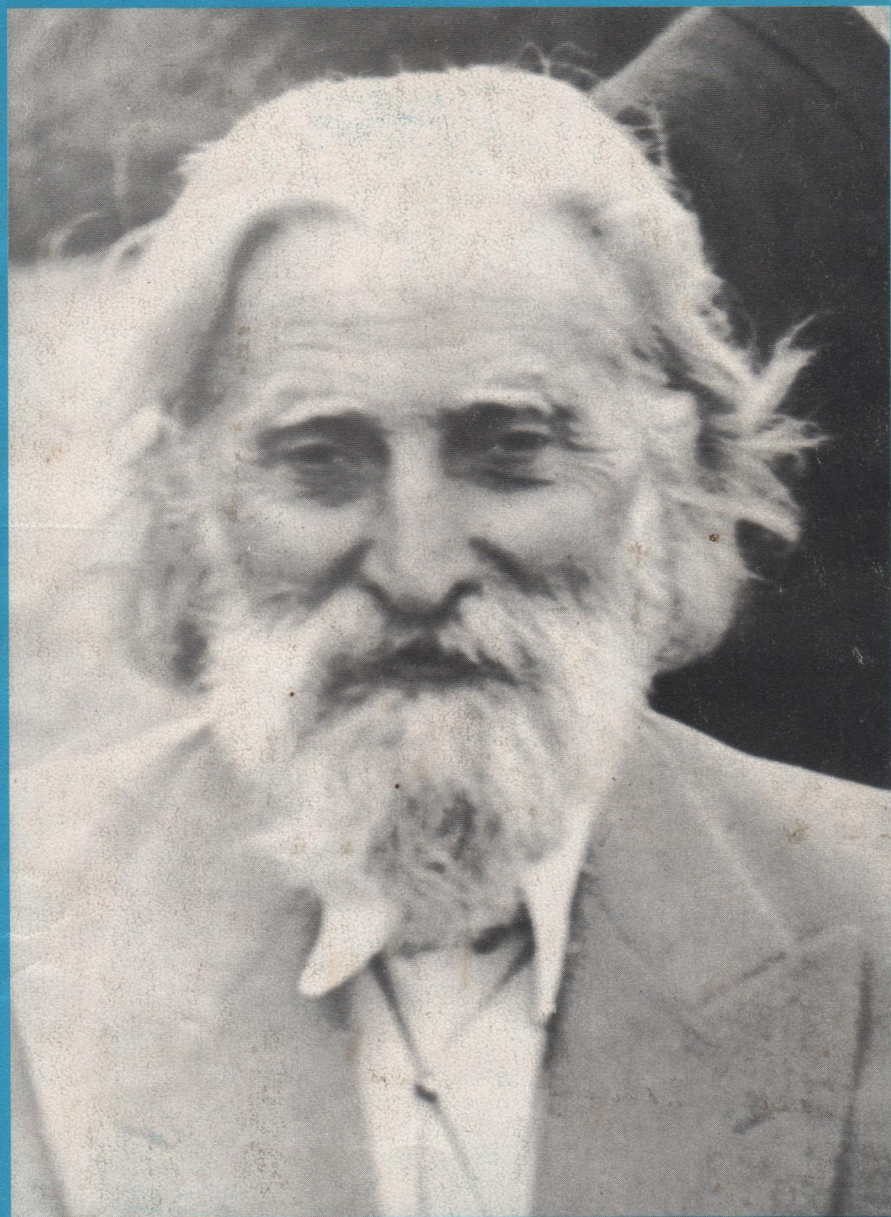


ХРАНЕНЕ, ПОСТ И ЖИТЕН РЕЖИМ



БЕИНСА ДУНО

СВЕТОЗАР НЯГОЛОВ

1

**ХРАНЕНЕ, ПОСТ
И ЖИТЕН РЕЖИМ**

СОФИЯ

2000 г.

© Светозар Няголов

ХРАНЕНЕ, ПОСТ И ЖИТЕН РЕЖИМ

Четвърто (допълнено) издание. София, 2000 г.

© И.К. „ВИДЕЛИНА”

ISBN 954-8925-06-X

ХРАНЕНОТО, ПОСТЪТ И ЖИТНИЯТ РЕЖИМ

„Животът е сбор от процеси. Храненето е един от тия процеси; резултат на една велика причина. Един от важните стимули в съвременната култура е въпросът за храненето. Войните, споровете, недоразуменията между хората се дължат главно на въпроса за осигуряване на храната.“

/„Новият човек“, с. 72/

„Има нещо съществено за човека - това е храненето. По-хубава музика от храненето няма. Това се вижда от факта, че храната укротява всички същества. Сгответе едно хубаво ядене и го предложете на хората, да видите как ще им се отрази. Колкото и да са лоши отношенията помежду им, като хапнат заедно от вкусното ядене, те непременно ще се примирят. Да ядеш, това е най-великата музика, но трябва да се разбере смисълът на храненето.“

/„Да възлюбиш Господа“, с. 214/

„Човек яде, а мисли, че яденето е безсмислен процес. Не, по-смислен процес от яденето няма. Безсмислен е само когато човек преяжда. В яденето е вложено началото на Словото. Някой казва: Аз се уча да постя. - Колко време можеш да постиш? - Най-много 40-50 дни. Един ирландец постил 80 дни и след това умрял - повече не могъл да издържи. Има напреднали същества, които могат да постят хиляда години и накрая на поста те закусват. С какво нетърпение, с каква радост очакват те тази закуска! След нея те се разцъфтяват като цвят.“

/„Вехтото премина“, с. 239/

„Добре, дайте ми пример, дето някои духовни хора могат да живеят 80 дни без хляб. Вие казвате: Христос е прекарал 40 дни пост. - Оставете Христа, покажете ми някои духовни хора, които са гладували толкова време и да не отслабнат, да останат пак така здрави, с червени лица, каквито са били по-рано. Значи Бог е създал човека така, че трябва да яде, защото яденето има смисъл. Яденето е любов. Когато човек яде, без да разбира смисъла на яденето, той върши престъпление.“

/„Абсолютна справедливост“, IV г., б. Темпераментите, с. 19/

„Храна, която е стискана и дъвкана между зъбите, е здравословна. Зъбите са магнетични центрове, затова сдъвканата храна това е Божествената сила, която минава направо. Дъвкането е мислене.“

/„Мисли за всеки ден“ 1985/86 г, с. 131/

„С яденето идваме в съприкосновение с Бога. Щом се храним с любов, ние възприемаме Божествения живот в себе си. Господ, като влезе в мен, ще направи това, което аз не мога да направя. Господ

чрез храната, като влезе в мен, в моя ум, в моето сърце и тяло, ще придаде това, което никой друг не може да даде. Свещен акт е яденето. Ще ям хляба с всичкото си благоговение. Господ е там."

/"Мисли..." 1981/82г.,с.88/

„Две неща продължават живота: разумното хранене, т.е. спазването на известна диета, и нормалното страдание. Който не преяжда и не си дояжда, продължава живота си."

/"Мисли..." 1969/70 г., с 30/

„Ако само един път се нахраните по всички правила на природата, след години ще имате благоприятни резултати, т.е. ще придобиете голямо богатство. Много от сегашните хора не знаят как да се хранят. Като ядеш, да не се яви в ума ти нито една лоша мисъл, в сърцето ти нито едно лошо чувство и никакво отпадане на духа. Като ядеш, да не виждаш никъде нито една грешка, Видиш ли най-малката грешка, след години тя ще даде лоши резултати. Често през време на ядене хората правят малки грешки, поради което страдат, с години изплащат дълговете на своите грешки и най-после умират."

/"Новият човек", с. 73/

„Като се нахраниш, трябва да трансформираш енергията, която си възприел. Ако не знаеш как да я трансформираш, тя ще създаде ред наслоявания в организма ти, докато един ден шишето ти се запуши и кажеш: Не зная какво ми стана, нямам апетит вече, не ми е добре, не ми се работи."

/"Новият човек", с. 74/

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

/"Новият човек", с. 75/

„Да се храним по новия начин: с малко хляб - с живия хляб, слязъл от небето! Сегашните хора ядат много и въпреки това страдат от липса на енергия. Това е причината за различните болести."

/"Новият човек", с. 79/

„За да нямате нужда от лекар, трябва да се научите да ядете правилно. Колкото и пари да ви иска лекарят, пак не му е платено както трябва, защото той иска да ви научи да се храните правилно. В това отношение и духовните, и светските хора са под еднакъв знаменател. В бъдеще хората трябва да се научат да ядат правилно, за да няма болни и гладни. Природата не търпи гладни хора, защото те развалят духа и разположението на ситите."

/"Новият човек", с 82/

„За да бъде добър, докато е на Земята, човек трябва да яде

малко. Тази е философията на живота. Ако ядете много, вие никога няма да се освободите от злото, защото то върви паралелно с яденета. Колкото по-нечиста е кръвта на човека, толкова по-лош е той. Колкото по-чиста е кръвта му, толкова по-добър е той. Това не показва, че храната е причина за злото, но многото ядене създава условия на злото да вирее."

/"Учителю благи" с. 100/

„За да дойде Словото Божие във вас, вие трябва да пречистите кръвта си, а за това трябва малко да ядете, да не преяждате. Голямо изкуство е човек да знае как и колко трябва да яде. От хиляди години насам хората ядат, но още не са научили това изкуство. Съвременните хора бързат и когато работят, и когато мислят, и когато се хранят, вследствие на което нямат резултати."

/"Учителю благи", с 106/

„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, внасяте 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. Така е и със Словото. Като четете свещените книги с любов, ще имате резултат."

/"Мисли..." 1984/85 г., с. 130/

[| „Ако ядеш сладко, работите ти ще вървят добре. Ако не ядеш сладко и с благодарност, все ще има да куца нещо в работите ти, каквито и да са те. Добрите хора ядат хубаво и мен ми е приятно това/

/"Мисли..." 1985/86, с. 140/

„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."

/"Мисли..." 1981/82, с. 89/

„Има един основен закон, който гласи: Всяко същество използва храната, която му се дава, според степента на своето развитие."

/"Ключът на живота", с. 3/

„Според мене здравословната храна се смилва за един час и двадесет минути. Всяка храна, която се смилва за повече от това време, е вредна за организма. Например, за смилането са нужни 4 часа. Това показва, че тя не е полезна за организма. Всяка храна, която се отразява зле върху човека, не е в интерес на неговия стомах."

/"Съразмерност в природата", с. 101/

„Многото ядене спъва духовния живот. Човек, колкото повече напредва, толкова по-малко се храни. Малкото ядене действа лечебно. Който бързо яде, бързо умира. За в бъдеще консервирана храна няма да се употребява.“

/"Мисли..." 1986/87 г.. с. 122/

Понеже човек има 32 зъба, той трябва да дъвче всяка хапка поне 32 пъти за всеки зъб по един път и храната да отива в стомаха смляна. На долната страна на езика има хиляди папили, които приемат праната от храната и колкото по-дълго време се дъвче тя, толкова повече жизнена енергия отива за изграждането и поддържането на мозъка и сърцето.

Младите хора са израз на любовта и трябва да ядат най-много 21 хапки. Числото 21 е на проявената Божия Любов на Земята. Възрастните, които са израз на мъдростта, трябва да ядат най-много 12 хапки. Числото 12 е символ на проявената Божия Мъдрост. Ако човек яде 11 хапки, става подозрителен. Ако яде 14 хапки, каквато работа предприеме, ще се развали. Ако яде 15 хапки, човек лесно изменя убежденията си. Ако яде 16 хапки, влиза в съдружие с дявола. Ако яде 20 хапки, човек изпитва желание да се кара с хората.

Учителят се хранеше малко и според моите скромни наблюдения приемаше 12 хапки, а често и по-малко. Изяждаше половината от яденето сипано в чинията.

Преди 2000 години гръцкият философ Сократ казва: „Който яде повече от два пъти на ден, не е човек, а куче.“ Китайците имат следната поговорка за храненето: „Сутрин сам изяж храната си, на обяд я раздели приятеля си, а вечер я дай на врага си.“

Има два вида хора - хора на глада и хора на апетита. Хората на глада са тия, които ядат, само когато огладнеят най-много два до три пъти на ден. Хората на апетита постоянно си похапват и създават благоприятни условия за болести в организма си. Те ядат повече от три пъти.

Учителят казва: „Който яде два пъти на ден, той ще развие такива дарби и способности, които по друг начин мъчно могат да се развият. Когато човек яде повече, той изяжда храната на някои друг и природата го заставя да плаща. Ако ядеш половин хляб на ден, ядеш само за себе си. Ако ядеш един хляб, значи ядеш и за още един гостенин, който е влязъл в тялото ти и те кара да ядеш за него. Това му причинява удоволствие и той се радва, но ти плащаш.“

„Съвременната култура разрешава въпроса за храненето. Ако го разреши правилно, ще дойде втората фаза на живота. И тя ще разреши важен въпрос. Новите течения пак разглеждат въпроса за храненето, но го разглеждат по особен, нов начин. Христос е разрешил този въпрос с думите: „Аз съм живият хляб. Който ме яде, ще има живот в себе си.“ Това е окултна тема. Тя се отнася за напредналите

ученици, които не мислят като обикновените хора. Ако тълкувам тия думи на Христа, в умовете ви ще влязат изопачени, неправилни мисли. Когато се говори на хората за храненето, те казват: Искат да ни отвикнат да ядем. Не, искаме да ви научим да ядете правилно. Например, черквата е въвела пост за почивка, а хората са му дали друго тълкуване. Когато човек пости, от устата му излиза неприятна миризма. Той трябва да пости дотогава, докато стомахът му се очисти и от устата му се разнася благоухание."

/"Ще управлява всички народи", с. 180/

„В известен момент на живота, когато трябва да усилим нашата воля, да я съединим с Бога, трябва да постим."

/"Мисли..." 1981/82 г., с. 122/

„Въплотеният дявол е самият човек. Ако кажеш, че дяволът е влязъл в корема ти, това значи: Ти, дяволът, който си объркал законите, си влязъл в корема. Дяволът се движи много, поради което се уморява. Като разбереш, че е много уморен, ти ще му кажеш: Приятелю, сега ще почиваш. Под „почивка” разбирам пост. Значи, щом не можеш да ядеш, ще постиш. Пост, почивка, глад са синоними. Религиозният мисли, че постът може да го спаси. Не е така. Енергията трябва да се трансформира. Как става това? - Чрез пост. Природата изпраща на човека някаква болест, която го заставя да лежи известно време и да не яде. Като пости, стомахът му постепенно се подобрява, апетитът се връща и той оздравява. Майката се радва, че детето ѝ напълняло. Аз виждам, че след време то ще заболее и ще стане слабо като кука. Пълнотата е като надута гайда. Като свири гайдарджията, тя се надува до пръсване."

/"Новият човек", с. 75/

„Пълните хора изобщо не могат да издържат. Слабите хора издържат повече. Пълните хора не могат да издържат и в духовно отношение, защото духовният живот, в който са влезли, изисква един уравновесен организъм, с един мозък от най-фина, еластична, пъргава материя, издръжлив на всички напори в живота; същевременно се изисква една отлична дихателна система, един стомах, който да функционира правилно, да приема малко храна, която да обработва и да използва правилно."

