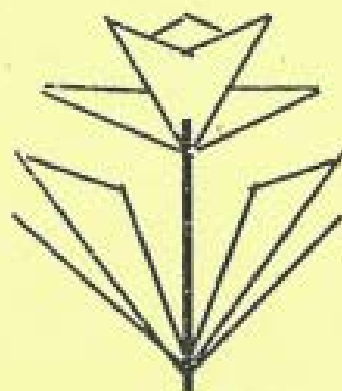


ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЗА
ДОБРО ЗДРАВЕ
ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРОЛЕТТА



ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

Книжката 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	3
ПРИРОДАТА ПРЕЗ ПРОЛЕТТА	5
СЛЪНЧЕВАТА ЕНЕРГИЯ	5
ВСЯКА ПРОЛЕТ	6
ПРАНАТА	6
РАЗХОДКИ И ЕКСКУРЗИИ	7
СУТРИН	7
СЛЪНЦЕТО	7
ЗОРАТА	8
ПЪРВИЯТ ЛЪЧ	8
ИЗГРЕВА НА СЛЪНЦЕТО	9
ДРУГИТЕ СЛЪНЦА	10
ЛЕКУВАНЕ	10
РАБОТА ЗА ЛЕКУВАНЕ	11
СЛЪНЧЕВИ БАНИ	12
БАНИ	12
ДЪЖДОВНИ БАНИ	12
ПОТНИ БАНИ	13
БОСОХОДЕНЕ	14
ДВЕ ВАЖНИ НЕЩА	14
И ОЩЕ	14

ПРОЛЕТ Е ДОШЛА

**Всяка пъпчица се разпуква
и всяка тривица буква.
Разлиства се горе гората,
зеленеят долу полята.**

**Цветя красиво нацъфтели
клоните от цвят побелели.
Слънцето нежно ги огряло,
плувнало е облаче бяло.**

**Как всичко се радва и пее!
Как всичко отново живее!
Отново се ражда надежда,
човек се отново зарежда.**

**Вижте сега какъв нов растеж,
чувствате ли тоз нов стремеж?
И приижда в нас Любовта
и вдъхновява ни Пролетта.**

Т. Балдевска

ПРИРОДАТА ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

Между външните явления в Природата и явленията, които стават в човешкия организъм, има известно съответствие. Затова е казано, че човек е МИКРОКОСМОС. *(Светото място - 42)*

Бъдете в хармония с разумната Природа, която е предвидила всички ваши нужди и ги задоволява. *(Методи за самовъзпитания - 214)*

Иска ли човек да поддържа здравословното състояние на организма си, той трябва да бъде във връзка с разумните закони на Природата и да им се подчинява. *(Светото място – 43)*

Ние хората на Земята, трябва да следваме, през живота си, пътя на растенията, те разбират закона за растенето по-добре... Когато растенията усетят, че потенциалната енергия почва да се проявява и да приижда към Земята, те напъпват, приготвяват се, а като се усили тя, те се разлистват и най-сетне разцъфтяват и завързват... Човек трябва да отвори чувствата си с обич към тази животворна сила, която го обгръща, за да може да приеме нейното благотворно влияние за освежаване на своите мисли, чувства и сили. *(В царството на живата природа - изд. - 1933 г. - 10)*

СЛЪНЧЕВАТА ЕНЕРГИЯ

Има един важен закон: колкото Земята е по-отрицателна, толкова възприемателната ѝ способност на положителната слънчева енергия е по-голяма и обратно. *(В царството на живата природа - изд. - 1933 г. - 4)*

От полунощ до обяд Земята (всъщност, дадено място) е отрицателна и затова възприема повече, а от обяд до полунощ е положителна и затова дава повече. От полунощ Земята почва да изпуска в космичното пространство отрицателна енергия, а на нейно място приема от Слънцето - положителна. При залез Слънце Земята е най-положителна и затова дава (излъчва) най-много... След обяд Земята почва да изпуска в космичното пространство положителни енергии и като изпусне достатъчно количество, тя става отрицателна. Това става постепенно и надмощие на отрицателните енергии над положителните имаме към полунощ, Сутринта, при изгрев, Земята е най-отрицателна, т. е. приема най-много. Този факт е от извънредно голяма важност, за да се оцени значението на изгрева. *(В царството на живата природа - изд. - 1933 г. - 5)*

Слънчевата енергия минава всеки ден през четири периода: от 12 часа среднощ до 12 часа на пладне има прилив на Слънчева енергия, а от 12 часа на пладне до 12 часа среднощ - отлив. Приливът, който започва от 12 часа полунощ, дохожда до най-високата си точка при изгрева на Слънцето. Този прилив е най-силен и животворен! Той постепенно намалява до пладне. След това започва отлив, и най-силният отлив е при залез. *(В царството на живата природа - изд. - 1933 г. - 6)*

Денят може да се раздели на четири периода от по шест часа; от 12 часа полунощ до 6 часа сутринта - това е пролет; от 6 часа сутринта до 12 часа на пладне - това е лято; от 12 часа на пладне до 6 часа вечерта (до залязването на Слънцето) - това е есен. А от 6 часа вечерта до 12 часа полунощ е зима. *(В царството на живата природа - изд. - 1933 г. - 9)*

От сутрин до обяд през вас минават слънчевите енергии, които слизат отгоре и отиват към центъра на Земята. След обяд движението е обратно - земните енергии от центъра на Земята минават през краката ви и отиват към Слънцето. *(МОК - III г. - 21 лекция - 12)*

Ние сме част от земния организъм и затова когато земният организъм приема, и човешкият организъм приема; и обратно: когато земята дава, и човек дава. *(В царството на живата природа - изд. - 1933 г. - 9)*

Слънчевата енергия прави човека здрав, бодър и силен, тя му дава сили да понася мъчнотиите и трудностите в живота. *(Ни мъж ни жена - 78)*

Сутрин слънчевата енергия представлява майчината любов, а следобед, когато мине меридиана, енергията се изразжда и става лоша. Привечер тази енергия се отразява още по-зле и затова вечер стават сбивания, убийства... За да не стават такива неща, жената трябва да напише, като закон на мъжа си, да се връща в къщи два часа преди залез на Слънце. Ако се върне след залез Слънце, главата му непременно ще пострада. *(Сила и живот - III серия - 190)*

Аз гледам на слънчевата енергия като на жива енергия, на която всичко расте, цъфти и зрее. Тази жива енергия иде само сутрин, когато Слънцето изгрява. *(Новият човек - 197)*

ВСЯКА ПРОЛЕТ

През всички годишни времена слънчевите лъчи не действат еднакво. Земята (всъщност дадено място) в началото на пролетта е повече отрицателна и затова тогава най-много приема. Ето защо, от всички годишни времена през пролетта слънчевите лъчи действат най-лечебно. От 22 март нататък Земята постепенно става положителна. През лятото тя е вече доста положителна и затова приема по-малко, (и летните лъчи действат, само че по-слабо). В началото на пролетта има повече прана и организмите я приемат повече: През лятото само топлината е повече, а не онази прана или жизнена енергия, която е в изобилие в началото на пролетта. *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 8)*

Слънчевата енергия през четиртя годишни времена оказва четири вида влияние. Пролетта и лятото представляват прилив на слънчевата енергия към Земята, а есента и зимата - отлив. Затова най-благоприятното влияние на Слънцето започва от 22 март, Всички онези организми, които са здраво устроени, се ползват от тази енергия, а слабите организми се разтопяват от нея и отслабват още повече. *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 9)*

От 22 март Земята работи по-творчески. Творческите й сили са в дейност. Когато на пролет положителната Слънчева енергия се увеличава на Земята... имаме тогава силен растеж. Най-добрите месеци за обновяване са от 22 март, през целия април и май до 22 юни. На последната дата всяко растение спира. *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 9)*

ПРАНАТА

Електричеството и магнетизмът имат повече отношение към неорганическото състояние на материята, а праната - към органическото състояние на материята, към живота. *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 6)*

