

**ВСЕМИРОВИЯТ УЧИТЕЛ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)
ЗА БЪЛГАРИЯ,
ХЛЯБА И ЖИТОТО**



ВСЕМИРОВИЯТ УЧИТЕЛ
БЕИНСА ДУНО (ПЕТЪР ДЪНОВ)
ЗА
БЪЛГАРИЯ, ХЛЯБА И
ЖИТОТО

Варна, 2012

*На душите, които се отзоваха в помощ да се посява
идеята за хляба – Благодаря!*

С уважение и топлота,
Павлина Павлева

Мир на Небето и Светлина във Висините!

Божие Благословение да бъде над всички ни!

Съставител: Павлина Павлева

Печат: „Етикет принт” ЕООД – Варна

**БЪЛГАРИЯ ТРЯБВА ДА БЪДЕ
ПЪРВАТА ДЪРЖАВА, ДА ПРИЛОЖИ БОЖЕСТВЕНИЯ
ЗАКОН НА ЗЕМЯТА –
ХЛЯБЪТ ДА СЕ ДАВА ДАРОМ**

Трябва ли хлябът да се продава? Когато създаде хляба, Бог забрани на хората да го продават. Голямо проклятие виси върху човечеството. – Защо? – Защото продават хляба – великото благо в живота. Абсолютно забранено е да се продават хлябът и брашното. Трябва ли след всичко това да питате защо светът е лош, защо хората са лоши? Първото условие, което трябва да се спазва, е да се дава хлябът без пари. Няма по-голямо безчестие от това да купуваш и да продаваш хляб. В бъдеще хората ще се чудят на сегашните хора, че са били такива говеда* на двадесети век. **Първите хора**, които са злоупотребили с житото, като са го продавали и купували, не са видели добро до четвъртото поколение. **Помнете:** *Кармичният закон не прощава!* Не казвам, че новата идея да се дава хлябът без пари ще се приеме изведнъж. Важно е тая идея да проникне в човешкия ум и постепенно да си пробива път. Никакъв спомен не трябва да остане от мисълта, че хлябът трябва да се продава. България трябва да бъде първата държава, да приложи Божествения закон на земята – хлябът да се дава даром. Само она може да приложи тоя закон, който е абсолютно чист и безгрешен. Грешният, освен че няма да приложи тоя закон, но ще създаде още по – лош. Значи само мъдрият, праведният и благородният може да приложи тоя закон.

Знаете ли колко жени, колко момичета са прода-

* Ще ме извините, че употребявам думата „говедо”. В моя ум тя има друго значение. Буквата „Г” е знак на вечността, т. е. Божествена величина.

ли своята чест само за хляба? Знаете ли колко хора са продали възвишеното и благородното в себе си само за хляба? След това казвате: „Господи, да бъде Твоята воля!” – Да бъде Твоята воля, но да се изпълни нашата воля. Обличате се добре, с хубави шапки и цилиндри, а вашите сестри гният в порока! За един хляб продават своята чест! Как ще оправдаете това вие, бащи, майки, учители, свещеници, професори, царе? Ще кажете, че Господ е наредил нещата така. Лъжа е това!! Миналите поколения направиха това. Следователно, това, което хората са направили, хората трябва да го изправят! Ние трябва да оправим това. Ако някой развалил къщата на своя ближен, умните хора трябва да я оправят! Ето защо във всички трябва да влезе великият импулс на Любовта, а не само да се числим към някоя Школа и да казваме, че Бог е такъв или онакъв.

Питам: Продава ли се хлябът във вашият град? – Продава се: черният по-евтино, белият по-скъпо. „Ние сме културни хора.” – Щом е така, аз имам особено мнение за вас и за вашата култура. Ако това разбиране не се промени, в бъдеще животът ще стане сто пъти по-лош от сегашния. В продължение на сто години само хората ще се изродят. Фалшификацията на хляба, премесването му с боб, пясък, вар ще изроди човечеството. Защо фалшифицират хляба? – За печалба. Всеки иска да печели от него.

Започнете да се храните с най-простата храна, достъпна за всички, за да създадете една вълна, която да обхване всички хора. Само така ще се оправи светът!

Коя е причината за общото разстройство на организма? – Хлябът. В бъдеще трябва да се избират фурнаджиите. Болен, грешен, нечестен човек не може

да бъде фурнаджия. Само добрият, честният, здравият може да стане фурнаджия. Като меси хляба, той трябва да пее, да мисли добро за всички. Ако домакинята не е разположена, не трябва да меси хляб.

Че хлябът и брашното се купуват и продават, това не те интересува. Казваш: „Това е в реда на нещата, установен чрез закон.“ Всеки трябва да реши тоя въпрос сам за себе си. Ако вие не го разрешите, има други сили, вън от вас, които ще го разрешат.

Съществуват разумни, интелигентни сили в света, които имат голяма мощ и активност. Ако доброволно не им се подчините, те ще ви заставят насила.

Де е раят? Били ли сте там? Раят, за който ви говоря, е недостъпен за вас. Оня, който е купувал и продавал хляба, не може да надникне в Царството Божие, т. е. в истинския рай. Кракът му не може да стъпи там. Като отидете в другия свят, сами ще се уверите в това. Там е написано: „Който е купувал и продавал хляба, не може да престъпи в рая.“ Това е горчива, но велика истина. Тази истина – да ядеш хляб даром – вече да се приложи на Земята. Не е позволено да продаваш хляб на брата си. Не е позволено да купуваш хляб от брата си. Яжте хляб без пари, даром! Това е Новото Учение!

Из беседата на Всемировия Учител, държана на 22 май 1921 г. в гр. София – „Живата енергия“.

ЖИТОТО е дошло на Земята от менталния свят като идея преди 200 милиона години, или 8000 научни години, които са процеси на Слънцето от 25000 години. Дълго време житото е било храна на ангелите и когато хората на Земята стигат до падение, го изпращат с мисия – да промени лошите навици на хората и да спаси човечеството от загиване. То е малката Божия Любов, която навсякъде минава и всичко оправя. Колкото една страна на Земята употребява повече жито, толкова по-духовни и интелигентни са нейните граждани. В него се съдържат всички необходими елементи за правилното развитие на земния човек. Понеже хората го мелят, продават, държат в хамбари – спират Божието благословение, житното зърно е станало много малко. Първоначално то е било колкото ябълка и е било много вкусно. И сега житото в Духовния свят е голямо като ябълка и с няколко зърна човек може да се нахрани спокойно.

Житното зърно е едно от възлюблените деца на Ангелите. Като не разбират значението на житното зърно, гледат на него като на обикновено нещо. Те не подозират даже каква жертва прави житното зърно за човечеството. Когато хората го дъвчат, то казва: „Радвам се, че ме дъвчете и мога да ви дам нещо от себе си. При това, колкото повече ме дъвчете, толкова повече давам.”

Най-чистата храна е житото. Казва Христос: „Аз съм живият хляб.”

Като ядеш житното зърно, кажи: „Господи, научи ме да придобия изкуството на житното зърно.” Ако търсите Христа, ще го намерите скрит в житното зърно.

Житното зърно е Христос. Целият свят се храни от Христа. Житните зрънца са Неговото тяло. Веще-

ството на житното зърно, това са соковете, с които са се хранили Ангелите. Житното зърно е емблемата на Христа. И във всички плодове, които има, Христос се олицетворява в Своята чистота. И тъй, ако ние се храним с жито и плодове, животът ни ще бъде по-чист и по-свят.

Всички храни произлизат от житото. Житото представлява първичната материя, която е дала подтик на органическия свят. Този подтик е Божествен. Следователно, който иска да приеме този подтик в себе си, той трябва да се храни с жито. Житото е в състояние да му помогне, да му покаже начина, по който може да уреди всичките си работи. Вярно ли е това? Опитайте и ще се убедите. Преди да се съмнява и да отрича нещата, човек трябва да ги опита.

Ще кажете, че житото е еднообразна храна, а ние сме свикнали с голямо разнообразие в храната. Вижте елените, които живеят по полюсите – хранят се само с трева, която мъчно намират под снега, но си изработват и копита, рога, зъби и всички удове. Когато се хранят, те насочват мисълта си към това, което им е необходимо, да го изградят и по този начин с тази оскъдна храна си изграждат тялото.

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. Когато животът стане тежък за мене, аз изядам по 100 грама жито на ден: 30 гр. сутрин, 30 гр. на обед и 30 гр. вечерта. Колко струва 100 гр. жито?

Житната вода (от свареното жито) е чудесно средство за лекуване на кръвта, кръвоносните съдове и много още болести.

Ще кажете, че меленето на житото е необходимо. Не, това е най-несполучливият опит, който човечеството е могло някога да направи. В Божествената книга не съществува закон, според който житото трябва да се мели на брашно. Когато житото се мели на брашно, хранителните му вещества излетяват навън, а остават слабохранителните, които човек използва.

Хранителността на житото се намира в люспите му, точно това, което хората изхвърлят.

Меленето на житото е човешко изобретение. В бъдещата култура воденици няма да има. Най-добре е житото да се яде сурово, но понеже съвременните хора нямат здрави зъби, житото трябва да се вари и в този вид докато е топло още, да се яде. Всеки ден трябва да се вари прясно жито.

Оня, който говори през вековете, един и същ е. Във всички времена Бог е, който се изявява на хората. Той е един. Образите, с които се изявява, са различни. Христос, Буда, Кришна, Мохамед, Моисей, Питагор и аз сме фикция. Реалност е само Бог. Ако Българският народ приеме това Учение, ще стане велик народ. Ако го отхвърли, ще пропадне.

Животът сам по себе си е един.

Физическият живот, Духовният живот и Божественият живот са три Велики прояви на целокупния, единния Живот.

Те се различават по своите начала, по своите обекти и по своите цели. **Физическият живот** постоянно се изменя и променя. Той е живот на повърхността на водата, на морските вълни.

