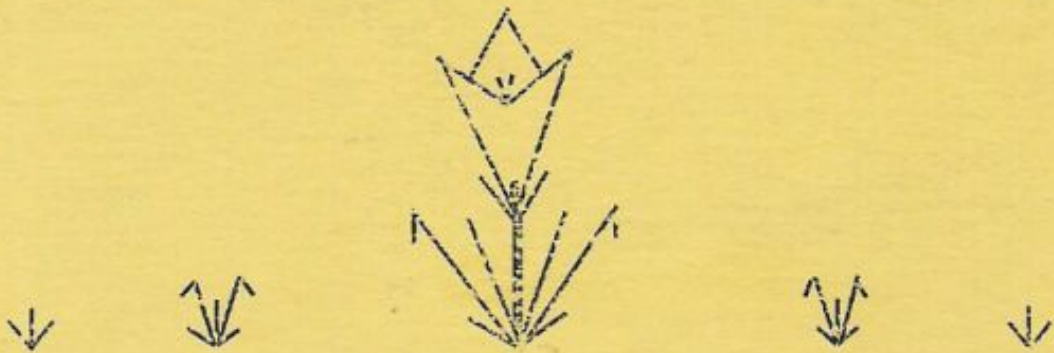


ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ  
БЕИНСА ДУНО  
(ПЕТЪР ДЕНОВ)

**ХРАНЕНЕ**  
И  
**ЗДРАВЕ**



**ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО**

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

**БЕИНСА ДУНО**

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

# **ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ**

**ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО**

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

© **СЪСТАВИЛИ; Трендафила Балдевска**  
**Ангел Кермедчиев**

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

<b>СЪДЪРЖАНИЕ</b> .....	4
<b>ХРАНЕНЕ</b> .....	6
<b>ЯДЕНЕ</b> .....	7
<b>КАКВО ДА ЯДЕМ</b> .....	9
<b>ХРАНИ</b> .....	12
<b>ПЛОДОВЕТЕ</b> .....	13
<b>ХЛЯБЪТ</b> .....	15
<b>ЖИТОТО</b> .....	16
<b>ХРАНАТА</b> .....	17
<b>ЧИСТА ХРАНА</b> .....	21
<b>ДУХОВНА ХРАНА</b> .....	23
<b>СПЕЦИАЛНА ХРАНА</b> .....	24
<b>ГОТВЕНА ХРАНА</b> .....	25
<b>ДА ЯДЕМ ЛИ МЕСО?</b> .....	26
<b>ВЕГЕТАРИАНСТВО</b> .....	29
<b>ХРАНАТА ЗА ДЕЦАТА</b> .....	32
<b>ХРАНАТА КАТО ЛЕКАРСТВО</b> .....	32
<b>ХРАНЕНЕТО И БОЛЕСТИТЕ</b> .....	33
<b>КОГА ДА СЕ ХРАНИМ?</b> .....	36
<b>КОЛКО ДА ЯДЕМ?</b> .....	37
<b>ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ</b> .....	41
<b>ДЪВКАНЕТО</b> .....	49
<b>СЛЕД ЯДЕНЕ</b> .....	50
<b>ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ХРАНАТА</b> .....	52
<b>БЪДЕЩО ХРАНЕНЕ</b> .....	55

НИЕ СЕ ИНТЕРЕСУВАМЕ ОТ ХРАНАТА ДОТОЛКВА, ДОКОЛКОТО МОЖЕ  
ДА ИЗВАДИМ ОТ НЕЯ ЖИВОТА. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - изд. 1942 г.  
София - 216*).

Яденето е Божествена обмяна ... Ще ядеш и ще благодариш. (*НАЙ-ГОЛЯМ В  
ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. 1999 г. София - 465*).

## ***ХРАНЕНЕ***

Когато човек иска да живее, той трябва да се храни. (*ПО БОГА НАПРАВЕНИ - 24*).

Задачата на съвременните хора е да работят съзнателно върху самовъзпитанието. За тази цел, те трябва да започнат с храненето, да изправят погрешките на миналите поколения. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 279*).

Хората, които живеят на Земята хиляди години, не могат изведнъж да изменят живота си, но трябва вече да внесат новия живот в себе си. (*КОЙТО ДОЙДЕ ПРИ МЕНЕ - 8*).

Докато е на Земята, човек диша, пие вода и се храни. Няма по-голямо благо за човека от това, да възприема светлина, въздух, вода и храна ... Да се храниш, това подразбира да възприемаш Божествения живот. Да възприемаш Божествения живот, това значи да се храниш със светлина, въздух, вода и хляб. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 9*).

Под думата „хранене”, в широк смисъл, се разбира процес на възприемане: на живите сили в Природата. Тези живи сили се възприемат чрез храната, чрез въздуха, чрез водата, чрез светлината и топлината, а най-после и чрез живата мисъл. Това са все среди, които трябва да минат през човешкия организъм, за да може разумният човек да си послужи с тях. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 75*).

Житото, което вие вземате като храна, то е само един проводник на онзи, Божествения Живот, който ще дойде чрез житото да работи. Ако вие се храните само с ябълки, ще имате един живот. Ако се храните с круши - друг живот. Ако се храните с боб, ще имате бобов живот. Ако се храните с леща - лещов живот. Ако се храните с месо, вие не можете да имате онзи, идеалния живот. Днес само разглеждат хранителните вещества. Не! Аз разглеждам доколко храната е проводник на живота. (*ЗАПАЛЕНА СВЕЩ - 49*).

Яденето и пиенето в света е предаване на духовната енергия, която се възприема от храната. (*III МЛАДЕЖКИ СЪБОР - 1925 г. - 8*).

При всяко хранене човек придобива само толкова, колкото живот е влязъл в него. (*ЛЪЧИ НА ЖИВОТА - 107*).

Каква е задачата на храненето? - Трояка: първо, да държи организма в изправност; второ - да поддържа неговата активност или работоспособност и трето - да го защитава от външните условия. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 233*).

Вътрешната връзка, която свързва клетките на организма в една стройна единица, е храната. Въз основа на този закон, човек трябва да яде ... Ако тази връзка не се поддържа, и процесите в целия организъм ще се прекратят. Прекратят ли се процесите в организма, спира и неговото съществуване. Следователно, вътрешната връзка трябва не само да се поддържа, но и постоянно да се усилва ... Когато връзката между клетките на тялото отслабва, едновременно с това отслабва и тялото ... в това отношение яденето не е нищо друго, освен съзнателна работа за поддържане и засилване на вътрешната връзка. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ - 223*).

Храната е материалът, който се използва за поддържане на организма. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 215*).

Храната, която човек приема, служи не само за мазилка на тялото, но и за набавяне на енергия, необходима за живота. (*ДЕЛАТА БОЖИИ - 4*).

Храненето е свързано с въпроса за обмяната на веществата. Без храна човек отслабва. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 193*) Онова чувство, което заставя живите същества да се хранят, е приятността, която те изпитват при яденето. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА - 119*).

За да се развива правилно, човек трябва да се храни с оглед на четирите положения едновременно: да бъде здрав, силен, добре разположен по чувства и умен. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА - 172*).

Храната създава човека, тя го повдига, но и понижава. (*ДЕЛАТА БОЖИИ - 310*).

Човек се ползва само от това, което яде, върху което мисли и което прилага. Това значи: човек се ползва само от онова, което прониква едновременно в ума, в сърцето и във волята му и става за него плът и кръв. (*МЕТОДИ ЗА САМО ВЪЗПИТАНИЕ - 29*).

## ЯДЕНЕ

Малцина знаят смисъла на яденето (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ - 6*).

Яденето е Божествена обмяна. Ти поемаш най-низшите елементи, тях елементи ще се преработят и те ще влязат в строежа на твоето тяло. (*НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. 1999 г. София - 465*).

Няма по-необходимо нещо от яденето. То е предисловие на физическия живот. (*СИЛА И ЖИВОТ - IV серия - изд. 1922 г. София - 55*).

Яденето е необходимост. От най-ранното детство до края на живота си човек все яде. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 238*).

Докато е на Земята, човек не може да не яде. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 228*).

Човек трябва да знае, че яде, за да живее. (*НОВИЯТ ЧОВЕК - 80*).

Яденето има смисъл за човека дотолкова, доколкото внася в него живота. (*ЦЕННАТА ДУМА - 80*).

То е резултат на дейността на човешките клетки. Колкото по-съзнателно извършват работата си, толкова по-здрав е човешкият организъм. Десет милиона клетки в стомаха взимат участие в смилането на храната. Това е мощна, велика сила. Този процес се извършва правилно, когато всички клетки имат едно и също желание да работят, да възприемат една или друга храна. Ако няколко милиона от тях се откажат да работят и се разделят в желанието си по отношение на една или друга храна, и стомахът се отказва да работи. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 9*).

Яденето е процес на превръщане - да превърнеш низшето състояние на живата енергия във висше. С други думи казано, яденето е процес, при който живата потенциална енергия в Природата казва на човека: „Ти ще ме приемеш в себе си, като проводник, и ще ме повдигнеш в по-висок свят. Докато стане това, ти ще работиш дълго време върху мене. Щом ме обработиш, ще придобиеш здраве. Така ще се ползваме ти от мене, и аз от тебе.” Казвам: Като превърнеш тази енергия в първа степен, ще получиш първия дар - здравето. Като я превърнеш във втора степен, ще получиш втория дар - щастието. Като я превърнеш в трета степен, ще получиш третия дар - блаженството ... Не е достатъчно само да ядеш, но да превръщаш низшата енергия във висша. Като ядеш, ще трансформираш енергията правилно, в тебе ще се явят дълбоки чувства, светли мисли и стремеж към прилагане. (*НОВИЯТ ЧОВЕК - 306*).

Яденето ... е наука за трансформиране на енергиите от едно състояние в друго. Яденето е трансформиране на грубата енергия в умствена. След като се наядеш, ще почнеш да пееш, по този начин ще превърнеш умствената енергия в духовна. (*СИЛА И ЖИВОТ - 4 серия - 59*).

Защо трябва да ядем? Направи опит да не ядеш два-три деня, да видиш каква сила ще имат мисълта и чувствата ти. Без ядене не може. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 180*).

Какво можете да очаквате от човек, който не се храни добре? (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 233).

Който е гладувал, само той знае какво нещо е яденето. Само гладният яде сладко. Не е ли гладувал, човек яде механически, което нищо не допринася. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 190).

„Какво съм придобил като съм се хранил години наред, по три пъти на ден?” - Все си придобил нещо. Всичко, което имаш днес и с което разполагаш, се дължи на яденето и пиенето. Всички мисли и чувства са резултат на това, което си ял ипил. Ако не беше ял ипил, спомен нямаше да остане от тебе. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 181).

Докато яде, човек може да стане и талантлив, и гениален, и светия. Щом престане да яде, всички възможности за него изчезват. Като яде, той събира енергия в себе си, която може да превърне в работа. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 200).

Животът на Земята без ядене е цял ад. Значи рай на Земята се крие в яденето. Когато някое възвишено същество иска да види Земния рай, то слиза между хората, във време на ядене. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 9).

Храненето има отношение и към вкуса. Без вкус човек би бил апатичен. Тъй, щото, колкото по-добре е развит вкусът в човека, толкова по-сладко яде той и толкова по-активно работи стомахът. Това не значи, че вкусът трябва да управлява дейността на стомаха. Той само събужда известни енергии, без да направлява работата на стомаха. Ето защо, вкусът не трябва да се изопачава, нито да се притъпява. Дойде ли до това положение, човек трябва да работи върху себе си, да възстанови своя нормален вкус. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 269).

За всеки ден има определено меню кой какво ще яде. Днес е определено за тебе картофи, утре баница, после месо, след това варено жито, яйца или какво и да е друго. А сега ние сами си нареждаме менюто. Ти станеш сутринта и казваш на жена си: „Жена, ето какво ще наготвиш днес” - и започваш да изреждаш. Не, ти ще кажеш на жена си: каквото меню ми е определено за днес отгоре, това ще сготвиш. Тогава жената ще се помоли на Господа, ще каже: Господи, кажи ми какво меню си определил за днес! Това е новата философия на живота. (*ООК* - IV г. - 3 беседа - 28).

Човек трябва да яде умерено и навреме: нито да гладува, нито да преяжда. При това, той не трябва да смесва храните. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 185).

В Природата на всеки един човек е определено количеството храна, която му се дава. Храната е определена. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 24).

Ако искате стомахът ви да бъде в изправност, употребявайте само по едно ядене на ден и никога не преяждайте. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 296).

Искате ли да се нахраните физически така, че да бъдете доволни от яденето, трябва да възстановите нормалното състояние на стомаха си. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 8).

Ако сте яли добре, ще бъдете доволни. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 5).

Някой път казваш: ядох днес много сладко. Защо? Защото този ден ти си бил добър. Някой път хлябът е доволен от тебе, а някой път ти не си доволен от хляба. Защо? - Не вървиш по правия път. Аз турям като правило за себе си следното положение: щом хапна нещо и не ми е сладко, няма да ям. Така прави и ти. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 8 серия - 9 беседа - 17).

Апетитът, това е един Божествен импулс. Когато Господ вижда, че ти вървиш по Божиите закони, Той ти отваря апетита и казва: „Яж, ти заслужаваш това!” А когато не живееш по Божиите правила, хлябът ти нагорчава. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 8 серия - 9 беседа - 18).

Човек трябва да гледа на храненето като на свещен акт. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 142).



Всякога ще ядеш от паницата, от която друг не е ял. Ще идеш някъде, 20 души са яли от тази паница. Тия паници, от които 20 души са яли, на физическото поле не са здравословни. Тази паница, от която е ял един престъпник, и ти ако ядеш от нея, ще паднеш. (*ФАКТИ, ЗАКОНИ, ПРИНЦИПИ*- II том - 74).

Съвременните учени разглеждат храносмилането като физически процес, но това не е още завършена работа. Като дойде храната до мозъка, ангелите я приемат оттам във вид на прана. И в тях праната минава през стомаха, дробовете и мозъка им. Като стигне до мозъка, възвишените същества от Божествения свят приемат тази фина, преработена енергия и я прекарват от стомаха в дробовете си и от дробовете - в своя мозък. Тъй, щото, ако смляната храна в човека не мине от физическия в духовния свят и от духовния - в Божествения, тя не е завършила своя пълен кръг на движение. Тогава ние казваме, че човек не се храни правилно. Обаче, ако смляната храна в човека прониква в трите свята - физически, духовен и Божествен, ние казваме, че човек се храни правилно. Когато процесът на храносмилането в човека става правилно, той се чувства радостен и весел, радва се на отлично здраве. В колко време ще стане този цикъл на движение на храната, не е важно. Важно е храната да проникне в различните светове и навсякъде да остави своето. Не може ли храната да проникне в различните светове, човек не може да се развива правилно и започва да боледува. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* --10).

## **КАКВО ДА ЯДЕМ**

Обикни храната и яж с любов, за да използваш разумно енергията ѝ. Храната се състои от живи частички, носители на енергия, която приета с любов, обновява организма. Обаче, ако храната се приема без разположение, в организма се образуват различни течения, които внасят известна дисхармония и изтичане на енергията. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - 28).

Малцина оценяват храната. (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ* - 6).

Някои мислят, че може и без храна или поне с малко храна и то безразлично каква е тя. Не, ще храните и тялото, и ума, и сърцето си, и то с първокачествена храна. Не ги ли храните, те ще се откажат да ви служат и ще си заминат. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ*- 300).

Същественото за живота е храната. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 9).

Под „храна” разбираме онова, което човек възприема чрез ума, сърцето и стомаха си. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 222).

Ние се интересуваме от храната дотолкова, доколкото можем да извадим от нея живота. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 216).

Човек трябва да се храни с такава храна, от която да може да придобие духовна, сила, необходима за неговото развитие. (*III МЛАДЕЖКИ СЪБОР* - 1925 г. - 8).

Не е безразлично каква храна яде човек. (*ЦЕННАТА ДУМА* - 309).

Природата е строго разпределила, кои с какво трябва да се храни. На човека е определила да се храни с прясна, чиста храна, която мъчно се разлага. Кухнята на съвременните хора е неестествена. Тя се отклонила от кухнята на Природата, вследствие на което хората са изложени на различни заболявания и страдания. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 291).

Ще отворите вратата на вашето динамо - стомахът, и ще турите най-хубавото гориво, което гори без дим, без остатък. Колкото по-правилно става горението във вашето динамо, толкова по-добре за вас ... не трябва да остават утайки. Горенето ... трябва да бъде пълно - без дим, без утайки. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА* - 112).

Храната определя здравословното състояние на човека. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 69).

Искате ли да бъдете физически здрави, пазете хигиена на храненето, като правите избор на храните. *(ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 14)*.

Между твърдата храна и течната има голяма разлика. Твърдата храна доставя едни материи, а пък течната храна доставя други вещества за строежа на човешкото тяло. *(ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА - 130)*.

Чуete ли някой да казва, че може да яде, каквото намери, знайте, че той е отворил вратата на организма си за всички болести. Човек не трябва да яде, каквото намери, но да знае каква храна отговаря на неговия организъм *(СВЕТОТО МЯСТО - 121)*.

Природата е създала всевъзможни храни и всеки трябва да се храни със специална за своя организъм храна. Всеки човек, всеки народ, всяко общество трябва да избира подходяща храна, която да дава най-добри резултати. *(СИЛА И ЖИВОТ - 3 серия - 233)*.

Природата е сложила богата трапеза пред всеки човек, пред всяко живо същество, но на никого не казва какво трябва да яде и как да яде. Всеки сам трябва да си избира съответна храна. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 67)*.

Онзи, който яде, трябва да яде най-избрани храни в Природата, които действат най-хубаво. *(ВИСОКИЯТ ИДЕАЛ - 1 беседа - 4)*.

Яж здрава, първокачествена храна. *(СЕЯТЕЛЯТ - 93)*.

Някои храни са общи за всички хора, но има храни, които са специални. Всеки човек трябва да знае коя храна е определена специално за него. Яде ли храна, която не е за него, той се натъква на страдания. Всяка храна, която не съответства за даден човек, предизвиква разстройство в неговия организъм. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 67)*.

Всеки трябва да познава организма си и да го храни със съответната храна, както във физическо, така и в психическо отношение. *(МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН - 12.08.1991 г.)*.

Казвате: „Как можем да познаем ... каква храна съответства на даден организъм?“ В човека има едно чувство, с което той познава коя храна е за него и коя не е. Ако не можете да намерите съответна храна за вашия организъм, по-добре не яжте. *(МНОЗИНА КАЗВАХА - 86)*.

Всеки човек трябва сам да намери своята храна, както това правят животните ... Относно избора на храната, Природата е вложила в човека вътрешен инстинкт, или вътрешно чувство за разпознаване. И ако човек се върне към своето първично състояние на чистота, той ще дойде до положение да различава коя храна е добра и определена специално за него. *(НАШЕТО МЯСТО - 86)*.

Не трябва да се налагат нещата, но човек сам трябва да избере онова, което обича. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 190)*.

Когато на човека не върви в яденето, какво прави? Когато на месо не му върви, какво трябва да стане? - Вегетарианец. Когато на вегетарианство не му върви, да стане плодоядец. Ако и плодоядството не му върви, да започне да се храни със Словото Божие. Не само с хляб, не само с трева, не само с месо, не само с плодове, но и с разумното Слово, което излиза от устата на Бога може да се храни човек. *(ОСНОВНИЯТ ТОН - 49)*.

Бъдещата хигиена изисква хора с развити чувства, по вътрешен път да познават каква храна да употребяват и отде да я приемат ... Вслушвайте се във вътрешното си чувство, което всякога ви подсказва какво да ядете. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 250)*.

Някои медиуми препоръчват да се пие житен сок ... Само онзи може да пие житен сок, който има разположение, подобно на енергиите, които се съдържат в житото. Дали ще ядете овес, праз или друго нещо, трябва да имате разположение, което да отговаря на енергиите на овеса, на прازа и т. н. В това именно се заключава вътрешната страна на яденето. *(ДВАТА ПЪТЯ - 59)*.

За да прогресираш, трябва да знаеш каква храна да ядеш. *(ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ - 75)*.

Когато пчелите искат да отхранят царици, те им дават един вид храна; когато искат да отхранят работници, избират им друг вид храна, а за търтеите дават особен, трети вид храна. (*СИЛА И ЖИВОТ - 3 серия - 228*).

Ако ангелът се храни с човешка храна, ще стане човек, ще изгуби качествата си на ангел. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 202*).

За човека е определена специфична храна. Попадне ли на нея, той ще бъде здрав и ще се развива правилно. Тази е храната, която той обича. Тя отговаря на силите, които действат в неговия организъм, на неговите мисли и желания. Тя представя основния тон на физическия му живот. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 275*)

От каквито елементи се нуждае организъмът на човека, такава храна си избира той. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 5*).

Всяко същество използва храната, която му се дава, според степента на своето развитие. (*КЛЮЧЪТ НА ЖИВОТА - 3*).

Човек не може да употребява някаква храна, ако не чувства към нея известно разположение и вкус. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 51*).

Никога не яж нещо, което не обичаш. (*МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН - 26.01.91 г.*).