Праната се съдържа в Слънцето затова, именно, се препоръчва на хората да излизат сутрин рано да възприемат по-голямо количество прана. Достатъчно е да постоят десет минути пред Слънцето, за да възприемат онова, което е нужно за организма им. След това те трябва да обработят енергията, която са възприели. *(Божественният и човешкият свят - 305)*

Праната има различни състояния: тя бива физическа, сърдечна, умствена или ментална. Без прана мисъл не може да се образува. Без прана волята не може да действа. Праната е причина за

създаване и проявяване на мислите, чувствата и действията на човека. Всеки човек, според развитието си, ще приеме това, от което се нуждае и ще изрази това, което може. *(Мисли за веки ден - 13.10.80)*

Жизнената енергия, която трябва да освежи организма ви, идва от гръбначния стълб. Мозъкът на гръбначния стълб има свойство да поглъща праната от въздуха и да я предава на целия организъм. Гръбначният мозък е главен приемник и предавател на праната.

Първо тя отива в малкия мозък, а оттам в главата. Яви ли се някакво подпушване в малкия мозък, праната не може да продължи пътя си към главния мозък, а това се отразява зле на целия организъм. *(Мисли за веки ден - 06.10.1989)*

РАЗХОДКИ И ЕКСКУРЗИИ

Вие трябва да пазите здравето си, да го поддържате. *(Светото място -120)*

Първото условие за поддържане на здравето е чистият въздух, Слънце и разходки. *(Светото място -120)*

Щом се запролети, започнете всяка сутрин да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайте на открито, на чист въздух, далеч от градския прах и дим, и посветете за дишане, за гимнастика поне един час. След това можете да започнете работа, която ви предстои за деня. Правите ли тия разходки, работите ви ще вървят по-добре, отколкото ако стоите в стаите и работите. Очистете първо машината си, нагласете я и тогава започнете да работите с нея. Не правите ли това предварително, тя ще ви изненада в момента, когато не очаквате. И тогава, вместо един час, вие ще употребите десет часа, докато я поставите в пълна изправност. *(Светото място -123)*

СУТРИН

Сутринта имаме всякога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обяд. Тогава живият организъм поглъща най-много и най-мощни положителни енергии (прана). *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 9)*

Един час преди изгрева на Слънцето неговата енергия има психическо влияние върху клетките на тялото - обновява тяхната енергия и създава нов импулс за работа у тях. Преди изгрев лъчите, които се пречупват през атмосферата, имат влияние върху мозъка... (мозъчната нервна система). Във време на изгрева лъчите на Слънцето, които идат по права линия, имат влияние върху дихателната система и върху нашата чувствителност... А от 9 до 12 часа - за укрепване на стомаха... (храносмилателната ни система). *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 7)*

СЛЪНЦЕТО

Ние считаме Слънцето не като някакво мъртво тяло, а като живо същество. *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 13)*

Освен огнено тяло, Слънцето представя и съвкупност от светли, разумни същества.

(Опорни точки в живота - 84)

Всяка сутрин Слънцето изгрява и раздава изобилно Божиите блага. Човек трябва да приема енергия от Слънцето за своя мозък, за своите дробове, за своя стомах, и за своето тяло.

(Божественият и човешкият свят - 273)

Бог се проявява чрез Слънцето, от дето човек черпи животворна енергия. *(Ни мъж ни жена – 73)*

Слънцето огрява всички живи същества еднакво, но те нямат еднакво отношение към него.

(Божественият и човешкият свят – 183)

ЗОРАТА

Ставайте сутрин рано, преди изгряването на Слънцето, да приемете неговото благословение и след това да започнете работата си. *(Все що е писано – 152)*

Преди няколко години още казах на българите да излизат сутрин (преди изгрев на Слънцето) да се молят на Бога под открито небе. *(За съдба дойдох - изд. – 2006 г. -26)*

Да се помолят на Бога, да му благодарят за живота, за здравето и за благоденствието, което им е дал. *(За съдба дойдох - изд. – 2006 г. -27)*