Духовният живот се променя, без да се изменя. Той е живот на морските глъбини, на вътрешността на морето.

А Божественият живот нито се изменя, нито се променя.

Ала всички тия прояви на живота са тясно свързани. Те са части на едно цяло – на целокупния безграничен Живот.

За да разбере човек живота и да бъде полезен на себе си и на другите, трябва да започне от Физическия живот и постепенно да отива към Духовния и Божествения живот.

Който не обича физическия живот, не може да има никакво отношение към светлината.

Защото на физическия свят е складирана енергията на светлината – в растенията, в плодовете.

И хигиената на физическия живот започва от правилното използване на светлината, складирана в растенията и плодовете. С други думи, тя започва с правилното ядене.

А яденето е предговор на Физическия живот.

„ХРАНЕНОТО Е ВЕЛИКА, БЛАГОРОДНА РАБОТА...”

Главно правило при яденето е – никога не яж при неразположение. При това, ще ядеш, само ако си гладен. Здравословно е да се яде с разположение, т. е. да чувстваш удоволствие от яденето. Ап. Павел казва: „Яжте, пийте и благодарете”. А аз казвам: обикни храната и яж с любов, за да използваш разумно енергията ѝ. Храната се състои от живи частички, носители на енергия, която приета с любов, обновява организма. Обаче храната, ако се приема без разположение, в организма се образуват различни течения, които внасят известна дисхармония и изтичане на енергията.

Абсолютно забранено е на човек да се гневи при ядене. Това е закон в природата. Разумният спазва това правило. Христос изрази този закон чрез следния стих: „Аз съм Живият хляб, слязъл от небето, и който ме яде, има живот в себе си”. Следователно, ако Живият хляб е на трапезата ти, имаш ли право да се гневиш? Който престъпва това правило, изключват го от Школата. Седнеш ли да ядеш, умът и сърцето ти трябва да бъдат отворени: ще ядеш с разположение и като съзнателен ученик, ще благодариш на Бога, че си дошъл по благодат в Школата на великия живот. Това е разбиране! Само по този начин може да се облагородите. Ако не приложите това правило за себе си, никога не ще може да го приложите при възпитанието на децата.

Храненето е велика, благородна работа, която ще вършиш по всички правила. Никакво бързане при яденето! Ще ядеш полека, 15-20 мин. Ще ядеш, но

няма да бързаш. Една от причините за неуспеха в живота на съвременните хора се дължи на бързото ядене. Явява се друг въпрос: какво количество храна трябва да употребява човек? Математически е определено колко храна трябва да употребява всеки човек. Значи ученикът трябва да знае колко да яде, за да се нахрани – нито една хапка повече или по-малко. Абсолютно не се позволява на ученика да преяжда. Като усети, че му е най-приятно яденето, да спре там. Спрете ли при най-сладката хапка, в организма се събира една възходяща, творческа енергия, която гради, разширява и повдига човека. Каквото започне, всичко му върви.

Първата храна на човека е плодната. Останалите храни – месо, риба – това са резултат от човешки тълкувания и човешки морал.

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

Днес се повдига въпросът: месна или вегетарианска храна да се употребява? За предпочитане е вегетарианската храна. Защо? Едно от научните обяснения, с които се поддържа вегетарианството, е обстоятелството, че съзнанието на животните, които се колят, е доста развито. Те искат да живеят, не се поддават доброволно на клане. Въпреки това върху тях се упражнява насилие. Насилието внася в организма на тия

животни различни отрови, които минават в човешкия организъм. Животните предчувстват, че ще ги колят, и започват да се смущават. Това смущение, този страх, тази омраза, са причина за отровите, които се образуват в организма им. Един ден химиците ще изследват тези отрови и ще се убедят в истинността на тия твърдения.

Според устройството на човешкия организъм съвременният човек не е в състояние да извади повече енергия от месото, отколкото от другите храни, които минават за слаби. Защо е така? Защото съвременните хора са много лакоми и мислят, че силата на храната се състои в количеството или в качеството, а не в начина на употребата ѝ.

Месната храна сега не е хигиенична и не съставя благоприятни условия за човешкото развитие, защото вибрациите на тази храна са от друг род, несъответен за хората. Понеже тези същества са от по ниска еволюция, те стават причина за слизането на хората към земята. Ето защо, който яде месна храна, с това той си приготвя вече условията за своето разрушение. Има хора, които не могат да ядат даже и някои растителни храни. Следователно ние трябва да дойдем до онази храна, която подхожда на новия живот.

Хората на новата – **Шестата раса** – ще се хранят с растителна и плодова храна. Месото е силна храна, но вредна и изобщо няма да се споменава за в бъдеще. **Месоядството** е една от причините за жестокостта и грубостта на хората и за неврастенията. **Чрез храната ще се пресъздаде организъмът. Ако човек не приема плодовете за основна храна, още дълго ще живее с подбудите на животните.**

Месната храна е внесла такива отрови във вашия организъм, че днес той представлява сбор от нечистотии. Ако бихте имали непоковарено обоняние, вие бихте стояли далеч един от друг – такъв смрад се носи от ония, които ядат месо. Като ми каже някой, че боледува, първото условие за подобряване на здравето е да промени храната си. „Ама с какво да се храним.“ С плодове.

Месоядството е престъпление на Божия закон.

Прекомерното избиване на млекопитаещите животни създава аномалия в природата. Повечето от болестите се дължат на това избиване, с което се спира тяхната еволюция, и всички сили, които трябва да образуват тяхното благо, остават неизползвани и с това се образува едно хаотично състояние, което е причина за разни болести. Знаете ли какво става след изтичането на тази животинска кръв безразборно? От изпаренията ѝ се образуват разни серуми и култури за вредоносните бацили, от които дохождат всички злини в органическия свят.

Ако се храни изключително с месо, човек огрубява. С какво може да се замени месото? С боб. За да бъде лесносмилаем, трябва да се изхвърлят люспите му. Тогава той е отлична храна. Добре е поне един път в седмицата да се яде боб.

Искате ли да се ползвате от хранителността на боба, гответе го без подправки. Варете го с чиста вода, една - две глави лук, без дървено масло. Турите ли дървено масло, вие ще го развалите. Бобът съдържа специално масло, което не се съгласява с други масла, нито с чушки. Сейте боб на чисти места, изложени на слънце. *Никога не яжте боб, стоял в избите повече от една година.*

Старите българи са изхвърляли първата вода на боба, като нездравословна, а с втората варят боба.

Мислите ли, че природата одобрява кухнята на сегашните хора? Тя е създала плодовете, зеленчуците като готова храна за хората. Но като не знаят как да я използват, те ги варят, пържат, турят различни подправки. Но вместо полза, тази храна им причинява вреда.

Може да ядете месо и сирене, но те не могат да създадат у вас едно чисто тяло, един благороден ум.

Ако човек знае какви вредни елементи се съдържат в свинското, заешкото и жабешкото месо, никога не би ги помирилсал, камо ли да ги яде.

На готварство ще се учите от природата, вижте само плодовете какви са, а вие, като накълцате месото, че като турите в него лук, червен и чер пипер, разни миризми и подправки и вместо полза ви причиняват вреда.

Една сестра попита: „Децата трябва ли да се оставят сами да си избират месна или вегетарианска храна?“

Не, те още не разбират и родителите трябва да им дават вегетарианска храна. Вегетарианството е бъдещ начин за хранене на цялото човечество. И сега който е вегетарианец, той е в авангарда на Новата култура, която иде. Благодарете на Бога за новата рецепта на хранене: череша, круши, ябълки. Оставете старото. Ще дойде време, когато хората ще ядат само плодове, така ще се хранят с кондензирана светлина. Съвременните хора са слепи за много работи, дори мнозина не могат да различат листата на прасковата от тези на черешата. Аз, щом не видя круши или ябълки в даде-

на местност, отминавам, а когато ги видя да разперват корони, оставам. По плодовете познавам има ли благоприятни условия, или не.

Хлябът трябва да се прави от ново, прясно жито, за да е здравословен.

Постът не е да измъчвате тялото си, а диета за хармонизиране душевните сили: да регулирате теченията у вас и да ги използвате. Крайният пост, крайното въздържание е родило обратния процес – лакомството.

Всичко, в което има еднообразие, е опасно. Еднообразието в храненето е също опасно.

Супата разваля стомаха – разрежда стомашния сок, разваля и гласа.

Консервирането на храните говори за израждане на човечеството. Докато храните се консервират, всякога ще съществуват болести.

Според мене здравословната храна се смила за един час и двадесет минути. Всяка храна, която се смила за повече от това време, е вредна.

Не смесвайте храните!

Защо трябва да се пие гореща вода? Много просто. При храненето по стените на стомаха и червата остават мазнини и утайки, които пречат на правилното храносмилане. Горещата вода ги разтваря и регулира процесите в стомаха и червата.

За да се проявят по-висшите духовни способности, човек трябва да има по-фина материя и това става чрез храненето, но трябва да се знае как да се изкара важния екстракт от храната. Ние много ядем, а малко

извличаме от храната. Същественото е онова, което усвоим от нея. Има по-висши енергии в храната, които могат да се усвоят при съответно душевно разположение. Когато човек е разположен и спокоен, може по-лесно да приеме енергиите на храните – праната. Консервите се развалят и праната им се изгубва.

У човека има един орган, с който познава каква храна му е потребна и чрез него той ще си избере каква храна му е определила Природата: това са неща за в бъдеще. Ако за всеки човек се избират специфични храни, то много неприятности ще се избегнат. *Не трябва да се налагат нещата, но човек сам трябва да избере онова, което обича*, защото на някои хора цвеклото не подхожда, а на други – морковите. Наложително е да влезе в приложение законът на Обичта.

Плодовете трябва да се измиват хубаво, вредна е нечистотията по тях. Искат ли хората да ядат хубави и чисти плодове, трябва да насаждат растенията на чисти места и на чиста почва.

Например мляко и млечни продукти не бива да се съчетават с плодове.

Плодовете, като се откъснат и като престоят, бързо изгубват от своята сила: значи, яжте ги пресни, най-добре току-що откъснати.

Че наистина човек приема прана чрез нервите по езика, небцето и венците, се познава по следното: храносмилането трае 3-4 часа, обаче един гладен, изтощен и слаб човек, след като се нахрани, веднага се чувства бодър, защото праната е влязла в тялото му чрез нервите. Затова именно храната трябва да се дъвче продължително, докато нейната прана се възприеме. **Езикът изсмуква тази есенция, най-хубавата**

храна – духовната храна, а храната, която се приема чрез стомаха и червата, е материалната храна. Езикът играе важна роля и щом се мисли, докато се дъвче храна, усилва се всмукването на праната. Има и още: езикът като свикне да всмуква пълноценно прана от храната, същевременно изсмуква и прана от въздуха. Витамините са кондензирана жизнена енергия, прана.

Яденето е свещена работа. Когато човек се храни, не трябва да говори и мисли за друго, освен за храната, която приема, как да я препрати горе в ума и сърцето и да я оползотвори за светли мисли и възвишени и благородни чувства.

Не сте ли разположени и не обичате ли една храна – не яжте. В храната са скрити все живи души и те се радват, когато ядете с любов. Когато възприемате всичко с любов, внасят живот в себе си. Тези живи души ще ви предадат това, което Бог е вложил в тях, става една обмяна между тях и вас – това е именно Благословието.

Когато говорим за яденето, за храненето, имайте предвид следното: „Яж, когато си гладен. Не си ли гладен – не яж. Гладът е първият импулс, който свързва човека с физическия свят. Той е най-добрият приятел на човека, но и най-големият му неприятел, от човека зависи как ще го приеме и как ще се справи с него.”

Човек, за да стане светия, той трябва да гладува, а пък вие всички искате да ядете. В яденето е всичкото нещастие на Земята. От глад хората оживяват, ако знаят как да гладуват. И от ядене хората умират, защото не знаят как да ядат. В яденето има едно благо и ако хората именно го знаят, могат да си удължат живота,

колкото искат.

Човек трябва съзнателно да се храни. Като яде, той трябва да благодари за храната, която му е дадена. Растенията, плодовете, животните се жертват за хората, които трябва да благодарят за това. Ако не благодарят, малко се ползват. Тогава страданията на растенията и на животните са по-големи и хората трябва да изкупват тези жертви.

Да се нахраниш преди да е залязло слънцето, сутрин няма да ядеш преди да е изгряло.

Това, което ви говоря днес, е важно за вас. *Ако не се научите да ядете правилно, нито учени ще станете, нито религиозни.*

Човек може прекрасно да живее само с хляб, плодове и вода. Важно е да се дъвче много добре, да се яде с любов, благодарност и разположение. Хората направо се осакатяват, като си угаждат в яденето и като набързо се нагълтват, без да дъвчат.

Яжте и благодарете, че има какво да ядете. Разумният свят следи човека как се храни. Ако той яде бавно и добре дъвче храната си, те му помагат във всичките работи.

Една от причините за неуспеха в живота на съвременните хора се дължи на бързото ядене. Спре ли се при най-сладката хапка, в организма се натрупва една възходяща, творческа енергия, която гради, разширява и повдига човека. Каквото започне, всичко му върви.

Грубият и сприхавият да яде сладки храни. Сладката храна не трябва да се смесва с друга – кисела, парлива или солена. Сладката храна дава мекота. Ки-

селата храна дава активност. Солената – равновесие, а смесената прави човека флегматичен. Сладката храна за 1 час и 30 мин. се смила, а другата за 2,30 до 4 часа. Строго спазвай следното правило: храни се с храна, която изиска еднакво време за храносмилането. Ако ти се храниш с храни, които изискват различно, по-късо или по-дълго време за храносмилането, то те причиняват голяма вътрешна бъркотия и поквара на храносмилането. Прасковата с кайсията не върви, защото едната е сладка, а другата кисела.

Разнообразявайте храната си, защото всеки вид храна съдържа енергии, необходими за организма. Окултният ученик трябва да избягва еднообразната храна. Някой се подлага, например, на картофен режим. Цял месец се храни само с картофи. Какво ще му допринесе тази храна? Друг се храни цял месец само с череши. Трети – само с грозде. Това не е правилен начин за хранене.

Ако се храниш с картофи, ще опиташ всички видове: днес ще ядеш бели картофи, утре ще ядеш червени. Ще опиташ всички видове картофи и ще престъпиш на друга храна. Ако се храниш с череши, ще опиташ всички видове череши. Ако се храниш с грозде, по същия начин ще опиташ всички видове грозде.

Ако искате, като излязат черешите, яжте една седмица само хляб и череши. Като излязат други плодове, яжте само хляб и плодове.

Ако някой човек ви е дал нещо за ядене и в него е вложил една лоша мисъл, вие като го изядете, ще почувствате мисълта и ще изпитате едно неразположение. В миналото хората, които са знаели тази тайна от природата, никога не са искали да ядат хляб, месен

от лош човек, понеже са знаели, че в хляба има нещо вложено, което не е хубаво. Това се отнася и до всичко подарено – щом не го приема сърцето ти, щом не ти е приятно, не го приемай.

Храната трябва да е топла, защото щом няма топлина, храната не е добър проводник на живота, а пък топлината е добър проводник на живота.

Деветия ден на месеца ще го посветите целия на Господа. Този ден ще се храните с плодове.

Когато се занимавам с въпроса за храненето и мисля коя храна е благоприятна, имам предвид тази класификация на хората: обикновен, талантлив, гениален и светия. Има една храна, която Бог е определил за светията и той трябва да се храни с нея. Светията трябва да се храни от дървото на живота. Никакво готвене и нищо, което излиза от земята, а от дървото на живота. Той трябва да го намери и с тези плодове да се храни. За всеки ден на светията е достатъчно само един плод, една ябълка, дори едно житно зрънце.

Вие *най-напред трябва да се научите да се храните*, а не бързайте да учителствате, защото по-добре е да има един талантлив ученик, отколкото един глупав учител.

Чрез всички зеленчуци които продава, градинарят предава своите разположения или неразположения.

Земеделците трябва да знаят, че всичкото плодородие, което очакват, зависи от служенето им към Бога.

Ябълката има отношение към човешкото сърце, на което постоянно говори.

Ябълките влияят добре за тонизиране на нервната система.

Ябълката придава следните качества на човешкия характер: прави го мек, благ, снизходителен към хората. Лицето придобива свежест.

Ето и съвсем друг метод за подмладяване. Всяка година посадвайте царевични зърна, репички, малко магданоз и босилек.

Крушата има отношение към човешкия ум.

Крушата е интелектуален тип, тя спада към умствено-жизнения темперамент. Ако искаме интелигентност, трябва да ядем круши.

Лимонът е знак на мъдрост. Който се нуждае от нея, хубаво е да яде лимони.

Ако имаш разстроен черен дроб, ще изяждате по два лимона. В лимоните – в корите, има витамини.

Който иска да мисли, трябва да яде лимони.

Повече от един лимон на ден да не се употребява и то изцеден в чаша гореща вода.

Чесънът е магическо растение. Пази човека от въздействието на отрицателните сили.

Чесънът е добро средство, защото увеличава вибрациите на организма.

Чесънът е добро лечебно средство.

Когато иска да дезинфекцира устата си или да подобри състоянието на стомаха си, или на гърдите си, човек трябва да яде чесън. На болния може да се предприеме чесън, но не и на здравия.

Чесънът е полезен, събужда активността.

Използва се при дизентерия.

Яжте прясно зеле и ще се освободите от много болести.

Когато в стомаха се отделят повече киселини, трябва да ядете червен лук, пиперки, чесън, да се изпотявате повече. Тези лютиви български пиперки са за препоръчване.

Треската се лекува по-лесно чрез лютите храни.

Онзи, който иска да реформира, да организира своето тяло, най-първо трябва да се храни с жито, ориз, царевица, а после с плодове.

Царевицата съдържа органично злато.

Ръжта е хубава за ядене.

В ръжта има нещо идеално, тя расте нависоко. Като влезе у човека, създава висок идеал.

Грахът лекува неврастения. Искате ли да станете красив, човек трябва да яде грах.

За хубав тен на кожата – грах.

Грахът е добро козметично средство; трябва да се вари без масло и с малко сол.

Най-хубавото грозде за ядене е червеният мискет. Той действа благотворно върху симпатичната нервна система. А димият действа добре върху мозъчната система. Мнозина ядат гроздето бързо, като гълтат цели зърна. В люспицата на гроздето се намират много витамини, които могат да се използват само при дъвкане. Добре е семките на гроздето да не се гълтат.

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

Яжте дини, които са били изложени на юг. При това яжте само горната част на динята, а не и долната, с която е лежала на земята.

Динята чисти стомаха и червата. След като е стояла на Слънце, откъсни я и я изяж, но не яж такава,

откъсната отдавна. Динята действа ободрително и слабително. Ако искаш да знаеш как да работиш с хората, яж дини.

Много здравословно е да се ядат черници, особено са хубави за тези, които имат слаб стомах.

Пъпеш ще ядеш, за да бъдеш внимателен, да имаш маниер и обхода с хората.

Ципата, която обвива ореховите ядки, съдържа достатъчно йод. Яжте орехи и не се страхувайте, те заместват употребата на йод. Орехите влияят добре на мозъка като храна. Орехите карат човека да мисли.

Какво дават дренките? Ако сте без характер и отпуснат, като ядете дренки, придобивате устойчивост, издръжливост в характера. Те доставят желязо в кръвта.

Сушените боровинки помагат при разстроен стомах. В боровинките силата им седи в онзи, червения цвят. Понеже растат на високо място, съдържат доста прана, ако се вземат, действат добре на стомаха.

Щом има някой меланхолия, пуканки да яде.

Прасковата за болния стомах действа много подкрепително.

Нервен стомах се лекува с портокали.

При малокръвие яжте краставици. Краставицата действа благотворно върху нервната система, но да се яде сутрин и на обяд, вечер да не се яде.

За очите ще ядете леща.

Тиква се яде, когато човек трябва да се научи да не се безпокои.

Бамята дава на човека мекота в характера.

Сините патладжани успокояват.

Доматите регулират кръвообращението.

Картофите придават само едно качество на човека – правят го доволен, да се задоволява с малко.

Сиренето и кашкавалът са хубава храна, но не могат да направят човека духовен.

ВОДАТА

Горе някъде, в безпределното пространство, кислородът и водородът съществуват в свободно състояние, отделно един от друг. Когато водата на Земята изгуби своята жизненост, водородът и кислородът слизат от безпределното, от етерното пространство, съединяват се, образуват вода, която обновява водите в океаните и моретата. Това обновяване става непрекъснато. То се дължи на онзи запас от електрически течения, които се движат от север към юг по земната повърхност. Тези течения движат Земята около оста ѝ. В етерното пространство има повече вода, отколкото на Земята.

Няма по-хубаво лекарство от горещата вода. Хининът не струва нищо пред горещата вода. Другите лекарства само подпушват болестите. Най-мощното лекарство в света е горещата вода. Еликсирът на живота е горещата вода. Хининът пресича треската, но не я лекува. Вместо да употребявате хинин, пийте три дена гореща вода без да се храните и треската ви ще мине. Така се лекува и хремата. Чумата се лекува с гореща вода.

В студената вода има известни примеси и енергии, които са опасни. Тази вода може да е била под влиянието на нощта, под влиянието на звездите, под влиянието на облаците. Ако тази вода не я сгорещите или ако не я турите на огъня да възври, като я пиете, може да ви навреди.

В момента на вретеното трябва да се махне от огъня завиращата вода. Една вода, колкото повече се вари, толкова повече земни вещества отделя от себе си.

Водата да се пече един ден на Слънце и втория

ден да се пие за сън и против запек. Тя по-силно действа от варената. Да се изпива по един и половина литър на ден. Все по една чаша на глътки, не наведнъж.

Вода, която е огряна от Слънце, особено до обяд, е лековита, както за пиене, така и външно.

Топлата вода се разнася за 5 мин. по тялото, а студената – за половин час, понеже се свиват капилярните съдове и кръвообращението не става правилно.

Лятно време става реакция от студената вода, ако се пие по обяд.

Топла вода да пиете само. Обливайте се с топла вода. По три пъти на ден си измивайте краката с топла вода. На огъня стоплювайте водата. И лицето си мийте с топла вода. Те са хигиенични правила, които трябва да бъдат настолни.

Ако искате да се ползвате от чистата вода, ходете при извора и оттам я носете. Водата е като дете – тя обича да я носят. Искате ли да добиете чистота, вода носете.

Не пийте водата от северен извор, но от южен. Когато излизате на разходка или на екскурзия, изберайте за пиене води, които имат *южно изложение*, защото изворите на води, поставени в такова положение имат *творческа енергия, те са здравословни*.

Доказано е, че *снежната вода* стимулира организмите на растенията, животните и хората. Дестилираната вода има лечебен ефект при пиене. Ако вземеш една чаша дестилирана вода и в продължение на два часа да пиеш капка по капка, ти ще обнови организма си. Мисълта обновява организма.

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 разтварянето на утайките, които се образуват при храненето. От друга страна, горещата вода предизвиква изпотяване, при което чрез потта се отделят токсините в организма. Това са елементарни правила, които трябва да спазват както здравите, така и болните.

Когато човек ожаднее, трябва да се въздържа да не бърза да пие студена вода. Нека постои пред чешмата 5 – 10 – 15 мин. и да не пие вода. Това е начин за възпитание на волята. Ще имате предвид като свещено правило – колкото и да ти се пие вода, постой най-малко 10 мин. пред чешмата, погледай как тече водата и след това пий! Когато си налееш вода в чашата, вкуси само няколко глътки, после пий още няколко глътки, докато изпиеш всичката вода. Нека изпиването на една чаша ви отнеме най-малко 15 минути. Мнозина от вас ще кажат: лесно се дават правила, но мъчно се изпълняват. Онези, които мъчно или никак не изпълняват законите, в гробищата ги изпращат. Онези, които изпълняват законите, тях поп не ги опява.

Когато някой е неразположен духом, когато е болен или животът му се е обезсмислил, нека пие вода.

Трябва да знаете, че *дъждът в планината през месец юли* е голямо благословение. Такава дъждовна баня се равнява на сто обикновени бани!

За да не изпадате в мрачни състояния, трябва да подобрите дихателната си система и черния дроб. Щом подобрите дишането и чувствата си, подобрява се състоянието на нервната и симпатичната системи.

Това се постига чрез систематично изпотяване. Ето защо, през летния сезон направете по **20 потни бани** в продължение на **20 дни**. След всички бани пийте по две чаши гореща вода, облейте се с топла вода и се преоблечете. Чрез изпотяването се отварят порите на кожата и организмът започва да диша правилно.

Голяма част от тялото на човека е вода. Много хора боледуват от липса на вода в организма им. Влагата, водата е причина за топлината на организма. Отсъствието на вода охлажда организма. Многого вода пък го сгорещява.

Водата е носителка на Живот, на жизнена прана. Който знае да се ползва от тази прана, той може лесно да се лекува. Чрез водата човек може да лекува всички органически болести.

При какъвто извор и да се намиращ, измий първо ръката си добре и пий от него. Ръката е носителка на енергия.

*(Извадки из беседи и лекции на Всемировия
Учител Беинса Дуно)*

*„ХЛЯБЪТ НАШ НАСУЩНИЙ,
ДАЙ ГО НАМ И ДНЕС“*

ПРИГОТВЯНЕ НА КВАС И ХЛЯБ В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ

Правене на квас с хмел

В тенджера се варят 1 супена лъжица шишарки от хмел в 250 мл вода около 5 минути. Така престоява през нощта. Прецежда се. Отварата се стопля и в нея се прибавя царевично или типово брашно. Всичкото това се разбърква, за да стане на каша, която е по-гъста от боза. Поставя се на топло, за да втаса и след три дни квасът е готов. Трябва да се разбърква, докато втасва. Готовият квас започва да шупти и с него вече може да се меси хляб. Този квас, като се замеси с повече брашно, се прави на топчета или малки питки. Те се изсушават. Съхраняват се в книжни пликове или платнени торбички на сухо. Това е сух квас. Неизползваният при месенето квас може да се съхранява в хладилник.

Квас от брашно и вода

Брашно и вода се смесват и се разбъркват до смес, която е по-гъста от боза. Съдът не се затваря плътно. От време на време се разбърква. След 4 дни започва да шупти и е готов за месене на хляб. Съхранява се по същия начин, както квасът с хмел.

Малкото сол, поставена при забъркването и на двата вида квас, спомага за ускоряване на ферментацията.

Месене на хляб

Когато се меси със сух квас, той трябва да се постави в хладка вода да престои, докато се разтвори напълно. Солта се разтваря отделно във вода, най-добре при 30 градуса. Брашното да е затоплено и пресято. В средата на купчината брашно се прави вдлъбнатина и се слага квасът и разтворената сол. Добавя се вода и се меси тестото. Завива се с кърпа и се оставя тестото да втаса на топло. През 30-40 минути се намесва. След два часа и половина трябва да е най-добре втасало. Намесва се отново и се поставя в тавата, изчаква се около половин час и се слага да се пече.

От готовото тесто може да се отдели една част и да се направи сух квас. Друга част може да се отдели също и тя да бъде разтворена във вода. Към нея се добавя брашно и се започва същата процедура по правене на квас. Така непрекъснато квасът се подновява отново и отново. По този начин може да си правите колкото искате количество квас. Ако не се добавя вода и брашно, когато е необходимо, квасът превтасва и накиселява.

1 килограм брашно
400 - 700 мл вода
300 - 350 мл активен квас
14 - 15 г сол

Това е приблизителното съотношение на продуктите.

Цялото печене трае 30 - 40 минути. Фурната се загрива предварително на температура 230 - 250 градуса. В така загрятата вече фурна се поставя хлябът да се пече. След около 15 минути фурната трябва да се намали на 180 градуса.

Хлябът се яде студен.

Плътноста на така приготвения хляб е по-голяма в сравнение с този, който се продава. Трайността му е по-продължителна.

За контакти:

Павлина Дочева Павлева
ул. „Васил Левски” № 171
гр. Троян 5600
тел. 0886-520-636
0878 846 691

Съдържание:

България трябва да бъде първата държава, да приложи Божествения закон на земята – хлябът да се дава даром / **3**

Житото / **6**

„Храненето е велика, благородна работа“ / **10**

Водата / **25**

Приготвяне на квас и хляб в домашни условия / **29**

Де е райът? Били ли сте там? Райт, за който ви говоря, е недостъпен за вас. Оня, който е купувал и продавал хляба, не може да надникне в Царството Божие, т. е. в истинския рай. Кракът му не може да стъпи там. Като отидете в другия свят, сами ще се уверите в това. Там е написано: „Който е купувал и продавал хляба, не може да престъпи в рай.” Това е горчива, но велика истина. Тази истина – да ядеш хляб даром – вече да се приложи на Земята. Не е позволено да продаваш хляб на брата си. Не е позволено да купуваш хляб от брата си. Яжте хляб без пари, даром! Това е Новото Учение!

*Из беседата „Живата енергия” на Всемировия Учител,
държана на 22 май 1921 г. в гр. София.*



- Правене на квас
- Месене на хляб с квас в домашни условия