/"Абсолютна справедливост", беседа „Темпераментите", с 17/

„Имаш много пари и от тях не даваш нищо на никого. Ако сам не ги раздадеш, насила ще ти ги вземат. Смъртта е един голям разбойник. Тъкмо решиш да си похапнеш и да си попийнеш, идват при тебе духовете на смъртта и казват: „Ти си забогатял, дай парите!". Оберат те, ти изхъркаш и хората казват „Бог да го прости". - Защо да го прощава Господ, след като духовете са го обрели? Духовете кои хора обират? Те търсят да открият някой дебел и него обират. Когато видя

такъв човек, си казвам, че скоро ще го надушат духовете. Какво трябва да прави той? Ако разбира закона, той трябва да пости, защото, ако не раздаде още сега тези мазнини, утре кожата му ще одерат. Трябва да постиш 4-5 дена, до 10 дена, та когато дойдат духовете разбойници, да кажат: „Този не ни трябва, да го оставим!“. А когато те видят такъв мазен, ще кажат: „Хайде да го оберем!“. Те хващат някого като кокошка, опичат тялото му, изсмукват душата му, а вие казвате „Господ да го прости“.

/"Аз съм Истинната лоза", с 149/

„Някои искат, като се помолят на Бога, да им се прости всичко. За да ти се простят греховете, постил ли си 5 - 6 дни, молил ли си се? Не си постил дори 36 часа, а искаш Господ да ти прости. И когато не ти се чуе молитвата, казваш, че Господ не те послушал. Не, 5 - 6 дни ще постиш, ще се молиш, ще контролираш мислите, си, чувствата си, действията си и тогава ще кажеш „Господи, прости ме“. Постът е само един метод, с който разрешаваме най-великите задачи в света. Така постъпи и Христос. След 40 дни пост в пустинята Той най-после огладня. Тогава се яви Духът и Той тръгна да проповядва. Следователно, всяка една работа в света започва с пост. Не трябва по буква да постиш 40 дена. Постът означава да очистиш ума, сърцето и волята си. Няма да оставиш нищо неочистено - умът ти ще бъде светъл, сърцето ти чисто, волята ти силна. По този начин всичко ще можеш да направиш. А сега някой 10 дни не яде и това било пост. Какво не яде? Не яде печена кокошка и не пие винце. Това не е пост. Когато постиш, ще започнеш да прощаваш на всички и да заличаваш всичко от тефтерите си. Ще кажеш на Господа: „Господи, каквото правя аз, така прави и ти с мене“. Господ ще каже: „Дайте сега и моя тефтер!“. Ти ще зачеркваш и той ще зачерква. Ти ще казваш: „Това давам и аз“ и Господ ще казва: „И Аз това давам“. Ако ти спреш, и Господ спира. Ако кажеш: „Аз давам толкова“, а после се поколебаеш, Господ също казва: „И Аз давам толкова“ и спира на това място.“

/"Аз съм Истинната лоза", с 153/

Когато човек пости 40 дена, той преодолява физическите условия, издига се в по-висока сфера. Щом се издигне в тази сфера, и хлябът ще дойде.

/"Влизане", с 87/

Навремето Махатма Ганди си постави голямата задача да освободи Индия от англичаните. Той направи много усилия в това направление и накрая изкара един пост с молитва от 40 дни. След четиридесетия ден на поста му цяла Англия се изпълва с възвишени светли същества, които се вселяват в умовете на английските лордове и те гласуват в Камарата на лордовете освобождаването на Индия от английското господство.

„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."

/"Мисли..." 1981/82 г., с 26/

„Някои постят, искат да бъдат бледи, изпити, да приличат на свети. Ако постът има за цел да пречисти човека и да усилва вярата и волята му, разбирам, има смисъл. И да пости, и да преяжда човек, не е хубаво, щом измъчва тялото си. Всичко трябва да бъде с мярка, умерено/

/"Мисли..." 1986/87 г., с. 49/

„За да бъде здрав и силен, човек от време навреме трябва да се подлага на пост доброволно. Гладът усилва организма. Има смисъл човек да гладува, но не и да преяжда. Природата си служи с глада като велик робот-двигател. Всички химически реакции се основават на глада. Стремешът на елементите да се наситят взаимно не е нищо друго, освен задоволяване на глада им. Съзнателният глад продължава живота."

/"Мисли..." 1981/82 г., с. 88/

„Стомашната област има отношение към симпатиковата нервна система, тя не трябва да се натрупва с чужди излишни вещества. Ако стане това, ще си наложите пост, да възстановите нормалното положение. Постът трябва да бъде умерен, разумен, докато махнете излишните мазнини и утайки. Да постиш, значи да се въздържаш от лоши мисли и чувства; този пост крие в себе си магическа сила."

/"Мисли..." 1981/82 г., с. 121/

Тежестта в стомаха се дължи на дисхармония в постъпките. - Как ще си помогнеш? - Внеси хармония в мислите си. Внеси хармония в чувствата си. Внеси хармония в постъпките си. Така ще изчезне всяко стягане в ума, в сърцето и във волята... Важно е да започнем с волевите движения, понеже те са най-плътни. Те се контролират най-мъчно. Ако се справим с тях, с другите е лесно. Най-мъчно се лекуват волевите движения. Затова стомахът трябва да се държи в изправност. Аз ви съветвам да постиш по 2-3 дня. През това време ще пиете само гореща вода - да промиете стомаха си. След поста ще ядете умерено. Отвреме навреме ще давате почивка на стомаха си. Ще му кажете: Днес няма да ядеш. - Стомахът обича почивката. Той приема храна по три пъти на ден, а някога и по четири пъти. Той е много онеправдан. Ако след всяко хранене са нужни 2-3 часа за смилане на храната, стомахът ще работи от 6 до 9 часа. Не е лесно да се смели някоя мъчносмилаема храна. Не туряй стомаха си на изпитание, да се чуди как да се справи с храната. Като приеме тежка храна, стомахът започва да се пребива и казва: „Господарю, тази работа е трудна, искам да ми

дадеш почивка.” „Добре, седмият ден е за тебе, ще си починеш и след това ще отидем на разходка.” - Стомахът ще благодари, че господарят му е станал по-умен. Така постъпва добрият господар, а лошият изисква от стомаха постоянно да работи. "

/"Ще управлява всички народи", с.178/

„Страхът може да се премахне с пост. Ще постите ден, два, три, ще видите, че човек не умира от глад."

/"Мисли..." 1990/91 г., с. 70/

„Ето, и аз ще ви кажа едно свещено предание:

Човек е длъжен да пости поне един ден през месеца, да даде почивка на стомаха си. Значи, той е длъжен да прекара в пост поне 12 дни през годината. От времето на Христа досега са минали две хиляди години, всяка година по 12 деня пост, значи всичко 24 хиляди дни пост. Това правят 65 години. Това е дълг, който хората трябва да изплатят. За да изплати този дълг, човек трябва да пости 5 дни в месеца. Знаете ли колко струва този дълг на природата? Той се равнява на 24 билиона лева. За да се изплати тази сума, човек трябва да плаща средно по пет лева на ден. В моретата има около десет милиона тона злато. За изплащане на този дълг са потребни шест милиона тона злато. За пренасяне на златото са нужни шест хиляди вагона, които ще изминават шест хиляди километра 6 час. Това е моето изчисление за дълга, който трябва да платите за 12 деня пост през годините, от времето на Христа до днес. И като ме питате защо страдате, казвам: „Всички хора страдат за 12 деня пост годишно, с което са нарушили свещения закон на преданието.” - Човек трябва да яде по три пъти на ден. - Не е вярно. Воденицата, която мели брашно, трябва поне един ден в месеца да прекрати работата си, за да поднови камъка. На същото основание и човешкият стомах трябва поне един ден в месеца да си почине, за да продължи работата си добре. Това, което ви казвам, не е доказано научно, според официалната наука; това са мои научни изследвания и изчисления. Това е едно свещено предание. Като се питаш защо страдаш, знай, че страданията ти са резултат от неспазване на 12-дневния годишен пост. Когато камъкът на твоя стомах се развали, трябва да си купиш нов камък, но на Земята мъчно се купува нов камък. За да си купиш такъв камък, трябва да напуснеш Земята. Това е дълга разходка, за която са нужни 45-50 години. Това наричат хората отиване до небето и връщане на Земята. Така го наричам и аз. Обаче източните народи го наричат „прераждане”. - Защо умира човек? - Защото се е развалил камъкът Му. Той отива да си купи нов. За обикновените хора срокът за купуване на нов камък е най-малко 50 години, а за великите напреднали хора е 2000 - 2500 години.”

/"Ще управлява всички народи", с. 179/

„Мойсей създаде закона за почивката. Той имаше предвид почивката на стомаха. Нито евреите, нито християните разбраха този

закон. Като дойде неделя, тогава празнуват света неделя! Стомахът казва: „Никаква света неделя! Мойсей създаде почивката за мене. Вие забравихте този закон. Защо ще почивате? Вие нищо не сте работили, аз съм работил всеки ден по 12 часа. Следователно, аз имам право да почивам.“ Казвате: „Стомахът е наш слуга, ние имаме право да разполагаме с него, както искаме.“ Обаче, не знаете, че стомахът е един отмъстителен слуга. Той има характера на мечката: намрази ли те един път, всичко е свършено. Откаже ли се да работи, и сърцето спира, и дробовете, и мозъкът спират. Той казва на господаря си: „Ти, който не празнуваш съботата и неделята, ще ти дам да разбереш какъв е Божият закон!“ Могат да се съберат всички лекари, да правят различни инжекции, но той казва: „Не признавам никакви лекари. Аз ще уволня господаря си, ще го пратя при Господа.“ Бог ще пита стомаха: „Защо уволни господаря си?“ - Защото не изпълнява Твоя закон. - Много добре си направил!*

/„Ще управлява всички народи“, с. 179/

„Да постиш 10 дни, но кога? С един брат или с една сестра не може да се примирите. Ще постиш с ума, сърцето и тялото си и ще се примирите. Ако той не иска да се примири с вас, ще си замине за другия свят. Щом не искате да се примирите с Божествената хармония, теглят ви чертата, задигат ви.“

/„Мисли...“, 1981/82 г., с. 89/

„Постът значи: не измъчвай мъжа си, не измъчвай никого, а не значи да постиш 10, дена да пожълтееш, да се изсушиш и пак да си същият.“

/„Мисли...“, 1986/87 г., с. 144/

„Чрез поста човек усилва волята си и се освобождава от страха, че ще умре от глад. Гладът пречиства тялото, порите се отварят, дишането става по-дълбоко, той внася светлина в ума, лекува болести. Който иска да гладува и знае как да гладува продължава живота си. Трябва да ти е приятно, че гладуваш. Венко нещо направено с любов, има цена. Постете от всяка земна проява, от лошите мисли, от всички горчивини на Земята.“

/Разговори на Учителя с брат Боян Боев/

„Постенето е начин за обновяване на организма. Във вас не бива да влиза туй тщеславие да се състезавате кой повече дни да пости. Главната идея в поста е да събужда скритата енергия в клетките и да обнови организма. Трябва да спазвате и дните когато ще се пости. Ако започнете вашия пост в понеделник ще имате един резултат, ако го започнете във вторник - ще имате друг резултат, в сряда – друг и т.н. После, ако го започнете сутрин или на обед, или вечерта, пак ще имате различни резултати.“

/„Мисли...“, 1988/89 г., с. 50/

„Разбирам да постите, но да се примирите с всичките си врагове, да обикнете всички и да сте готови да жертвате нещо за другите.“

/„Мисли...“, 1988/89 г., с. 86/

Веднъж брат Пано от Ямбол бил на разговор при Учителя с група приятели и го попитали колко дни през годината да постят. Учителят отговорил: „На човека е определено да живее 120 години на Земята, от които 40 години трябва да прекара в пост.“ Всички приятели се спогледали и си казали, че това е невъзможно да се изпълни. Брат Пано се замислил дълбоко в себе си и казал: „Аз постя по два дена в седмицата, това са 8 - 9 дена на месец. За година правят около 100 дена. Двадесет дена правя житен режим и стават 120 дни. Значи 1/3 от годината прекарвам в пост, тъй както 40 години са 1/3 от 120-годишния живот на човека на Земята. Значи, може да се изпълни тази задача, която Учителят дава за поста.“

„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.“

/„Мисли...“ 1984/85 г., с. 119/

„Животът на безсмъртието се добива само с ядене на чиста, винаги прясна храна, без никакъв дефект. Никога няма да ядеш нечиста, гнила храна. В такава храна има бактерии, които могат да предизвикат някакви болезнени състояния. Всеки, който иска да разреши въпроса за безсмъртието, трябва да яде абсолютно чиста храна. Ще кажете: „Де ще намерим такава храна?“ Онзи, който иска да трансформира, да организира своето тяло, най-първо трябва да се храни с жито, ориз, царевица, а после с плодове. Ечемикът не е за препоръчване. Той предизвиква затлъстяване на организма. Ръжта е хубава за ядене.“

/„За слаба Божия“, беседа. „В своите си“, с. 16/

Учителя е дал следните формули при хранене. Като отчупим първата хапка хляб, да кажем:

Благодаря ти, Боже, за хляба, който си ми дал. Искам да бъда чист и устойчив като житното зърно. (3 пъти)

Както водата разхлажда, така и моите чувства да разхлаждат и освежават уморения и жаден пътник. (3 пъти)

Ако тези формули се казват при всяко хранене в продължение на една година, човек коренно ще промени и подобри дейността на сърцето си.

„Най-чистата храна е житото."
/„Той създава", с. 252/

„Житото е слънчев плод, който е минал през Венера, плод, който означава любовта, но любовта във форма на жертва. Житото е дошло да прогресира в света. Изучава, като в училище, първата степен на жертвата."

/"Мисли..." 1981/82 г., с. 22/

„Житното зърно е емблема на човешката душа. То представлява велика история в развитието на природата. Ако вие можете да разгърнете листата 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. Може би пред вас житното зърно да представлява нещо много скромно, нещо, което няма никаква цена - 1/16 - хилядна част от килограма. На колко бихте спаднали неговата цена, когато един килограм струва един грош? - Обаче в житното зърно има сила, възможност, дух на самоотричане, с която сила то храни себе си и другите. И когато вие седнете на трапезата, не мислите никак за житното зърно, не знаете каква радост то внася във вас, какви мисли то носи. Вие не знаете неговия произход. Хората не го оценяват, кокошките също - никой не го оценява. Но то е една велика загадка в света.

Сега какво се крие в това житно зърно? То е емблема на живота. И ако вземем българската буква Ж, с която начева думата, тя напълно съответства на житното зърно - долу две крачета, корени, горе две клончета. Като го поседем, то ни показва накъде трябва да се стремим. Житното зърно ни казва, че трябва да се стремим към Оногози, от Когото сме излезли - към Бога; че за да се стремим към Бога, трябва да се разклоним, да пуснем клончета, да разцъфтим, да вържем храна за света, т.е. „Да помагате и да се жертвувате за своите ближни, както аз правя". И затуй казва Христос на друго място: „Аз съм жив хляб, Който съм слязъл от Небето." И хлябът от какво става? От житното зърно. Съвременните хора казват, че техният живот е нещастен, всички са недоволни - и царе, и князе; като започнете от най-високия до най-долния и като им се даде, пак са недоволни и пак искат. А попитай ги защо са недоволни. Търсят нещо повече. Но нека се обърнем към историята на житното зърно. Когато го посеят в земята, какво бихте казали, ако бихте били на негово място? Ще кажете: „Свърши се с нас, изчезна нашият живот, изгни!" Но в житното зърно има повече вяра, отколкото у вас. Когато е погребано в почвата, то гние и сплува, но веднага разбира езика на Слънцето и щом първите негови лъчи се появят, казва си: „Аз няма да умра, аз ще възкръсна и ще принеса плод за други." И в него се заражда енергия, и то почва да се стреми към Слънцето. Завързва, узрява. Но хората не го оставят - вземат сърп и го изрязват.

Неговите страдания не се свършват тук: след като го ожънат, стягат го в снопи, после бодват го с вили и го мятат на колата, занасят го на гумното и го слагат едно връз друго на големи като планини купи. След това прекарват над него коне и дикани. Какво бихте помислили вие, ако бяхте на негово място? През този процес минава и човешкият живот. Ще попитате: „Защо трябва да минем през всичкия този процес?" - Човек трябва от този пример с житното зърно да извлече поука. Минат диканята и копитата на коня над житното зърно, извадят го и го слагат в хамбара. Но мъките му и тук не се свършват: пресяват го, лошите зърна падат отдолу, хубавите остават горе, турят го в чували и хайде на воденицата, под ония два тежки камъка да го търкат и смажат съвсем. Ако бяхте на мястото на житното зърно, какво бихте казали? „И това било живот и свят, който Господ създал!" Но житното зърно има велико търпение, то казва: „Вие ще видите каква е още моята история." Изваждат го из воденицата на брашно, донасят го в къщи, но пак не го оставят на мира: запретне се пък сега жената със своето сито, пресява го, едно хвърля, друго изсипва в нощвите, туря му квас и замеся хляб. Вие да сте на мястото на житното зърно, ще кажете: „Нашите страдания са свършили вече." - Не, като втаса, хайде в пещта вътре. И като го извадят оттам, виждаме ония хубави самуни. Ако сте на мястото на житното зърно, ще кажете: „Най-сетне нашите страдания се свършиха!" Но, като мине малко, почват да чупят тия хубави самуни 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 желания. 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. И ако това зърно не беше прекарало процеса на туй развитие, никога не бихме видели тия хубави неща в природата. Защо? Защото житното зърно ни дава сила да гледаме и виждаме. Затуй казва Христос: „Аз съм жив хляб." А за да бъде човек жив, трябва да бъде в общение със своята среда, да се впусне в нея да помага и да му помагат. Както житното зърно е минало през този процес, и ние трябва да се жертваме по същия начин. Жертвоприношението не е толкова тежко."

/"Сила и живот", I серия, с. 19/

„Когато почнете да страдате, казвайте: „Още не съм минал през целия процес на житното зърно." - И когато вашите мисли и вашето сърце се преобразят и станат прекрасни, тогава ще добиете образа и подобие Божие, тогава Бог ще ви възкреси, тъй както Слънцето съживява посятото житно зърно."

/"Сила и живот", I серия, с. 37/

„Формата на хляба не е хлябът и вкусът даже не е хлябът. Но хранителността, която той може да има и която може да ви даде нещо, това е хлябът. Хлябът съдържа в себе си всички хранителни

материали. 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 нагълтат, без да дъвчат."

/"Мисли..." 1981/82 г., с. 103/

Веднъж Учителя казва на брат Георги Йорданов:

Сиренето, кашкавалът са хубава храна, но не могат да направят човека духовен. Ябълката, крушата, плодовете създават духовния човек. „От ябълките, орехите, житото, хляба, зехтина, всички плодове, няма по-хубава храна за човека. Житото е много важно. То дава много неща на човека и го прави по-устойчив."

/"Мисли..." 1986/87 г., с. 128/

„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."

/"Крадецът и пастирът", с. 269/

„Житното зърно е Христос. Целият свят се храни от Христа. Житните зрънца са Неговото тяло. Веществото на житното зърно това са соковете, с които са се хранили ангелите. Житното зърно е емблема на Христа. И във всичките 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."

/"Мисли..." 1986/87 г., с. 86/

„Коя е най-здравословната храна за нас? Казвам: „За всички разумни хора е точно определено какво трябва да ядат." 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 изяждам по сто грама жито на ден: 30 грама сутрин, 30 грама на обед и 30 грама вечерта. Колко струва сто грама жито?"

/"Влизане", с. 14/

„Житото е емблема на търпение. Всеки, който иска да бъде търпелив, трябва да яде по сто грама сурово, неварено жито, като го разделя за три пъти на ден, по 33 грама. Ще го дъвчете дълго време в устата си, докато се сдъвче добре. Два часа след яденето на житото ще пиете гореща вода. Тъй се придобива търпение."

/"Настанало е Царството Божие", беседа „Да се не смуцава сърцето ви", с. 31/

Учителя е дал и по-обширен режим, като казва:

„Онези от вас, които имат слаб стомах или слаби гърди, нека се подложат на житен режим за 2 - 3 месеца. През това време не трябва да употребяват никаква друга храна, освен сурово жито, изчистено, измито, без никакъв прах. Този опит нека направят тези, които са нервни, неразположени и които искат да се лекуват. Ако ви се вижда много 2-3 месеца, направете го за една седмица. Накиснете 100 грама жито в чаша вода, вземете и го дъвчете добре. Ако ви се пие вода, пийте колкото искате. Ако бяхте правили този житен режим по-рано, щяхте да имате здрави зъби и нервната ви система щеше да бъде по-добре организирана. Тези, на които зъбите са слаби, нека сварят житото. Но да го сварят малко, без сол, без захар. Опитайте, но няма да ядете нищо друго. Ако почувствате нещо дисхармонично, ще спрете опита с житения режим. Аз ви давам тия опити с житото, защото в него се крият най-мощните и благородни сили за живота.”

/"Мисли..." 1987/88 г., с. 48/

Приятелите веднага започват режима, като им идва идеята една седмица да карат режима, а другата да са на обща храна. Макар и така изменен режимът, никой не го изпълнява три месеца.

Имаше много възрастни приятели, които искаха да изпълнят режима, но не можеха да ядат твърдо жито. Тогава сестра Йорданка Жекова отива при Учителя и му казва, че има много възрастни приятели, които желаят да правят житен режим, но не могат да дъвчат сурово или малко варено жито и да ѝ даде някакъв съвет. Учителя казва: Вечерта да се сваряват 100 грама очистено жито 10 минути с повече вода. След това да се увие в една вълнена кърпа, както се прави при подквасване на мляко и на сутринта житото ще се разцъфти и лесно ще може да се дъвче. Разделя се на три части за закуска, обед и вечеря и се дъвче дълго време, докато стане на каша в устата. Освен това възрастните да изяждат по една ябълка за тониране на нервите, по три ореха за усилване и подхранване на мозъка и по една лъжичка мед за регулиране на стомаха. Житото е за сърцето. Два часа след изяждането на житото да се пие вода и ако ни се гади, да капнем по някоя капка лимон във водата.

През зимата, когато нямаме достатъчно пресни плодове и зеленчуци, в организма се натрупват известни мазнини, утайки и отрови, от които е хубаво да се очистим, за да можем да се ползваме пълноценно от пролетните възрастващи слънчеви енергии. Това пречистване става най-добре с житния режим. Житният режим се прави в началото на месец февруари, когато Слънцето е в знака Водолей, който е символ на чистотата и любовта и на силите на новата епоха на Водолея. Режимът започва след разсипа на Луната, когато има най-благоприятни условия за лекуване и чистене.

Казва се в Писанието, че Бог създаде в четвъртия ден Слънцето и природата. Този ден е сряда, в който Учителя изнасяше беседите от

общия окултен клас, с които ни запознаваше с принципите и законите на природата. Понеже чрез житния режим ние влизаме в лечебницата на природата за 10 дни, добре е да го започнем от деня на Слънцето и природата - сряда сутринта и да го завършим на десетия ден - в петък, който е шестият ден от Съзиданието, когато Бог е създал човека. Така ние работим да се изменим и създадем новия човек на Земята.

За провеждане на житния режим от младите приятели е необходимо жито само един килограм, което малко да се накисва във вода от вечер и да се дъвче продължително, но не трябва да се прави с покълнало жито. Когато житото покълва, всичката му сила отива в кълна и човек не може да се ползва от силите на житото.

За възрастните приятели е необходимо: един килограм жито, един килограм мед, 90 ореха, 30 ябълки и един лимон. Добре е преди започване на режима да се вземе очистително или да се направи клизма. Когато се започва режимът в сряда сутринта, се казва формулата: „Божията любов носи изобилния и пълен живот.“ (3 пъти) След нея се казва формулата за житния режим: „Господи, приеми ме в лечебницата на природата за десет дни.“ (3 пъти) Тази формула се казва само веднъж при започване на житния режим, а при всяко хранене се казва първата формула. Когато се ядат ябълките, по една на ядене, семките се броят, събират се и през пролетта се посяват в земята. Сутрин трябва да се закусва след изгрева на Слънцето, а вечер да се вечеря преди залеза.

Ако житото не се дъвче добре, то предизвиква болки в стомаха и затягане на червата, поради което човек не може да изкара докрай започнатия житен режим.

На десетия ден - петък, се отпоставя с ангелска супа, направена от картофи, вода, сол, магданоз. Преди поднасянето ѝ се слагат лимон и черен пипер. Яде се и хляб. Останалото жито може да се изяде преди отпоставянето. Ако има прясна коприва, може да се свари и да се хапне малко преди супата. След това добре е три дена да се яде лека храна, главно ангелска супа и постепенно да се премине към обща храна.

По време на режима Учителят препоръчва да се помага на хора, затруднени в живота: да се измиват стаи, да се перат дрехи, да се нацепват дърва и др. Храната, която бихме изяли през тези десет дни, ако не сме на житен режим, да се даде на бедни и нуждаещи се - те да я изядат. Така режимът се осмисля вътрешно и външно и има по-добър резултат.

Учителят казва: „Добре е човек да започне пост или житен режим, когато се намира в най-тягостно състояние на душата и духа или има най-големи противоречия и страдания.“ Това е напълно специфично и индивидуално за всеки човек.

Ако някой пропусне да направи житния режим през февруари, може да го направи през март при разсип на Луната, когато Слънцето е в знака Риби. Така той ще се свърже с Христовия дух, ще разбере смисъла на милосърдието и жертвата, мистичното, скрито в мълчанието, и ще омекоти своята карма. Христос навремето пое

половината от кармата на човечеството, а другата половина я остави ние да си я носим.

Житният режим може да се прави и за постигане на някои добродетели: смирение, кротост, въздържание, милосърдие, благодет, търпение и др. Може да се прави за влизане в някое учебно заведение, за успешно завършване на образование, за създаване на дом и за излизане от някои трудни положения в живота. Тогава режимът се започва при нова Луна и трае пак 10 дена. Добре е да се започне пак в сряда и да се завърши в петък. Ако човек започне режима сутрин, е отлично, ако го започне на обед е много добре, а вечер - добре. Сутрин след изгрева на Слънцето има най-много слънчеви енергии и ако човек започне режима тогава, ще се свърже с животворящите слънчеви лъчи. На обед Слънцето до 12.00 часа е положително и дава енергии на Земята. Следобед то става отрицателно, а Земята - положителна. Тогава преобладават земните енергии, които материализират човека и го свързват с центъра на Земята.

Ако човек започне режима в неделя, той се свързва със Слънцето, Духът и Светлината в живота и тогава е много подходящо да чете и проучва Библията. После ще завърши във вторник, ден на борба, в която активно ще участва умът на човека.

Ако житният режим започне в понеделник, човек ще се свърже с развитието на своята душа, ще възприеме любовта в сърцето си и ще пречисти всичко около себе си. Ще завърши в сряда - денят на Природата, с която човек трябва да се свърже.

Ако житният режим започне във вторник, човек ще работи активно за развитието на своя ум и придобиване на положително знание за живота. Целта му ще се постигне само с воюване и чистене от човешките наслоявания - от отрицателните човешки мисли, които пречат много за придобиване на знанието. Режимът ще завърши в четвъртък - ден на благородството и развитието на човешката личност чрез волята.

Ако житният режим започне в сряда е най-добре, защото влизаме в лечебницата на природата за 10 дни и завършваме в петък - деня, в който е създаден човекът. Тогава, ако искаме да постигнем нещо в живота си, трябва усилено да работим за развитието на сърцето си и животът ни да стане напълно съзнателен. Целта ни ще бъде постигната с усилена умствена работа и системни сериозни занимания.

Ако житният режим започне в четвъртък, ние ще проявим своята воля, ще придобием сила, с която ще превъзмогнем мъчнотиите, изпречили се в пътя на живота ни. Сами ще решаваме въпросите и ще работим за собственото си развитие. Режимът ще завърши в събота - деня на Бога, към когото трябва да насочим целият наш личен и съзнателен живот.

Ако житният режим започне в петък, ние ще се свържем с живото Слово Божие - изявената Божия Любов на Земята, което ще ни озари със своята светлина и ще стане господар на нашата съдба, на нашия

живот. Това може да се постигне само при пълно проявление на Божията Любов. Режимът ще завърши в неделя - ден на Духа, науката, изобретенията и прогреса в живота, ден на постоянно веселие и непреривна вътрешна радост.

Ако житният режим започне в събота, ние се свързваме с Бога, вечното начало на Живота, на всичко, което съществува във Вселената, ден на Природата, която ни заобикаля и която постоянно ни учи. От нея ще разберем как да почиваме като служим на всички наши приятели. Така ще стигнем в съзнанието си до идеята, че сме родени на Земята, за да бъдем разумни същества. Режимът ще завърши в понеделник, когато ще направим вътрешна връзка с душата си - с Бога, нашия Велик Баща, чрез Любовта, която Той е вложил в нас, като очистим ума, сърцето и волята си от посторонните човешки неща и поставим чистотата за основа на нашия живот - първото правило за влизането ни в Божествения свят.

По отношение положението на Слънцето в зодиакалните знаци ние засегнахме въпроса за житния режим по време на минаване на Слънцето през знака Водолей - господар на сегашната епоха на пречистване и Риби - на Христовата епоха на мистичност и мълчание.

Когато правим житен режим за пречистване на разсип на Луната и Слънцето се намира в знака Овен - от 22 март до 22 април, тогава ние се очистваме от нашите низши чувства, желания и страсти, от животинското в себе си, през което сме преминали в миналата епоха. Така ще придобием една мекота, разположение и ще престанем да се караме с хората и няма да проявяваме повече насилие над околните. Това е особено полезно за младите приятели, които имат много силни неизживени чувства и малко опитност в живота. Те ще престанат да бъдат толкова резки, прями в посочване на отрицателните качества на околните, ще намалят своята импулсивност, която често им пречи в живота. Ще дойдат до съзнание, че не само те могат да бъдат водачи на хората, но и други могат да изпълняват тази длъжност.

Ако житният режим се прави при нова Луна, тогава човек ще усили волята си, но едновременно с това желанията и чувствата си, но те ще бъдат стерилизирани и омекотени, доведени до една разумност, необходима при сегашното ни развитие. Изобщо житото, през което текат ангелските сокове, в нашето развитие въздейства пряко на сърцето, като го облагородява и дава финес на чувствата.

От 22 април до 22 май, когато Слънцето преминава през знака Телец и правим житен режим при разсип на Луната, той ще помогне на човека да се освободи от ненужните наслоявания и тлъстини, да усили дълбокото си дишане, да развие гласа си - да пее и музицира. Ще развие упоритост и настойчивост - изчерпателност във всяка работа, която ще върши с голяма любов.

При нова Луна се развива търпение и мълчаливо съпротивление срещу всяко насилие, придружено с постоянна и неизменна любов. Новите идеи, които мъчно възприема и някои са непонятни, ще започне да ги помни и разбира и постоянно да ги прилага в живота. Постепенно

ще стане горещ приемник и проповедник на новите идеи.

От 22 май до 22 юни Слънцето преминава през знака Близнаци и ако правим житен режим при разсип на Луната, ще се активизираме да учим и търсим новото навсякъде в проявите на живота, да намираме причините и разбираме каузалността, с която природата постоянно работи. Така човек ще намали значително своята променливост и ще престане да се разочарова от неуспехите в живота си.

При нова Луна човек ще придобие много добри вътрешни условия за учене и разбиране на знанията, които получава и методите за тяхното правилно използване. Той може да стане преподавател, да намери всички източници на знание, които дълго време е търсил, или да си обясни някои интересувачи го факти. В неговата душа ще се събуди силно желанието да ходи, обикаля и проучва природата и живота на хората в страната и чужбина. Ще развие своя обективен ум, с който ще започне правилно да се справя с всичките материални противоречия, които се явяват в пътя му. Ще започне успешно да се справя с всички ненужни желанието и наивността, която често проявява, и ще престане да греши от прибързани действия.

От 22 юни до 22 юли Слънцето преминава през знака Рак - вратата на Живота. Когато житният режим се прави при разсип на Луната, човек ще се задълбочи в тайните на създанието на живота и обществото, като започне от първата негова клетка - семейството. Ще развие силни духовни и психически качества, които ще го доведат до пряка връзка с невидимия свят. Така човек ще стане носител на един красив, скрит дълбоко в него вътрешен живот, крайно чувствителен към външните и особено към вътрешните постоянни промени. Ще има голяма привързаност към своя дом, в който ще си създаде една силна аура, под влиянието на която стаята му ще бъде най-хубавото му място за работа, отмора, за трансформиране на всички отрицателни състояния, придобити от външния достъп с хората.

При нова Луна чрез житния режим човек с пълно упование може да трасира един духовен път, насочен към Бога. Той лесно ще се приспособява към всички лоши външни условия, ще придобие сдържаност, мекота и постоянна благодарност.

От 22 юли до 22 август Слънцето преминава през зодиакалния знак Лъв. Житният режим, направен при разсип на Луната ще помогне на човека да облагороди и омекоти сърцето си и ако е болно, да го излекува. Той ще придобие ангелски характер и ще започне щедро да дава от времето, парите, знанието си, без да мисли за себе си. Може да стане много добър оратор и разпространител на новите идеи, като прояви едно духовно обаяние, чрез което силно ще въздейства на хората. При нова Луна житния режим дава на човека смелост и сили за постигане на целите му. Той ще намали гордостта и омекоти достойнството си, които му пречат и го спъват в живота. Непрекъснато ще търси истината и светлината на живота, в които постоянно ще се движи.

От 22 август до 22 септември Слънцето преминава през

зодиакалния знак Дева. Житният режим, направен при разсип на Луната, помага на човек да се приспособи много добре към знанието - да учи с голяма лекота, да го придобива с леснота. Ще може лесно да усвоява чужди езици, ще започне да се изразява красиво и правилно и може да развие поетична и писателска дарба. Ще стане носител на голяма външна и дълбока вътрешна чистота, такава каквато притежават ангелите и тогава ще се свърже с тях. Тази чистота ще го освободи от болезнените му състояния, през които минава – от отровите и наслояванията в червата му.

При нова Луна житният режим дава на човек възможност да намери най-правилния път за учене и придобиване на външно и вътрешно знание. Да защити някоя теза, да се издигне в науката на по-висока степен. Да постигне главно научни резултати от задачите, които си е поставил.

От 22 септември до 22 октомври Слънцето преминава през зодиакалния знак Везни. Когато житният режим се прави при разсип на Луната човек подобрява музикалните, артистичните или художествени дарби и способности, които притежава, като намира вътрешната връзка на нещата и стига до Любовта - най-важния фактор за създаване на красиви форми и отношения в изкуствата и живота. Ще подобри хармонията и разбирателството в семейството и чрез ред и порядък да създаде уют в дома.

При нова Луна житният режим дава на човек възможност за големи постижения в музиката, изкуството, художеството, за придобиване на външна и вътрешна красота, чрез светли мисли, топли чувства и благородни постъпки.

От 22 октомври до 22 ноември Слънцето преминава през зодиакалния знак Скорпион. Житният режим, направен при разсип на Луната, помага на човек да се лекува от някои свои недъзи, главно в половата област, да въздейства с ума си на низшето и животинско атавистично състояние и го замести със силна привързаност към окултните тайни науки. Така той може да има добри постижения като астролог, хиромант, графолог и др. Това са богати възможности за стимулиране и правилно насочване на ума по пътя на еволюцията и правилното човешко развитие.

При нова Луна житният режим помага на човек да се бори с противоречията и мъчнотиите в живота си и винаги да излиза победител. Но тъй като животът не е борба, а разумно използване на благоприятните условия, при които се намира даден човек, то той трябва да се бори със собствените си недъзи и низши прояви, да се справи с ада в себе си. Никога да не проявява насилието като метод за постижение, защото целият ад е изграден само от насилие и когато човек, съзнателно или несъзнателно прояви насилието, то той поканва целия ад на гости у дома си.

От 22 ноември до 22 декември Слънцето преминава през зодиакалния знак Стрелец. Житният режим направен при разсип на Луната помага на човек да придобие една ясна представа за идеите,

които го вълнуват, и ще намери най-правилния начин за тяхното приложение в живота. Ще разбие благородството, мекотата и послушанието, чрез които качества ще влезе във връзка с ангелската мъдрост, която коренно ще промени живота му и ще улесни пребиваването му на Земята. Така човек попада под покрива на Всевишного и винаги е запазен от силите на небето - от Бялото Братство.

При нова Луна житният режим помага на човек да реализира някои духовни идеи, да се издигне в религията и братството чрез вътрешно самоусъвършенстване. Да прояви благородството и справедливостта във всички области на живота.

От 22 декември до 22 януари Слънцето преминава през зодиакалния знак Козирог. Житният режим, направен при разсип на Луната, помага на човек да очисти съзнанието си от много ненужни отрицателни мисли: съмнения, подозрения, ревност, скъперничество.

Да изработи един светъл ум, носител на новите идеи, като изостави бъркотиите на човешкия порядък, които дотогава са заемали първо място в неговия обективен ум. Да подчини човешката правда на Божествения промисъл, който ще му покаже какво представлява Божията Правда, която, като дойде на Земята, ще създаде в миниатюр царството Божие.

При пълнене на Луната житният режим помага на човек да постигне високите си желаня и намерения, отправени към ръководството в човешкия порядък. Човек може да стане директор, министър, управник на държавата. Но в духовно отношение той трябва да стане цар на себе си - на своите мисли и чувства и постъпки и така да бъде неуязвим за човешкия порядък и неговите закони.

Във всички тези знаци, през които Слънцето минава в продължение на една година, ние сме разбили съответни качества в миналите епохи и сега полагаме изпит при ликвидацията на века, за да види Небето и ние докъде сме стигнали в своето развитие. Понеже сега сме в епохата на Водолея, епохата на планетата Уран и Божествената мъдрост, най-правилно е да правим житния режим при разсипа на Луната през месец февруари, да се очистим от всичките неправди, които носим в света, да възстановим хармонията на пълното единство на силите в организма ни и да влезем в новите условия на разумния живот - на Любовта, Мира, Братство и Хармонията между народите. Голямото пресяване, през което човечеството минава, ще създаде благоприятни условия за идването на Шеста светеща раса на Любовта, при която хората ще посеят новите семена на хармонията, музиката и красотата по лицето на цялата Земя.

От бремето на заминаването на Учителя до 1978 г. сестра Йорданка Жекова организираше и провеждаше житния режим с приятелите в София. Към него се присъединяваха и много приятели от провинцията. Отпостването ставаше най-тържествено - събирахме се до 40 - 50 души заедно и с обща молитва и благодарност завършвахме житния режим. Житният режим се изкарва леко, когато много братя и

сестри го правят едновременно с любов и вдъхновение. Тогава ние ставаме „братя в единомислие“. Живеехме в хармония, разбирателство и си помагахме. В бъдеще всички хора по лицето на Земята ще се ползват от великите блага, които носи житото, когато се яде с любов и благодарност. След заминаването на сестра Йорданка Жекова работата по сестра Мария Златева до своето заминаване.

