

Zdravie a choroba.

Myšlienky z lekcí a rozhovorov učiteľa o problémoch ľudského zdravia.

Zhromaždil Dr. Vassil Velev.

Vesmírne Biele Bratstvo, Sofia 2002

Preložil Viliam Tkáč, 2015

Úvod.

Len najzdravší človek na zemi by mohol napísať správne úvodné slová k tejto knihe; alebo najviac chorý, ktorý prešiel očistcom utrpení. Celok tohto obsahu je magická formula, vyžadujúca hlbší vhľad. Je možné, že mnoho ľudí zaujímajúcich sa o modernú alternatívnu medicínu by pozerali na túto knihu ako na príručku pre symptómy a metódy pre uzdravenie. Ak poviem, že až doteraz takáto kniha nebola nikdy napísaná, málokto by mi veril. Je ale zopár ľudí, pripravených k jej hlbokému pochopeniu. Je lepšie bez predsudkov, ako dieťa, otvoriť svoju myseľ pre jej odkaz a povedať, "Ja, ktorý neviem, stojím teraz pred nepoznaným."

Zo štylistickej perspektívy **Zdravie a choroba** je tematickým výberom textov zo slova duchovného učiteľa Beinsa Douno (Peter Danov), ktorý kázal v Bulharsku počas obdobia od roku 1897 do roku 1944.

Peter Danov sa narodil 11. Júla 1864 v obci Nikolájevka, neďaleko mesta Varna, na brehu Čierneho mora. Od 1888 do 1894 študoval teológiu a medicínu v Spojených štátoch a v roku 1895 sa vrátil do Bulharska.

- V 1897 po duchovnej premene sa stal Majstrom Univerzálneho Bieleho Bratstva - vôbec nie pozemskej organizácie ale duchovnej cesty k Univerzálnej jednote v Bohu. V 1914 deklaroval začiatok Kozmickej éry Vodnára a začal svoje verejné vyučovanie - svoje rozhovory a lekcie v Sófii o novej duchovnej vede.
- V 1922 majster Peter Danov (jeho nasledovníkmi nazývaný jednoducho učiteľ) vytvoril okultnú školu s dvoma triedami - všeobecnou a mládežníckou - a po 22 rokov mal dva reprezentačné série lekcí. Jeho nasledovníci v Bulharsku narástli na desaťtisíce a jeho lekcie boli zaznamenávané a publikované.
- Od 1929 učiteľ organizoval každý rok stretnutia pri siedmych Rilských jazerách v pohorí Rila, ktoré sa konajú stále každoročne dokonca dodnes.
- Od 1930 učiteľ začal nové kurzy lekcí nazývané *Ranné kázania*.
- V 1934 vytvoril posvätný tanec Paneurytmiiu - syntézu hudby, textu a plastických pohybov.
- 27. Decembra 1944 opustil fyzický svet zanechajúc 40000 žiakov a okolo 600 zväzkov lekcí a rozhovorov.

Je obtiažne definovať misiu nového učenia majstra Petra Danova v rámci európskej a celosvetovej kresťanskej kultúry. Nevyhnutnosť ezoterického učenia a výklad v tomto ohľade je viac než zjavný. Zjavný je aj veľký rozsah jeho učenia a jeho európsky a univerzálny význam. Vo všeobecnosti by sme mohli uviesť, že objavenie sa majstra medzi Bulharmi je pokračovaním impulzu Vesmírnych tvorivých hierarchií. Jeho kulminácia je inkarnáciou Kristovho Ducha v Ježišovi. Od tohto momentu Kristovho impulzu, nahromadený v európskej kultúre je sústredený zrodiť budúcu šiestu kultúrnu epochu, ktorá by zjavne bola slovanská. Tá by vychádzala z jadra budúceho planetárneho cyklu nazývaného Šiesta rasa. V inej perspektíve je učenie majstra Petra Danova spôsobom pre zotavenie ľudského vedomia,

tvorivá matrica pre otvorenie sa mysle spirituálnym sféram a tvorivým kozmickým hierarchiám, nazývaným mudrcmi staroveku Univerzálne Biele Bratstvo.

Od svojej prvej publikácie do dnes je slovo majstra Petra Danova predmetom ezoterických, kultúrnych, filozofických, psychologických, historických a mnohých iných druhov štúdií a publikácií. Jedna z najpopulárnejších foriem medzi jeho učeníkmi a nasledovateľmi v Bulharsku je výber textov zo sérií lekcií a rozhovorov o bežných témach alebo len kľúčové slovo. Dalo by sa na to pozerať ako na jednoduchú formu prístupnú každému podľa individuálnej úrovne učenia a záujmov. Takým spôsobom mohol byť vydaný výber mechanických kompilácií výrokov vyňatých z kontextu živej reči a umelo pripojený k téme. *Zdravie a choroba* šťastne prekonala takýto žalostný osud. Dôvodom môže byť vybraná téma - zdravie, ktoré je tak priamo nevyhnutné a drahé pre naše vedomie vlastného ja. Textové výňatky sú literárne obrozené a transformované do organickej, liečivej a magickej formule týkajúcej sa zdravia a života. To je zvláštna vlastnosť spracovateľa Dr. Vassila Veleva, lekára s dlhou medicínskou praxou, ktorý žije v súčasnosti v bulharskom meste Plovdiv. *Zdravie a choroba* je výsledkom jeho vhladu a talentu pre interpretáciu a porozumenie Slovu. Kompozícia knihy je dokonalá a jednoduchá, vhodná pre profesionálov, aj pre laikov. V Bulharsku mala dve vydania, posledné z roku 2001.

Ak by som ukončil týmito slovami úvod k anglickému prekladu knihy *Zdravie a choroba*, mal by som dlh voči anglicky hovoriacim čitateľom. Špeciálne, pokiaľ ide o základné princípy a kategórie v Slove učiteľa Petra Danova, prostredníctvom ktorých (v evanjelickom význame) zvyšok textov prichádza k životu, vrátane tých o zdraví. Pre čitateľa, ktorý otvorí túto knihu skôr, než si prečíta originálne rozhovory a lekcie, je určitý druh orientácie v nich nevyhnutný. A ak v úvode akým je tento, je možné podať kľúč pre takúto orientáciu, začnem s prvými dvoma z nich.

ZDRAVIE AKO CNOŠŤ.

Podľa učenia Majstra Petra Danova, je celý vesmír a svet podporovaný obetovaním sa pokročilých, cítiacich bytostí - Tvorivých Hierarchií vesmíru, nazývaných Veľké Vesmírne Bratstvo. Tieto pracujú na budúcich úrovniach ľudského vedomia a v tomto ohľade sú potenciálnymi ľudskými cnosťami. Táto kozmická obeť je predovšetkým potvrdzovaná cez utrpenie a choroby ako udalosť v ľudskej mysli. Obete Vesmírneho Bratstva, ktoré sú budúcimi ľudskými cnosťami, sú dnes prežívané v našej mysli ako choroby a utrpenia. A vedomé pochopenie choroby a impulz pre jej vyliečenie je v jeho hlbokom význame prvým impulzom pre cnosti. Z tejto perspektívy sú okultné dýchanie, vhodná výživa a okultné hudobné cvičenia oboma, liečebnou metódou i cnosťami. Vhodný čin je premenou a transformáciou energií. Vykonané a dosiahnuté dobro je vodičom energií medzi ľudskou myslou a hierarchiami Vesmírneho Bratstva.

Všetky tieto hierarchie obklopujú zem a ľudstvo na nej žijúce. Zotrvávajú v duchovných sférach ohraničených obežnými dráhami viditeľných planét:

- *Hierarchia anjelov* nazývaných učiteľom Nositeľmi života a rozvoja, pracujú vo vnútornej sfére Mesiaca; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu pohlavných orgánov.
- *Hierarchia archanjelov*, nazývaná Bratia ohňa a tepla, pracujú vo vnútri sféry Venuše; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu pľúc.
- *Hierarchia Archeov*, nazývaných bratia času, podmienok a rytmu, pracujú vo vnútri sféry Merkúra; človek s nimi prichádza do kontaktu skrze funkciu sleziny.
- *Hierarchia Mocnosti*, nazývaná tiež Bratmi vonkajších foriem a umenia, pracujú vo vnútri sféry Slnka a ich veľkým vodcom je Kristus; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu pečene.
- *Hierarchia nazývaná Sily*, alebo nazývaná Bratmi vývoja a rastu, pracuje vo sfére Marsu; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu žľzníka.

- *Hierarchia Panstvá*, nazývaná tiež Bratmi múdrosti a radosti, pracuje vo sfére Jupitera; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu žalúdka.
- *Hierarchia Trónov*, nazývaná tiež Bratia vôle, pracuje vo sfére Saturnu; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu srdca.
- *Hierarchia Cherubínov*, nazývaná Bratmi harmónie; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu pľúc.
- *Hierarchia Serafínov*, nazývaná Bratmi lásky; človek sa s nimi dostáva do kontaktu skrze funkciu mozgu.

ZDRAVIE AKO LÁSKA.

Podľa učenia majstra Petra Danova ľudská myseľ pracuje ako systém vzťahov. Vedomie rozpoznáva vzťahy ako svoju náplň. Súčasná individuálna myseľ, alebo naše JA žije vnímaním vonkajšieho sveta v duši cez zmysly. JA prehltá svet a umŕtvuje ho, aby samo mohlo žiť. Hranice uvedomenia JA sú smrťou sveta. Toto vedomie je špecifický vzťah dokonaný skrze smrť kontemplovaného vonkajšieho sveta. Obdobou tejto smrti je zlo, utrpenie a choroba. Vedomie JA skúša prekonať utrpenie a chorobu a hľadá metódu ako obnoviť život prehltnutého a umŕtveného vonkajšieho sveta. JA skúša nájsť v sebe oživujúci a liečivý impulz. Preto sa obracia k jeho obsahu s nádejou vyplniť mŕtve formy vnútri seba životom a zdravím, ktoré zotrávajú v ňom aj mimo neho.(str.9) Túto formu vzťahu, ktorú JA projektuje z vnútra ale prijíma zvonku - za hranicami smrti, rozoznáva ako Lásku. Láska je vzťah JA k Absolútnemu vzťahu, totiž, k takému, ktorý ním ešte nie je, ale má potenciál sa ním stať. Počiatok lásky je sebaurčenie Sebavedomia čo sa týka Absolútneho vzťahu, ktorý sa v ezoterickej vede nazýva Kristus. Láska je stav, v ktorom je JA živené s nie-JA a obetne ho uspokojuje. V skutočnosti JA obetuje svoje limity, ktoré sú mŕtve, utrpenie a choroby a iné limity. Týmto spôsobom myseľ začína vnímať samú seba ako niečo bezhraničné, to jest, ako večný život a zdravie.

Každý čitateľ - mystik, filozof alebo pragmaticky mysliaci človek - má svoj vlastný kľúč. Ohľadne každého pacienta existuje špecifický liek. Ale toto tajomstvo moderná medicína zabudla. A to je jej duchovný nedostatok. Láska celého vesmíru sa zúčastňuje na našom zdraví. Aj najzdravší a aj najviac chorý človek na zemi by mal naplniť svoju dušu úctou takéhoto nahliadnutia. To je odkaz tejto knihy.

D. Kalev, MD, PhD.

OBSAH

I. Ľudské telo	5
1. Štruktúra a funkcie.....	5
2. Energie.....	14
II. Choroba a zdravie	22
III. Príčiny chorôb	29
IV. Liečba chorôb	47
1. Hlavné princípy liečby.....	47
2. Jedlo a výživa. Jedlo ako liek.....	50
3. Liečenie vodou.....	64
4. Vzduch a dýchanie. Dýchanie ako liečivý faktor.....	67
5. Liečivá sila slnečných lúčov.....	72
6. Liečenie farebnými lúčmi svetla.....	75
7. Liečenie hudbou.....	79
8. Liečenie pohybom.....	81
9. Liečenie myšlienkou.....	86
10. Iné metódy liečenia.....	94
11. Duchovné liečenie.....	103
V. Hygiena	105
VI. Lekár a liečiteľ	119
VII. Diagnózy chorôb	122
VIII. Pokračovanie života	124
IX. Život podľa zákonov prírody	127
 Zoznam použitej literatúry.....	297

I. ĽUDSKÉ TELO.

1. Štruktúra a funkcie

- Fyzické telo človeka je kľúč, ktorý môže objasniť všetky zložité otázky. (127,283)*
- Rovnako ako sú dôležité myseľ a srdce, nie menej dôležité je telo. (110, 176)
- Telo je zaujímavý subjekt na študovanie. Je to vesmír v miniatúre, v ktorom sa uskutočňuje mnoho zmien. Ľudské telo je syntézou pre všetky procesy v prírode. Ak poznáte svoje telo, mali by ste poznať viditeľné i neviditeľné svety. Ak poznáte okolie, mali by ste poznať celý vesmír. (136, 48)
- Človek je veľmi jemný stroj na Zemi, vybavený vnútorným rádioprijímačom, aby vnímal vlny prichádzajúce z vyššieho sveta. (43, 289)
- Človek by mal dobre poznať štruktúru svojho tela. Je to nástroj, na ktorý hrá. (130, 222-223)
- Človek potrebuje len jeden dom. Tým domom je jeho telo, v ktorom žije. Ak môže ovládať svoje telo, naplnil úlohu svojho života. (43, 147)
- Pre človeka, ktorý myslí, že bol vytvorený v režime prírody, že je v jednote s Bohom to nie je protiklad ale realita. Študujúc prírodu sa človek spoznáva a odzrkadľuje sa to v ňom ako v zrkadle.(7, 164)
- Človek nie je nič iné než Duchovná kniha obsahujúca mnoho listov, do ktorých vpísal svoj vlastný obsah. Všetko to, čo bolo, čo sa uskutočňuje na Zemi i v Nebi a je napísané o človeku. (62,162)
- V prírode každá vonkajšia forma korešponduje s jeho vlastným obsahom. (62,161)
- Zatiaľ čo na zemi človek pracuje hlavne prostredníctvom svojho fyzického tela - najvhodnejšieho nástroja na zemi. Ale myslí, cíti, hľadá príčinu a dôsledok všetkých vecí. Čím myslí človek? - Svojím mentálnym telom. Čím cíti? - Svojím astrálnym telom. Čím hľadá príčinu a dôsledok? - Svojím kauzálnym(príčinným) telom. Tak ako nie je fyzické telo rovnako vyvinuté u všetkých ľudí, tak aj iné telá v človeku nie sú rovnako vyvinuté. To znamená, že človek je postavený pred veľkolepú a významnú prácu - vyvinúť všetky svoje orgány k dokonalosti. (7, 163)
- Pokým je človek nažive, mal by pozorovať zákon spojitosti.(originál str.18)v troch svetoch. Vo fyzickom svete by mal poznať ako jesť, ako dýchať, ako piť vodu a ako vnímať svetlo. Pre svet citov by mal poznať dobre štruktúrované astrálne telo. Pokiaľ ide o mentálny svet, mal by mať dobre štruktúrované mentálne telo. Človek, ktorý vyvinul svoje tri telá by mohol byť nazývaný múdрым človekom. Tak ako je dôležité fyzické telo človeka, nemenej dôležité je aj jeho astrálne telo a jeho mentálne telo. (25, 50)
- Tak ako má fyzické telo svoju fyziológiu a anatómiu, rovnako majú svoju vlastnú fyziológiu a anatómiu aj astrálne, mentálne a kauzálne telá. Fyziológia a anatómia vyšších (jemnejších) tiel je podobná fyziológii a anatómii fyzického tela. (108, 101)
- Najlepšie je poznané fyzické telo, ktoré má tri obalové vrstvy. Prvá je éterická, obklopujúca ľudské telo v hrúbke 1 alebo 2 cm. Cez ňu prechádzajú fyzické energie elektriny a magnetizmu. Tak, ako obliekame naše fyzické telo hrubými alebo tenkými šatami, aby sme ho ochránili pred chladom alebo teplom, tak je éterická obalová vrstva zdravými šatami fyzického tela, ktoré ho chránia pred vonkajšími vplyvmi. Éterická obalová vrstva je spojená s inou, nazývanou astrálna, ktorá ovláda vášne (city). Táto chráni človeka pred hnevom napríklad, alebo od jeho tendencie pomstiť sa a pod. Astrálna obalová rovina je spojená s astrálnym svetom nazývaným podvedomie. (30, 309-310)
- Keď ľudia jedného dňa vyvinú svoj šiesty zmysel, uvidia obalovú vrstvu okolo ľudského tela. Kým človek má takúto obalovú vrstvu, je zdravý, pretože ona reguluje teplo jeho organizmu. Sú chvíle, keď ako výsledok zlej cesty života je táto magnetická obalová vrstva okolo ľudského tela roztrhnutá a vonkajšie vplyvy vstupujú dovnútra a spôsobujú množstvo chorôb. Tento magnetický oblek obklopuje žalúdok, pľúca a všetky vnútorné orgány v tele človeka a hlavne jeho bunky. (106, 144)

- City človeka spájajú s astrálnym svetom, to jest s jeho astrálnym telom alebo duchovným telom. Astrálny svet pozostáva z dvoch sfér: nižšej a vyššej - podľa citov, ktoré sú tiež vyššie alebo nižšie. (138,26)
- Každý z orgánov má dvojitú funkciu: vnútornú a vonkajšiu, to jest, materiálnu a duchovnú. (6, 186)
- Matéria existuje, ale nie všetko pochádza z matérie. Matéria je len jeden z činiteľov, jedna z foriem manifestácie života.

Aby sa vo svete mohla objaviť nejaká forma, je nevyhnutné, aby matéria alebo substancia zaobstarala pre sily života odev. Telo s jeho vonkajšími a vnútornými orgánmi predstavuje materiálnu stránku energií ľudského mozgu. Z tohto dôvodu pľúca, žalúdok, svalstvo, kosti a nervový systém rovnako ako všetky ostatné systémy predstavujú dôležitú inštaláciu pre prejavenie ľudskej inteligencie. Z dôvodu inteligencie, ktorá existuje v prírode, sa v ľudskom organizme uskutočňujú systematické zmeny a opravy. (14, 8-9)

- Všetko to, čo bolo vytvorené prírodou je postavené na zákone Lásky. Napríklad, ľudský organizmus stelesňuje ohromný štát, ktorého obyvatelia sú zjednotení v mene lásky. Zabralo Jej to milióny rokov, aby zorganizovala všetky bunky do jednej entity pre spoločnú prácu. Ten, kto tomu rozumie a je schopný uchovať si veľkolepú harmóniu existujúcu v jeho organizme sa teší dobrému zdraviu a šťastnému životu. Dokonca najtriviálnejšie narušenie tejto harmónie oslabuje jednotu medzi bunkami, vytvára disharmóniu v organizme a človek ochorie. (35, 199)
- Prvá vec, ktorú si máme všimnúť v našom organizme je, že je v ňom usporiadanie, vzájomná aktivita a harmónia medzi všetkými pracovníkmi, ktorý vedia veľmi dobre, čo majú robiť. V organizme niet žiadneho súkromného úmyslu. Existuje tam len jeden cieľ, blaho celku, z ktorého má človek úžitok. To je tajomstvo všeobecného úspechu. V organizme nejestvuje tvrdohlavosť, žiadne svojvoľné činy, prevláda v ňom súdržnosť. A keď susedná bunka ochorie a trpí, všetky ostatné bunky s ňou sympatizujú a pokúšajú sa hneď v každom smere prekonať ujmu. Všetko v človeku je odlišované s matematickou presnosťou. A kým to existuje, energie organizmu sa vzájomne vyvažujú a vytvárajú harmóniu, ktorú nazývame zdravie.

Bunky, ktoré prestanú vykonávať svoje povinnosti a stanú sa zhubné a nebezpečné pre zdravie sú vyhodené von z tela pre všeobecné dobro. Na tomto ochrannom zákone prírody spočíva naše zdravie. (81, 49)

- Bunky sami o sebe sú malé, ale sú sprostredkovateľmi niečoho veľkého. Keď sú organizované v zjednotenej entite, stávajú sa drobnými bunky vyslancami veľkého vedomia života. Každá bunka predstavuje malú elektrickú lampu, vedúcu svetlo. A človek predstavuje malý vesmír s konkrétnym účelom a smerom. (118, 32)
- Ak by ste študovali individuálny život bunky, pozorovali by ste, že predstavuje v celku život človeka v miniatúre. Ak by ste ale študovali kolektívny život týchto buniek, ako aj spojenie medzi nimi, videli by ste, že predstavujú duchovný život v miniatúre. (78, 146)
- Nikto nemá právo žiadnym spôsobom porušiť zákony, na ktorých je postavený jeho organizmus. Organizmus sa skladá z nespočetných malých duší, ktoré dôkladne sledujú prácu svojho pána. Ak robí chyby, ktorých dôsledkom trpí celý organizmus, povedia si, "Náš pán nie je veľmi bystrý." Okamžite sa začne celá jednota buniek štiepiť. (83, 226)
- Vnútorné spojenie, ktoré zjednocuje bunky organizmu do harmonického celku je jedlo. Človek by sa mal stravovať podľa týchto zákonov. Tento zákon sa netýka len tela človeka, ale aj jeho citov a myšlienok. Keď oslabne spojenie medzi bunkami tela, zoslabne tiež telo. Láska je vnútorné spojenie medzi aspektmi života. To znamená, že láska posilňuje a podporuje život. (149, 223-224)
- Štruktúra slnka a štruktúra buniek je podobná. V slnku sú obsiahnuté tri vrstvy: jedna z nich pripravuje energiu, ďalšia ju uskladňuje a transformuje a tretia ju premiestňuje k zemi. V bunkách sú tiež obsiahnuté tri vrstvy - vonkajšia absorbuje energiu zo slnka, stredná ju uchováva a vnútorná, ktorá ju spracováva a transformuje do životnej energie. Tieto tri vrstvy boli nájdené aj v organizme, ale vo vyvinutejšej forme. Sú oveľa ľahšie čitateľné v embryu. Vonkajšia vrstva sa nazýva ektoderm, stredná - mezoderm a vnútorná - endoderm. (11, 3)

- Dnes sa my, moderní ľudia obávame o svoje zdravie a hľadáme lekárov. To, čo vieme je, že existujú špeciálne bunky tela, ktoré fungujú ako lekári. Sú lepšími lekármi, než ten najlepší lekár na zemi. Ak ochorieme a necháme tieto bunky aby nás liečili, ony to môžu urobiť bezchybne. Majú svoje vlastné laboratórium , kde pripravujú svoje liečivá, pripravené liečiť akúkoľvek ujmu. Toto je zákon: Ak má človek ujmu a nechá tieto bunky, aby to vyliečili, zhromaždili by sa, vytvorili svoj vlastný obväz a liečili to týmto spôsobom. (43, lekcia *A vedomosti by naplnili zem*, 25-26)
- Dnes nejestvuje nič úžasnejšie než štruktúra ľudského mozgu a ľudských očí. (19, 44)
- Ľudské vedomie je umiestnené v prednej časti mozgu, okolo očí. (117, 117)
- Ľudský mozog má dve stránky: materiálnu, alebo fyzickú a duchovnú, alebo energetickú. Keď človek opúšťa Zem, materiálny mozog sa rozpadáva a rozkladá, zatiaľ čo duchovný - energetický, do ktorého bol vpísaný celý život berie sebou. Materiálny mozog je štruktúrovaný v súlade s energetickým. Kým je materiálny mozog a energetický prepojený, kým sú vo vzájomnej harmónii, človek sa môže učiť, vnímať učenie a pamätať si. (6, 209-210)
- Takže, hlavným meradlom človeka je najskôr jeho hlava a po druhé jeho tvár. Ľudský mozog pozostáva z dvoch druhov matérie: hrubej, fyzickej matérie, ktorá sa rozkladá a zo spirituálnej, jemnej, ktorá rozpad nepozná. V duchovnej materii mozgu zanechajú stopu všetky ľudské myšlienky. (75, 407)
- Mali by ste vedieť, že vaša životná energia závisí na stave vášho mozgu. Prvý orgán, ktorý by mohol korigovať ľudského ducha je mozog. Z tohto dôvodu by ste sa mali starať o tento jedinečný orgán, ktorý manifestuje kým vy ste.. (75, rozhovor 3, 14)
- Aby človek nadobudol vyššiu úroveň tajného poznania, mal by mať zdravý nervový systém, mal by byť schopný vydržať. Tak ako hrubé myšlienky, city a skutky poškodzujú ľudský mozog, tak jemné myšlienky a city vyžadujú zdravý nervový systém. (9, 88)
- A tak nie je dostatočné študovať ľudský organizmus, rovnako ako charakter človeka, ale je treba takisto vnímať človeka ako živú, citiacu rádiovú stanicu, skrze ktorú môžete prísť do kontaktu s celým vesmírom. Záleží na tom, aký gombík stanice by ste stlačili, buď prídete do kontaktu s dobrými alebo zlými bytosťami. Čo je táto rádiová stanica v človeku? - Jeho prebudená myseľ. Cez túto rádiovú stanicu človek komunikuje s vonkajším alebo vnútorným svetom, so všetkými bytosťami schopnými vnímať. (127, 277)
- Keď študujeme fyziológiu nervového systému, prídeme k záveru, že nervový systém je sieť, cez ktorú prechádzajú energie Živej Prírody. Nervové vlákna sú živé bunky vodiace nervovú energiu. Táto cez nich preteká, ako voda cez vodovodné potrubie. Ak je voda piesčitá, piesok sa postupne naplavuje vo vnútri potrubia, kým ho jedného dňa nakoniec nezablokuje. Týmto spôsobom je zásobovací systém vody zablokovaný. Rovnaký druh blokovania môže nastať v nervovom systéme človeka. Čo robiť? - Mali by ste to odblokovať. Mali by ste poznať, akým druhom myšlienok a túžob ste to dopustili. Ja hovorím: Môže byť nervový systém neusporiadaný? Nie, neusporiadaný nie, len zablokovaný.
- "Bolí ma brucho." Prečo? Boli zablokované tie nervy chrbtice, ktoré vedú energiu do žalúdka a brucha. Odhaľte svoju chrbticu slnku, aby sa vaše nervy odblokovali. Ak sa neodblokujú, bolesti vás budú nevyhnutne sprevádzať. Choroby sú z nedostatku energie. Bloky sa vyskytujú nielen u fyzického tela, ale aj u iných tiel. (136, 191-192)
- Ľudská myseľ je stanica, kde listy, telegramy prechádzajú od jedného človeka k druhému, z jedného štátu do iného a dokonca zo Zeme do Neba a späť. Človek má právo vysielat' to, čo ho samotného zaujíma. No nikto nemá dovolené odhaľovať tajomstvá prírody. Ak niekto poruší tento zákon, Príroda otočí kľúčmi a uzamkne pre neho svoje stanice. (20, 112-113)
- Ľudský mozog je podobný Zemi, ktorá sama o sebe nedáva život. Tvorivá sila zeme pochádza z vesmíru, zo slnka, ktoré pôsobí na jej povrch. Pretože Zem má pôdu, na tejto pôde Slnko buduje, generuje, tvorí. Ľudský duch je ľudské Slnko, ktoré skrze žiarenie na mozog, dáva život myšlienkam. Každá bytosť myslí. (41, 25)
- V ľudskom organizme je najcennejší mozog. Je to veľké dynamo síl, elektrickej energie, ktoré ju posielajú všade do organizmu. Ak by človek vedel, ako správne využiť túto energiu, mohol by sa sám vyliečiť. (37, 83)

- Ľudský mozog je schopný vnímať a prenášať energiu. (105, 157)
- Keď by ste sa jedného dňa naučili a porozumeli štruktúre vlastného mozgu, dosiahli by ste pozitívne učenie života. Potom by ste vnímali mozog ako veľké dynamo, kde sa stretávajú a prepletajú energie celého vesmíru. (36, 8)
- Záhyby mozgu riadia kozmickú energiu vedomého života, ktorú využíva duša. Energia myšlienky preteká cez tieto záhyby a cez ne znovu vyteká von. Ony sú vodičmi energie z celého vesmíru. (111, 253)
- Aby mohol človek profitovať zo slnečnej energie, mal by organizovať svoj mozog. Ľudský mozog je povrchom, ktorý vníma a odráža slnečnú energiu. Ten, kto nemôže regulovať energiu svojho mozgu, nemôže byť ani zdravý, ani náležite vyvinutý. (43, 254)
- Keď sily mozgu fungujú správne, keď sú pravidelne usmerňované, potom sa Božské v človeku odhaľuje najsilnejšie. Keď sa pozriete na takého človeka, jeho tvár, jeho oči žiaria láskavým, radostným svetlom. Toto svetlo prichádza a odchádza. (126, 182-183)
- V ľudskom mozgu je jeden špirálový, cirkulujúci pohyb. Keď je tento pohyb vykonaný správne, človek dobre premýšľa, rovno chodí a nekolíše sa. (65, rozhovor 14, 81)
- Vy dobre viete z fyziky, že energia kladného póla je prenášaná do záporného. Poznáte cestu kladnej energie, ktorou musí prejsť? Obvykle vychádza z pravej hemisféry mozgu prechádzajúc ponad jeho povrch, zostupuje pod ľavú hemisféru, urobí oblúk nad ňu a vráti sa späť do pravej hemisféry. Tu, v zápornom póle sa formuje svetlo. Takže, myšlienka vychádza z pravej hemisféry, prechádza ľavou a následkom toho je svetlo formované v mysli. (139, 47)
- Energia z pravej hemisféry prechádza do ľavej a preto moderný človek myslí len cez ľavú hemisféru svojho mozgu. Tu je dôvod asymetrickej ľudskej tváre. Keď sa pozeráme z blízka na ľudskú tvár, vidíme, že obidve strany - pravá i ľavá - nie sú symetricky vyvinuté. Tento rozdiel je poznateľný na očiach, ušiach, ústach a rukách - na celom tele. V budúcnosti, keď myseľ a srdce nájdu harmóniu, telo človeka rovnako ako jeho orgány budú úplne symetrické. (132, 136-137)
- Človek by mal pracovať so svojou ľavou, rovnako ako s pravou hemisférou svojho mozgu, aby distribuoval jeho energie v rovnomernej miere. Moderní ľudia nevyhodnocujú tento zákon za dôsledok toho, že sa trápia s inými fyziologickými poruchami - krv nie je rovnako distribuovaná všade, do všetkých telesných systémov. Zdravý organizmus distribuuje krv rovnomerne do všetkých svojich orgánov. Rovnakým spôsobom by ľudská myšlienka mala prenikať všetkými bunkami organizmu. To je jediná cesta, ako byť zdravý. (128, 89)
- Uprostred ľudského mozgu je tzv. lietajúce oko duše alebo vnútorné slnko človeka. Ak toto slnko v človeku nesvieti, nemôže z neho nič vyjsť. Ono hrá úlohu transformátora v ľudskom organizme. Keď vonkajšia energia preniká ľudským mozgom, toto spojenie alebo oko duše prenáša energiu do celého organizmu. Vlastní aj iné vlastnosti okrem transformovania solárnej energie. V mozgu existuje aj iný transformátor, ktorý prenáša solárnu energiu do celého tela. Na správnom fungovaní týchto energií závisí stav zdravia organizmu rovnako ako aj citov. (70, rozhovor 23, 8-9)
- Psychika vníma to, ako tisíce vlákien vychádzajú z mozgu v rôznych smeroch a rôzne prúdy cez ne prechádzajú. Z mozgu tieto toky prechádzajú do celého tela. Čím intenzívnejšie sú prúdy v centre mozgu, tým väčšie sú jeho aktivity. Kto nerozumie smeru týchto prúdov a nevie ich transformovať, vystavuje sa nebezpečenstvu. Napríklad, prúdy, ktoré tečú v zadnej časti mozgu dávajú vzniknúť nižším citom v človeku a ak ich nemôže kontrolovať, upadne do veľkých pokušení.

Niet pre človeka väčšieho požehnanie, než kontrolovať silu svojho vlastného mozgu, regulovať stavy svojej mysle a byť schopný prenášať energie z jedného centra mozgu do iného. To znamená mať sebakontrolu. (134, 114-115)

- Energie ľudského mozgu sa delia do troch hlavných oblastí: prvá oblasť je vzadu za ušami, kde pracujú nižšie energie. Táto oblasť by mohla byť prirovnaná k peklu v človeku. Druhá oblasť zahŕňa energie, ktoré pracujú vo sfére čela - ľudský život. Tretiu sféru pokrývajú energie v hornej časti mozgu, kde pracujú vyššie morálne city. Táto oblasť by sa dala prirovnať k Nebesiam v človeku. Preto, keď človek jedná v rozpore so svojimi morálnymi citmi, energie z

tejto oblasti spadnú do oblasti uší, do pekla. Aby toto nenastalo, človek by mal uskutočňovať svoju vlastnú dobrú vôľu a neblokovať ju. (20, 70-71)

- Trávenie má účinok na krvný obeh, krvný obeh účinkuje na dýchací systém, dýchací systém účinkuje na nervový systém a ten - na mozog, stredisko myslenia. Ak všetky procesy fungujú správne, potom by myslenie malo byť tiež správne. (145, 5)
- Keď sa na vás pozerám, pozorujem malé svetlé bodky vychádzajúce z vašich hláv. Niektorí by mohli povedať, že sa mi krúti hlava, že mám závrat a vidím svetlé pruhy pred očami. Ak ste v stave zmätku, tieto svetlé čiary sú známkou nezdravého stavu nervového systému. Je to výsledok protichodných myšlienok, ktoré sú v človeku v rozpore. Svetlo, ktoré sa zjavuje ako výsledok správnych myšlienok je jemné, príjemné a bielej farby. Toto svetlo umožňuje vznik širšieho vedomia. (139, 90-91)
- Dokonca aj starovekí učitelia hovorili, že vesmír je plný nespočetných živých foriem - myšlienkových foriem, ktoré sa pohybujú a ako rádiové vlny sú prenášané a vnímané ľuďmi. Celý vesmír je živý vodič týchto myšlienok. Prirodzene, pre správne vnímanie a prenos myšlienok je dôležitá ich intenzita, rovnako ako rádioprijímač. Takisto je dôležitý smer, z ktorého vlny prichádzajú. Nuž, tak ako sú ľudské myšlienky prenášané vesmírom, tak sú vysielané aj myšlienky neviditeľného sveta. Tieto myšlienky predstavujú celý svet. Senzitívny človek si ich uvedomuje hneď, následkom čoho jeho nálada sa raz pozdvihne a inokedy upadne. (126, 186)
- Nervový systém a celý organizmus moderných ľudí nie je dosť silný, aby zniesol vysoké vibrácie, vysoké prúdy Lásky. Preto tajná veda odporúča žiakom série metód a cvičení pre posilnenie mysle, srdca a vôle, aby energie ich organizmu prispôsobila prírodným energiám a prúdom. (108, 17)
- Dnes sa myslenie prejavuje cez mozog a city - cez sympatický nervový systém*, cez takzvaný solárny plexus, chybne nazývaný srdce. Vôľa sa prejavuje cez ruky a nohy. Sídлом mysle je hlava a čiastočne chrbtica. Prezentuje sa cez centrálny mozog a predĺženú miechu. Starovekým centrom mysle bolo iné miesto, nie hlava. Stále tam existujú niektoré energie mysle, ktoré sa nepresunuli do hlavy. Kde bolo predtým centrum mysle? V sympatickom nervovom systéme, alebo takzvanom solárnom plexe. (97, 19-20)
- Medzi mozgovým nervovým systémom a sympatickým nervovým systémom by mal byť správny vzťah.

Udržujte svoju chrbticu vzpriamenú. Nehrbte sa. To prerušuje tok energie zo sympatického nervového systému do mozgového nervového systému. A ak sú životné prúdy prerušené, človek sa nevyvíja správnym spôsobom. (136, 162)

- Solárny plexus je ovplyvňovaný pečňou a z tohto dôvodu by ju mal človek udržiavať kompletne v dobrej kondícii. Ako ju udržať v dobrej kondícii? - Cez solárny plexus. Všetky nečistoty z mentálneho, emocionálneho sveta človeka tečú do pečene a odtiaľ - do centra Zeme, kde sú očisťované. V tomto ohľade solárny plexus pracuje ako kanál pre očistu znečistených myšlienok a citov. Zdravie človeka závisí na dobrej kondícii pečene. (150, 195)
- Ak sympatický nervový systém nebol kontrolovaný centrálnym mozgom, človek by mohol upadnúť do zvieracieho stavu pod zákon pudu sebazáchovy. (inštinkt pre prežitie) (140, 92)
- Človek je strom zahŕňajúci dva ďalšie stromy. Tieto dva stromy predstavujú v človeku dva hlavné systémy - mozgový nervový systém a sympatický nervový systém. Vetvy mozgového systému sa šíria smerom dole, k nohám tela, kým jeho korene sú hore, v mozgu. Iný strom predstavuje žalúdočný mozog, alebo inak nazývaný sympatický nervový systém, ktorý pozostáva zo sérií nervových uzlov, gangliónov, situovaných najviac v oblasti žalúdka. Korene sympatického nervového systému sú zasadené v ganglióne, to je v žalúdočnom mozgu a jeho vetvy sa šíria smerom hore. Takže, vetvy týchto dvoch stromov sú prepletené.

Aký je rozdiel medzi týmito dvoma systémami? - Sú odlišné svojím výsledkom. Mozgový systém je nositeľom elektriny, takže, ak sa vyvíja viac než druhý, človek začína blednúť. Elektrina pozbavuje organizmus všetkej jeho vlhkosti do tej miery, že človek je vyschnutý, postrádajuci vlhkosť, je bez vody. Sympatický nervový systém je odlišný opačným efektom v protiklade k mozgovému systému - je nositeľom magnetizmu v človeku. Keby bol v človeku vyvinutý dobre, zvyšuje váhu, nadbytočná hmota

je potom akumulovaná pretvorením na tuk. Preto tieto dva systémy môžu korigovať jeden druhý. (64, lekcia 8, 128-130)

- Často sa vraví, že srdce vyjadruje city. Kde je toto srdce - v sympatickom nervovom systéme alebo solárnom plexe? - Toto srdce má v mozgu svojich agentov - oni ho reprezentujú. Mozog sa spolieha na mentálny svet - vyšší svet, a preto je oddelený od zmyslového sveta. Mentálny svet sa prezentuje cez hlavu, kým zmyslový svet cez sympatický nervový systém. (89, 59-60)
- Intuícia rieši problémy ľahko, pretože aj myšlienky aj city sú jej súčasťou. Keď cítite radosť v solárnom plexe, to jest v jamke žalúdka, ste na správnej ceste. (112,232)
- Orgány vnímania, ktoré sú najlepšie vyvinutými orgánmi v človeku, vykonávajú funkciu vnímateľov energií vonkajšej prírody. Ak tieto orgány absentujú, potom tieto energie nebudú schopné ovplyvňovať organizmus. (150, 39)
- Prvoradou funkciou oka je zamerať a rozložiť lúče: zaostríť ich zvonku do vnútra a vo vnútri ich rozložiť. Keď sa tento proces života zmení, v ľudskom mozgu sa usadí disharmónia.

Všetky bolestivé stavy sa odrážajú v ľudských očiach. Tam sa vlnenie láme, čo zablokuje správne prúdenie v očiach. Okno je živá Božská forma, kde je vpísaná štruktúra celého vesmíru, slnečného systému a konečne, celá štruktúra života. Okno človeka je vytvorené ako posledné. Má najvyšší pôvod. Všetci významní jasnovidci, všetci znalci a učitelia ľudstva čítajú a vypozerujú z oka. (111, 143-144)

- Sťahy a rozpínanie srdca sú určené prostredníctvom elektrickej energie, ktorá pochádza z vesmíru. (62, 139)
- Moderní lekári majú čudné názory na srdce. Rozmýšľajú o ňom ako o pumpe, ktorá prostredníctvom sťahov a rozpínania posúva krv po celom tele. To je čiastočne pravda, ale srdce samo o sebe nedostáva krv do pohybu. Príčinou prúdenia krvi je zvláštna životná sila, ktorá prúdi ako elektrina v organizme a robí bunky tela vibrujúcimi. Táto sila má svoj regulátor v mozgu. (16, 240)
- Zrýchlenie alebo spomalenie pulzu srdca je následkom prílivu a odlivu v človeku. (58, 332-333)
- Intenzita pulzu a počet nádychov človeka je určená jeho myšlienkami a citmi. Existuje určitá zhoda medzi dýchaním a pulzom. Úhrnom, medzi všetkými funkciami orgánov existuje určité prepojenie. Akákoľvek porucha vo funkcii jedného z nich ovplyvní ostatné. (54, 208)
- Pokiaľ ide o tep srdca, bolo zaznamenané, že počas prvých 12 hodín dňa bije srdce rýchlejšie a vykonáva o pár úderov viac, než je normálny tep. Počas týchto 12 hodín je srdce vo vzostupnom štádiu. Počas nasledujúcich 12 hodín dňa, to jest, počas druhej polovice dňa, rytmus srdca klesá o pár úderov a srdce je v zostupnom štádiu. Rovnaká vec je pozorovaná u mesiacov a rokov. Prvých 14 dní mesiaca je srdce vo vzostupnom štádiu, počas nasledujúcich dní mesiaca je v zostupnom štádiu. Prvú polovicu roka je srdce vo vzostupnom stave, kým počas druhej polovice je v zostupnom stave. Pre človeka je dôležité, aby vedel, kedy je jeho srdce vo vzostupnom stave a kedy v zostupujúcom. (75, 244)
- Aký pulz je zdravý? - Pulz, ktorý obsahuje hudbu a rytmus. Ak nemá zdravý rytmus, je nesprávny. Srdcia všetkých ľudí sú napojené na všeobecný rytmus vesmíru, to jest, na Kozmické srdce. V tomto zmysle jestvuje v prírode jediný rytmus. Preto, keď vaše srdce bije nezdravým spôsobom, nebojte sa, len obnovte harmóniu medzi vašimi myšlienkami a citmi. (125, 93-94)
- Z času na čas by človek mal zmerať pulz svojho srdca, aby videl, či je v rytme alebo nie. Ak je jeho pulz nepravidelný, znamená to, že je v jeho citoch niečo nesprávne. (74, 341)
- Človek by sa sám mal podrobne preskúmať, aby videl, v akom je stave, keď nemá dobré pocity, keď je rozrušený, rozzúrený a takisto, keď je pokojný a v dobrej nálade. Dobrá alebo zlá nálada ovplyvňuje dýchanie a pulz. Ten, kto to pochopil, môže prostredníctvom pulzu rozoznať, aká je jeho fyzická a psychická kondícia. (39, 137)
- Krvný obeh je spôsobený hlavne elektromagnetickými prúdmi. