отдето иде миризмата. Същевременно ще развиваш обонянието си, сам да разбереш доколко си се изчистил. Ако дъхът ти мирише, а ти говориш на хората за Бога, мислиш ли, че ще те слушат? Щом си отвориш устата, те ще избягат, да бъдат далеч от тебе. Ще се молите, ще работите върху себе си, да се пречистите. (*ПЕТИМАТА БРАТЯ* - 206).

Неврастенията, недоволството, болестите в човека се дължат все на нечиста материя, на нечиста кръв в организма му. Тази материя, тази кръв трябва да се пречисти. (*КОЗАТИВНИ СИЛИ* - 70).

На всеки човек, като на химик, е дадена известно количество материя, която той трябва да пречисти и обработи. Когато пречисти и обработи материята, която му е дадена, само тогава човек може да мисли, чувства и действа правилно. Тъй, щото, запитате ли се какво трябва да правите на Земята, ще си отговорите: Аз съм дошъл на Земята да пречистя и обработя известно количество материя, т. е. да я организирам. Щом свърша задачата си, свободен съм да напусна Земята, когато пожелае. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 46).

Всеки човек, който е дошъл на Земята, се е облякъл с материя, взета от неговия народ. Като българи, вие носите дреха, т. е. плът, изтъкана от българска материя. Следователно, като българи, вие трябва да работите върху себе си, да се освободите от ония недъзи, свойствени на българската материя или почва. Като човеци пък всички хора имат общи задачи, да преодоляват в себе си някои общочовешки качества. За пример, като човек, никой не трябва да лъже. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 45).

Чистенето подразбира организиране на материята. Какво нещо е неорганизирана и какво - организирана материя? Неорганизираната материя е неустойчива и гниеца; организираната материя е устойчива, чиста... Ние сме пратени на Земята да пречистим материята, да я организираме и приготвим като материал за духовния свят. (*СЪБУЖДАНЕ* - 187).

В целокупния живот на човека изразен в семейството, в обществото, в религията и в науката, има остатъци от миналото, които днес, за новия живот са непотребни. Той трябва да се освободи от тях и от всякакъв атавизъм. За пример, в религиозния живот на хората има много атавистически прояви, било в молитвите, в обредите, във формите на служенето, от които той трябва да се освободи. Някои от тях са полезни, някои са остарели вече и трябва да се подновят или съвършено да се изхвърлят. Много от убежденията и вярванията на хората са също така стари дрехи, които трябва да се заместят с нови. (*ЛЮБОВ КЪМ БОГА* - 217).

Ако не работи върху себе си, сам да се чисти, Природата ще го застави насила да направи това. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 97).

Радвайте се на чистенето! (*ВЕЛИКОТО В ЖИВОТА* - 21).

ОСВОБОЖДАВАНЕ

От много неща трябва да се освободите. (*СЕЯТЕЛЯТ* - 294).

Човек трябва да се освободи от всички натрупвания, които му създават ред страдания. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 73).

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

В новия живот нищо отрицателно не се допуска... Човек не може да влезе в света на Любовта, в новия живот, докато абсолютно не се откаже от омразата, от завистта - от всичко отрицателно. [...].

ОБНОВЯВАНЕ

„Ама побеляхме, очите ни се премрежиха, стомахът ни вече не работи. - Всичко това е така, понеже не вярвате в Господа. Щом повярвате в Единния Бог, вие напълно ще се обновите. *(ЛЮБОВ КЪМ БОГА -164)*.

У човека има нещо, което е наклонно да греши, вследствие на което Природата е вложила в материята качеството да се видоизменя, т. е. постоянно да се преустройва. Учените казват, че човешкото тяло се преустройва през седем години. Значи, на всеки седем години костната, мускулната, нервната и мозъчната тъкан в човека се обновяват. Някои учени пък казват, че всичко в човека може да се обнови, да се прероди, даже през три месеца. Това зависи от неговите мисли и чувства. Достатъчно е човек да извърши едно престъпление, за да се опетни материята на тялото му. Обаче, ако желае, човек лесно може да пречисти материята си, да я обнови. Това се постига с чисти и възвишени мисли и чувства. Те преобразяват човека, внасят в него нови сили и възможности. Ето защо, за да преустрои тялото си, на човек се препоръчва чист живот. В това отношение, човек трябва да бъде извор, който постоянно да блика и да чисти. Самият живот представя течение, което дето мине, чисти и обновява. *(КРАДЕЦЪТ И ПАСТИРЯТ - 10)*.