Щом се пукне зората, ще станеш, ще се изправиш и ще чакаш най-малко половин час; след това Господ ще се покаже на твоето лице, ще почерпиш от Него сила, енергия, здраве и през целия ден ще бъдеш бодър и силен да работиш. *(Духът и плътта - 119)*

Отиваш да посрещаш Слънцето. Не отивай да го посрещаш, когато то вече е излязло четири пръста над хоризонта. Ти трябва да си на първия лъч, който се покаже. Той е най-важният. Той е царският син. Не си ли там, другите не струват. Не видиш ли него, ти си изгубил изгрева на Слънцето. Него хвани, другите не ти трябвават. Ти вземи него, и се върни дома. *(Високият идеал - I беседа – 5)*

Всичко каквото може да се вземе и което може да се ползва е преди и при изгрева на Слънцето. През деня каквото се вземе са триците. *(мисли за всеки ден – 19.03.1991)*

Зората дава на човека такива енергии, каквито никоя друга сила не е в състояние да му даде. *(Посока на растене - 63)*

ПЪРВИЯТ ЛЪЧ

Ще посрещнеш Слънцето гологлав, за да възприемеш слънчевата светлина. *(Поучаваше ги - 97)*

Ако излизаш сутрин рано да посрещнеш Слънцето бъди там на време, преди да се е показало на хоризонта. Посрещни първият лъч на изгряващото Слънце. Той е най-важният... Той крие в себе си силата и мощта на Слънцето... Първият лъч носи богатството на всички лъчи... Най-светлата мисъл, най-възвишеното чувство, най-красивото действие съдържа в себе си първият лъч на Слънцето, който прониква в човешката душа. *(Високият идеал – III изд. 7,10)*

Като физическо същество, човек трябва да прави упражнения - нищо повече. Той трябва да става рано сутрин, да излиза вън на чист въздух, да посреща първите слънчеви лъчи, които

съдържат специална енергия, полезна за всички живи организми. Който се лени да става рано, да посреща ранните слънчеви лъчи, колкото и да се грее на обедните лъчи на Слънцето, той нищо няма да придобие. *(Крадецът и пастирът - 40)*

И тъй, за да се обновите, ставайте всяка сутрин рано, да възприемете първия слънчев лъч. Той носи в себе си светли, възвишени мисли. *(Добри навици - 165)*

Посрещнали сте първия лъч, и утре ще посрещнете първия лъч. Така целият ви живот ще се измени. *(Високият идеал - 1 беседа - 7)*

Ако всички хора се стремяха към първия лъч на Слънцето, ако всички хора се стремяха към идеала на Божествената Любов, какъв щеше да бъде съвременния свят и съвременните души? *(Високият идеал - 1 беседа - 7)*

ИЗГРЕВА НА СЛЪНЦЕТО

Приливът, който започва от 12 часа полунощ, дохожда до най-високата си точка при изгрева на Слънцето. *(В царството на живата природа - 6)*

Пролетно и лятно време, от 22 март, всяка година, препоръчително е да се ляга и да се става рано, за да се посреща Слънцето и да приеме човек своя дял от него. *(В царството на живата природа- изд. 1933 г. - 11)*

Даже и в облачно време можете да излизате преди изгряването на Слънцето и да концентрирате мисълта си в посока на изгряващото Слънце. Облаците пречат само да видите Слънцето, но неговите жизнени енергии минават и през тях. Никаква външна сила не е в състояние да противодейства на слънчевите енергии. *(Посока на растене - 68)*

Сутрин като излиза да посрещне Слънцето, човек може да определи за себе си, как ще прекара деня. През деня човек ще мине онова, за което съзнанието му се е пробудило в момента на изгряване на Слънцето. *(Лъчи на живота - 284)*

Като разбират силата и значението на слънчевата енергия, мнозина наблюдават Слънцето, отправят погледа си към Него. Не е нужно това. Като гледа Слънцето, човек трябва мислено да отправя енергиите от задната част на мозъка си към предната част. Днес малко хора могат да концентрират мисълта си и да отправят нисшите енергии на мозъка към висшите, но има и такива хора... Който не може да концентрира мисълта си, колкото да гледа Слънцето, почти нищо няма да постигне. *(Божествените условия – 318)*

Да посрещнеш изгрева на Слънцето, това подразбира да се свържеш съзнателно с него, за да могат неговите сили да потекат през твоя организъм. *(Ценното из книгата на великия живот - 225)*

Като видите, че Слънцето е червено, кажете си: „Желая сърцето ми да бъде пълно с любов“. Когато го видите светло, кажете си: „Желая ума ми да бъде пълен с Истина.“ Желаете ли тези две неща за себе си, вие ще имате Божието благословение... Да посрещате всеки ден изгрева на Слънцето с тази мисъл, това значи да бъдете през целия ден радостни и весели. *(Лъчи на живота- 150)*

Сега вие искате да се измени животът ви. Как се постига това? Като повдигнете погледа си нагоре, към небето, към изгряващото Слънце... Слънцето носи великата хармония на живота... Вие всеки ден можете да бъдете в тая хармония - от вас зависи. *(Новият светилник - 43)*

Псалмопевецът казва: „Господи, ще те потърся на ранина.“ *(Посока на растене - 68)*

Ние излизаме рано сутрин, за да видим Господа. *(Любов към Бога -165)*

Радвай се, че можеш да излезеш вън, когато Слънцето изгрява и да възприемеш Неговите лъчи. *(Все що е писано - 157)*

ДРУГИТЕ СЛЪНЦА

Свърже ли се човек със Слънцето на физическия свят, едновременно с това той се свързва с още две слънца, със Слънцето на Духовния и със Слънцето на Божествения свят. Значи три Слънца съществуват. *(Ценното из книгата на великия живот - изд. 1933 г. - 225)*

Три слънца трябва да изгряват едновременно в нас: едното Слънце е Физическото Слънце; второто Слънце е Умственото Слънце и третото Слънце е Божественото Слънце, Слънцето на Любовта, което изгрява в душите ни. Когато тези три Слънца съединят силата си, тогава ще се образува разумният човек. Когато лъчите на Физическото Слънце, когато лъчите на Слънцето на Ангелите и когато лъчите на Божественото Слънце или Слънцето на Любовта почнат (да действат) в нас, те ще ни пресъздадат и нашите глави ще се видоизменят. *(Сила и живот - VII серия - 22 беседа - 27)*

Като говорим за Слънцето, ние нямаме предвид само физическото Слънце, но и Духовното Слънце, като проява на интелигентни, разумни сили, като проява на същества, носители на Любов и мъдрост. *(Голямото благо - 167)*

Когато казваме, че Слънцето е носител на живота, ние имаме предвид Духовното Слънце. *(Голямото благо - 168)*

След като посрещне човек Изгрева на Физическото Слънце, той трябва да посрещне Духовното и Божественото Слънце. Те изгряват едно след друго, но човек трябва да знае точно часа и посоката на изгряването им. Физическият изток е точката, от която изгрява правдата. Затова именно, посрещне ли човек Слънцето, през целия ден той трябва да урежда своите взимания-давания съобразно правдата, да се справи с противоречията си, да се справи с всичките си недоразумения. На другия ден той трябва вече да обърне нов лист, с нови задачи за разрешение. Клетките в човешкия организъм разбират добре тия неща и ако човек не ги смущава, те ще свършат цялата тази работа тихо, спокойно, без да забележи някой как е станало това. Щом човек е здрав, между клетките му ще има пълна хармония и единство. Щом клетките му са в хармония, ще има хармония и в неговите чувства и мисли. Това значи да посрещне човек и трите Слънца на живота. Посрещне ли ги, той ще придобие активност на клетките, топлина в чувствата и светлина в мислите си. *(Ценното из книгата на великия живот)*

Ако човек не посреща Изгрева на физическото Слънце, той не може да бъде здрав... Ако човек не посреща Изгрева на Духовното Слънце, връзката между чувствата му ще бъде разкъсана. И най-после, ако човек не посреща Изгрева на Божественото Слънце, мислите му ще бъдат разпокъсани. Такъв човек непременно ще боледува по единствената причина, че го мързи да става рано и се излежава, чака други да му донесат благата. Не, всеки сам трябва да си получи благото на деня. *(Ценното из книгата на великия живот - 247)*