Търсите ли Божественото, ще го намерите и в храните, и в плодовете. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ - 68*).

Който употреби за храна нещо, което не е Божествено, то ще внесе в него известна отрова ... Задачата на човека е да освободи организма си от тия чужди вещества. И тогава в организма му трябва да остане само Божественото. Щом Божественото остане в човека, а чуждото излезе вън, лицето му веднага просиява и волята му дохожда в нормално състояние. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 39*).

Висшата математика изключва употребата на лука, чесъна, праса, на разните пражени масла и т. н. Който иска да се занимава с висша математика и да стане математик, в пълния смисъл на думата, той трябва да се храни с плодове, току що откъснати от дървото. Който яде развалени, гнили плодове, всякакъв математик може да стане, но не и математик на живата математика, която преобразява човека. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ - 32*).

Не яжте много гореща храна. Не яжте много студена храна. Спазвайте тия правила, за да бъдете здрави, бодри и силни. (*НОВОТО НАЧАЛО - 55*)

Суровата храна можем да я поставим в топла вода, докато се затопли. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 190*).

Много болести дохождат, когато човек яде студени ястия. Някого го боли стомахът, ял е ледени дини. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 190*).

Американците имат някои слабости. Например, лятно време, в големите горещини, те пият студени сиропи, поради което страдат от разстройство на стомаха. Често след горещо кафе те пият студени сиропи или ядат ледено. Резките смени не са на място. Когато състоянията в човека се сменят бързо, тогава злото си пробива път. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 70*).

След като се наяде с топла, гореща пържола, ще си заръча студено вино, току що извадено от леда. Който постъпва така, той ще се намери в положението на дядо Георги, ... който ял топли, печени агнета и пил студено, ледено вино, докато един ден заболял тежко от стомах. Лекарите констатирани рак в стомаха. (*ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 21*).

Хубави храни са тези, които най-лесно се смилат и от които храни остават по възможност най-малките излишъци. (*ДВАТА ПРИРОДНИ МЕТОДА - 3 серия - 395*).

Колко часа са нужни за смилане на храната? - Според някои, нужни са четири часа. 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. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА* - 101).

Избягвайте еднообразна храна! (*ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ* - 75).

Всичко, в което има еднообразие, е опасно. Ако се храниш постоянно с череши, ще заприличаш на череша; ако се храниш постоянно със сливи, ще заприличаш на слива. Даже и с хляб да се храниш постоянно, на хляб ще заприличаш. Еднообразието в храната е също опасно. То прави човека еднообразен. (*ЛИКВИДАЦИЯ НА ВЕКА* - 138).

Човек се нуждае от разнообразна храна. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 34).

Окултният ученик трябва да избягва еднообразната храна. Някой се подлага например на картофен режим. Цял месец се храни само с картофи. Какво ще му допринесе тази храна? Друг се храни цял месец само с череши; трети - само с грозде. Това не е правилен начин на хранене ... Ако се храниш с картофи, ще опиташ всички видове: днес ще ядеш бели картофи, утре ще ядеш червени. Ще опиташ всички видове картофи и ще пристъпиш към друга храна. Ако се храниш с череши, ще опиташ всички видове череши. Ако се храниш с грозде, по същия начин ще опиташ всички видове грозде. Винаги трябва да разнообразявате храната си, защото всеки вид храна съдържа специфични енергии, необходими за организма ви. У човека има едно особено чувство, което на всяко време му подсказва каква храна трябва да яде. (*ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА* - 443).

Вкусът се притъпява от постоянната употреба на една и съща храна. (*РЕАЛНОСТИ И СЕНКИ* - 89).

Всяка храна, която произвежда едно тягостно чувство, тя е неестествена храна. Щом е естествена, тя трябва да произвежда радост и веселие. (*ДВАТА ПРИРОДНИ МЕТОДА* - 374).

Хората се хранят с мъртва, заразена храна, поради което страдат, „Вярно ли е, че ядем нечиста, заразена храна?“ - Вземете малко месо и го турете под микроскоп, да видите какви бацили има в него. - Има бацили, които и при 20000 не умират. (*НОВИЯТ ЧОВЕК* - 76).

Човек трябва така да се храни, че да няма излишък; остане ли утайка в тялото, заражда се болест. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 189).

И тъй, хигиената на живота трябва да започне с правилното използване на светлината, складирана в растенията и плодовете. Ако възприетата светлина не може да се превърне в жива енергия, ние казваме, че храната не е добре асимилирана, т. е. между храната и дадения организъм няма съответствие. (*НАШЕТО МЯСТО* - 85).

Понеже светлината е различно складирана в разните видове храни, вследствие на това, едни от тях се отразяват благотворно, а други - неблагоприятно върху човешкия организъм. Онези храни, които се отразяват неблагоприятно върху човешки организъм, често стават причина за неговото неразположение. Следователно, храните, които човек употребява, представят светлина, складирана в разните органи, по различни начини. (*НАШЕТО МЯСТО* - 84).

## ***ХРАНИ***

Храните са материализирани мисли на същества, които стоят по-високо от нас, и тези мисли се трансформират у нас, когато ядем плодове и зеленчуци. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* – II том - 186).

Най-първо човек трябва да подбира своята храна, тъй, щото при процеса на храненето да създаде в себе си здрави и положителни възгледи за живота. (*ВЕХТОТО ПРЕМИНА* - 304).

Онази храна е добра за човека, която е в състояние да организира силите на неговия организъм. Не може ли да направи това, колкото да пълнее, човек трупа само материя, без да я организира. Всяка клетка в човешкия организъм трябва да бъде организирана, жива, за да взема съзнателно участие във функциите на неговите органи. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 77).

Да се храни със сладкиши и кексове, това значи да стане много фин. Човек се нуждае от здрава, доброкачествена храна, която съдържа всички съществени елементи. Тая храна дава необходимите условия за развитието на човешкия ум, на човешкото сърце, на човешката душа и на човешкия дух. Елементите, които човек употребява, са едни и същи, но методите за тяхното възприемане са различни. .. Всички храни са полезни за човека, важно е той да знае как да ги приеме ... Важно е да употребявате храна, която дава сила. Слаб си, нахраниш се и придобиеш сила, бодрост - това е съществената храна. (*СИЛА И ЖИВОТ - II том - изд. 2006 г. - 8*).

Който иска да бъде здрав, не трябва да смесва храните. Ще ядеш една храна, и като се смели, тогава ще приемеш втора. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 382).

Всяко духовно качество си има своите материални елементи. Искаме ли да бъдем меки, трябва да имаме съответна материя. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 187*).

Едни храни събуждат физическата енергия, други - чувствата, а трети - умствената енергия. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 188*).

## ПЛОДОВЕТЕ

Плодовете са първата храна на човека. (*СЪБУЖДАНЕ* - 16).

Адам, който е живял в рая и се хранил с най-интелигентните растения и плодове, се отличавал с голяма ученост ... Учен човек бил Адам, но като напуснал рая, изгубил знанията си. Защо? Защото бил лишен от онази храна, която имал в рая. Храната го правела учен. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА – 69*).

Плодовете, с които са се хранели първите човеци, не са като сегашните, които се отглеждат на Земята, напоена с кръвта на хората и на животните, както и с техните нечистотии. Какви ще бъдат плодовете, които са расли върху гробовете на хората? Нездравословни, нехигиенични, понеже са черпили сокове от човешките мисли и чувства. Засега чувствата и мислите на хората не са чисти ... Нечистата почва не може да роди чисти плодове. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 324).

Плодовете не са нищо друго, освен съвкупност от енергии, които функционират в тия форми. (*ЖИВА РЕЧ* - 72).

Всеки плод прилича на хубава, съдържателна книга, върху която са работили стотина професори ... Плодът е фабрика, в която са работили множество съзнания. Следователно, ако не знаете как да се отнасяте с плода, вие влизате в разрез с всички тия съзнания. (*БОЖИЯТ ГЛАС* - 167).

Всеки плод - физически, сърдечен или умствен съдържа специфична енергия в себе си. Ябълката дава един род енергия, крушата - друг род. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 125).

Като ядеш някакъв плод, трябва да знаеш, какво е вложил Бога в него. (*АБСОЛЮТНАТА ИСТИНА* - изд. 1994 г. *Хелиопил* - 54).

Изобщо, всеки плод служи за проява на една или друга добродетел в човека. Разнообразието на добродетелите ще зависи от употребата на различни растения и плодове за храна. Има растения, които правят човека благоразумен. И човек трябва да развие усет от какви плодове се нуждае, за да трансформира енергия от тях. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 188*).

Всеки Божествен плод има своето велико предназначение. Следователно, ако се храниш с ябълки, ще придобиеш едно качество, ако се храниш със сливи, ще придобиеш друго качество. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 335).

За в бъдеще, когато хората се научат да се хранят правилно, те няма да употребяват само една храна, например само сливи или само ябълки, но ще употребяват разнообразна храна. (*ВЕХТОТО ПРЕМИНА* - 220).

Изобщо, продълговатите плодове представят интелигентност, а валчестите, кръглите - живот на чувства. (*ЖИВА РЕЧ* - 72).

Растенията и плодовете съдържат такъв род енергии, в зависимост от планетите, с които са свързани. Черешата се намира под влиянието на Венера, ябълката - на Венера и Скорпион. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 77).

Има цяла една наука, какви плодове да яде човек, понеже плодовете различно въздействат на човешкия мозък. Има плодове, които въздействат на личните чувства на човека. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 28).

Научил ли е човек какво съдържание и какъв смисъл има всяка храна? Някой изяде една ябълка, без да си отговори какви елементи съдържа тя, отде е дошла, под влиянието на коя планета се намира и т. н. Това трябва да се изучава всяка година, понеже миналогодишните ябълки не приличат на тазгодишните нито по състав, нито по влияние на планетите ... Днес съзнанието ви се приготвя, за да можете в бъдеще да се ползвате от храната, която употребявате. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 71).

Плодовете, които зреят през май и юни, се различават от тези, които зреят през август и септември. Който иска да бъде весел, жизнерадостен, нека яде череша, които зреят рано, в началото на месец май. Който иска да бъде философ, мъдър, да яде грозде - късен плод. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 282).

Всички растения са свързани помежду си, вследствие на което животът се прелива от едно растение в друго ... Цялото растително царство пък е свързано с Божествения свят ... Като държите тази мисъл в ума си, вие ще се ползвате от плодовете, от тях ще черпите възвишени енергии. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 292).

Попаднете ли на един плод, вие се свързвате с всички плодове от същия вид. За пример, ако ядете круша, вие се свързвате с всички круши от същия вид. И ако ядете крушата правилно, с благодарност, всички круши са доволни от вас. (*БОЖИЯТ ГЛАС* - 166).

Щом вземете един плод, първо изяждате месестата му част. Дойдете ли до костилката, вие или я хвърляте, или счупвате и изяждате съдържанието ѝ. Обаче, това не се позволява. Дойдете ли до костилките на плода, Природата не позволява да ги ядете. Тя съветва всеки човек да изяде месестата част на плода, а костилката да посади в земята. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 267).

Добре е плодовете да се ядат с малко хляб. Човек все таки трябва да се съобразява със своя вкус и тъй да използва плодовете. Употребявайте само тези плодове, които обичате, а които не ви са приятни, употребявайте по-рядко. При сегашните условия не е добре да се храните само с хляб или само с плодове, това е крайност. (*БЕСЕДИ И НАПЪТВАНИЯ* - 1920 г. - 35).

Новата култура не позволява да се вадят никакви екстракти, никакви есенции от плодове. Всичко трябва да се употребява в естествен вид, както При[...]. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ* - 63).

Аз съм даже и против консервирането на плодове ... Консервираната храна пречи на правилното развитие на човека ... Консервирането на храните говори за израждане на човечеството. Докато храните се консервират, всякога ще съществуват болести. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ* - 202).

Човек трябва да знае как да се освобождава от вредните елементи, които се съдържат в храните. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 32).

## ХЛЯБЪТ

Аз съм опитал всички методи на ядене, с които хората се хранят ... Само хлебец е най-хубавата храна. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 3 серия - 261).

Вие сте в това положение благодарение на хляба. Преди употребата на **хляба**, животът е бил много тежък. (*ЛИКВИДАЦИЯ НА ВЕКА* - 174).

Хлябът съдържа в себе си всички хранителни материали. В него ще намерите всичко, каквото пожелаете ... Хлябът съдържа всичко, каквото всичките ястия съдържат, само че представени в друго състояние, а не както в сготвените материали ... За сега най-добрата храна, най-доброто ядене е хлябът ... Човек може да живее само с хляб. (*ЦАРСКИЯТ ПЪТ НА ДУШАТА*).

Вярвам в силата ... на **хляба** ... Вярвам в хляба, който носи материал за съграждане на моята бъдеща сграда. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 359).

Не трябва човек да яде какъвто и да е **хляб**. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 363).

**Хлябът** от триците не може да нахрани човека. От каквото брашно да са триците, той все гладен ще бъде. Нито развалено брашно ще задоволи човека. (*ОТВОРЕНИ ФОРМИ* - 59).

Ще кажете, че е опасно да ядете хляб, направен от различни брашна. Опасен и вреден е, наистина, такъв хляб, но не по-малко опасности си причиняват хората, когато внасят ... различни качества брашна. При това, едното качество е вгорчено, другото не е доброкачествена и т. н. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - изд. 1944 г. - *София* - 223).

Добре е да ви обичат хората, но още със ставането си от сън да опечете **хляба** си и след това да го ядете заедно с близките около вас. Не оставяйте хляба за другия ден ... Ще кажете, че сухият хляб е по-хранителен. Аз не вярвам в това. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 66).

Едно време **хлябът** се ядеше пресен, а сега го пекат на сухари, да издържа няколко години. Каква полза ще имате от печен хляб? (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 262).

Железният нож, с който режат **хляба** остава своите отрицателни влияния в хората, които го ядат. (*КОЗАТИВНИ СИЛИ* - 125).

Знаете ли какво се иска от човека, за да си приготви един **хляб**, като вашия? - Той трябва да бъде съвършено здрав; само на такъв човек се позволява да мели житото, да меси хляба и да го пече. Ето защо, за предпочитане е да се яде сурово жито, отколкото да ядете приготвен хляб от какъв и да е фурнаджия. (*СЪБРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА* - 164).

В бъдеще трябва да се избират фурнаджиите. Болен, грешен, нечестен човек не може да бъде фурнаджия. Само добрият, честният, здравият може да стане фурнаджия. Като меси **хляба**, той трябва да пее, да мисли добро за всички. Ако домакинята не е разположена, не трябва да меси хляб. Неразположението е като проказата. Не внасяйте тая про[...]. (*НОВИЯТ ЧОВЕК* - 194).

Фалшификацията на **хляба**, примесването му с боб, пясък, вар ще изроди човечеството ... В продължение на сто години само, хората ще се изродят. (Казано в 1921 г.) (*НОВИЯТ ЧОВЕК* - 193).

Трябва ли **хлябът** да се продава? Когато създаде хляба, Бог забрани на хората да го продават. Голямо проклетие виси върху човечеството. - Защо? - Защото продават хляба - великото благо в живота. Абсолютно забранено е да се продават хлябът и брашното ... Първите хора, които са злоупотребили с житото, като са го продавали и купували, не са видели добро до четвъртото поколение ... Знаете ли колко жени, колко момичета са продали своята чест само за хляба? Знаете

ли колко хора са продали възвишеното и благородното в себе си само за хляба? (*НОВИЯТ ЧОВЕК - 192*).

Казвам: Вие, жени, проповядвайте на всички хора, че **хлябът** трябва да бъде без пари. Така е казал Господ първоначално. (*НОВИЯТ ЧОВЕК - 195*).

България трябва да бъде първата държава, да приложи Божия закон на Земята - **хлябът** да се дава даром. (*НОВИЯТ ЧОВЕК - 192*).

Българинът яде повече **хляб**, за да стане по-мек. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том -185*).

## ЖИТОТО

Онзи, който иска да реформира, 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. (*СИЛА И ЖИВОТ - VIII серия - 33 беседа -15*).

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

Ще кажете, че се храните с житен хляб, значи първата ви храна е зърнена. Някой пък се хранят повече с царевица, също зърна. Обаче, има разлика между, **житото, царевицата, ечемика, овеса и другите зърнени храни**. Не е все едно, дали ще употребяваш жито, царевица или овес. Енергиите на житото се коренно различават от енергиите на останалите зърнени храни ... Който иска да стане идеалист, да се храни с овес. Ако искаш да бъдеш здрав, да придобиеш мускули, сила, яж жито. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 116*).

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

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

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

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

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

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

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

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



Хората започват да го мелят, да го превръщат в брашно, да хвърлят люспите му като нехранителни и т. н. Обаче, някои учени казват, че хранителността на житото е и в люспите. Ето защо, като ги хвърлят, хората се лишават от тяхната хранителност. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 117*).

Меленето на житото е човешко изобретение. В бъдещата култура воденици няма да има .... Когато **житото** се мели, голяма част от маслата, както и от хранителните им сокове, изчезват. След като смелят житото, турят брашното в чували, дето стои по пет-шест месеца. Това брашно вече не е живо. То е изгубило своята жизненост, всякакъв живот от него изчезва. Ето защо най-добре е житото да се не мели, да се яде сурово, но понеже съвременните хора нямат здрави зъби, житото трябва да се вари поне, и в този вид, докато е още топло, да се яде. Ако остане жито от днес за утре, то не трябва да се яде. Всеки ден трябва да се вари прясно жито ... Умният човек може да сvari житото за 10 минути, а глупавият ще го вари с часове. (*ПРОСТИТЕ ИСТИНИ - 14*).

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

В житото, което храни цялото човечество, се крие Божествен елемент. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 143*).

Само онзи може да изкара чисто и здравословно жито, който е орал, сян и жънал с любов и песен. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 363*).

Докато се оре земята с железни плугове, хората ще продължават да се бият и самоизтребват. Земята не търпи никакво желязо. То съдържа груби енергии, които се предават на хляба. И човек като яде този хляб, с него заедно приема енергиите на желязото. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 116*).

В житото, при седенето му дълго време в хамбара, са се образували някои вредни елементи за човешкия организъм. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 32*).

И **качамакът** е на място, но скоро се смилва. Който яде качамак, скоро огладнява. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 371*).

## **ХРАНАТА**

Каквата храна яде човек, такъв става. Вижте какво представят месоядците! От храната, която употребяват, те огрубяват и стават жестоки. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 335*).

Физическата храна трябва да бъде разнообразна, но природосъобразна. При това, колкото по-високо стои човек в развитието си, толкова по-чиста храна трябва да употребява. (*БОЖИЯТ ГЛАС - 242*).

Здравословна храна е онази, от която човек дълго време изпитва радост и разположение. Ако след всяко ядене човек изпитва тежест и неразположение, това показва, че храната не е хигиенична. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 247*).

Какво става с ония, които не се хранят със здрава храна? Те отслабват и започват да боледуват. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 149*).

За да познаете коя храна е чиста и здравословна, следете как се отразява върху мислите, чувствата и постъпките ви. (*ДЕЛАТА БОЖИИ - 149*).

Всяка храна, която произвежда едно тягостно чувство, тя е неестествена храна. Щом е естествена, тя трябва да произвежда радост и веселие. (*ДВАТА ПРИРОДНИ МЕТОДА - 374*).

Всякога, когато се взема една храна, която не е законосъобразна и целесъобразна, тя след като задоволи гладния, произвежда болестите. (*В ЦАРСТВОТО НА ЖИВАТА ПРИРОДА - 61*).

Какво е действието на солта и захарта върху тялото? От една страна солта запича, сгъстява, втвърдява нещата, а от друга страна спира растенето им; захарта ги разширява ... За солта казваме, че тя бива: неорганическа, която сгъстява, втвърдява, запича и ограничава нещата; органическа, която само осолява, и психическа, която се проявява главна в умствения и сърдечния свят - тя обединява мислите и чувствата. (*ВЕЧОТО БЛАГО* - 207, 208).

Сладките и мазни храни дават мекота, солените - равновесие. Горчивите трябва да се употребяват в изключителни случаи, те тонират, а киселите активизират, дават енергия ... Сладките храни не искат смесване с други, те са лесномилаеми. Праскова след зарзали или кайсии не върви. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 191).

Докато е дете, човек трябва да употребява сладка храна ... Излезе ли от детството, без да иска, той ще употребява кисела и горчива храна. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 17).

Не се препоръчва люти, много кисели и сладки храни. (*МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН* - 12.08.91 г.).

Хора, които ядат лютивни храни, лесно се гневят. (*СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО* - 70).

Ако употребява много кисели храни, човек придобива повече енергия, отколкото му трябва, вследствие на което става много остър. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 242).

Днес има хора, особено вегетарианци, които не употребяват много сол. Някои даже съвсем избягват употребата на солта. Българите обикновено употребяват повече сол. Те съзнателно употребяват повече сол, за да могат по този начина да предизвикат жажда в себе си. Като се яви жажда в тях, те пият повече вода, която е нужна за здравословното им състояние. Водата е проводник на жизнени сили, необходими за организма на човека. Понеже българинът страда от сухота, чрез водата той внася в организма си необходимото количество влага. Да се стреми човек към солено ядене, с цел да предизвика жажда, която да го застави да пие повече вода, това е изкуствен начин за внасяне влага в организма. Вкусът на яденето изобщо не седи в голямото количество сол. Напротив, за предпочитане е да се туря по-малко сол в яденето, а който се нуждае от повече сол, той сам ще си добавя нужното количество. Водата е носителка на живота, но не и солта. (*КЛЮЧЪТ НА ЖИВОТА* - 328).