Учителят казва, че в бъдеще няма да се наказват престъпниците с продължителен затвор, побой и смърт, а ще им се дава по 100 грама жито на ден дълго да го дъвчат, в продължение на 10, 20, 30 и повече дни, в зависимост от престъпленията им. Житото ще промени кръвта, мислите и чувствата и престъпниците ще се отправят към разумния живот в работа за благо на човечеството. След такъв режим няма и да помислят втори път да правят престъпления. Апостол Павел казва: „Всички няма да измрем, но ще се изменим, ще станем хора на доброто, братя и сестри на хармонията и Любовта. Ще живеем за цялото.“

Житният режим е един добър педагогически метод за превъзпитание и пречистване на хората и подготвянето им за новия живот, който идва на Земята -за постигане на великите идеали на човечеството.

Една сестра при правене на житния режим я заболява главата. Казах ѝ, че е падала и си е ударила главата, и понеже при житния режим става основно пречистване, започват да се махат излишните наслоявания от удареното място и затова я боли. Тя трябва да има воля да изкара режима, макар и с болки.

Ще кажете, че житото е еднообразна храна, а ние сме свикнали с голямо разнообразие в храната. Вижте елените, които живеят по полосите - 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.

Житото е дошло на Земята от менталния свят като идея преди 200 милиона години, или 8000 научни години, които са прецесии 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.

„Христос казва на учениците си: „Не само с хляб може да се живее, но и с всяко Слово, което излиза от Бога.“ Значи има и друг

начин на хранене. Постът показва, че човек може да се храни и по друг начин - със Словото Божие. В този начин на хранене седи новият живот.

/Ключът на живота, с. 22/

„Няма по-голямо благо за човека от това да възприема светлина, въздух, вода и храна. Животът на земята без хранене е цял ад. Значи, раят на земята се крие в яденето. Когато някое възвишено същество иска да види земния рай, то слиза между хората във време на ядене. Ако иска да види небесния рай, човек се качва на небето в момент, когато тамошните жители ядат. (Затова Учителя не допускаше фотографите да правят снимки на братята и сестрите по време на хранене.)

И тъй човек трябва да има ясна представа за храненето.

Велико нещо е да ядеш от храната, която Бог е приготвил за човека от преди хиляди години. Още при създаването на човека у Бога възникнала идеята за неговото хранене. Да се храниш, това подразбира да възприемаш Божествения живот. Да възприемаш Божествения живот, това значи да се храниш със светлина, въздух, вода и хляб. Човек трябва да има свещено отношение към светлината, въздуха, водата и хляба, да ги разбира ...

... – Ти ще използваш разумно богатата на живота само когато ги приемеш съзнателно и с любов. Иначе ще виждаш светлината около себе си, но ще живееш в тъмнина; ще дишаш въздух и пак ще се задушаваш; ще пиеш вода и все жаден ще ходиш, ще ядеш вкусни ястия, но въпреки това ще остаряваш. Възприемайте всичко с любов. Само така ще се ползвате от Божието благословение. Вършете всичко с любов. Любовта трябва да присъства във всяка мисъл, във всяко чувство и във всяка постъпка. При любовта плодовете зреят и сладки стават; без любов плодовете остават зелени и горчиви...

Дето е любовта, там има хармония и красота.

Вън от любовта хората се критикуват, сърдят се, плачат, страдат и животът им се обезсмисля. Дето е любовта, там е раят.

В безлюбието пък е адът.

В рая цари законът на свободата и любовта. А в ада – законът на ограничението, насилието и безлюбието."

/"Вечното Благо" с. б. стр. 10/

„Лесно се говори за служенето, но трябва да знаеш как да служиш. Да слугуваш, това значи да изпълняваш разумно закона на любовта. Как ще кърми майката новороденото си дете ако няма мляко? Значи, служителят трябва да има мляко, храна, с която да поддържа живота на онези, на които служи. Това означава стихът: „Ако не ядете плътта ми и не пиете кръвта ми, нямате живот в себе си"... Каквото представя майчиното мляко за детето, такава е Христовата плът и кръв за Неговите последователи. Плътта и кръвта на Христа представят Божието Слово, затова Христос казва: „Не само с хляб може да се

живее, но и с всяко Слово, което излиза от устата на Бога."

/„Вечното благо", с. б., стр. 11 /

На кого принадлежи златото в света? На кого принадлежи житото? На кого принадлежат всички блага в живота? Всичко принадлежи на възвишените, на разумните същества, които работят в името на Бога. Въпреки това хората взимат тези блага и разполагат с тях, както намерят за добре. С тяхното злато се вършат големи престъпления. Американците, които минават за умен народ, преди години на голямото изобилие на жито, решили да си служат с жито вместо с въглища. Те намерили, че при това плодородие житото ще замести въглищата за индустриални цели. Ако това е станало, не е ли насилие? Житото е дадено за храна на хората, а не за гориво. (Житните зрънца са разумни любящи души, които са слезли на земята да се пожертват за хората, да влязат в техните тела и да пробудят висшето им съзнание, за да започнат да живеят един красив, хармоничен, братски живот.)

Мнозина злоупотребяват с житото... Не е позволено па се злоупотребява с житото. Продавай го на цена, която да посрещне разходите и трудът ти. Купи го на цена, която да не оцети производителя. Голямото плодородие се дължи не толкова на външните условия, колкото на вътрешните. Като съедините външните и вътрешните благоприятни условия, изобилието ще бъде още по-голямо. Днес земеделецът се оплаква от лоша година, от неплодородие и т.н. Защо? – Защото работата му е без любов... Направете опит да посеете един декар земя с жито, но през всичкото време да работите с любов: да разорете земята, да посеете и ожънете житото с любов, да го смелите на воденицата с любов, да го омесите и опечете с любов.

Яжте след това този хляб и ще видите какъв ще бъде резултатът. През всичкото време на работата си да не кажете една лоша дума, да не отправите един лош поглед, да не допуснете една лоша мисъл или лошо чувство. Това значи човек да работи с любов."

/„Вечното благо", с. б., стр. 14 /

Така ще се хранят хората в бъдещата Шеста раса и ще имат голямо изобилие на храни и блага.

Благата ще идват при тях с изразходването им и няма да има гладни, бедни и отчаяни същества. Животът ще се лее в една хармония, мелодия - ще бъде песен на любовта.

„Важно е, че Бог благославя всеки, който прави добро. Ето, тази година (1943 г.) българите направиха едно добро, заради което им се даде голямо плодородие. Какво е това добро, няма да кажа, да не се съблазнят. Ако продължават да правят добрини, в бъдеще ги очаква по-голямо благословение. Ако не живеят добре, всичките блага ще им се отнемат. У Бога няма лицеприятие. Всеки човек, религиозен или светски, трябва да се отличава поне с едно добро качество."

/"Вечното благо", с. б., стр. 15 /

В бъдеще хората ще се хранят по специфичен начин, до който и на най-учените хора на Земята не им е дошло наум. По време на Шестата раса, която ще трае 365 000 години, хората ще развият своята мисъл и ще започнат да си създават храна, каквато искат, от въздуха, като се концентрират. Като пожелаят ябълка, след няколко минути тя ще се яви узряла пред тях.

Учителят с поста и режимите за хранене ни подготвя за бъдещето, когато ще дойде време хората да ядат по един път в седмицата. Ще има много малко храна, но ако ние я ядем с благодарност и любов, ще влезем в закона на изобилието и тя ще се увеличи, тъй както Христос с няколко хляба нахрани хиляден народ.

Светозар Няголов

ХРАНЕНЕ, ПОСТ И ЖИТЕН РЕЖИМ

Четвърто (допълнено) издание,
София 2000 г.

Коректор: Стойна Касърова
Предпечатна подготовка: ИК „ВИДЕЛИНА“

И.К. „ВИДЕЛИНА“
ISBN 954-8925-06-X
Формат 16/60x84