ЛЕКУВАНЕ

Искате ли да се лекувате по природосъобразен начин, трябва да използвате главно месеците април и май, когато Природата е богата с жизнени енергия. Всеки ден от тия месеци струва милиони лева. Това, което човек може да придобие през тези месеци, в никое друго време не може

да го придобие. Някоя аптека в света не може да даде на човека това, което Природата му дава... Ако знае как да използва енергиите на Природата, в един месец само човек може да придобие толкова сили и идеи, че дето мине, да остави нещо бодро и свежо от себе си. *(Светото място - 126)*

Енергиите, които излизат от Слънцето, крият в себе си запас от жизнени сили, от лечебни енергии. *(посока на растене - 67)*

Ако при изгриване на Слънцето, съзнавате, че възприемате повече от Божията Любов и от Божествения живот, тогава слънчевата светлина ще има за вас лечебно действие. *(Ценното из книгата на великия живот - 6)*

Онези, които са изгубили смисъла на живота, нека да посрещат всяка сутрин изгрева на Слънцето. *(Сила и живот - III серия - 21)*

Изгревът на Слънцето е в сила да даде утеха на човешката душа и подем. На човешкия дух. *(Бъдещето верую на)*

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. *(Заветът на любовта - III том -106)*

Когато искате да се лекувате със слънчевите лъчи, най-добри часове са от 8 до 10 часа. *(Трите живота - 79)*

РАБОТА ЗА ЛЕКУВАНЕ

Вие сега не разбирате, защо човек трябва да работи. Работата е музика. Ако искаш да се лекуваш, ще работиш през май и юни. Мине ли май и юни, не бугай земята. Ако искаш да се лекуваш, през май и юни работи, копей земята. Тогава теченията слизат от Слънцето, минават през екватора от долу, отделят се към полюсите. Особено към северното полушарие върви едно течение. Ако вземеш една мотика, или бел, или лопата, като работиш, тази енергия през лопатата минава в тялото. И както всички растения през май и юни се обличат с най-хубавата дреха, така и вие може да се ползвате от тази енергия. Ти ако през май половин час работиш с лопатата, ако те боли кракът или стомахът, или бъбреците те болят, работи! Свещен е трудът през май. Не целия ден да работиш, половин час е достатъчно, за да се лекуваш. Тук една сестра я болеше кракът, като поработи, в половин час изчезна болката. *(Наука за живота - 134)*

Та сега, на всинца ви препоръчвам най-малко по половин час през май и юни да копаете, да работите земята... Ако нямате ваша градина, идете в градината на вашия приятел, като помагате на градината на вашия приятел, ще си помогнете и на вас. *(Наука за живота - 191)*

Но в един ден не става. Предупреждавам ви. Свещено ще работите! Ако не работите, не се меся в болестта. През май и юни ще считате половин час работа за ден на свещено (работене). Мястото трябва да е свещено, да не бъде дето хората минават. Ще имаш една градина, 4 ÷ 5 декара. Братя и сестри ще се наредят, ще направят едно гимнастическо упражнение, което е за лекуване. То е, за които са болни или нямат разположение, главоболие имат. *(Наука за живота - 184)*

СЛЪНЧЕВИ БАНИ

Добре е да се грее на Слънце през ранните часове на деня, най-късно до обяд. *(Трите живота - 78)*

Има часове, когато слънчевите лъчи не се отразяват благотворно върху организмите. Това са тъй наречените черни, негативни лъчи. *(Трите живота - 78)*

Човек може да се излага на слънчевите лъчи през всяко време на деня, но умът му трябва да бъде съсредоточен, положителен, да възприема само положителните лъчи на Слънцето. Ще се концентрирате, но ще се пазите да не заспите. Ако заспите ще изгубите всичко, което сте придобили. *(Трите живота - 78)*