Има храни хармонични, техните трептения са хармонични с вашия живот. Те са храни, които ние обичаме. Яж храна, която обичаш. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 361).

Топла храна е потребна, а горещата може да се избягва ... Студената храна можем да я поставим в топла вода, докато се затопли. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 190).

Ако една храна не се приема от стомаха, да се замести с друга. (*ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО* - 34).

Истинската храна е добрата диета. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 272).

Знаят ли хората каква храна трябва да употребяват в понеделник, каква във вторник, в сряда, в четвъртък и т. н.? Знаят ли какво да ядат сутрин, какво на обяд и какво вечер? (*ВЛИЯНИЕ НА СВЕТЛИНАТА И ТЪМНИНАТА* - 108).

Колкото по-богата е мисълта, толкова по-изискана ще бъде и храната. Тя пък определя устройството на мозъка и на тялото изобщо. Значи качеството и подборът на храната зависят от мисълта. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 51)

Колкото по-възвишена е храната, толкова по-възвишени са мислите и чувствата на човека. Грубата храна огрубява хората. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 146).

Правете опити, да видите, какво въздействие оказват върху човека различните храни. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 70).

Бог е предвидил храна за всички живи същества и то не само за една година, но за през целия им живот. (*ПРАВЕДНИЯТ - 14*).

На оплакванията на кокошката господарят възразил: „Нека благодари кокошката, че не взимам живота ѝ. Що се отнася до яйцата ѝ, аз я облекчавам. Тя снася през годината около 150 яйца, а може да измъти най-много 25 ÷ 30 яйца. Какво ще прави тя с останалите яйца?” ... И на овцата, която също се оплаквала, господарят ѝ казал: „Ти имаш агънце, което храниш с млякото си. Аз взимам част от твоето мляко. Ако пък не стрижа вълната ти, ще страдаш - горещината ще те измъчва.” ... На кравата казал, че няма право да се оплаква: „Тя дава мляко повече, отколкото е нужно за теленцето. При това, теленцето ще се храни с мляко най-много една година, след което млякото е свободно.” (*АБСОЛЮТНА ИСТИНА - 184, 185*).

И тъй, човек е в хармония с Природата, както и с Божествения свят, докато се ползва от излишъка на благата. Рече ли да използва всичките блага, той нарушава тази хармония. (*АБСОЛЮТНА ИСТИНА - 185*).

Растенията, плодовете, животните се жертват за хората, които трябва да благодарят за това. Ако не благодарят, малко се ползват. Тогава страданията на растенията и животните са по-големи и хората трябва да изкупват тези жертви. Как се изкупва жертвата на растенията и животните? - Чрез работа. Затова е казано: Който не работи, няма право да яде ... Като възнаграждение на работата иде яденето. Щом свърши някаква работа на физическия, в духовния или в умствения свят, като заплата за това му се дава да яде. Ако нищо не е свършил, той пак яде, но взема заплатата си предварително, назаем. (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ - 7*).

Когато човек се научи да яде правилно и да си избира съответна храна, той е научил вече законите на физическия свят, които постепенно ще приложи и към своя вътрешен живот. Физическите закони имат отношение и към духовните, т. е. към вътрешния живот на човека. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 86*)

Каквато и да е храна не яж, избирай хубава храна. Ако не е хубава храната, откажи се от нея. Гладът е за предпочитане пред лошата храна. Добрата храна внася благодарност. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ - 356*).

**Бамята** дава на човека мекота в характера. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 188*).

**Боровинките** са особено полезни за стомаха. Те поправят стомаха, регулират неговите енергии. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 350*).

Яде ли **боб**, той ще стане здрав, ще развие твърдост. Българинът много употребява боб, вследствие на което е твърд в убежденията си. (*ДА ВИДАДЕ - 108*).

Когато си мрачно настроен и изпитваш песимизъм, яж **боб**. Но ако се яде много, заболява се от болестта подагра. Да се яде всеки ден не е полезно, един път в седмицата е достатъчно. Човек, който е скържав, не бива да яде боб, защото ще стане още по-скържав. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 187*).

Искате ли да се ползвате от хранителността на **боба**, гответе го без приправки ... Варете боб с чиста вода и 1 ÷ 2 глави лук, без дървено масло (зехтин). Като го сварите, турете малко сол. Турите ли дървено масло, вие ще го развалите. Бобът съдържа в себе си специално масло, което не се съгласява с останалите масла. Бобът не приема нито чушки. Сейте боб на чисти места, изложени на Слънце. Никога обаче не яжте боб, който е стоял в избите ви повече от една година. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 13*).

Трябва да вариш **фасула** най-малко в две води, за да извадиш нещо от него. Първата вода на фасула трябва да се хвърля, защото е опасно. Тя е полезна за чистене на лекета ... Във втората вода ще нарежеш малко лук и ще изкараш от него отлично ядене. (*ООК - IV г. - 27 беседа - 21*).

За да бъде лесно смилаем **бобът**, трябва да се изхвърлят люспите му. Тогава той е отлична храна. Добре е поне един път в седмицата да се яде боб. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 122).

Не е добре да се яде много **боб** (*БЕСЕДИ И НАПЪТВАНИЯ* - 1920 г. - 35).

„Ами зеленият боб?” - Той е по-добър от сухия. (*БЕСЕДИ И НАПЪТВАНИЯ* - 1920 г. - 35).

Черният боб развива интуицията. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том* - 188).

**Грахът** е добро козметично средство; трябва да се вари без масло и с малко сол. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том* - 188).

Има вътрешна козметика, към която човек трябва да се стреми. Тази козметика подразбира чисти мисли и чувства и благородни постъпки. (*ДА ВИ ДАДЕ*- 108).

**Динята** чисти стомаха и червата ... Действа ободрително и слабително. Ако искаш да знаеш как да работиш с хората, яж дини. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том* - 188).

**Доматът** е останал назад в развитието си ... Той се спрял в стомаха. По-далеч от живота на стомаха той не е отишъл. Той казва: Освен ядене и пиене, нищо друго не съществува. Яж пий, весели се и бъди благодарен! Имаш ли да ядеш и да пиеш, никаква друга философия не ти трябва. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ* - 69).

**Доматите** регулират кръвообращението. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 187).

Пресните **домати, краставици**, сливи и пр., като храна, са метод за укротяване на човека. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 185).

Добре ли е да се яде **кисело зеле**? - Добре, но не за всички. (*БЕСЕДИ И НАПЪТВАНИЯ* - 1920 г. - 35).

Да се употребяват варени **картофи**, които съдържат мозъчен екстракт. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 278).

**Картофите** предават само едно качество на човека: правят го доволен, да се задоволява с малкото. Особено, ако яде картофи при неблагоприятни условия. (*АБСОЛЮТНАТА ИСТИНА* - изд. 1994 г. Хелиопол - 54).

Не е лесно човек да се справи с **картофите**. От седенето в земята, картофите са приели някои вредни елементи. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 32).

Човек трябва да знае как да се освобождава от вредните елементи, които се съдържат в храните. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 32).

**Кравешкото мляко** е нужно за организма на детето, но ако цял живот човек се храни само с мляко, той ще остане назад в развитието си, особено в интелектуално отношение. Кравата има добри черти, но същевременно тя има някои отрицателни черти, които ще предаде и на хората. (*АБСОЛЮТНА ИСТИНА* - 159).

**Краставицата** действа благотворно върху нервната система, но да се яде сутрин и на обяд. Яде ли се вечер, тя се отразява зле върху стомаха. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 29).

Какво съдържат **крушите**? Те съдържат повече желязо. (*БЕСЕДИ И НАПЪТВАНИЯ* - 35).

Ако искаме интелигентност, трябва да ядем **круши**. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША*- II том - 188).

Който иска да мисли, трябва да яде **лимон**. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ*- 69).

Който е апатичен, всяка сутрин трябва да употребява по едно парче **лимон**, да се свърже със силите, които действат в него. Киселините в лимона придават активност на човека. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ*- 69).

**Лукът** има своята цена. Изучавайте свойствата му и той ще ви помогне. Може да лекувате с него. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 198)*.

Трябва ли да се готви без **лук**? Трябва ли да не режем и пържим лука? - Когато лукът се нареже на ситно и опражи, той губи своята магнетична сила. Ако сварите лука, без да го режете, той не люти. Рязането и праженето на лука е предисловие на готвенето. Готви без предисловие. *(ДА ВЪЗЛЮБИШ ГОСПОДА - 118)*.

Няма да пържиш **лука** ... Който иска да бъде здрав, ще яде непражен лук. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 108)*.

За усиляване на мозъчната енергия се препоръчват **орехи**, но трябва да се знае как да се ядат. *(ПЪТ КЪМ ЖИВОТА - 69)*.

**Орехите** карат човека да мисли. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 188)*.

Добре е да употребявате **праз лук**, обикновен лук, прясно зеле, за които има начини да се запазват и през зимата. *(БЕСЕДИ ИНАПЪТВАНИЯ - 1920 г. - 35)*.

**Прасковите** и белите череша лекуват стомаха. Като ги ядете, съдвквайте ги добре. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 191)*.

**Пъпеш** ще ядеш, за да бъдеш внимателен, да имаш маниер и обхода с хората. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 188)*.

**Сините патладжани** успокояват. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 188)*.

**Смокините** са по-полезни за здравето на човека, ако се вземат пресни от дървото. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 191)*.

**Тиква** се яде, когато човек трябва да се научи да не се безпокои. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 188)*.

Здравословно е да се ядат **черници**. И действително, черниците са хубаво ядене за онези, които имат слаб стомах. Лечебно действат. *(СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ - 28)*.

**Ябълката** не се заключава само в материята си. Тя носи живот в себе си, ... Колкото по-прясна е ябълката, толкова повече живот съдържа ... Следователно, яжте всякога пресни плодове. Дъвчето ги добре, бавно, за да изсмуква те жизнените сокове от тях. Така приети в организма ви, те ще предизвикат у вас силна реакция към нов живот. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 292)*.

**Ябълката** предава следните качества на човешкия характер: прави го мек, благ, снизходителен към хората. Лицето му придобива свежест. *(АБСОЛЮТНА ИСТИНА - 65)*.

**Ябълката** се е създавала в астралния свят, а крушата и лимонът - В умствения. *(ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ - 69)*.

**Ябълките**, сливите съдържат плодова захар, която е полезна. *(БЕСЕДИ И НАПЪТВАНИЯ - 1920 г. - 35)*.

## **ЧИСТА ХРАНА**

Който храни ума, сърцето и тялото си с чисто доброкачествена храна, той става добър, разумен човек. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - изд. 1944 г. София - 222)*.

Който се храни физически, духовно и умствено с чиста и доброкачествена храна, в него има условия за безсмъртие. *(ОТВОРЕНИ ФОРМИ - 59)*.

Колкото по-чиста е храната, толкова по-здрав ще бъде човек. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ-* 23).

Храната, която човек употребява, трябва да бъде и физически, и психически чиста, без никакви примеси и лоши влияния. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ 362*).

Абсолютно чиста храна, свободна от всякакви примеси - това е онази храна, която не съдържа нито капка кръв, не само от животни и хора, но даже и от най-малките животинки и насекоми. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 25*).

Ако храната, която човек приема отвън, е нечиста и ако стомахът не може да я смели добре, непременно ще стане отравяне на кръвта, а оттам и заболяване на човека. Махнат ли се тия условия, кръвта се пречиства и човек оздравява и става добър. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 210*).

Сегашните хора бързо ядат, бързо приготвят храната си, без да държат на това, дали е добре измита или не, като за оправдание цитират ред стихове. Те казват, че външната чистота не била толкова важна. Човек трябвало да обръща внимание главно на вътрешната чистота. Храната, която днес се употребява, е толкова нечиста, че стомахът трябва да иждиви известна част от времето само за изчистването ѝ. След това вече той пристъпва към смилане на храната. Ако се случи част от тия сокове да проникнат в кръвта, тя става нечиста. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 85*).

Който иска да бъде здрав, да яде готвено от човек, който го обича. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 109*).

Човек трябва да знае каква храна приема. Жената казва на мъжа си: добър е фурнаджията, от който взех хляба. Фурнаджията е добър, но брашното не е добро. Или воденичарят е добър човек, но селянинът, който е сял и жънал житото, не е добър. Достатъчно е един от тия хора, през които е минал хлябът, да е внесъл нещо лошо от себе си, за да бъде и самият хляб опорочен. (*ПРАВЕДНИЯТ - 8*).

Човек сам трябва да си приготвя ядене, да не очаква на хората. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 227*).

Каква храна трябва да дадете на тялото си? - Най-чистата, най-здравославната храна, от която да остане то доволно и да е готово да работи за вас. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ - 299*).

Яж здрава, първокачествена храна. (*СЕЯТЕЛЯТ - 93*).

Няма да ядеш нечиста, гнила храна. В такава храна има бацили, които могат да предизвикат някакви болезнени състояния. (*СИЛА И ЖИВОТ - 8 серия - 33 беседа - 15*).

Една храна, която се е развалила, дръжте я навън, изхвърлете я! Всеки ден - прясна храна! (*ЗАПАЛЕНАТА СВЕЩ - 89*).

Езикът И устата се лъжат, те лесно се подкупват. Достатъчно е да поставите нещо близо до очите, устата и езика, за да го пожелаят, без да мислят, че могат да се излъжат ... Стомахът не се лъже. Устата и езикът приемат всякаква храна, но щом влезе в стомаха, ако не е чиста и здравословна, последният казва: Вън! (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 127*).

Който храни ума, сърцето и тялото си с чиста, доброкачествена храна, той става добър, разумен човек. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 222*).

Ако не храните сърцето си с чисти и благородни чувства и ума си със светли и възвишени мисли, те няма да ви слушат. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ - 299*).

Дойде ли човек до онзи възвишен духовен живот, той трябва да знае закона за превръщане на материята, за да пречиства своята храна ... Самообладанието е необходимо качество за човека, за да може да храни ума и сърцето си винаги с чиста, здрава храна. Само при това положение той може да бъде здрав, разумен човек ... Аз поддържам, че човек трябва да знае закона за превръщането на материята от по-ниско в по-високо състояние. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 125*).

Всяка органическа храна, която употребявате, колкото чиста и да е тя, винаги носи своите отрови и причинява отлагания. Няма същество, което да не умре, щом се храни с органическа храна. И човек почнал да умира, откакто е взел да се храни с такава храна. (*ТРИТЕ ОСНОВИ НА ЖИВОТА* - 31).

Животът на безсмъртието се добива само чрез 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. (*СИЛА И ЖИВОТ*- 8 серия - 33 беседа --15).

## **ДУХОВНА ХРАНА**

Чувате някой религиозен да казва, че човек не трябва да се грижи за тялото си. Колкото е по-слабо тялото му, толкова по-духовен е той. Това е криво разбиране на нещата. Грехът не е в тялото на човека, но в неговите низши желания. Грехът не се заключава в яденето, но в чрезмерното ядене. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 285).

Силата на човека зависи именно от храната, която той приема като органическа, психическа или умствена. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ* - 22).

Човек се нуждае освен от физическа, още и от духовна храна. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 215).

Като ученици на окултна школа, вие трябва да разрешите първо въпроса с физическата храна, а после и с духовната. (*БОЖИЯТ ГЛАС* - 242).

Чрез храната човек възприема външните необходими материали за съграждане не само на тялото си, но и на душата. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО* - 164).

Човек трябва да обръща внимание и на духовната храна, която се изразява в неговите мисли, чувства, желания и вярвания. (*БОЖИЯТ ГЛАС* - 242).

Това, което се иска от физическата храна на човека, се изисква и от духовната му храна. Духовният човек се храни с мисли, чувства и постъпки. Следователно, ако мислите, чувствата и постъпките на човека не взимат участие в съграждане на неговото духовно тяло, те са мъртви. Щом са мъртви, те са вредни. Какво добро може да допринесе една отрицателна мисъл на човека? (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 77).

Добрата психическа храна подразбира добри чувства и мисли към всички хора. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 243).

Като прави добро, човек се храни духовно. (*СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО* - 6).

Умът приготвя храна за духа, да се прояви. Сърцето приготвя храна за душата. Ако сърцето на човека е студено, по някакъв начин трябва да го стоплите. Ако умът на човека е тъмен, трябва да внесете в него светлина, да го просветите ... Искате ли да стоплите сърцето си и да просветите ума си, вие трябва да възстановите хармонията на своите мисли и чувства. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 8).

Вътрешната, духовна страна на храненето, е правилното чувстване ... Между храненето и чувстването съществува тясна вътрешна връзка ... Ако човек свърже храненето със стремежите на своето сърце, процесът ще се извърши правилно и ще има добри резултати. Тогава можем да кажем, че всеки човек, който яде и чувства правилно, той е здрав и физически, и психически. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 339).

Яденето и пиенето в света е предаване на духовната енергия, която се възприема от храната. Човек трябва да се храни с такава храна, от която да може да придобива духовна сила, необходима за неговото развитие. (*III МЛАДЕЖКИ СЪБОР - 1925 г. - 8*).

Както се храните физически, същите правила ще спазвате и при храненето на сърцето и на ума си. Всеки ден ще давате по едно чувство на сърцето и по една мисъл на ума си, да ги обработвате добре. Докато не ги обработите, не пристъпвайте към други ... Не се позволява никакво преяждане, нито на физическия свят, нито в сърдечния и умствения. (*ДАЛИ МОЖЕ - 296*).

Мисълта и чувстването са градивни процеси. Те използват физическия и духовния материал за съграждане на физическото, на умственото и на сърдечната тяло на човека. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 215*).

Колкото по-правилно мислите, толкова по-добре се храни вашият ум. Колкото по-правилно чувствате, толкова по-правилно се храни вашето сърце. (*ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА - 112*).

Новите идеи са храна за човешкия ум и за човешката душа. (*ОТИВАНЕ И ВРЪЩАНЕ - 56*).

Хранете се със светли мисли и възвишени чувства, които носят радост и веселие. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 357*).

Христос казва: „Аз ви позволявам да Ме ядете.” ... Ако Го изядеш, какво значи? Буквално то е неговото Слово. Ако бихме възприели Христовото учение и го приложим в живота, да започнем от семейството, от живота, от църквата, от училището, ако го приложим вътре в себе си, върху ближните, навсякъде ... светът щеше да има съвсем друг вид. (*НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. 1999 г. „Жануа-98” София - 659*).

Словото Божие е живият хляб, за който Христос е говорил. Словото представлява съгъстена Божествена енергия. Небето, слънцата, планетите, всички живи същества - това е Словото. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ – II том - 108*).

Дали човек изпитва физически, сърдечен или умствен глад, един е церът: да се нахрани. (*СВЕТОТО МЯСТО - 8*).

## **СПЕЦИАЛНА ХРАНА**

Иска ли да човек да стане умен, той трябва да се храни със специална храна за ума. Иска ли да стане добър по сърце, той трябва да се храни със специална храна за сърцето. Иска ли да усили волята си, също трябва да се храни със специална храна ... И пчелите отглеждат работниците си със специална храна, търтеи - също със специална храна, а и за царицата има специална храна.

Сутрин ще ядете за ума си, на обяд за сърцето си, а вечер - за тялото си ... Онези, които разбират Божия закон, всякога поставят храната си на определеното за нея място и време: сутрин се хранят за ума, за обяд - за сърцето, а вечер за волята. При това, като се хранят, те трябва да четат „Отче наш.” ... Като се храниш сутрин за ума си, ще кажеш: „Отче наш” - и ще изпратиш храната към ума си. На обяд ще кажеш: „Отче наш, Който си на небето” - и ще изпратиш храната горе, в сърцето си. Вечер, като се храниш, ще кажеш: „Отче наш, който си на небето, да се свети името Ти” - изпрати храната си в своята воля.

Значи ще се молиш по следния начин:

„Отче наш, Който си в моя ум,

„Отче наш, Който си на небето и в моето сърце;

„Отче наш”, Който си в моя ум, на небето и в моето сърце, да се свети името Ти:



„Отче наш, Който си в моя ум, Който си на небето и в моето сърце, Който си в моето тяло, бъди и в моята сила и да се свети името Ти.”

Това не е за светските хора, а то се отнася за посветените. (*ПЪТ НА ЗАЗОРЯВАНЕ* - изд. „Жануа-98” 1999 г. София - 223, 224).

## **ГОТВЕНА ХРАНА**

Първо Природата готви, а после човек. Нима житото на нивата не е сготвено? Трябва ли да го мелиш, месиш, печеш и тогава да го ядеш? Яж сурово жито! - Как ще ям сурово жито и сурови храни, изобщо? Животно ли съм да ям сурови храни? - Като ядеш печен хляб, стана ли истински човек? (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 5).

Христос казва: „Аз съм живият хляб. Който ме яде, той има живот в себе си.” Значи само живите неща се ядат, а не мъртвите ... Яжте живия хляб, пийте живата вода, за да станете такива, каквито трябва да бъдете. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 174).

Човек трябва да се стреми към онзи вътрешен процес в Природата, в който животът се проявява естествено. Когато житното зърно расте и зрее на Слънце, то придобива този живот в себе си. Обаче печете ли го във вашите пещи, то губи живота, който Природата е вложила в него. В печенето, като процес, изчезва всякакъв живот ... От този процес произлиза една нова наука, наречена „готварство”. Какво е допринесло готварството за човека в сегашната си форма? То е донесло след себе си редица изопачавания. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 62).

Не е ли по-хубаво да приемете това ядене, което Бог е приготвил за вас, отколкото онова ядене, което хората са приготвили за вас? (*КЪМ ИЗВОРА* - 150).

Първият процес, който трябва да се яви в мисълта на хората, които искат да живеят правилно, е отказването им от желанието да пекат нещата, които Природата е създала. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 63).

Всеки плод, който е бил изложен на Слънцето, като се откъсне навреме, е печен веднъж. Следователно, за предпочитане е да се употребяват плодовете в естествения им вид. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 62).

Мислите ли, че Природата одобрява кухнята на сегашните хора? - Тя е създала плодовете, зеленчуците като готова храна за хората. Но като не знаят как да ги използват, те ги варят, пържат, турят им различни приправки. Но вместо полза, тази храна им причинява вреда. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 177).

Суровите ябълки са по-добри, отколкото печените. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том – 191*).

Да опечете една ябълка, това още не е плодна храна. Начинът, по който я печете, не е толкова препоръчителен, защото хранителните ѝ сокове излетяват. (*НИ МЪЖ, НИ ЖЕНА* - 206).

Кое е по-хубаво да ядеш - печена или сурова пиперка? Печената е по-сладка, а суровата е по-здравословна ... За здраве почнете да ядете повече сурови храни ... Картофите ги сварете и ги яжте с малко сол и пипер. Употребявайте суров праз, сурово зеле. Ряпата, морковите могат да се настържат със зехтин. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 191*).

Като тръгнеш на път, вземи три-четири моркова, три-четири домата, половин килограм цвекло, ябълки, круши или череша готово. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 191*).

Готвенето е мода. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 238).

Топла храна е потребна, а горещата може да се избягва ... Суровата храна можем да я поставим в топла вода, до като се затопли. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 190*).

Сготви си ядене, не го оставай за другия ден. До вечерта трябва да се изяде ... Ти каквото приготвиш днес, трябва да го изядеш. (*РАЗУМНИТЕ СЪЩЕСТВА - 86*).

Яжте всякога чиста, прясно сготвена храна. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 357*).

От съзнанието на готвача и от умението му да готви, зависи доброто физическо, сърдечно и умствено състояние на човека. За да държи в изправност тялото, ума и сърцето си, човек трябва да готви добре и с любов. Най-добрият готвач е човек сам за себе си. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 278*).

Храненето е станало цяла готварска наука, по която хората отиват да се специализират ... Силата на една храна, която може да използва нашият стомах, е зависи от това как тя е сготвена. Да не мислим, че като турим повечко солчица, пипер и масло, храната ще бъде по-здрава - всичко това е за нашия вкус, за устата. За да изпитаме една храна дали е добра, трябва да видим като постои половин час в стомаха, какво е разположението на тоя последния: щом има малка тежест на стомаха, малко неразположение, стомахът казва: тази храна не съответства на вашето здраве, не мога да ви дам потребните сокове. (*СИЛА И ЖИВОТ - I серия - 92*).

Днес жената мисли с часове какво да сготви на мъжа си, да го задоволи. Женската птица мисли ли какво да готви на възлюбения си? Тя му казва: Хайде да отидем на някое дръвче, да видим какво е приготвило Слънцето за нас ... Съвременните хора на първо място се запитват: Какво ще купим днес за готвене и какво ще се готви? Засега най-важният въпрос е яденето ... в бъдеще хората ще се интересуват от други въпроси. (*II МЛАДЕЖКИ СЪБОР - 1924 г. - ДА ВЪЗЛЮБИШ - 23*).

Сегашните хора се оплакват от живота. Казват, че мъчно се живее, че няма какво да се яде. Казвам: Нали хляб и сирене има? Плодове и зеленчуци нали има?.. Какъв по-вкусен обяд от този: да вземете парче хляб, два-три домата и една краставичка. Лятно време такъв обяд е приятен, разхлажда човека. (*II МЛАДЕЖКИ СЪБОР - 1924 г. - ДА ВЪЗЛЮБИШ - 24*).

Естествен начин на хранене е този, при който се изразходва най-малко енергия. Днес домакинята губи три-четири часа за готвене. В бъдеще готвенето ще се опрости. (*НОВАТА МИСЪЛ - 74*).

## ***ДА ЯДЕМ ЛИ МЕСО?***

Казваш: Без храна не може. - Така е, но трябва да знаеш каква храна ти е нужна. Днес ядеш кокошка, на другия ден - агне и като се намериш в мъчнотия, ще изядеш и човек. Казвам: Този начин за хранене не е единственият. Начинът, по който се хранят сегашните хора, е за грешните. (*НОВАТА МИСЪЛ - 6*).

Хората се хранят с мъртва, заразена храна, поради което страдат. „Вярно ли е, че ядем нечиста, заразена храна?“ - Вземете малко месо и го турете под микроскоп, да видите какви бацили има в него ... Има бацили, които и при 20000 не умират. (*НОВИЯТ ЧОВЕК - 76*).

Има ли нещо лошо в яденето на месо? Да се задава този въпрос, това е все едно да се пита защо човек не трябва да краде и лъже. Да отнемеш насилствено живота на кокошката, на агнето или на свинята, то е все едно, че лъжеш и крадеш. Кой е придобил нещо добро от кражбата и лъжата? (*ТРИТЕ РОДОСЛОВИЯ - 321*).

Било е време, когато земята е мязала на рай, растителността е била тъй богата, хиляди и милиони плодове е имало и хората са се хранили само с плодове. Но настава една ледена епоха на земята, която се дължала на известни физически причини. Тогава тази плодоспособност на земята се намалила и вследствие на това хората започнали да ядат месо, да изстребват не само животни, но и сами, един друг да се изстребват, да се изяждат. Затова и досега между хората е останал този израз: „Ще ти изсмуча кръвчицата.” (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВЕНИЯ - 1921 г. - 27*).

Ако ядете плътта на животните или на хората и пиете кръвта им, нямате живот. Не е безразлично чия плът ядете и чия кръв пиете. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 98*).

Хората казват, че растенията и животните са невежи същества, а се хранят с тях. Как е възможно тогава да се храни човек с плодовете на низшите и некултурни растения, с месото на невежите животни и да очаква, че от него може да излезе някакъв особен гений или талант? Каквато храна употребява човек, такъв става. Какво ще излезе от човека, ако продължава да се храни с говеждо и със свинско месо? От глупавото и нечисто не може да излезе нещо умно и чисто. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 463*).

Всички хора, които днес употребяват месна храна, са придобили нещо животинско в характера си. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 23*).

Месната храна оказва влияние не само върху организма на човека, но и върху неговия психически живот. Като се храни с месо, човек възприема качествата на животното, което е ял. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 344*).

Не може човек да се храни със свинско, с козе месо и да стане велик. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА - 69*).

От гледището на хигиената месната храна е нечиста. В клетките на животните има много нечистотии, микроби, извержения, вследствие на което човек често боледува. Невъзможно е човек да се храни с месо и да бъде абсолютно здрав. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 268*).

Съвременната наука обяснява причините за всички аномалии в обикновения живот. Първата причина се дължи на неестествената храна, която туряте в стомаха си. Бог е направил човека да се храни с плодове, а вие ядете месо. Месната храна е внесла такива отрови във вашия организъм, че днес той представлява сбор от нечистотии ... Ако бихте имали непоковарено обоняние, вие бихте странили далеч един от друг - такава смрад се носи от ония, които ядат месо. (*СИЛА И ЖИВОТ - 3 серия - 162*).

Покрай другото, месоядецът внася злото в себе си и с месната храна. Който не може да се откаже от месната храна, той не може да се освободи и от злото. (*СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕ - 72*).

Месната храна внася в организма на човека отрицателни елементи, с които той мъчно се справя. (*БОЖИЯТ ГЛАС - 242*).

Тя оказва влияние не само върху организма на човека, но и върху неговия психичен живот. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 344*).

Понеже трептенията на бозайниците са по-низши от тези на човека, затова той се спъва, когато ги яде, и не може да се развива. Месната храна е проникната от трептения на животински страсти. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 184*).

Най-много психически отрови се съдържат в месната храна. Страхът и отвращението, което животните изпитват, когато ги колят, внасят в организма им тия отрови. Като употребяват месото, хората възприемат тия отрови и се разстройват. Тази е причината за заболяването на хората от неврастения. (*ДЕЛАТА БОЖИИ - 148*).

Като се храни с месо, човек възприема качествата на животното, което е ял. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 344*).

Вижте какво представят месоядните! От храната, която употребяват, те огрубяват и стават жестоки. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 335*).

Ако се храни изключително с месо, човек огрубява. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 122*).

За низшите животни месната храна е необходима, но за един по-висок живот, какъвто е човешкият, месната храна е вредна. (*БОЖИЯТ ГЛАС - 242*).

Аз отричам месната храна, защото зная, че всички престъпления в света се дължат само на нея ... Който яде месо, непременно ще пострада. (*СЕЯТЕЛЯТ - 156*).

Аз не препоръчвам месната храна по единствената причина, че съдържа недостатъчно количество светлина и топлина. (*ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ - 12*).

Месото на овцата не е нищо друго, освен консервирана трева, приготвена по особен фабричен начин. (*ПО БОГА НАПРАВЕНИ - 90*).

Вълкът, като се храни с овце, по косвен път и той е тревопасно животно. Обаче по-добре е да възприемаме храната в нейното първобитно състояние, отколкото да я взимаме от фабриките. (*ПО БОГА НАПРАВЕНИ - 90*).

Не може без ядене ... Понеже не може без ядене, човек си позволява даже да отнема живота на същества, за които нищо не е направил ... Той яде кокошки, агнета, прасета, които е хранил, наистина, но не за тях, а изключително за себе си. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 259*).

Не може животинската или човешката кръв, пролята насилствено, да не донесе лоши последици за човека. Това е строг, неумолим закон на Природата. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 25*).

Какъв живот искат те? - Всеки ял кокошки, агнета, прасета, а иска да бъде щастлив. Нека се вслуша, да чуе какво говорят закланите животни. Нека чуят как се оплакват те на Бога. Не, не може да градиш щастието си на гърба на другите. (*ПЕТИМАТА БРАТЯ - 155*).

Животът на другите живи същества принадлежи на самите тях, но не и на хората. Хората нямат право да се разпореждат с живота на другите същества ... Чуждото внесено в организма, оставя своята отрова. На тези чужди вещества, внесени в човешкия организъм, се дължат противоречията и страданията в живота. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 38*).

Важно е човек да не спира развитието на съществата под него. Ще кажете, че човек има право да коли животните. Ако е сигурен, че като заколи и изяде една кокошка, той я повдига и помага за развитието ѝ, има право. В противен случай не е позволено на човека да коли животните. (*СЪБУЖДАНЕ --16*)

Всяко същество, на което сте отнели тялото, някога ще си го иска назад. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 27*).

Като ядеш месна храна, в първо време тя е приятна. Накрая идат последиците. (*ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ - 12*).

Много хора обичат свинското месо, но не знаят, че си пакостят с него ... Вместо полза, то причинява вреда. (*ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ - 97*).

Ако само една свинска клетка влезе в човешкия организъм, други четири-пет клетки трябва да я обиколят и пазят да не направи някаква пакост. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 46*).

В свинята има голямо желание да живее и тя минава за един живот на удоволствия. И следователно, ако тия клетки влязат в тебе, те обичат да ядат и пият, не работят. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ - 61*).

Онези, които се хранят със свинско месо, често се разболяват. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ - 61*).

Да не ядем месо, това подразбира да не се удоволстваме. Да се удоволстваме, това подразбира да вършим грях, т. е. да ядем храна, за която организъмът не е готов. Ядем ли такава храна, тя служи като отрова. Това пък е най-голямото зло, което можем за извършим със себе си. Месната „дървото за познаване доброто и злото”. Ева внесе първото животно в райската градина и го закла ... Следователно, жената първа внесе месоядството в света. И сега, за да изкупи този грях, тя е определена да ражда децата си с мъка и да ги кърми със собственото си мляко. Всички деца, които сега се раждат, представят ония избити, заклани души в миналото ... Както днес раждат и кърмят съвременните жени, това е за изкупване на техните грехове ... Нейният син (на Ева) е животното, което тя е заклала в едно от своите прераждания и сега е длъжна да му даде живот, да работи за неговото повдигане. (*ВЕХТОТО ПРЕМИНА – 302 ÷ 304*).

Когато хората разглеждат нещата буквално, те дохождат до заключението на месоядците, които оправдават яденето на месо по съвсем крив начин. Те казват, че Бог е позволил да се яде месо. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 124*).

Мнозина мислят, че ако употребяват месна и разнообразна храна, ще станат физически силни, здрави, пълни. Те са на крив път. Преди всичко пълнотата не показва, че човек е здрав. От друга страна, пълнотата не зависи от храната само. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ - 77*).

С какво може да се замести месото? - С боб. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 122*).

Ако стомахът настоява да му се даде месо, ето как трябва да се постъпи с него. Сварете малко картофи. Пресувайте ги, прибавете към тях всичко, каквото е нужно, за да им се придаде приятен вкус. Направете от тази смес кюфтета. Опържете ги в хубаво, чисто масло. Турете отгоре им малко пресен магданоз и му ги предложете. Кажете на стомаха си: Заповядай, хапни си от тези кюфтенца! Надали някога си ял по-крехко месо от това. Стомахът ви ще хапне, ще ги хареса и ще ви благодари. (*ПО БОГА НАПРАВЕНИ - 90*).

Месната храна сега не е хигиенична и не съставя благоприятно условие за човешкото развитие, защото вибрациите на тази храна са от друг род, несъответен за хората. Понеже тези същества са от по-ниска еволюция, те стават причина за слизането на хората към Земята. Ето защо, който яде месна храна, с това той си приготвя вече условия за своето разрушение. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 24*).

За да промени храната си, човек трябва да има убеждение. При това той трябва да знае каква храна да употребява (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 268*).

Какво ще придобие човек, като яде месо? - Ще стане по-силен. Но ако яде растителна храна, ще стане по-чист ... Наистина месоядните животни са по-силни, по-жестоки, по-хищни. (*ЛИКВИДАЦИЯ НА ВЕКА - 130*).

Месоядец е всеки, който не изпълнява Божия закон ... Само в едно същество, което не изпълнява Божия закон, има такава жестокост, да гледа страданията на другите същества. (*СИЛА И ЖИВОТ - 5 серия - 75*).

Месоядството води към страдания, нещастия и болести. (*ТРИТЕ РОДОСЛОВИЯ - 223*).

Месната храна е вредна за човека при сегашното му развитие. Той трябва да се откаже от нея. Не се ли откаже, той ще се отрови. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - IV г. - 19 лекция - 18*).

Яденето на месо е временно положение. Ще дойде ден, когато хората [...]. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 125*).

## **ВЕГЕТАРИАНСТВО**



Бог каза на Адама: „От всички животни и птици, които оставям в рая на твое разположение, нито едно няма да заколите. Ще късате само от плодовете на дърветата и с тях ще се храните.” (ВЕХТОТО ПРЕМИНА - 303).

Ще кажете: Ами с какво да се храним? - С плодове. (СИЛА И ЖИВОТ - 3 серия - 163).

Бог е определил на човека да се храни с плодове, а той сам е нарушил този закон. (ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 268).

Плодната храна, както и месната, съдържат различни елементи, поради което те предизвикват две различни състояния в нашия организъм. (СИЛА И ЖИВОТ - 3 серия - 163).

При сегашните условия на живота за предпочитане е човек да бъде вегетарианец. Месната храна внася в организма на човека отрицателни елементи, с които той мъчно се справя. Те се отразяват вредно върху физическия и психическия му живот. За низшите животни месната храна е необходима, но за един по-висок живот, какъвто е човешкият, месната храна е вредна ... С каквато храна се храни човек, такива елементи внася в кръвта си. Нечисто е месото на сегашните млекопитаещи, с които човек се храни. Като знае това, той трябва да пази чистотата на своята кръв, защото от нея зависи здравето, от нея зависи и психическото му състояние. (БОЖИЯТ ГЛАС - 242).

Човек трябва да стане вегетарианец във физическо, в умствено и в духовно отношение. (АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 185).

Ще мине доста време, докато човек се отучи да употребява месна храна. Но какво ще стане с него, ако е изял сто кокошки? - Ще го турят и в стоте, тъкмо когато ги колят, и ще изпитва състоянието им .... И в края на краищата хората ще станат вегетарианци, защото по вътрешен път ще се отучат. (АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 185).

Страданието произтича, когато едно същество не иска да умира, то е на тая степен на развитие. То счита за благо да живее. Не му създавай нещастно положение, понеже това нещастие ще влезе в тебе ... И трябва да знаете, че един ден каквото сте яли, на всички млекопитаещи, пернати, на всички ще се върнете и ще им дадете условия да се върнат на Земята. Вие ще станете причина те да се върнат на Земята и да прогресират ... Та на всички същества, на които имате да давате, ще се върнете да им помагате. (ЗАПАЛЕНА СВЕЩ - 55).

Понеже трептенията на бозайниците са по-низши от тези на човека, затова той се спъва, когато ги яде, и не може да се развива. Месната храна е проникната от трептения на животински страсти. (АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 184).

Като говоря за растителната храна, аз имам предвид онова възвишено състояние, което тази храна може да даде на човека. Следователно, под растителна храна се разбира онази, която може да даде на човека такова разположение на духа, че през целия ден той да бъде доволен, както от храната, така и от всичко, което му се е случило. Тази храна трябва да развива в човека такава мощ и сила, такива възвишени състояния, които да го карат да слави Бога и да Му благодари за силите, за здравето, с които разполага, за да бъде добър работник на Божествената нива. Храната, която употребяваме, трябва да бъде връзка между Бога и нас, както между разумните същества и нас. (МНОЗИНА КАЗВАХА - 126).

Растителната, плодната храна съдържа повече светлина и топлина. (ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ - 12).

Когато храната съдържа изобилно светлина, човек може да поддържа организма си с ограничено количество храна. Вещества, които не съдържат достатъчно светлина, не са хранителни. (ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - III том - 49).

Житото, плодовете, зеленчуците правят голяма жертва за човека. Затова, колкото по-съзнателно се отнася човек към тази жертва, толкова по-голяма полза извлича. (БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 143).

Вегетарианството е внесло известно подобрене върху здравословното състояние на хората. *(ЗА СЪДБА ДОЙДОХ – 4 беседа - 12)*

Често срещам гладни хора по улицата, пожълтели, позеленели, оплакват се, че работата им не върви добре. - Не се храниш добре. - Как да не се храня добре? Вегетарианец съм, ям само плодове: ябълки, круши - най-чиста храна. - Не се храниш правилно, Т. е. не се храниш с любов. Когато взема една ябълка, първо я прекарвам през пръстите си, да почувствам, обича ли ме тя. Ако не ме обича, давам я на други, а за себе си взимам такава, която ме обича. *(КРАСОТАТА НА ДУШАТА - 115)*.

Някой е вегетарианец, но същевременно дава пари с лихви. Наистина той не трови кръвта си, както месоядецът, но затова пък трови душата си. Истинският вегетарианец трябва да се храни, освен с чиста храна, още и с чисти мисли, чувства и постъпки. *(НИ МЪЖ, НИ ЖЕНА - 205)*.

Според мене, истински вегетарианец е онзи, който никога не се съблазнява от месото, в широк смисъл на думата. Някой е вегетарианец, но рибата го привлича. Защо? - Защото рибата има особена магнетична сила, от която човешкият организъм се нуждае. Същата магнетична сила се намира и в растенията, даже в по-голямо количество, отколкото в рибите. *(КОЙТО ИМА НЕВЕСТАТА - 192)*.

Съвременните вегетарианци още не са истински вегетарианци ... Дядото на тия хора бил месоядец, бащата и майката - също месоядци, а те днес станали вегетарианци. *(ЗА СЪДБА ДОЙДОХ - 4 беседа - 12)*.

Пълен вегетарианец може да бъде онзи човек, чиито деди и прадеди от четири-пет поколения насам са били вегетарианци. *(СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО - 72)*.

Когато се определя в себе си, да стане вегетарианец или не, човек трябва да запита Бога какво Той ще го посъветва. Ако му се каже, че не трябва да яде месо, поради отровите, които месната храна съдържа, той трябва да слуша, да изпълни този съвет. Ако не слуша съвета на Господа, никой не може да му помогне срещу тия отрови. Голям бич са те за съвременното човечество! Причината за болестите на хората се дължат именно на тия отрови. За да се изчисти кръвта на човека по естествен път, изискват се най-малко десет поколения чист живот. Има методи за бързо пречистване на кръвта, но те се дават на малцина, само на ония, които са готови да посветят живота си за служене на Бога. С прилагането на тези методи, в десет години човек може да пречисти кръвта си и да се подмлади. Наука е това. *(МАЛКИ И ГОЛЕМИ ПРИДОБИВКИ - 136)*.