Всичко старо трябва да се преобрази, да се обнови. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 268)*.

В тази човешка форма трябва да вложите нов живот. *(СИЛА И ЖИВОТ - 5 СЕРИЯ - 268)*.

Когато лошите и добрите работи се преповтарят, те произвеждат обратни резултати... От честото повтаряне на известни неща става втръсване в човека, вследствие на което се произвежда вътрешна реакция. Дойде ли до тази реакция, човек непременно трябва да се опресни, да се обнови. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО -171)*.

Ако въздухът и водата не се опресняваха, щяха да бъдат в постоянен застой, който би се отразил неблагоприятно върху целокупния живот. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 179)*.

И в Писанието е казано: „Постоянно се обновявайте!” *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 171)*.

Почивката е необходима за всички живи същества като обновителен процес. Щом се наспи, човек се обновява в мисли и чувства и е готов за работа. *(СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО - 116)*.

Вижте какво става с гъсеницата. Тя се превръща в пеперуда, с безброй краски на крилцата си. Ако гъсеницата може да се превърне в пеперуда, с нови дрешки, колко повече мъжът и жената могат да се преобразят. Те могат да постигнат това лесно, понеже носят в себе си Божествени заложби. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 284)*.

Обновяването е вътрешен процес в човека, който внася нещо ново в неговата душа. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 176)*.

За да се обнови, човек трябва да пречисти в себе си всички Божествени мисли и чувства, които от миналите векове още е изопачил. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 173)*.

Всеки ден, всеки час, всеки момент трябва да се внася нещо ново в мислите и чувствата на човека. Само новото обновява и повдига човека. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 176)*.

Мислите и чувствата се препращат по цялото тяло чрез мозъчната и симпатичната нервна система, така те обновяват човека. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 106)*.

Когато се говори за обновяване, разбираме намаляване на тежестта, която човек е турил върху себе си. Тази тежест се дължи на чрезмерно големи желания, към които човек се стреми. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 184)*.

Красиво нещо е обновяването! То се постига чрез закона на Любовта, на Мъдростта и на Истината. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 177)*.

Без Божията Любов, без Божията Мъдрост и без Божията Истина не съществува чистота. Без тях няма обнова, никакво подмладяване не може да става. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 104)*.

Любовта е причина за вечното подмладяване, за вечното обновяване на човешката душа. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 61)*.

Когато Любовта посети човека, тя го обновява. Всеки човек търси Любовта, за да се обнови, да се подмлади. *(ЛЪЧИ НА ЖИВОТА - 335)*.

Вярата подмладява. Ще вярваш, за да се обновиш и подмладиш. *(СЕЯТЕЛЯТ - 270)*.

За да се обнови, човек трябва да избягва повторението на нещата, което води към пресищане. На преситения трябва да се отнеме нещо, за да се обнови... Няма човек в света, на когото да не е отнето нещо. Това е необходимо, за да дойде обновяването. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 174, 175)*.

Като казвам, че за да се обнови човек, трябва да му се отнеме нещо, това е само външната страна на въпроса. Това не значи, че постоянно трябва да се отнема нещо от човека. Отнемането трябва да бъде като външно условие, а не като постоянен вътрешен процес. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 176)*.

Човек може да се обновява и при най-неблагоприятни условия. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 180)*.

Страданията винаги обновяват човека. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 175)*.

Сега турете в ума си мисълта, че трябва постоянно да се обновявате. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 185)*.

По какъвто да е начин, човек трябва да се обнови! Не мислете, че това обновяване ще ви наложи да влезете в съгласие с окръжаващите... Не, щом искате да се обновите, не мислете за времето: дали е облачно, дали вали сняг или дъжд - за нищо друго не мислете, освен за обновяването. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 177)*.

Трябва да се спирате главно върху ония методи, които помагат за вътрешно обновяване. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 182)*.

Най-важният въпрос за човека е въпросът за вътрешното обновяване. То седи във връзка с доволството. Щом станете сутрин, започнете да работите с най-малките условия, които ви са дадени. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 182)*.

Не е въпрос да се лекува човек, за да се поправи. Нека не говорим за лекуване и поправяне, но за обновяване и подмладяване. *(ПЕТИМАТА БРАТЯ - 155)*.