Не е достатъчно човек да се ползва от слънчевата светлина и топлина, но той трябва да знае, под какъв ъгъл да я възприема. *(Възможности за щастие - 306)*

От ъглите, под които падат слънчевите лъчи върху човешкото ухо, както и върху целия човешки организъм, зависи използването на тия лъчи. Когато иска правилно да използва слънчевите лъчи, човек трябва да изложи гърба си под известен наклон. Измени ли този наклон, той няма да се ползва от разумните лъчи на Слънцето. Той ще се пече, ще чернее на Слънцето, но няма да се свърже с Неговите разумни, интелигентни сили. *(Голямото благо - 167)*

Иска ли човек разумно да използва енергиите на Слънцето, той трябва да излага гърба си на ранните слънчеви лъчи, още преди изгриването на Слънцето. Енергиите, които ще приеме по това време, се равняват на енергиите, които би приел, ако се излага цял ден на Слънцето. *(Посока на растене - 68)*

Когато се правят слънчеви бани, добре е да сте облечени в бели или ясно зелени 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. *(Беседи, Обяснения и упътвания - 1919 г. - 105)*

БАНИ

Целта на къпането е да се отворят порите на тялото, дишането да става и чрез кожата. *(Закони на доброто - 345)*

За предпочитане са топлите бани. *(Закони на доброто - 345)*

ДЪЖДОВНИ БАНИ

Ако е въпрос за студени бани, аз бих препоръчал на всички хора дъждовните бани, главно през месеците май, юни, юли и най-много до половината на август. Дъждовните капки през тези месеци са топли и пълни с електричество и магнетизъм. Дъждовни бани през останалите месеци не препоръчвам... Добре е дъждовните бани да не се правят направо на тялото, но през някаква тънка дреха. *(Любов към Бога - 115)*

За десет седмици ще ви дам една задача. Желателно е всички да направите тази задача. Тя се състои в следното: от месец май, до половината на месец юли, всеки ден, когато вали дъжд, ще се

излагате на дъжда, докато добре ви намокри. Които от вас са чиновници, те ще използват дъжда през онези часове, когато не са на работа. Щом завали дъжд, те могат да излязат на двора, или да отидат до някои дюкян, под предлог, че трябва да свършат някоя работа. Ще вървят полека, за да може дъждът да ги намокри добре. След това ще се върнат дома си, ще изтрият тялото си с чиста, суха кърпа, ще се преоблекат със сухи дрехи, ще изпият една-две чаши гореща вода и ще отидат на работа. Онези пък, които са свободни, нека използват дъжда на всяко време, като правят тия бани така, че никой да не забележи: ще отидат до някой свой познат, или ще работят нещо в градината си. Изобщо, всеки трябва да изпълни задачата внимателно, без шум, без много говорене, за да види какви резултати ще има. Когато опитате доброто въздействие на дъжда върху организма ви, можете да разправяте и на ближните си, да им препоръчвате дъжда като метод за лекуване. При това, като се излагате на дъжда, добре е вътрешно да пеете. В този случай пеенето подмладява човека. Благословение е дъждът. Дъждовните бани, които ще направите в продължение на ... месеца, струват повече от всякакви минерални бани. Голяма енергия се крие в дъждовните капки. Те се отразяват благотворно върху неравната система и върху много хронични болести в човешкия организъм. Аз наричам дъждовните бани „бани на Ангелите“. Като правите баните си, ще се молите на Бога да ви очисти чрез тях и ще благодарите за благословието, което Той ви изпраща от небето. Както дъждовните капки измиват човека отвън, така Божественото благословение изчиства сърцето и ума му, като внася в него живот, сила и здраве. Който умее правилно да възприема енергията на дъждовните капки, той се е домогнал до онази първична материя, която алхимиците са търсили. Като правите тези бани, ще видите какъв здрав сън ще имате... И тъй, от първи май ще започнете упражнението и ще запишете, кой ден сте го започнали и в колко часа. При всяка последователна баня ще отбелязвате деня и часа. Ще седите на дъжда 15 ÷ 20 минути, а може и повече, според силата на дъжда. Що се отнася до простуда, да нямате абсолютно никакъв страх... Невъзможно е човек да се простуди през май, юни и юли. През тези месеци Природата е пълна с живот. С тези упражнения ще се опита геройството ви, до колко може да издържате. Който не иска да прави упражнението, той може да бъде свободен, но ще остане хилав, слаб. Дъждът ще внесе свежест, преснота в организма. Изобщо, човек трябва да прави много упражнения, за да отвори порите на тялото си и да диша не само чрез дробовите си, но и чрез цялата кожа. *(Възможни постижения - 210)*