Човек трябва да бъде вегетарианец по убеждение. Тогава той може да асимилира правилно храната, която приема. Освен това животното в човека трябва да вярва в него и да знае, че храната, която му се дава, напълно отговаря за него. *(ПО БОГА НАПРАВЕНИ - 90)*.

Всички велики хора, имената на които са написани на небето, са се хранили само с плодове. В нектара на плодовете се крие великото, красивото и възвишеното. *(НИ МЪЖ, НИ ЖЕНА - 206)*.

Всеки, който изпълнява Божия закон на Любовта, Мъдростта и Истината, е плодоядец, не вегетарианец, а плодоядец ... Някой казва: „Той употребява растителна храна, а не се е облагородил.” Да, няма да се облагороди онзи, който яде растителна храна, ако не изпълнява този закон. *(СИЛА И ЖИВОТ - 5 серия - 74)*.

Хиляди години, откак гълъбът съществува, но той не е изменил храната си. Той яде само зрънца ... Ако гълъбът може да издържи на своето убеждение и при най-лоши условия, защо и ти да не можеш да направиш нещо? *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 321)*.

Човек трябва да стане вегетарианец във физическо, в умствено и в духовно отношение. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 184)*.

Който не е влязъл в причинния свят, той не е истински вегетарианец ... Който е развил своето причинно тяло, той е станал вече господар на себе си. *(СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО - 72)*.

Ще дойде ден, когато хората няма да се хранят и с растителна храна. Тогава ще се хранят като ангелите, с чистия [...]. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 125*).

Който сега е вегетарианец, той е в авангарда на Новата култура, която иде. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 186*).

## **ХРАНАТА ЗА ДЕЦАТА**

Ако майката, като бременна, не знае как да се храни и каква храна да употребява, тя не може да роди добро и способно дете. (*ДЕЛАТА БОЖИИ - 314*).

Малките деца се хранят с мляко - с майчино мляко започват те. Ако някоя майка се опита да даде твърда храна на детето си, тя ще го умори. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА – II том - 40*).

Да храним децата с плодове ... „Варени или сурови?“ Сурови ... Ако детето е малокръвно, давайте му повече круши; ако е грубичко по характер, хранете го с ябълки; ако му липсват благородни чувства, хранете го с череша, които едновременно урегулират стомаха. Дините, дренките, тиквите също урегулират стомаха. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1919 г. - 97*).

Плодовете изобщо развиват благородни чувства. Като се хранят децата само с плодове, друга храна не им трябва - тя ще им даде най-доброто възпитание. Само че не трябва да преяждат. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1919 г. - 97*).

„Да се дава ли мляко на децата?“ След седем годишна възраст може да им давате мляко от животни. Майчино мляко е от голямо значение за детето. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1919 г. - 98*).

Някои майки грешат, като карат децата си да ядат по три-четири пъти на ден. Така децата заболяват и стават лениви. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА - 77*).

Някои майки, без да познават научно въпроса за храненето, като видят, че децата им са неразположени, дават им такива храни, които да повдигнат духа им, да ги разположат. Това лесно се постига с плодовете. Децата обичат плодовете, затова с тях лесно се трансформират състоянията им ... На малките деца, бозайничетата, Природата трансформира състоянията чрез майчино мляко. На онези, които лаят - чрез играчки, чрез плодове и бонбони, а на онези, които са проходили вече - чрез плодовете. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 269*).

Срещате една млада майка и тя веднага ви запитва как и с какво трябва да храни детето си. - Много проста работа. Щом е родила, щом е станала майка, тя трябва да кърми детето си със своето мляко. Ако няма мляко, не е трябвало да ражда. Дете, което не е кърмено от майка си, не може да стане човек. Дете, което не е кърмено от майка си, не може да стане гений, нито светия. Когато майката кърми детето си три години наред, тя трябва да живее чист живот, без да допусне една отрицателна мисъл в ума си. Че къщата им изгоряла, че мъжът ѝ я е напуснал, това не трябва да нарушава нейния мир. През тези три години тя трябва да бъде тиха и спокойна. Какво правят сегашните майки? Те хранят децата си с различни кашички от овес, от просо, ечемик и т. н. Тези кашички не могат да предадат на детето онези елементи, които майчино мляко съдържа. В млякото на жената се съдържат разумни сили, които в никаква друга храна не можете да намерите. И овчето, и кравето мляко са добри, но те изключват от себе си онези разумни сили, които млякото на жената съдържа. (*КРАДЕЦЪТ И ПАСТИРЯТ - 120*).

## **ХРАНАТА КАТО ЛЕКАРСТВО**



Съвременната медицина лекува с екстракти, извлечени от растителното и минералното царство. Обаче, тя дошла и до нов начин на лекуване - чрез храната. Той се състои в следното: чрез храната да се доставят на организма онези елементи, от които той се нуждае в даден случай. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 102)*.

Човек може да се лекува чрез различни плодове и храни. Различаваме три вида храни: сладки, кисели и лютивни. Сладките храни се отнасят към Венера, киселите - към Меркурий, а лютивите към Марса. *(СВЕТОТО МЯСТО - 87)*.

Всеки плод крие в себе си лечебна сила, която трябва да се използва. *(ПЪТ КЪМ ЖИВОТА - 71)*.

Всяка форма, всеки плод има специфично предназначение. Чрез плодовете Природата дава възможност на хората да трансформират състоянията си. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 270)*.

За да трансформира чувствата си и да асимилира правилно сока на жлъчката, човек трябва да яде такава храна, която му е приятна - главно плодове. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 27)*.

Ако си болен или неразположен, вземи една зряла круша и вкуси малко от нея. Като влезе в устата ти, вкусът на крушата ще произведе промяна в твоите чувства ... Това се постига и със захар и чиста вода. Вземи една чаша гореща вода, тури парченце лимон, една-две бучки захар и пий. Неразположението ти веднага ще изчезне. *(РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 257)*.

За усилване на мозъчната енергия се препоръчват орехи, но трябва да се знае как да се ядат. Също така се препоръчват различни растения. *(ПЪТ КЪМ ЖИВОТА - 69)*.

Здравословно е да се ядат черници. И действително черниците са хубаво ядене за онези, които имат слаб стомах. Лечебно действат. *(СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ - 28)*.

Ако искате да подобрите кръвообращението си, яжте черешки. *(ДА ВЪЗЛЮБИШ ГОСПОДА - 172)*.

Ако имате запичане, яжте черешки, те освобождават стомаха. *(ПЕТИМАТА БРАТЯ - 81)*.

Ако дробовете ви са слаби и умът ви не работи, яжте грозде. То лекува дробовете. *(ПЕТИМАТА БРАТЯ - 81)*.

Какво дават дренките? - Ако сте безхарактерни и отпуснати, като ядете дренки, придобивате устойчивост и издръжливост в характера. Те доставят желязо в кръвта. *(ПЕТИМАТА БРАТЯ - 81)*.

Ако сте нервно възбуден, изяжте три петровки ябълки и неразположението ви ще изчезне. *(ПЪТ КЪМ ЖИВОТА - 71)*.

Имам неврастения. - Яж грах! - Страдам от ипохондрия. - Яж жито! - Този човек е много сприхав. - Дайте му да яде царевица! - Еди кой си не обича да устоява на своите задължения. - Дайте му да яде ръж! *(СИЛА И ЖИВОТ - 8 серия - 33 беседа - 16)*.

Само болният от гръдна болест може да яде пражан лук като лекарство. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 108)*.

Виното, в малко количество употребено, помага при храносмилането. То се препоръчва на слаби стомаси. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 359)*.

За онези, които се лекуват, суровоядството е хубаво ... За здраве почнете да ядете повече сурови храни. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 191)*.

## ***ХРАНЕНОТО И БОЛЕСТИТЕ***

Болестите произвеждат неестествени състояния в човека, което показва, че той носи последствията на своя неестествен живот от миналото. Когато придобие Божествения живот, човек ще употребява естествена, чиста храна. Днес хората страдат физически и душевно по причина на неправилното хранене. Те не знаят каква храна да употребяват. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 296).

Ако болният не се храни, той е осъден да умре. Ако още след първото ядене той усети сила в себе си, може да пристъпи крачка напред, това ядене му е дало нещо. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ* - 294).

Храненето представя метод за лекуване. По-добър метод от него няма, но трябва да се знае каква храна да се употребява и кога да се храни човек. Например, сега върлува „испанската болест“. Ако болният яде месо или друга тежкосмилаема храна, ще отиде на онзи свят. Като лек против тази болест аз препоръчвам да се пие гореща вода и да се ядат варени картофи, по три-четири най-много. И при висока температура не е опасно да се ядат варени картофи. Те намаляват температурата, действат благотворно върху мозъка ... Те са готов естествен екстракт против испанската болест. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 278).

Като ми каже някой, че боледува, първото условие за подобрене е да промени храната си. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 3 серия - 162).

Съвременната медицина констатира, че неврастенията у сегашните хора се дължи на чрезмерното употребление на месото. (МОК - IV г. - 19 лекция - 18).

Когато човек се разболее и стомахът започва да страда, тогава му се препоръчва лека, лесносмилаема храна. Не се ли храни така, в организма му настава известна дисхармония. Самата болест е дисхармония, но и храната внася известна дисхармония в организма. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА* - 4).

Болният трябва да се откаже от нещо, но не от въздух, а от ядене; той трябва да яде по малко и да избира храната си. Болестта му е дадена, именно, за възпитание на стомаха. Близките му се чудят какво да му дадат, да не умре от глад, да се засили, да се поправи по-скоро. По този начин те ще претоварят стомаха му и ще влошат положението му. Дайте на болния една печена ябълка, няколко ореха и едно малко парченце хляб, препечен на огън. На другия ден вместо ябълка, дайте му една печена круша. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ* - 43).

Изгуби ли знанието, паметта си, човек трябва да търси начин да ги възстанови. Един от начините за възстановяване на умствените и физически сили на човека е храненето. Има специална храна, чрез която човек може да възстанови паметта си; има храна, чрез която може да възстанови центъра за възприемане на красивото, за развиване на изкуство, поезия, музика, наука и други. За да дойде до ония храни, чрез които може да възстанови онова, което е загубил, преди всичко човек трябва да развие съответни мисли и чувства. За пример, какви мисли отговарят на черешата, на сливата, на ябълката, на крушата? Всеки плод е свързан с една Божествена мисъл. Знае ли мислите, които са свързани с плодовете, човек може да се ползва от силата на тия плодове. Достатъчно е само да произнесе името на крушата, за пример, за да му се притече тя веднага на помощ. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 171).

Съвременните лекари са забелязали, че всяка болест изисква специална храна. Във време на боледуване и след оздравяване от дадена болест, човек се нуждае от специална храна. Например, който е боледувал от треска, иска да яде кисело; при друга болест, човек се нуждае от сладка храна. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 296).

Само здравите хора ядат и пият ... Казвам: „само здравите“ защото и болните ядат, но това не е ядене. Когато в някоя счупена стомна наливат с хиляди килограми вода, тя изтича. Питам: Яде ли тази стомна? - Не. Болните ядат като счупена стомна, а здравите - като здрава. Някой казва: Ям и не мога да се поправа по никой начин, като кука съм. - Счупена стомна си, пукната стомна си. Но сега, други пък възразяват: Аз от много ядене надебелях. - И надебеляването не е ядене. Водата, която е в стомната, има толкова много утайки, които са се наслоили около стомната

отвътре, като кал, затуй става надебеляване. Това надебеляване е кал. Тъй щото яденето не седи в това, нито да си тънък, нито да си дебел, но среден ... Дотогава, докато вашето сърце е пълно с радост и благодарност, вие ядете правилно, но в момента, в който изгубите тази радост и благодарност, вие сте счупена стомна. (*СИЛА И ЖИВОТ - 5 серия - 9*).

От много ядене стомахът се разстройва и човек прибягва към лекар. Щом се разстрои стомахът, трябва да му се даде почивка. Като не разбират това, болните се оплакват от отсъствие на апетит. (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ - 6*).

Една от причините за разстройството на стомаха е, че храната не е всякога прясна. Храната, която хората употребяват, трябва да бъде съвършено прясна. Иначе тя произвежда отрови, които рушат организма. (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ - 6*).

Болестта ... ще я лекуваш. - Как? - Ще се ограничиш в храната ... Сега, като болен, ще ядеш малко, да не даваш възможност на микробите да се развиват. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА - 193*).

Засега един от начините на лекуване на съвременните хора е да ядат малко, изобщо да не преждат. Какво казват учените по този въпрос? Те казват, че храната, която човек употребява, трябва да съдържа, като главни елементи, водород, кислород, азот, въглерод и други някои второстепенни. При това, те определят в какво количество трябва да се взимат тия елементи. Вярно е, че организмът се нуждае от всички тия елементи, но едно е важно да се знае: стомахът се нуждае от малко храна. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ - 57*).

Когато сте болни и неразположени, наблюдавайте как ядат здрави хора. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА - 71*).

Когато човек яде сладко, хубаво, това е едно благословение за него. Когато той не яде с разположение, в стомаха му се образуват излишни киселини, които са лош признак. Ако в стомаха ви се образуват повече киселини, трябва да ядете червен лук, пиперки, чесън, да се изпотявате повече. Лютите български пиперки са за препоръчване. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ - 134*).

Ядат твърди, мъчносмилаеми храни и после търсят лекар да им помогне. Как ще си помогнат? Ще вземат малко майчини листа, за да се пречисти стомахът им. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА - 40*).

Когато стомахът ви не действа правилно, пейте. (*НЕРАЗРЕШЕНАТА - 100*).

Един българин отишъл в странство да се лекува. Лекарите се произнесли, че болестта му е много сериозна и не може да се излекува. Като чул това, болният си казал: И така ще се мре, поне да се наям с боб, да задоволя желанието си. Той много обичал боб. За учудване на лекарите, той оздравял. Те си казали: Какъв е тоя боб, който лекува? Трябва да е някакъв специалитет. Случило се да лекуват друг българин. Сега те решили да му дадат варен боб. Дали му да яде, но болният не издържал на образуваните газове от боба и умрял. Значи, дадената храна, при известни случаи, лекува; при други случаи - не може да лекува. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА - 4*).

За да се възстанови вкуса и апетита при яденето, човек трябва да гладува няколко часа или няколко дни. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 122*).

Понеже не спазват хигиена на храненето, хората стават по-недоволни и по-нервни. (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ - 7*).

На онези от вас, които минават за неврастеници, препоръчвам следния метод за лекуване: в продължение на един месец да употребяват препечен хляб на добре разгорели дървени въглища. Хлябът трябва да се препече хубаво, да не остане в него никаква влага. Човек трябва да използва енергията на въглищата. Тя е полезна за организма. Много хора се нуждаят от въглерод, от въглеродна енергия. Тази енергия дава устойчивост в характера на човека. Които искат, могат да намажат препечения хляб с малко масло или с мед, с мармалад, да го ядат с по-голям апетит. Освен това, при всяко ядене умът ви трябва да взима участие. Като препечете хляба на огъня, ще

благодарите на Бога и ще почнете да ядете. Когато човек яде препечен хляб, той придобива търпение. (*НЕРАЗРЕШЕНОТО - 100*).

Ако приемате хляба с благодарност и съзнание, не само кръвотечението ви ще престане, но ще станете неуязвими към всички болести. Ако болният се храни с благодарност и съзнава, че Бог се грижи за него, в продължение на един месец положението му ще се подобри. (*ДАЛИ МОЖЕ - 129*).

Това, че сте болни, показва, че тялото ви не е чисто. Пречистете тялото си. (*ПРАВА ОБХОДА И ПРАВА ПОСТЪПКА - 13*).

## ***КОГА ДА СЕ ХРАНИМ?***

Не е без значение как и кога се храни човек. (*ЦЕННАТА ДУМА - 309*).

Колко пъти ... вие ядете по улиците. Както вървите, извадите нещо от джоба си и започвате да ядете. Не е добре човек да върви и да яде. (*НОВО РАЗБИРАНЕ - 213*).

Съвременните хора не ядат навреме, но когато им дойде на ум. Те не се съобразяват с времето, което Природата е определила. Тя точно е определила времето, когато човек трябва да яде. (*КРАДЕЦЪТ И ПАСТИРЯТ - 119*).

Никога не трябва да ядеш след залязване на Слънцето. Ядеш ли веднъж след като е залязло, ти за десет години ще съкратиш живота си. След като изгрее Слънцето - яж, а след като залезе Слънцето - не яж, и да има любов в душата ти. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ - 356*).

ЯЖ, когато си гладен, за да ти е сладко. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 191*).

Докато е сит, човек не трябва да яде. Гладният трябва да яде, но да не преяжда и да е доволен от храната. (*ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ - 192*).

Прегладняването не внася никакъв импулс в човека, затова трябва да се пазите от него. Както всяко пресилване е вредно, така и прегладняването не води към добър край. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 106*).

Богатият, който живее в изобилие, ако яде безразборно и никога не благодари, в организма му се наслояват утайки, отровни мисли, които разрушават. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 49*).

Ще ядете един път сутрин, после на обяд и вечер. Сутрин и вечер ще ядете по-малко, а на обяд ще се нахраните добре, без да преяждате. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 274*).

Праведният човек яде само веднъж през деня. Обикновеният човек яде два пъти през деня, а онези хора, които мязат на животните, ядат постоянно. Казвате: По колко пъти на ден трябва да се яде? - По един път. (*АБСОЛЮТНА СПРАВЕДЛИВОСТ - 24 беседа - 7*).

Човек трябва да се храни сутрин, след изгрева на Слънцето, а вечер - преди залязване на Слънцето. (*ДЕЛАТА БОЖИИ - 47*).

Вечер човек трябва да се храни преди залез Слънце. Не е ли ял до това време, по-добре да не яде. Нека пие една чаша гореща вода или чай и да си легне с празен стомах. Така ще спи леко и приятно. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ - 29*).

Забелязано е, например, че ако яде след залязване на Слънцето, той не се чувства така добре, както, ако е вечерял преди залязване на Слънцето. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 177*).

Яденето е благо, което иде на своето време. Ако не ядеш навреме, яденето не допринася никакво благо. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА - 103*).

Някои хора ядат много, но без време, вследствие на което нямат резултати. Други. ядат малко и навреме, когато организъмът е разположен, затова имат добри резултати. За такива хора казват, че ядат малко, но яденето им се хваща. Днес малко хора ядат навреме и съзнателно. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 253*).

Като яде, човек се поддава на закона на привличането. Иска или не иска нещо го привлича и той започва да яде. Не е въпрос човек да се противопоставя на този закон. Напротив, той трябва да го спазва и да яде точно на времето, когато законът действа ... Яде ли преждевременно или закъснее, резултатите не са добри. Човек трябва да яде точно навреме, не в определен час, но когато силите в неговия организъм се проявяват, т. е., когато усеща вътрешен глад. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 252*).

Съвременната наука не е определила какво трябва да бъде разстоянието между едно ядене и друго. Сегашните хора закусят сутрин, обядват на 12 часа, към 4 ÷ 5 часа пак закусят и към 8 ÷ 9 часа вечерят. (*СВЕТОТО МЯСТО - 45*).

Който иска да бъде здрав, не трябва да смесва храните. Ще ядеш една храна, и като се смели, тогава ще приемеш втора. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 382*).

По колко пъти на ден трябва да се храни човек? - По колкото пъти иска. Човек може да се храни и по три, и по пет, и по десет пъти на ден, но винаги да отправя мисълта си към Бога и да благодари за храната, която Му е дал. - Ами много работа ще се отвори около яденето. Който се храни по този начин, той сам трябва да си приготвя яденето, да не бъде в тежест на другите. Съвременните учени разискват върху въпроса по колко пъти да се яде на ден: едни поддържат, че трябва да се яде по един път на ден, други - по два пъти, трети - по три пъти и т. н. По този въпрос аз не се произнасям, но поддържам мисълта, че ако ядеш много, но с благодарност, ти увеличаваш живота си; ако ядеш малко, но без благодарност, намаляваш живота си. И обратно, ако ядеш много, но без благодарност, намаляваш живота си; ако ядеш малко, но с благодарност, ти увеличаваш живота си. (*МНОЗИНА КАЗВАХА - 126*).

Стомахът е динамо, (което произвежда енергия). Като динамо, стомахът трябва да работи най-много шест часа. Човек се храни три пъти на ден, по два часа. Преди и след ядене стомахът трябва да се пречиства. След чистенето той приема нова храна - горителен материал, и така започва да работи. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА - 112*).

## ***КОЛКО ДА ЯДЕМ?***

Здравето на човека зависи и от количеството храна, която той употребява. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 247*).

Велик смисъл е вложила Природата в храненето, но когато точно се спазва количеството храна, което тя е определила за всяко живо същество. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 13*).

Когато човек слиза на Земята, невидимият свят точно, математически предвижда големината на всички негови удове, а съответно на това и храната, която му е нужна. (*КОЗАТИВНИ СИЛИ - 108*).

Ако яде много и неправилно, човек върши престъпление; ако остава гладен и не си дожда, той пак върши престъпление. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 162*).

Нуждата от храна е обща за всички, но количеството ѝ се определя от възрастта на човека и условията, при които се намира. Малкото дете приема малко храна; младият момък и младата мома употребяват повече храна, а старият човек се нуждае от малко храна. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 16*).



Природата е определила за всеки човек известна дажба за деня и всеки трябва да се задоволи с нея. Отделя ли някой от своята дажба на други, а той остава гладен, Природата го обвинява в пристрастие. Има смисъл да отделя човек от своята дажба за другите само ако те нямат нищо. Имат ли еднаква дажба, всеки трябва да се задоволи с това, което му е дадено. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 76).

Съвременните хора се стремят към изобилна храна. Те мислят, че всичко се заключава в изобилието, в многото ядене ... Кой човек, като се хранил много, е продължил живота си и придобил безсмъртие? (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ* - 28).

Под „отрицателен характер” разбирам, че човек яде повече, отколкото трябва. Следователно, стомахът му не е в състояние да смели приетата храна и той повече губи, отколкото печели. Тогава човек изпитва едно неразположение. Какво се иска от него? - Да яде по-малко. Малкото количество храна, добре асимилирана, дава повече енергия, отколкото многото храна, недобре обработена. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 33).

Българинът казва: Яж така, че ушите ти да плюшат. - Тежко и горко на оногова, на когото ушите плюшат при ядене! Той е осъден на страдания. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 232).

Който има много пари, много яде и пие, докато го хване един ден атеросклероза. (*ЦЕННАТА ДУМА* - 292).

На физическия свят човек се нуждае от добро ядене ... Човек се нуждае от добро ядене, а не от много ядене. Ако яде много и преяжда, стомахът му ще се развали. Като яде умерено, стомахът ще работи повече. Доброкачествената храна пък внася подобрене в целия организъм. (*ЦЕННАТА ДУМА* - 291).

Колко хляб откъсвате и туряте в устата? Вие почти знаете този закон. Някой път откъсвате голяма хапка, туряте я в устата - всички имате такава опитност, едва можете да си отворите устата и да обърнете езика да съдвчете хапката. Не е потребно да туряте големи комати в устата. Може хапката да е съвсем малка. Същият закон е и за стомаха. И в стомаха турите повече храна, отколкото трябва, той не може да работи. Ще туриш толкова храна, колкото можеш да съдвчеш. (*РАЗУМНИТЕ СЪЩЕСТВА* - 140).

Колко хляб е нужно на културния човек за един обяд? Най-много четвърт килограм. Ако някой изяжда на едно ядене половин килограм, това показва, че двама души живеят в него; ако изяжда три четвърти от килограма, трима души живеят в него; ако изяжда цял килограм, четири души живеят в него. Тъй щото, една от причините да не може човек да задържа в себе си това, което Природата влага в него, е или пукнатата му стомна, или присъствието на неканени гости в него. Когато получава Божествените блага, човек трябва да бъде сам, а като ги възприеме и обработи в себе си, той трябва да бъде готов да дава и на другите, но доброволно. (*БОЖИЯТ ГЛАС* - 285).

Човек трябва така да се храни, че да няма излишък; остане ли утайка в тялото, заражда се болест. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 189).

Като преяжда, от една страна, той нарушава силите на своя организъм, а от друга - отнема част от храната, предвидена за други същества. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 13).

Всеки, който си е позволил да употреби повече храна от тази, която Природата му е определила, скъпо е платил. Не е позволено на човека да преяжда. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 13).

Природата е щедра, но разумна и взискателна. Като срещне някой лаком човек, тя заповядва да му дадат всичко в изобилие, да се задоволи. Всяко нещо има своя тежест, което някога ще се отрази върху организма. Следователно, като даде на човека повече, отколкото може да носи, с това Природата го наказва ... Не желай това, което може да те смачка. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ* - 167).

Яви ли се в човека желание да яде много, той трябва да влада това желание, да не го задоволява. Когато ядете и дойдете до най-сладката хапка, спрете там. И в чинията, от която е ял, винаги трябва да остава малко от яденето, да не изядда всичко. Когато пиете кафе, мляко или чай, винаги трябва да оставяте една част от него недоизпита. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ* - 119).

И като болни, и като здрави, не яжте много, за да не изразходвате повече енергия, отколкото трябва. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 15).

За да запази здравословното си състояние, както и чистотата и яснотата на очите си, човек трябва да яде малко и да дъвче храната добре. (*МЕТОДИ ЗА САМО ВЪЗПИТАНИЕ* - 271).

За да имате импулс в работата, трябва да останете малко гладни. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 59).

Мнозина казват, че не трябва да се яде много. Вярно е, не трябва да се яде много, но и малко не трябва да се яде. Храненето е процес, чрез който човек възприема великия живот. (*ЛЮБОВ КЪМ БОГА* - 150).

Всяка храна трябва да се употребява в такова количество, каквото е нужно за организма. Всеки трябва да познава организма си и да го храни със съответна храна, както във физическо, така и в психическо отношение. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 242).

Всеки човек трябва да знае колко тежи и съобразно теглото си трябва да употребява нужното количество храна. Според моите изчисления, ако човек тежи 60 килограма, той трябва да употребява на ден само 150 грама храна, но чиста, префинена. Има храни, от които и два килограма да употреби човек, пак гладен ще остане. (*ЦЕННОТО ОТ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ* - 307).

Колко хапки са нужни на човека? ... - Колко хапки ви са нужни, за да се наядете, без да преяждате и след това да имате естествено разположение да ядете отново. Здравето на човека се обуславя от броя на хапките. Ако изяде 20 хапки, човек изпитва желание да се кара с хората. Ако изяде 13 хапки, той става подозрителен, на нищо не вярва. Ако изяде 14 хапки, каквато работа предприеме, ще се развали. Ако изяде 15 хапки, той лесно изменя убежденията. Ако изяде 16 хапки, ще влезе в съдружие с дявола. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 83).

Човек трябва да знае колко хапки да изяде. Децата трябва да изядат по 21 хапки на едно ядене, а възрастните - по 12 хапки. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 93).

Докато живее, човек трябва да яде, но умерено; като приеме  $15 \div 20$  хапки, той трябва да спре. Не спазва ли този закон, човек дохожда до пресищане, което се отразява вредно върху организма. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ* - 167).

Приемайте толкова хапки, колкото можете да асимилирате. Само онази храна може да ползва човека, която е добре смляна и възприета от организма. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 213).

Колко трябва да яде човек? Ако яде малко и не мисли, човек не се ползва от яденето; ако яде много и не мисли, той пак не се ползва. Изобщо, ядене без мисъл не допринася никаква полза. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 93).

Някой се е нахранил добре, доволен е от яденето, но в това време му донасят някакво ядене. За да не откаже, той се пресилва и яде от всичко, което му донасят. После стомахът му се разстройва и той страда. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 185).

Ако допуснем, че известно човешко същество е обхванато от един неразумен живот, който събужда у него неразумна лакомия, ще видим, че в него ще се натрупат известни излишни вещества, които ще спънат процеса на неговата артериална кръв, а тоя последният, в замяна, ще спъне процеса на венозната кръв. Тогава веднага ще се яви една вътрешна дисхармония, а като последица от нея ще настъпят условия за органическите болести ... Всъщност, причините се съдържат в неразумното ядене, т. е. в употребата на ония храни и вещества, които Природата не е определила за организма на това същество. И вследствие на това именно, Тя му дава да разбере, че

е престъпило нейните основни закони, правилното движение и правилата на естествената обмяна на веществата. Следователно, Тя му дава болести и страдания, за да събуди у него съзнанието, да се позамисли и да се отклони от кривия път, по който е тръгнало. Вие например никога не можете да накарате едно живо същество, било то даже едно животно, което веднъж е погълнало отрова и е имало повръщане назад, повторно да възприеме [...]. (*В ЦАРСТВОТО НА ЖИВАТА ПРИРОДА* - 38).

Когато човек претоварва стомаха си повече, отколкото трябва, в стомаха и в червата остава необработена част от храната, която започва да се разлага и образува отровни газове. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 285).

Колкото по-малко яде човек, толкова по-малко енергия изразходва той. Останалата енергия се използва за друга работа - за умствена и духовна работа. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 91).

С ядене само не се живее. Много ядене изтощава човешкия организъм. Колкото по-малко човек яде, толкова повече животът му се продължава. (*МАЛКИ И ГОЛЕМИ ПРИДОБИВКИ* - 133).

Спазвайте правилото, никога да не си дояждате или никога да не преяждате. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА* - 77).

Когато човек преяде, и най-приятната храна произвежда в него тягостно състояние, вследствие на което стомахът му се отказва да приема тази храна. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 34).

Ние трябва да ядем, да пием, да мислим, да чувстваме, да действаме толкова, колкото е необходимо. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 3 серия - 235).

Съвременните хора са много лакоми и мислят, че силата на храната седи в количеството или в качеството, а не в начина на употреблението ѝ. (*ПРАВЕДНИЯТ* - 96).

Яжте толкова, колкото трябва - ни повече, ни по-малко. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 309).

Който много работи, много яде; който малко работи, малко яде. Ако някой много яде, а малко работи, той греша. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА* - I том - 174).

Важно е да не преяждаш и да не си дояждаш. Който яде умерено, той се благославя. Който преяжда и не си дояжда, той се наказва. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 297).

Абсолютно не се позволява на ученика да преяжда. Като усети, че му е най-приятно яденето, ще спре там. Спрете ли при най-сладката хапка, в организма се събира една възходяща, творческа енергия, която гради, разширява и повдига човека. Каквото започне, всичко му върви. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - 29).

Винаги ще оставаш малко гладен, да не си дояждаш. Така в организма остава известен запас от неизползвана енергия, която го обновява. Ако преяждаш, ти съкращаваш живота си ... Никога да не преяждаш и всякога да ядеш с благодарност и доволство - ето две правила за продължаване на живота. (*ПОУЧАВАШЕ ГИ* - 93).

Малко ще ядеш, но с любов. То допринася повече от многото ядене, прието без любов. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 100).

Правил съм различни опити с храната, ял съм по две ябълки и малко хляб и съм бивал доволен. Не е в многото, а някой път и малкото с благодарност се благославя. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 3 серия - 11).

Човек ще яде толкова, колкото трябва, колкото му е определено. Той не може да яде нито колкото слона, нито колкото пчелата. Природата е определила за всяко същество колко трябва да яде. Тя си служи с точни везни и грамове. Тя не позволява никакво преяждане. Който яде повече, отколкото Природата е определила, той не си служи с везните, които тя му е дала на разположение. Тогава между Природата и човека се явява дисхармония, която показва, че той е отнел част от храната, определена за друг човек. (*КРАДЕЦЪТ И ПАСТИРЯТ* - 5).



Човек никога не трябва да преяжда, но трябва да яде сладко. (ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ - 53).

Малко яжте, но добре яжте. (ЗАКОН ЗА ЕДИНСТВО И ОБЩНОСТ - 48).

Ако човек преяжда, ще го сполети това, което никога не е очаквал. (ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ - 53).

Ако много яде и преяжда, голяма част от мозъчните енергии отива в стомаха, а с това се намалява дейтелността на мозъка. Мозъкът е акумулатор на електричество и магнетизъм. Едва успее да събере тази енергия, храната отива в стомаха, дето се поглъща. В края на краищата излиза, че мозъкът работи само за стомаха. (СВЕТОТО МЯСТО - 44).

Ще ви дам едно правило, приложете го за една седмица. Като се храниш, дойде желание още да ядеш, прекрати яденето. Спри се, не яж повече. Направете опит и ще видите какви резултати ще имате. Колкото и да е сладко яденето, има мярка. Като дойде раздвояването, спри, нито хапка повече не взимай. Ако не спреш, ще преядеш. (РАЗУМНИТЕ СЪЩЕСТВА - 149).

Който обича да изяжда всичко в чинията си, до последната трошица, той не успява в живота си. Остане ли нещо в чинията ви, нека бъде за онези, които и толкова нямат. (ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ - 300).

Две правила: Да яде най-здравословната храна и никога да не преяжда ... А най-здравословната храна е най-евтината храна ... Ако пазиш двете правила в яденето, ще имаш един отличен живот. (СИЛА И ЖИВОТ - 5 серия - 96).

Който иска да продължи живота си трябва да се въздържа ... от много ядене. (ПОУЧАВАШЕ ГИ - 93).

Да се въздържа човек, това не значи да гладува, но да не преяжда. (ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ - 53).

Ако искаш да живееш повече време на Земята, не си дояждай. Нека остане в тебе желанието още да хапнеш. Ако всякога си дояждаш или преяждаш, ти скъсяваш живота си. (СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА - 77).

Според една статистика, 95 % от хората страдат от преяждане, от недоволства. (НОВОТО НАЧАЛО - 34).

В бъдеще човек ще яде малко. За да дойде до това положение, той трябва отсега да намалява количеството на храната. Сегашният човек работи извън мярката, с цел да осигури яденето. Днес голям процент от хората умират от преяждане и от пресилен труд за осигуряване на прехраната. (НОВОТО НАЧАЛО - 34).

## ***ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ***

Не е достатъчно човек да се стреми да яде, но той трябва да знае как да яде. (ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 162).

При механичните процеси всякога става външно нарастване, натрупване и увеличаване. При органичните процеси, обаче, става вътрешно растене и развитие. (СМЕНИ В ПРИРОДАТА - 39).

Когато се храните, по-важна работа от яденето няма. (БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 276).

Храненето е велика, благородна работа. (ТРИТЕ ЖИВОТА - 29).

В новото учение храненето ще бъде религиозен акт; и като дишаш, и като мислиш, и като се движиш - също. Така винаги „облечени с празнични дрехи”. (СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II том - 200)

Има по-висши енергии в храната, които могат да се усвояват при съответно душевно разположение. Когато човек е разположен и спокоен, може по-лесно да приеме енергиите на храните - праната. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 189*).

Ще ядете с благодарност и съзнание, че вършите велика работа. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 277*).

Лошо е, ако яденето и пиенето внасят отрова в организма. Ядеш и казваш, че яденето не е хубаво, лошо е сготвено. Така ти внасяш отрова в тялото си. (*ТРИТЕ ПОСОКИ - 230*).

Абсолютно забранено е на човека да се гневи при ядене. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 29*).

Обикни храната и яж с любов, за да използваш разумно енергията ѝ. Храната се състои от живи частички, носители на енергия, която, приета с любов, обновява организма. Обаче, ако храната се приема без разположение, в организма се образуват различни течения, които внасят известна дисхармония и изтичане на енергията. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 28*).

Главното правило при яденето е: Никога не яж при неразположение. При това, ще ядеш само ако си гладен. Здравословно е да се яде с разположение, т. е. да чувстваш удоволствие при яденето. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 28*).

Различаваме три категории хранене: механическо или физическо, органическо и умствено. Механическото хранене е присъщо на животните ... Като се качваме по стълбата на живите същества, дохождаме до обикновения човек, у когото храненето минава във втората фаза, като органически процес. Човек се храни съзнателно, изпитва приятност и вкус при яденето. При този процес взимат живо участие чувствата. Най-после дохождаме до третия процес на храненето, който е присъщ на хора с висока умствена и духовна култура. Тук мисълта взема живо участие. Който се храни механически, лесно заболява. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 273*).

Храна, която при приемането не е свързана с твоята мисъл, не те ползва. Не яж храна, която не обичаш и която не може да привлече мисълта ти. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 189*).

Голяма придобивка е за човека, ако може да превърне храненето от механически в умствен процес. Това не се постига изведнъж. Много опити трябва да прави човек, докато приложи напълно новите правила при храненето. Те трябва да станат за него втора природа. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 277*).

Здравето зависи от правилното хранене. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА - 77*).

Който разбира Божията мъдрост и яде по всички правила на Божествената наука, той има живот в себе си. (*НОВИЯТ ЧОВЕК - 78*).

Като срещнеш Истината, ще можеш свободно да ядеш; като срещнеш Мъдростта, ще знаеш как да ядеш; като срещнеш Любовта, ще знаеш как да използваш храната, която си приел. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 166*).

Храна, която при приемането не е свързана с твоята мисъл, не те ползва. Не яж храна, която не обичаш и която не може да привлече мисълта ти. Това, което обичаш и което привлича мисълта ти, с него се храни. Храната, ако я обичаш, ще се отвори и ще ти даде нещо, иначе ще вземеш само огризките от нея. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 189*).

Да се храни човек правилно, това значи да възприема жизнената енергия от храната. Не спазва ли този процес, човек е изложен на много неестествени състояния, които причиняват болести. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 93*).

Ако не се храни правилно, човек се натъква на големи мъчнотии. За учения храненето е сложен процес, който трябва да се извършва правилно. За невежия храненето е прост процес. Той не се храни съзнателно и затова си създава големи мъчнотии и нещастия. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 193*).

Като яде, човек трябва да върши това съзнателно. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 283).

Хората ядат, без да мислят и вследствие на това идват много болести. Вземеш една хапка хляб, помисли малко откъде е дошла. Тази хапка хляб е дошла. Тази хапка хляб е дошла от Слънцето. Колко хиляди разумни същества са работили за туй, което тебе ти е необходимо в този живот. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС* - 181).

Храненето не е механически процес, както мнозина мислят. Да се храниш правилно, значи едновременно да мислиш, да чувстваш и да възприемаш материалите, необходими за съграждане на нещо ново. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 225).

В широк смисъл хранене на тялото, на ума и на сърцето, трябва да се има предвид следното хигиенично правило: във всяко нещо, което човек върши, трябва да взимат участие тялото, умът, [...]. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ* - 300).

Ако се храни и не е доволен от храната, която яде, той не може да извади тия сокове, които му са потребни. (*СМЯНА НА СЪСТОЯНИЯТА* - 20).

Най-първо човек трябва, като приеме една храна в стомаха, не само да я сдъвче добре, но човек трябва да хареса храната с ума си, да я обича със сърцето си и волята му трябва да вземе участие. Ако в яденето умът не взема участие, ако в яденето сърцето не взема участие и ако волята не взема участие, туй ядене не е на място, не може да ни ползва. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 28).

Често мнозина запитват: Добре ли е да имаме обща кухня или всеки сам да се храни? Разумните хора се хранят заедно, братски. (*МОК - IV г. - 1925 г. - 29 беседа* - 26).

Ти още не си огладнял и бързаш да ядеш ... Всички хора, които са яли, без да са огладнели, всякога придобиват най-лошите болести. Ти чакай да дойде гладът и да усетиш вътрешна немощ. Та като приемеш хляба, да те усили. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 130).

На обяд, като сядате да ядете, най-първо се наядете, а след това се напиете със студена вода. А ето как трябва: най-първо ще пиеш една чаша хубава топла вода на глътки и след като мине половин час, ще закусиш. И много добре ще ти бъде. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 112).

Абсолютно задължително е ръцете да ги измивате преди ядене, като при миенето казвате: Всичко нечисто да се измие, да се махне и отиде вън. (*МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН* - 19.08.1992 г.).

Ядене без молитва не е на място. Когато яде, човек трябва да се моли. Тури ли крушата в устата си, той трябва да се моли. Като се моли, яденето ще окаже своето благотворно действие върху организма на човека. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 16).

Не е безразлично, дали трапезата е чиста, добре наредена или е нечиста и в безпорядък. Това са условия, които оказват влияние върху изправното или нередовно състояние на храносмилателната система. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 272).

Сега да ви кажа в какво седи новото ядене. Като седнеш да ядеш, пет минути ще мислиш, ще се помолиш на Господа, че като ядеш, яденето да иде точно на това място, дето е определено да иде, В главата да иде, в дробовете да иде, по цялото тяло да иде, че всичките клетки да се хранят. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 28).

Кой е най-правилният метод за хранене? Кой е най-идеалният метод, който Природата ни представя? Как храни майката своето дете? Детето употребява ли вилица или нож, за да приема храната от майка си? Как храни птичката своите малки? - И тя им туря храна направо в устата. Искаме ли и ние да приемем храната си по този възвишен, чист начин, достатъчно е да концентрираме волята си, за да я приемем направо от въздуха. Дойдем ли до това положение, готварството, като изкуство, ще стане безпредметно, ще изгуби своето обаяние, с което днес се ползва ... Много години трябва да минат, докато се реализира идеалният начин на хранене. Това ... даже и в шестата раса няма да се реализира. (*КОЗАТИВНИ СИЛИ* - 126).

Не е безразлично дали човек е разположен, или неразположен, когато яде. При добро разположение на духа стомахът свършва работата си добре, а при неразположение, той не функционира правилно. Ето защо не е добре да яде човек, когато е гневен или пък да се гневи във време на ядене. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 272).

Преди да ядете, ще се успокоите напълно, никакво смущение или безпокойство да не остане в ума и в сърцето ви. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 277).

Главното правило при яденето е: Никога не яж при неразположение. При това ще ядеш само ако си гладен. Здравословно е да се яде с разположение, т. е. да чувстваш удоволствие при яденето. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - 28).

Не е безразлично как ще започнеш да ядеш, изведнъж ли ще се нахвърлиш върху яденето или ще спреш пред трапезата, ще благодариш за това, което ти е дадено, ще си направиш молитвата и след това ще започнеш да ядеш. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 272).

Абсолютно забранено е на човек да се гневи при ядене. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - 29).

Като седнете да ядете, вие бързате по-скоро да се нахраните. Не бързайте. Седнете пред трапезата и започнете да пеете. Една минута пейте, но без песен не започвайте. Изпейте песента: „Колко сладко е яденето”. След това направете [...] ядете. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 112).

Първо ще се обърнеш към носа, а после към вкуса, те да се произнесат за яденето. И тяхното мнение не е достатъчно. Ще се вслушаш и в стомаха, да чуеш какво казва той. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 232).

Човек трябва да разчупи хляба с двата си пръста - с палеца и показалеца. Тези пръсти показват, че при яденето на хляба, умът и волята на човека трябва да взимат участие. Като разчупва хляба, той трябва да благодари на Бога за грижите, които полага за него, и да съзнава, че не е сам на Земята. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 129).

Яденето е съзнателен процес. Ще ядеш съзнателно, за да се ползваш от това, което си приел вътрешно. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ* - 27).

Днес малко хора ядат навреме и съзнателно. Каква е първата мисъл, която дохожда в ума ви при първата хапка? Каква е мисълта ви, с която завършвате яденето си? Повечето хора взимат вилницата или лъжицата си, без да следят каква е първата мисъл, която е влязла в ума им ... Каква е последната им мисъл при завършване на яденето, не се интересуват. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 253).

Докато храната се приема само външно и не се асимилира от организма на човека, тя не може да го ползва, тя не е никаква храна. (*ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ* - 3).

Кое наричаме правилно хранене? - Правилно хранене е това, при което мисълта взема активно участие. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 9).

Пазете следното правило при храненето: преди да започнете да ядете, съсредоточете мисълта си към храната, която Природата ви дава, като велико благо за живота. Като мислите върху храната, вие се свързвате с разумната Природа и внасяте спокойствие в мислите и в чувствата си. Така успокоени, престъпете към яденето. Каквото и да е сложено на трапезата, приемоте го с благодарност. Може да имате само хляб и сол, благодарете и за това. Хлябът е най-важният елемент за организма. Посолете си хляба, турете малко червен пипер и яжте с благодарност. Ако имате нещо готвено и плодове, по-добре ще бъде, но учете се да благодарите за всичко. Като ядете, стремете се да дъвчете храната добре. Никакво бързане не се позволява. Докато ядете, мислете си, че сте богат човек, че имате на разположение слуги, за да можете да се нахраните спокойно. Не мислете за никаква друга работа, освен за яденето. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 276).

Хората ядат и не благодарят - все намират нещо, от което са недоволни: яденето било пресолена, постна; хлябът бил твърд или недопечен. Хигиената на яденето изисква от човека да

благодари за хляба и за яденето, които му се дават. Не съм срещал човек, който да благодари на Бога за всичко, което му е дадено. Който не благодари, всякога ще се натъква на лош хляб и на лошо ядене ... Подобното, подобно привлича. (*НОВОТО НАЧАЛО* - 34).

Когато започнете да ядете, първото условие, което ви се налага, е да изхвърлите от себе си всяко недоволство. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 3 серия - 10).

Недоволството убива вкуса им. За такива хора казваме, че вкусът им е [...]. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО* - 122).

Като яде, човек трябва да е доволен. Ако седнеш пред трапезата недоволен и погледнеш недоволено, ти ще развалиш всичкото ядене. Трябва да ядеш със свещен трепет, да забравиш всичко около себе си, да знаещ, че нещо хубаво, което Бог е изпратил, влиза в тебе. Ще погледнеш към всички с любов. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА* - II том - 118).

Има един закон, на който се основава правилното хранене. И ако човек спазва този закон, той ще може да се ползва от храната, която употребява. Този закон гласи: Човек може всичко да яде, но ако яде с любов, съзнателно. (*МНОЗИНА КАЗВАХА* - 125).

За да се свърже с Божественото в храната, човек трябва да яде всичко с благодарност и любов. В това се крие философията на храненето ... Човек трябва да яде с любов и да благодари на Бога за великото благо, което му е дал. Тогава и най-простата храна е благословена. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 68).

След като туриш храната в устата си и почнеш да я дъвчеш, енергията, която е скрита, се всмуква чрез нервите и ти се усещаш укрепен. Според сегашната теория, за 4 часа трябва да стане храносмилането и тогаз да приемеш енергията. А пък ти 5 ÷ 10 минути след яденето усещаш енергия в себе си. Значи част от енергията се приема от нервната система и част от симпатичната нервна система. (*ЗАПАЛЕНАТА СВЕЩ* - 55).

Когато човек вкуси хляб, казва ли някога: „Господи, благодаря Ти за хляба, който ми си дал, благодаря Ти за живота, който внасяш чрез него в мене.“? (*СИЛА И ЖИВОТ* - I серия - 54).

Ако ядеш хляба, с едно вътрешно хубаво чувство, ти непременно ще бъдеш здрав човек. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 130).

Яденето е на място, когато във всяка хапка човек чувства присъствието на Бога. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 63).

Ако храненето не се придружава от вътрешно чувство, този процес не се използва правилно. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 339).

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. (*НОВИЯТ ЧОВЕК* - 73).

Човек трябва да яде и да мисли за храната, която приема, както и за храносмилането. Ако не мисли, той се натъква на различни болести. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 284).

Ако човек се храни правилно, във време на яденето той ще мисли за начина, по който храната е създадена, за съществата, които са взели участие в приготвянето ѝ. Мисли ли така, той ще се свърже с хората, които са приготвили храната, и ще може да използва тяхната енергия. Фурнаджията, който меси хляба, внася част от своята енергия в него; орачът на нивата внася част от своята енергия в земята; и воденичарят внася част от своята енергия, макар и отрицателна ... И сега, който се храни съзнателно, той ще знае начин как да възприеме добрите енергии, внесени в хляба, и как ще се освободи от отрицателните енергии, останали в него. (*ПО БОГА НАПРАВЕНИ* - 112).



Като се храни, и умът, и сърцето, и волята му трябва да взимат участие в процеса на храненето. Всяка клетка в организма трябва да взема участие в храненето. Само при това положение човек може да бъде здрав и да запази младостта си. *(СВЕТОТО МЯСТО - 121)*.

Храна, която при приемането не е свързана с твоята мисъл, не те ползва. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 189)*.

Сегашните хора ядат бързо, не обръщат внимание дали има нещо нечисто по плодовете. Добре е, че не се страхуват от зараза, но бързото и небрежно ядене има лоши последствия за организма. Човек не трябва да яде бързо. Като вземе един грозд, нека го разгледа внимателно, да го измие добре, да яде зрънце след зрънце ... Като ядете грозде, всяко зрънце, което ще турите в устата, трябва да бъде предварително добре измито с вода, да няма по него полепнали никакви микроби или други нечистотии. *(БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 32)*.

Важно е как да яде. Повечето хора ядат бързо, искат по-скоро да се нахранят. Това не е правилно. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 228)*.

Като ядете, не бързайте. Яжте бавно, дъвчете добре и мислете върху процеса, който става във вас. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 184)*.

Като погледнете съвременния човек, ще видите, че той има изобилно венозна кръв, порите му са запушени, вследствие на което се раждат ред болести, страдания и нещастия. Всичко това се дължи на голямото неразбиране между хората, на голямото лакомство. Като ядат, всички бързат, вследствие на което храната им не може правилно да се смила. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 21)*.

Бързото ядене е нездравословно. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 114)*.

Ще ядеш полека, 15 ÷ 20 минути ще ядеш, но няма да бързаш. Една от причините за неуспеха в живота на съвременните хора се дължи на бързото ядене. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 29)*.

Има по-висши енергии в храната, които могат да се усвоят при съответно душевно разположение. Когато човек е разположен и спокоен, може по-лесно да приеме енергиите на храната - праната. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том -189)*.

Когато яде, човек трябва да бъде разположен, да седне пред трапезата тих и спокоен и да яде бавно, да дъвче храната си добре. Това може да продължава 40 минути, а може и цял час - няма защо да бърза. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 21)*.

За колко време се нахранвате? Ако сте от бързите хора, може да се нахраните за 10 ÷ 15 минути; ако сте от средните - за 25 минути; ако сте от аристократите, ще се нахраните за 45 минути, а може и за 1 час. Без да е аристократ човек, ако той яде по всички правила на храненето, един час не е много. *(ПО БОГА НАПРАВЕНИ - 112)*.

За сутринната закуска човек трябва да употребява половин час, за обяд - около 40 ÷ 50 минути и за вечеря пак половин час. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 142)*.

Който се храни бавно, с разположение и съзнателно, той всякога ще бъде здрав. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 142)*.

Седнеш ли пред трапезата, ще ядеш внимателно, да не капне от яденето върху чистата покривка. Чистотата е необходимо условие за здравето. *(ДОБРОТО ОРЪЖИЕ - 214)*.

Докато яде, докато не е свършил работата си, човек трябва да мълчи. Ако яде и същевременно говори, човек се раздвоява, т. е. движи се в две различни посоки. Ако едновременно човек се движи в две различни посоки, работите му остават назад. *(ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА - 126)*.

Храната трябва да се задържа по-дълго време в устата, за да може част от енергията ѝ да се всмукне от езика. Чрез езика енергията се предава в мозъка, а оттам в сърцето. Езикът възприема духовната енергия от храната, която по друг начин не може да се възприеме. За да се ползва от тази енергия, човек трябва да бъде свободен, да не се безпокои. *(СВЕТОТО МЯСТО - 3)*.

Който се храни механически, лесно заболява. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 274)*.

Който се храни с любов и благодарност, той има живот в себе си. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 273)*.

Като ядеш, ще влагаш всичката си любов. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 228)*.

Всяка храна, всеки плод, приети с любов, отиват на мястото си. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 122)*.

Между тебе и храната трябва да има общение, връзка. Яж храна, която обичаш, и се разговаряй с нея. Това значи да употребяваш жива, а не мъртва храна. Мъртвата храна не допринася никаква полза. *(УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 202)*.

Кой съвременен човек, като седне пред трапезата да се храни, се вглъбява в яденето и се разговаря с хляба и с всичко, което е сложено пред него? Той трябва да се поразговори първо с хляба, да разбере какъв човек го е правил, после да провери кой воденичар е млял брашното и по този начин да проследи целия път, през който хлябът е минал. *(ПРАВЕДНИЯТ - 8)*.

Ядете един плод - круша. Спрете се. Не почвайте изведнъж да ядете. Разглеждайте я! Нека да се зароди във вас чувство на любов, и като възприемете тая круша, да прочетете какво е писано в нея. И тая круша да внесе ново разположение в тебе ... Ония, които са създали плода, са събирали слънчеви лъчи, кондензирали са слънчевата енергия вътре в тоя плод. Вие имате една задача да извадите тая светлина и да я внесете в тялото вътре. Плодовете са една слънчева храна. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС - 424)*.

Щом иска да изяде една ябълка, човек не трябва да пристъпва изведнъж към нея. Ще я подържи известно време в ръката си, ще разгледа цвета ѝ, ще я помирише, ще се разговори с нея и тогава ще яде. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 283)*.

Често богатите хора, които разполагат с грамадни суми, страдат от разстройство на стомаха. Защо? Защото не знаят как да се хранят. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 305)*.

Христос казва: „Който ме яде, има живот в себе си.” Това значи, да ядеш и да взимат участие в яденето мислите и чувствата. Като седнеш да ядеш, ще мислиш, че яденето е Божие благословение. Ще ядеш с голяма благодарност. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 185)*.

Най-важното нещо при яденето е да ядеш с благодарност. *(ЛЮБОВ КЪМ БОГА - 203)*.

Четвъртият член на веруюто на живота гласи: Яж хляб с благодарност, дъвчи го добре и никога не преяждай, Само така ще бъдеш здрав и щастлив. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 355)*.

Ако човек яде и е доволен от яденето си, това показва, че храната, която е приел, му дава условия да живее и да се радва на благата, които му са дадени. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 42)*.

Ако сте доволни от храната, която употребявате, ще можете да съберете отвън толкова елементи, колкото са необходими, за да ви задоволят ... Да се благодари на Бога (за полученото). Тогава (то) ще се умножи, защото в живия магнетизъм има една сила, според която всички частици, които имат еднакви вибрации с централния магнетизъм, се привличат. *(СИЛА И ЖИВОТ - 3 серия - 11)*.

Когато яде съзнателно, с приятност и разположение, човек е здрав. *(ВСЕ ЩО Е ЛИСАНО - 122)*.

Добре е, когато човек се храни, да слуша музика. Във време на ядене, човек се нуждае от весела, но не игрива музика. Игривата и тъжната музика еднакво нарушават ритъма на яденето. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 237)*.

Направете опит в продължение на една седмица да се храните по правилата на Божествената наука. Яжте с разположение на духа, без никакво вътрешно смущение. През всичкото време бъдете бодри и весели. Като се храните, бъдете хладнокръвни като Сократа. *(НОВИЯТ ЧОВЕК - 80)*.



Сега в живота всички нещастия на хората произтичат от яденето и дишането. От яденето произтича само когато туриш две несъвместими храни, които изискват разни времена за смилане. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС - 701)*.

Когато човек възприема правилно твърдата храна и добре я асимилира, тялото му е здраво. Ако тялото на човека е здраво и всеки ден се подобрява, [...]. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА-- 64)*.

Когато умът, сърцето и дробовете приемат своята храна, и тялото става възприемчива да приема съответната за него храна. Тогава казваме, че човек се е нахранил правилно. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА-- 64)*.

Не можете да говорите за правилно хранене, ако не сте приложили правилното дишане. *(ПОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ-- 214)*.

По начина, по който човек яде, съдим за степента на неговото духовно развитие. Ако яде лакомо и бързо, той не е достигнал онова развитие, което го поставя на стъпалото на истинския човек. *(НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА - 224)*.

Като се научи външно да яде правилно, човек ще се домогне и до вътрешната страна на храненето. *(БЪДЕЩОТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 32)*.

Какво сега се храним, то едва ли една хилядна задържахме от това, което съдържа храната. И ако ние бихме задържали всичко това, което е в плода, ние щяхме да имаме такъв дълъг живот. Растенията живеят по хиляда години, някои от тях. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС - 425)*.

Дългият живот зависи и от правилното хранене. Ако знае как да се храни, човек може да живее повече време. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 305)*.

Задайте си за цел, в продължение на една седмица, да бъдете добри, внимателни с всички хора, да ядете и пиете по всички правила на храненето. Вижте след това каква енергия ще придобиете, каква радост ще внесете в дома си. *(НОВИЯТ ЧОВЕК - 79)*.

Когато искам да видя дали някои човек може да ми послужи нещо, влизам в една, втора, трета гостилница и гледам кой как яде. Като намеря човек, който яде по правилата, които аз познавам, зная, че той е готов да ми послужи ... Аз няма да ви кажа нищо по науката и правилата при храненето. Вие сами ще си правите наблюдения. Това е една от великите тайни, която не се разкрива. Когато човек яде, той е разположен, погълнат в себе си и лесно можеш да го наблюдаваш. Тогава той прави хубави движения, хубави линии на лицето. Художник си, искаш да нарисуваш един човек, но не можеш. Взemi тогава само един момент от него - когато той яде и ще познаеш какъв е. Като си криви устата, в него ще видиш всичките положения на животните - от най-страшните до най-безопасните - тревопасните. Като се нахрани и успокои, на лицето му се отпечатва особена линия, в която ще прочетеш неговото състояние - какви чувства и сили надделяват в него ... Аз не искам да ви обръщам внимание на тези неща, за да не ви направя нещастни. *(СЕЯТЕЛЯТ - 46)*.

Един ден наблюдавах една млада мома, около 25 ÷ 30 годишна, добре облечена, външно красива, благородна възпитана. Трябва да е свършила поне един факултет. Обърна ми внимание и я проследих къде ще влезе. Тя влезе в една колбасница и поиска салам. В това време, очите ѝ се отвориха като на котка и в един момент лицето ѝ се измени, красотата ѝ изчезна. *(СЕЯТЕЛЯТ - 47)*.

Хората трябва да се научат да ядат правилно, за да няма болни и гладни ... Когато яде един, трябва да има за всички ... Сегашните революции не са нищо друго, освен резултат на дългогодишно неправилно хранене ... Ако не можете да се храните правилно, революцията непременно ще дойде. Тя ще стане в главата, в дробовете, в стомаха - навсякъде. *(НОВИЯТ ЧОВЕК - 82)*.

Задачата на човека е да осмисли процеса на храненето, да знае, че той е сложен. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ-- 278)*.

## ДЪВКАНЕТО

Първото условие при храненето е дъвкането. Който яде без да дъвчи [...]. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ*- 142).

Ако храната, която вземаш, не я сдъвчеш, то след една-две години ще страдаш. Ако храната я гълташ, като я попрехвърлиш само няколко пъти в устата си, ще страдаш. (*АКО ГОВОРЯ*- II - 97).

Задачата на зъбите е да разкъсват храната, да я сдъвчат добре и след това да я изпратят в стомаха. Задачата на стомаха е като химик, да обработва храната, но не и да я дъвче. Ако храната е сдъвкана добре, стомахът ще извърши процесите си добре. Ако храната не е сдъвкана добре, стомахът не отговаря за чуждата работа; той ще я прехвърли няколко пъти натук-натам, ще я обърне на една и на друга страна, ще извърши химическите процеси, доколкото му е възможно, а за несдъвканата храна не отговаря. Част от нея се изхвърля навън, а другата част се натрупва между тъканите, като необработена, полуорганическа материя, която причинява различни болести. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 272).

Като приемеш храната в устата си, ще я дъвчеш добре. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 3).

Някои от вас дъвчат само на едната страна. Това е голяма грешка. Храната трябва да се прекарва от едната и от другата страна. Някои дъвчат повече от лявата страна, други - от дясната страна. Това е неправилно. Добре сдъвканата храна предава на мозъка хармония от слънчевия възел. От това се получават хубави чувства, които изпращат енергия към мозъка. Те създават възвишени мисли. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ* - 43).

Храната трябва да се разчупи, да се разглоби хубаво, да излезе онова, което е вътре, енергията, която е скрита в храната, трябва да се извади, да влезе в тялото и да се предаде в човешката мисъл. (*НАУКА ЗА ЖИВОТА* - 193).

В дъвкането трябва да взимат участие всички мускули, за да има пълна координация и между тях. (*ВЕХТОТО ПРЕМИНА*- 116).

Зъбите винаги трябва да вършат нещо. Понеже не може непрекъснато да се яде, хубаво е да дъвчете дъвка на двете страни, за да имате хубави зъби, а също и хубави чувства ... в дъвката има нещо приятно, при това зъбите заякват, отварят се задните 12 канала чрез които функционират сили, които идват отвън чрез вашия гръбнак и се пренасят в мозъка. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ* - 43).

Човек дъвче храната си. Това е особен род страдание. Обаче, ако храната, която дъвче, има приятен вкус, при дъвченето той изпитва приятност. (*ОТВОРЕНИ ФОРМИ* - 7).

Човек трябва да дъвче храната си добре, част от нея да се всмуква и от езика. Не дъвче ли храната си добре, човек се излага на големи опасности. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 246).

Когато се поема храната, има известен род клетки, които като специалисти химици започват своята реакция, смилат храната, отделят соковете, поставят необходимите вещества, където трябва, а другите непотребните изпращат навън. Има известни клетки, които пречистват кръвта и после същата храна се изпраща в мозъка, реформира се, изваждат се най-необходимите сили за живота и се изпращат по цялата нервна система. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ* - 236).

Щом храната влезе в устата, веднага жлезите проявяват своята дейност. Те отделят специални сокове и вода, с което помагат за омекването и смилането на храната. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 278).

Храна, която не си сдъвкал добре, не гълтай. (*СЪБУЖДАНЕ* - 239).

Не е все едно дали ще ядете чукано жито или ще го дъвчете. В дъвченето е силата. Това е вътрешно упражнение. Между дъвченето, мисленето и чувстването има известна връзка. Както

дъвчеш, така ще мислиш; както мислиш, така ще чувстваш; както чувстваш така ще постъпваш. Тези процеси са тясно свързани помежду си. (*СЪБУЖДАНЕ* - 223).

Ако дъвчете само на лявата страна, ще станете много чувствителни; ако дъвчете само на дясната страна, ще развиете повече мисълта си. За да има хармония между мислите и чувствата ви и да придобиете вътрешен мир, дъвчете и на лявата, и на дясната страна. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 271).

Не можеш да имаш добри чувства и мисли, ако не дъвчеш храната си добре. Дъвченето определя чувствата и мислите на човека. (*СЪБУЖДАНЕ* - 225).

Професорът дъвче по един начин, простият - по друг начин, проповедникът - по трети начин и т. н. По начина на дъвченето може да се познае какъв е човек. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 271).

Какво правят адептите? Има адепти, които прекарват дневно със сто грама ориз. Те дъвчат храната си добре и използват напълно хранителността ѝ. Обикновените хора бързо ядат, не дъвчат храната си добре и благодарение на това приемат много храна, а малко се ползват от нея. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА* - 161).

Като ядете плодове, пак трябва да дъвчете. Мнозина ядат гроздето бързо, като гълтат цели зърна. В люспицата на гроздето се намират много витамини, които могат да се използват само при много дъвкане. Добре е семките на гроздето да не се гълтат. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 142).

Когато люспите на гроздето се дъвчат дълго време, тогава те действат лечебно. Същото важи и за кожата на зарзалите. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 190).

Не всички неща, които се дъвчат, са приятни ... Ако дъвчем един горчив плод, какво правите? Изплювате го навън. Онзи, който не плюе, добре е ял; онзи, който не плюе, умът взел участие в яденето, той си дал мнението. А пък когато устата сама е разрешавала въпроса, без ума, винаги плюе. То са общи изводи, които са верни, че ако в една работа само устата е взела участие, ако в една работа само чувствата са взели участие, ти ще плюеш. Ако и умът взел участие, тогава няма да плюеш, плюнката ще служи като омекчаване ... Храната да може по-лесно да влезе в стомаха. (*СМЯНА НА СЪСТОЯНИЯТА* - 78).

Щом сдъвче храната си, човек е вече свободен. Работата на стомаха не е негова работа. Други същества взимат участие в храносмилането. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 3).

## **СЛЕД ЯДЕНЕ**

Който иска да завърши добре храненето си, той трябва да вземе една хапка хляб, да я потопи в сол и да я глътне. (*ВЕХТОТО ПРЕМИНА* - 117).

След ядене киселите ябълки са полезни, помагат за храносмилането. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 191).

Когато се наядеш, ти си вече богат човек и усещаш едно разположение. И в тебе се явява желание да си починеш. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 130).

За да става правилно храносмилането, човек трябва да се движи. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 3).

Какво трябва да направиш, след като си ял? - Ще пиеш една чаша вода, за да се смели по-добре храната. - Колко време след ядене се пие вода? - Половин или един час най-малко. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 301).

За да бъде здрав, човек трябва да употребява определено количество вода, която от една страна е нужна за смекчаване на храната, а от друга - за промиване на вътрешните органи ...

Никаква реакция не може да стане без вода. За всеки организъм е точно определено колко вода трябва да употребява всеки ден. (*СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО - 106*).

Ще се нахраниш ще пиеш вода и няма да се тревожиш за утрешния ден. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 301*).

После се оплакваш, че те боли стомах. - Защо те боли стомахът? - Не си ял както трябва. Ял си плодове и след това си пил вода. След плодове никога не пий нито студена, нито топла вода. Преди ядене може да пиеш вода, но веднага след ядене не се позволява. Ако не спазваш това правило, ще страдаш. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 178*).

Храненето е един от най-разумните процеси и понеже Природата не счита, че ние сме разумни, не е предоставила храненето под наш контрол. Имаме желание да ядем. Ние взимаме храната, посдъвчем я, но влезе ли вътре, тя казва: Не се меси в тази работа, друг ще я свърши. Месиш ли се, ще я объркаш и нищо няма да излезе. (*НОВАТА МИСЪЛ - 44*).

Човек се нуждае от малко храна, която трябва добре да се смели, да не остават никакви излишъци в стомаха. Храната трябва да се смила напълно, да не остават излишъци; така също и горенето на телата трябва да става пълно, да не се отделят излишни, вредни газове. (*ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 20*).

Ако храната, която влиза в устата, не се сдъвче добре, тя и в стомаха не може да се смели правилно; ако в стомаха не може да се смели добре, тя не може да се използва правилно и от белите дробове; ако и белите дробове не я използват правилно, и мозъкът не може да я възприеме и преработи, както трябва ... Не е достатъчно само да се нахрани човек и да мисли, че процесът е завършен. Той трябва да държи съзнанието си будно, докато целият процес в него се завърши. И след това, ако е ял правилно, той ще почувства в себе си вътрешен глад, едно приятно разположение към яденето. (*ДУХОВНОТО У ЧОВЕКА - 24*).

Допуснете, че някой човек се нахранва отлично, сладко му е всичко и храната му се смила добре в стомаха. Но когато дойде вторият процес, соковете от стомаха не могат да отидат по нататък и кръвообращението не става правилно. Питам тогава, какво ще бъде състоянието на този човек? Ако тия сокове не могат да преминат в белите дробове и кръвта не може да се пречисти, организъмът постепенно ще започне да се отравя, ще се яви някаква зараза, която ще произведе болест. Но ако тия сокове достигнат правилно до белите дробове, кръвта там се пречиства, състоянието на този човек ще се подобри и той ще се чувства бодър, весел. Ако пък тия сокове не могат да преминат в мозъка, а спрат в дробовете, пак ще настане един ненормален процес. Значи, не е достатъчно само храносмилането да става правилно, не е достатъчно само пречистването на кръвта в белите дробове да става правилно, но тази кръв трябва да отиде в мозъка, там да подейства и да се превърне на една динамическа сила. Само така човешката мисъл ще започне да работи. Но ако мисълта се спре там, до това място и не отиде по-нататък, ние ще имаме един обикновен материалист - човек, който не се храни правилно. Обаче, ако смляната храна в човека прониква в трите свята - физически, духовен и Божествен, ние казваме, че човек се храни правилно. Когато процесът на храносмилането в човека става правилно, той се чувства радостен и весел, радва се на отлично здраве. В колко време ще стане този цикъл на движение на храната, не е важно. Важно е храната да проникне в различните светове и навсякъде да остави своето. Не може ли храната да проникне в различните светове, човек не може да се развива правилно и започва да боледува. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 10*).

Та казвам: Правят сега изчисления, че в кръвта има 75 милиарда клетки, които ходят да разнасят само храната на всичките други клетки в тялото. 75 милиарда служители, които ходят да разнасят храната на всяка клетка. После, дето има нечистотии, вземат ги 75 милиарда клетки. Туй постоянно обръщане, те са същества, които прислужват за храненето в човека. Икономия има. Само в храненето има 75 милиарда същества, които помагат. Ти си гладен, като се наядеш, ще дадеш работа на 75 милиарда същества вътре в тебе, да ходят да вършат работа. Ти казваш: „Аз се наядох, тази работа аз я свърших”. - Не, приятелю, нямаш никаква философия. Ти като си ял, след

тебе ще дойдат 75 милиарда същества, ще работят, ще разнасят храната в мозъка, в дробовете, по всичките части на тялото и най-малките затънтени части в твоето тяло, като се върнат, работата донякъде е свършена. Ти казваш: „Аз свърших тази работа”. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС* - изд. 1999 г. София).

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. (*НОВИЯТ ЧОВЕК* - 74).

Ако храната, която човек приема, не се превръща в мисли, тя остава в стомаха, дето създава ненужни натрупвания. Тия натрупвания пък са причина за известни разстройства в стомаха, както и в цялата храносмилателна система. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 73).

От храната на човека можете да съдите за неговата мисъл. Видите ли, че някой учен яде по няколко пъти на ден свинско месо, предварително може да знаете каква ще бъде неговата ученост. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 68).

Как мога да позная, дали дадено ядене ме ползва или не? - Ако яденето, което си приел в стомаха си, дава сила на тялото и подем на мислите и чувствата ти, това ядене е полезно за тебе. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ* - 294).

Когато храносмилателната система не работи добре, човек става раздразнителен, недоверчив и страхлив ... Какво представя храносмилателната система? - Основа на физическия живот. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 142).

Храносмилателната система трябва да се държи в изправност. Ако човек постоянно се безпокои и мисли, че целият свят и цялата Природа са против него, в скоро време той може да разстрои храносмилателната си система. (*ДЕЛАТА БОЖИИ*- 285).

Развитието, растенето на човека зависи от състоянието на храносмилателната система. Една трета от енергията на човека се изразходва от стомаха. Следователно, не е безразлично как се изразходва тази енергия и какви резултати се получават. Ако енергиите, които храносмилателната система произвежда, се използват разумно, състоянието на човешкия организъм се подобрява. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 269).

## ***ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ХРАНАТА***

Физическото тяло е обвивка, т. е. посредник, през който минават соковете отвън навътре, т. е. от външния, физическия свят към духовния. Чрез храната, например, човек възприема външните, необходими материали за съграждане не само на тялото си, но и на душата. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО* - 164).

Дали човек изпитва физически, сърдечен или умствен глад, един е черът: да се нахрани. Щом се нахрани човек, всякакви противоречия изчезват. Нахраните ли човека физически, сърдечно и умствено, той не се страхува от нищо. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 8).

Храненето е велика наука, която разумно и правилно използвана, дава добри резултати. (*ТРИТЕ ЖИВОТА*- 350).

Каквато е храната на човека, такива ще бъдат и резултатите. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 68).

Какво допринася яденето на човека? (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ* - 6).

След като туриш храната в устата си и почнеш да я дъвчеш, енергията, която е скрита, се всмуква чрез нервите и ти се усещаш укрепен ... Според сегашната теория, за 4 часа трябва да стане храносмилането и тогаз да приемеш енергията. А пък ти 5 ÷ 10 минути след яденето усещаш енергията в себе си. Значи, част от енергията се приема от нервната система и част от



симпатичната нервна система. А храносмилането е най-нисшият процес, от който се изпраща храната в организма за изграждане. Има храни за изграждане на мускулите. Дето има някъде отслабнали членове, изпраща им се храна. И тогаз, в яденето, за да бъдеш умен, умни храни трябва да ядеш. (*ЗАПАЛЕНА СВЕЩ* - 55).

Не е достатъчно да приемете хляба в стомаха си. Изискват се ред процеси след това. В стомаха хлябът трябва да се асимилира, да се превърне в сок, който да се всмукне в организма и да се превърне в кръв, да се разнесе в дробовете, дето се пречиства, да отиде в мозъка и там да се трансформира в мисъл. (*МИСОСЪРДИЕ, СМИРЕНИЕ И МОЛИТВА*· изд. АЛФА·ДАР София - 4).

Ако се е хранил правилно и ако е приел храна, съответно на неговото вътрешно състояние, той ще се чувства разположен, с повдигнато настроение и способен за работа. Не е ли постъпил според тия правила, той ще изпитва разстройство, смущения в стомаха и в корема си. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА*·- 125).

Хората се ползват от храната дотолкова, доколкото съзнават, че Бог е в нея. Ако при храненето си те не внасят мисълта, че Бог е в храната, тази храна е гниеща и носи болести и смърт за тях. (*МАЛКИ И ГОЛЕМИ ПРИДОБИВКИ*·- 134).

Храната оказва влияние, както върху физическия, така и върху духовния и умствения живот на човека. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ*·- 275).

Изучавайте влиянието на храната по отношение на тялото, на сърцето и на мозъка. Ако сте се хранили правилно, ще имате добри резултати, както върху здравето, така и върху мислите и чувствата. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ*·- 276).

За да добие сили, човек трябва да яде. Ако няма храна, и движение няма. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ*·- 32).

Аз казвам: Обикни храната и яж с любов, за да използваш разумно енергията ѝ. Храната се състои от живи частички, носители на енергия, която приета с любов, обновява организма. Обаче, ако храната се приема без разположение, в организма се образуват различни течения, които внасят известна дисхармония и изтичане на енергията. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - 28).

Яж, след като си гладувал, за да разбереш, че велико благо се крие в яденето. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 191).

Когато е гладен и яде с любов и с разположение, човек придобива нещо ценно от яденето. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 100).

Яжте твърда храна, но ако тя не се превърне в течна и не се приеме от мозъка като кръв, нищо не може да се постигне. Без кръв в мозъка никаква мисъл не може да се роди. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 334).

Ако храната, която приемаш в себе си, не се съдвече хубаво, не се разпространи из цялото тяло, не се възприеме от ума, сърцето и душата ти и не се превърне в една динамическа сила, за да се използва в света за работа за Господа, дотогава в тебе няма да се роди плод. (*СЪБОРНИ БЕСЕДИ* - 1926 г. - 164).

След всяко ядене, това, което изядеш, трябва да го превърнеш в чувство, и то в най-висшето чувство. То е богатство, то е растеж на сърцето. И не само там да се спрем, но тази енергия да я превърнем тъй в нашия ум, че да произведе най-висши, най-възвишени мисли. Тогава растежът на душата върви правилно и тия функции постепенно съграждат този организъм, който ние имаме. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 5 серия - 10).

Ако храната, която човек приема, не се превръща в мисли, тя остава в стомаха, дето създава ненужни натрупвания. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 73).

От енергиите на приетата храна, човек създава красивите форми на тялото и на удове си. Който се храни правилно, той има красив строеж на тялото си, красиви очи, уши, нос, уста и т. н. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 279).

Красотата на човека зависи от храната, която употребява. (*ЦЕННАТА ДУМА* - 309).

Храната, която приемаме, определя качеството на всички наши действия. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 3 серия - 202).

Храненето е процес за трансформиране на известни енергии, които се събрали в излишък. Като яде, човек решава една задача, която му е дадена. Дали съзнава това или не, не е важно. Опитът е доказал вече това. Преди да се е нахранил, понякога човек се мъчи, страда, не може да реши някакъв въпрос. В това време са събудени известен род енергии, с които той не може да се справи. Щом се нахрани, излишните енергии в организма му се поглъщат от стомаха той се успокоява и започва да мисли правилно. Не се минава много време, в ума му проблесне някаква идея и той решава въпроса, който го е измъчвал. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 273).

Храносмилателната система е елемент, нужен за създаване на човешкия характер. За да създаде добър характер в себе си, човек трябва да държи храносмилателната си система в изправност ... Това подразбира нейната нормална дейност. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 272).

Храната оказва влияние върху характера на човека. (*АБСОЛЮТНА ИСТИНА* - 65).

Всяко духовно качество си има своите материални елементи. Искаме ли да бъдем меки, трябва да имаме съответна материя. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* – II том - 187).

Характерът, устойчивостта на човешките убеждения се определят от храната, която човек употребява. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 77).

Има една цяла наука, какви плодове да яде човек, понеже плодовете различно въздействат на човешкия мозък. Има плодове, които въздействат на личните чувства на човека. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 28).

Сладките и мазни храни дават мекота, солените - равновесие. Горчивите трябва да се употребяват в изключителни случаи, те тонират, а киселите активизират, дават енергия ... Сладките храни не искат смесване с други, те са лесномилаеми. Праскова след зарзали или кайсии не върви. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 191).

Всеки плод служи за проява на една или друга добродетел в човека. Разнообразието на добродетелите зависи от употребата като храна на различните растения и плодове. Човек сам по себе си не може да бъде добродетелен. Той може да възприеме добродетелите само от растителната храна. И за в бъдеще, когато хората се научат да се хранят правилно, те няма да употребяват само една храна, например само сливи или само ябълки, но ще употребяват разнообразна храна. (*ВЕХТОТО ПРЕМИНА* - 220).

Каквато храна ядеш, такъв ще станеш. Този закон е верен и на физическия, и в духовния свят. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ* - 24).

Светията се храни със светлина, геният - с мисъл ... Талантливият се храни с красиви и благородни чувства, а обикновеният - с трици. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 146).

Истинската, положителна мисъл храни човека. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 146).

Колкото по-възвишена е храната, толкова по-възвишени са мислите и чувствата на човека. Грубата храна огрубява хората. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 146).

Вземете най-културния човек и започнете да го храните с най-грубата храна, вие ще видоизмените живота му. Хранете някой груб човек с деликатна храна, в десет години той ще измени начина на живота си. (*СИЛА И ЖИВОТ* - III серия - 232).



Ако човек се храни една седмица само с ябълки, круши, череши или сливи, той ще има различни резултати. Всеки плод, всяка храна оказва специфично действие върху човека. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - 350).

Според някои волята има отношение към храната. Наистина, храната дава устойчивост на организма. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 77).

Ако искате да знаете дали даден човек е работлив, наблюдавайте го как яде. Колкото по-енергично и съзнателно яде, толкова по-енергично и с разположение работи той. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 233).

Има гостилничари, които не влагат добри енергии в яденето. Ядете ли тяхната храна, непременно ще се разстроите. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 250).

Когато човек стане лош, първото нещо, което трябва да направите, за да го поправите е **да го нахраните**.

Може да проверите това нещо. Ако имате един неприятел, който ви мрази, гощавайте го, хранете го, той ще ви стане приятел. (*МОК - III г. - 8 лекция* - 125).

## ***БЪДЕЩО ХРАНЕНЕ***

Бъдещето на човека се определя от храната, която употребява. Колкото по-чиста и здравословна храна употребява, толкова по-велико и светло бъдеще си приготвя той. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 148).

Ако за физическото си съществуване човек трябва да яде, да дъвче храната си, да я изпраща в стомаха и в червата, това още не значи, че Природата не знае други методи за хранене. Днес тя си служи с един метод за хранене на човека. Обаче, ще дойде ден, когато тя [...]. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 7).

Питам: Има ли друг начин за хранене, освен тоя, по който хората сега се хранят? Има и друг начин. В бъдеще хората ще приемат храната направо от Природата, както днес приемат въздуха. Тогава храната няма да се мели, да се пази в хамбари, да се меси, както става с житото. (*НОВИЯТ ЧОВЕК* - 205).

Тази материя, която житото и всички останали растения извличат от земята и после преработват в организма си, адептът, който разбира законите на Природата, може да я вземе от въздуха, да я сгъсти и да създаде от нея всичко, каквото пожелае. Като извлече от въздуха елементите, които са необходими за растене на житото, от тях той може, в късо време, да приготви хляб, колкото иска ... За да стане материята годна за храна, тя трябва първо да премине през камъните, после през растенията и най-после да се приеме и от човека. (*БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ* - 74).

За в бъдеще хлябът, плодовете, всички храни изобщо ще бъдат в самия човек. Достатъчно е да помисли за крушата, и тя веднага ще се изпречи пред него ... Това ще бъде само за вярващите в Единния Бог. Който вярва в много богове, той ще ходи да оре и да копае. (*ЛЮБОВ КЪМ БОГА* - 150).

Лекарите ... казват: Съвременният човек не може още без месо. Който иска да влезе в расата на Любовта, трябва идейно, по убеждение да се откаже от месото. Човек трябва да пресъздаде своя организъм.

Хората на новата раса ще се хранят изключително с растителна храна. (*ПОУЧАВАШЕ ГИ* - 117).

Хората от шестата раса ще се хранят с по-чиста, по-здравословна храна от сегашната, ще изхвърлят от употреба ножовете и вилиците. Медните съдове ще се заместят със съдове от благороден метал, но до идеалния, до съвършения начин на хранене, още няма да дойдат. *(КОЗАТИВНИ СИЛИ - 127)*.

Единствената здравословна храна за сегашния човек е растителната - тя смекчава неговото грубо естество. За в бъдеще човечеството ще достигне такова развитие, че ще може да извлича необходимите хранителни вещества направо от живата Природа. Днес хората извличат хранителните вещества за своя организъм от растенията и животните, но след време те ще ги извличат направо от Природата. И тази храна ще бъде чиста, съвършена и напълно здравословна. Това ще бъдат най-фините сокове, които човек днес не може да си представи. В тази фаза на развитие, животни няма да има на Земята. Човекът ще остане само с растенията - никакви животни няма да има наоколо му. Тогава и мислите на човека ще се пречистят, защото ще се освободят от животинските влияния. *(МОК - IV г. - 19 беседа - 18)*.

Има същества, които се хранят с въздух, светлина и топлина. Те са високо организирани, поради което могат да използват елементите на въздуха, на светлината и на топлината. *(БОЖЕСТВЕНАТА М)*.

За в бъдеще храната може да се възприеме от цялото тяло, от порите му, без да се дъвче. *(СИЛА И ЖИВОТ - 3 серия - 99)*.

Като не владеят този закон, да се хранят чрез порите си, ... направо от въздуха, ... съвременните хора употребяват много храна. *(НИ МЪЖ, НИ ЖЕНА - 206)*.

Време е вече човек да живее и се храни по нов начин. Трябва да обичаш светлината като храна, мисълта - като храна, чувствата и постъпките си - също като храна. Да се храниш с мисълта си, това значи да усилваш ума си; да се храниш с чувствата си, това значи да усилваш сърцето си; да се храниш с постъпките си, това значи да усилваш волята си. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 146)*.

Преди всичко човек трябва да се домогне до живия хляб, който се крие в Словото Божие. Щом намери този хляб, той ще разреши въпроса и за хляба от камъни. Словото Божие е висша, духовна материя, от която могат да се извадят екстракти за поддържане на човешкия живот. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 84)*.

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ  
БЕИНСА ДУНО  
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

**ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ**

ВТОРО ИЗДАНИЕ

**СЪСТАВИЛИ:**

Трендафила Балдевска  
Ангел Кермедчиев

**СЪС СЪДЕЙСТВИЕТА НА:**

Веселина Маркова  
София

БИБЛИОТЕКА

# СВЕТАЛИНА В ПЪТЯ

ПРЕРАЖДАНЕТО

## ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

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

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. БЛИЗОСТ
2. ЖЕНИГАТА
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. ВЪНУШЕНИЯ
14. ВЪЗВИШЕНИТЕ СЪЩЕСТВА
15. АНГЕЛИТЕ И ХОРАТА
16. ДОБРОТО