Ако човек изключи от себе си насиетието, лъжата и злото, той ще се свърже с Божественото начало в себе си. Тогава всички болести, всички недъзи в тялото, умът и сърцето ще изчезнат. Те ще се съблекат от нас така, както змията съблича кожата си. Тогава у нас ще влезе нещо ново - нова мисъл, ново чувство, които ще ни подмладят. Подмладим ли се ние и светът около нас ще се

преобрази. Пречките, които дотогава са съществували в ума и сърцето ни, ще се премахнат и ще почувстваме доброто във всичката му вътрешна красота. (*ОТИВАНЕ И ВРЪЩАНЕ - 37*).

Да пресъздаде човек ума, сърцето и тялото си, това значи да се обнови. Това не е еднократен процес, но многократен. Човек трябва вечно да се обновява. Значи задачата на всеки човек е да работи за своето вечно обновяване. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 43*).

Всеки ден човек трябва да се обновява. Тази е новата философия на живота. (*ЛЮБОВ КЪМ БОГА - 165*).

Като живееш, имаш възможност всеки даден момент да се обновиш и очистиш. Достатъчно е да повдигнеш мисълта си към Бога, за да се обновиш. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 105*).

При обновяването на човека взимат участие същества извън него. (*ВЕЛ[...]*).

ЖИТОТО

Аз мога да докажа на учените, че Христос е скрит в **житното зърно...** Ще взема едно житно зърно, ще го поставя на силно увеличение и ще видите, че в него е скрит зародишът на човека. Който знае законите и условията за развитието на човека, като постави това зърно при тези условия, от него ще излезе, какъвто човек искате - талантлив, гениален или светия. Знание е нужно за това. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 118*).

Онзи, който иска да реформира, да организира своето тяло, най-първо трябва да се храни с **жито, ориз, царевича, а после с плодове.** Ечемикът не е за препоръчване. Той предизвиква затлъстяване на организма. Ръжта е хубава за ядене. (*СИЛА И ЖИВОТ - VIII серия - 33 беседа -15*).

Било е време, когато **житото** е расло само без да го сеят хората. При това, първоначално житото е било много едро (като дренки). Колкото по-умни и по-културни ставали хората, толкова по-малки ставали житните зрънца. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 345*).

Едно време житото е било едро и много хубаво. То е било във вид на малки самунчета, както днес са ябълките и крушите. А днес като вземат житото и го мелят във воденицата, половината от хранителните му вещества се изгубват. (*НАЙ ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. „Жануа - 98” 1999 г. София - 28*).

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

В кой вид житото е по-хранително - варено жито или печен хляб? - Според мене вареното жито е по-хранително от хляба. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 158*).

Засега по-здравословна храна от житото няма. Обаче, тъй както днес мелят житото и приготвят хляб, голяма част от хранителните му вещества се губят. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 268*).

Онова, което е необходимо като храна на човека в сегашния му живот - житото, днес то е в изобилие, и никой човек няма право да се оплаква, че ще умре гладен. Мнозина се оплакват, че животът бил тежък. За когото животът е тежък, нека яде сурово жито. (*ЗАТОВА СЕ РОДИХ - 302*).

Житото е по-полезно от всички други храни и плодове, които сега съществуват. То прави най-голямата услуга на човечеството. (*НАУКА ЗА ЖИВОТА - 5*).

Житото съдържа енергия, каквато печеният хляб няма. (*НОВАТА МИСЪЛ -176*).

Не е нужно **житото** да се мели. Достатъчно е житото да се счука и така да се яде. (*НАШЕТО МЯСТО - 145*).

Ще вземеш 100 грама жито и ще го разделиш на три части: сутрин 30 грама, на обяд 30 грама и вечер - 40 грама. След всяко ядене ще пиеш по 1 ÷ 2 чаши гореща вода. (*НОВАТА МИСЪЛ - 176*).

ЖИТНОТО ЗЪРНО

Почват да чупят тия хубави самуни (хляба) и да ядат. Житното зърно по такъв начин влиза в стомаха, образуват се сокове, които влизат в нашия ум, и какво става? В нашия мозък се образуват велики мисли, в нашето сърце - нови желаня. Житното зърно носи дрехата, която облича нашите чувства, то се излива в перото на писатели и поети, излива се в лъка на цигуларя. Ето това дава житното зърно. (*СИЛА И ЖИВОТ - I серия - изд. 24 г. София - 17*).

Житното зърно е емблема на човешката душа. То представлява велика история за развитието на Природата. Ако вие можете да разгърнете листа на житното зърно, да проследите неговата история, щяхте да разберете напълно историята на човешката душа. Както житното зърно пада в земята и умира, както то пониква, израства и дава семе, същото става и с човешката душа. (*СИЛА И ЖИВОТ - I серия - изд. 24 г. София - 15*).

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

ЖИТОТО КАТО МОЩНА СИЛА

А сега питат: „Как ще се оправи светът?“ Като се приложи този закон, хората ще знаят как ще се оправи светът. Този закон може да се приложи даже още сега в България. Някой апаш откраднал пари. Ако съм съдия, ето как ще го съдя. В продължение на три месеца ще го заставя. В продължение на три месеца ще го заставя да се храни само с топла водица и сухо жито, по 100 грама на ден - никаква друга храна. След три месеца ще го пуснат от затвора, и ще видите тогава, ще краде ли този човек повече. Някой мъж бил жена си, изпъдил я. Няма защо да го съдят. Дайте му да яде сухо жито в продължение на един месец само, и ще го видите, колко мекичък ще стане. Питате: „Как ще се оправи светът?“ Няма защо хората да се налагат с тояги. Дайте им да ядат сухо жито, и ще ги видите как ще омекнат. Като се храни човек един месец със сухо жито, ще каже „Отлично е това жито, придобих една отлично идея, разбрах как трябва да се живее. Ще се преобрази този човек! Учител си, родител си, имаш едно непослушно дете, остави го да яде една седмица сухо жито. Хубав опит е това. Майка има някое непослушно дете, момче или момиче, нека го остави една седмица да дъвче жито, и да види, какъв ефект ще произведе. Питат хората: „Кога ще се оправи светът? Казвам: когато всички хора почнат да ядат сухо жито. След като се

поправят, нека почнат да варят житото, а после да го пекат на хляб. Сега процесите в света са обърнати на опаки. Не трябва да се прекарва житото през воденичен камък и тъй да се смिला на брашно, а трябва да се дъвче сурово. Само така то ще предаде своята мощна сила и ще научи хората, какво нещо представлява законът на великото саможертване. Дайте на престъпника да яде това живо жито - той да дъвче житото, и житото да го дъвче, и като влезе в него туй жито, ще го пита: „Научи ли закона на жертвата? - Научих! (СИЛА И ЖИВОТ - VII серия -16 беседа - 31).

ЗА ЖИТНИЯ РЕЖИМ

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

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

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

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

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

ЖИТНИЯТ РЕЖИМ

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

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

Житният режим продължава десет дни.

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

ПОДГОТОВКА

На първия ден сутринта се казва един път формулата:

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

Всеки ден трябва да се употребяват:

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

Необходимо е плодовете да бъдат най-хубави и здрави, а водата да бъде от някой чист извор, а не от водопровода, защото последната е хлорирана и нечиста. Не се препоръчва и минерална вода, защото тя е по-наситена с някои минерални соли в съответствие с нейния произход.

Идеалният случай би бил да разполагаме с рилска вода и най-вече от чешмичката „Ръцете, които дават”.

ПРИГОТВЯНЕ НА ЖИТОТО

Сто грама жито се измива много добре от вечерта и с лъжица се слага в добре запазващ топлината еднолитров термос. Залива се вряла вода почти до горе и термосът се затваря добре, за да може житото да няма достъп до въздуха. На сутринта внимателно си излива от термоса само житната вода и се изпива на гладно, половин един час преди закуска, като се добавя мед и лимон на вкус. Необходимо е тази житна вода да се задържа малко в устата, като се „дъвче”, а не да се изпива на едри глътки, защото водата е изключително силна и концентрирана храна. Житната вода е също и много силно лекарство, което Учителя дава за лекуване на нерви, като в този случай тя е необходимо да се пие 40 дни. Така че тези, които искат да се лекуват, биха могли след завършването на житния режим (10 дни) да продължат да пият житната вода. Горепосочената житна вода има тази лечебна сила сама в случая, а житото е ГРУХАНО. Ако житото е сурово, водата не може да проникне през обвивката на житните зърна и да поеме жизнената им сила. Искам изрично да подчертая, че Учителят е ползвал през житния режим само **грухано жито** от сорта бяло жито, а не сурово и покълнало такова. Това трябва да се има предвид от всички, които искат правилно да проведат житния режим. Употребата на сурово жито е друго упражнение, дадено от Учителя в беседа, която обаче не се отнася за житния режим през февруари.

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

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

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

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

По време на житния режим не се употребява никаква сол, а лимона да бъде максимум един на ден. Медът е по вкус и няма ограничение. Добре е семената на ябълките да се посадят на подходящо място, като с това ние ще изразим нашата благодарност за тяхната саможертва.

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

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

ОТПОСТВАНЕ

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

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

Смисъла на житния режим е да ни пречисти и извиси физически и духовно, да ни направи НОВИ ХОРА, хората, които сега ще дойдат през новата епоха на Водолея и които Учителя нарича СЛЪНЧЕВИ ДЕВИ. А да се стремим да достигнем тази мярка, този висш идеал, това е прекрасно! Нали?...

Записал: брат Жоро – Габрово
от сестра Йорданка Жекова

ДИЕТА

За начало на диетата изберете ден, когато Луната се пълни. Преди да се започне с житната диета, необходимо е да се направят две изпотявания. При всяко от тях ще се изпиват по три-четири чаши гореща вода в затоплена стая, облечени доста дебело, за да се предизвика ускорено изпотяване. Необходимо е преобличане и отново пиене на чаша топла вода с лимон. Всеки ден ще заливате една чаша жито с четири чаши вряла вода, след което да ври 10 ÷ 15 минути. Свалете житото от силния огън и го оставете на слаб, за да прекара така 2 ÷ 3 часа. Тогава всички житни зърна ще се пропият с вода, ще набъбнат и ще цъфнат. В житото, докато ври, не трябва да се слага сол, защото иначе не може да стане меко, но при ядене може да си го подсолите. Три пъти на ден ще се яде по една чаша жито или колкото човек обича, без никакъв хляб. През време на диетата може да се яда портокали или да се пие чай със захар и лимон, но житото ще се яде без захар. Тази диета е за духовно повдигане и може да се практикува **НЯКОЛКО** седмици. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 193*).

За един месец е много хубаво да се приложи следната диета: сутрин - варени картофи и хляб, на обяд - половин килограм грозде и четвърт хляб, вечер - картофена супа и хляб. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 193*).

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)
ЖИТЕН РЕЖИМ
(ПРОЛЕТНО ЧИСТЕНЕ И ОБНОВЯВАНЕ)
ПЪРВО ИЗДАНИЕ

СЪСТАВИЛИ:
Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

ПРЕРАЖДАНЕТО

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

1. ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА
2. ЧИСТОТА И ЗДРАВЕ
3. СЛЪНЦЕ И ЗДРАВЕ
4. ЦВЕТНИТЕ ЛЪЧИ НА СВЕТЛИНАТА
5. МИСЛИ, ЧУВСТВА И ЗДРАВЕ
6. ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ
7. ПРАНАТА
8. ВОДАТА И ЗДРАВЕТО
9. ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ
10. ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ
11. ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ
12. РАБОТА И ЗДРАВЕ
13. ЗА КРАСОТАТА
14. РАДВАЙТЕ СЕ
15. ЖИВОТ И ДЪЛГОЛЕТИЕ
16. СТРАХЪТ И СТРЕСЪТ
17. ПРИЧИНИ И ЛЕКУВАНЕ НА БОЛЕСТИТЕ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. БЛИЗОСТ
2. ЖЕНИТБАТА
3. ЦЕЛУВКАТА
4. ОБХОДА - ДРУГИЯТ ДО ТЕБЕ
5. ГОВОРЕНЕТО
6. ОБМЯНА - МЕЖДУ ХОРАТА
7. ВЗИМАНЕ - ДАВАНЕ
8. ЛЮБОВ И ОБИЧ
9. ПОДАЙ РЪКА
10. ТОЧНОСТ И БЛАГОДАРНОСТ
11. СРОДНИ ДУШИ
12. ВЛИЯНИЯ
13. ВНУШЕНИЯ
14. ВЪЗВИШЕНИТЕ СЪЩЕСТВА
15. АНГЕЛИТЕ И ХОРАТА
16. ДОБРОТО