Когато не можете да правите дъждовни бани, добре е да правите бани с вода нагрята на 35 ÷ 40° близо до естествената топлина на тялото. *(Любов към Бога - 115)*

ПОТНИ БАНИ

Причината на 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 някое от каналчетата на гръбначния стълб, човек губи своята жизненост. Гръбначният мозък има свойството да поглъща праната или жизнената енергия от въздуха и да я предава на целия организъм. *(Светото място - 124)*

Всички пори на тялото трябва да бъдат отворени. Човек има седем милиона пори в своето тяло, т. е. седем милиона прозорци, които трябва да бъдат отворени... Следователно, първото лекуване, при каква и да е болест, се свежда към отпушване на порите, за което е нужно изпотяване, измиване на тялото. *(Пътят на ученика - 90)*

Водата чисти тялото ви, отваря всички седем милиона пори, през които дишате. *(Двигатели в живота - 46)*

Ако Слънцето грее силно и се изпотявате, благодарете на хубавите потни бани, които правите. *(Доброто оръжие - 26)*

Ако не може физически да се изпоти, човек е изложен на опасност. *(Ключът на живота - 234)*

Като се пие гореща вода, тя излиза чрез порите навън, отваря ги и с това възстановява здравословното състояние на организма. *(Пътят на ученика - 90)*

От **25 април до 4 юли** ви давам следната задача за десет седмици. По два пъти в седмицата ще предизвиквате изпотяване чрез гореща вода... Добре е да правите изпотяване сутрин или вечер - преди залез Слънце или преди лягане, към 22 часа. *(Светото място - 128)*

Човек ще предизвика изпотяване чрез пиене на гореща вода, в която може доизтиска няколко капки лимон. *(Светото място – 127)*

Ще изпивате по 4 ÷ 5 чаши гореща вода. *(Светото място – 129)*

Като се изпоти добре, ще изтрие тялото си с влажна кърпа и ще се преоблече. След това нека изпие още половин или една чаша гореща вода. *Светото място – 127)*

Ако сте изтънели малко, трябва да се радвате, че имате резултат. *(Светото място – 129)*

БОСОХОДЕНЕ

Боси трябва да ходите лятно време, особено от началото на месец **май**, за да може краката ви да се свързани със земята, да може да премине у вас електричество и земен магнетизъм. Онези от вас, които не са свикнали да ходят боси, трябва да ходят боси само 1 ÷ 2 часа след като изгрее Слънцето. *(Беседи, обяснения и упътвания от Учителя - 249)*

ДВЕ ВАЖНИ НЕЩА

Две неща ви препоръчвам: пиене на гореща вода за чистене на тялото и за изпотяване и дълбоко дишане. Останете ли половин един час свободни, дишайте дълбоко. Отправете мисълта си нагоре, към Бога, свържете се с Него и започнете да дишате ритмично Използвайте всеки чист въздух и чиста вода. *(Святото място - 128)*

И ОЩЕ

Вие трябва да поддържате в себе си непрекъснат импулс за работа. Чрез работа и упражнения вие развивате своето тяло и ставате силни. *(Святото място – 126)*

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСАДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ
ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРОЛЕТТА

СЪСТАВИЛИ:

Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

със съдействието на

Веселина Маркова
Пелагия Иванова

София

БИБЛИОТЕКА

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

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. ВЪЗВИШЕНИ СЪЩЕСТВА
15. АНГЕЛИТЕ И ХОРАТА
16. КАК ДА БЪДЕМ ДОБРИ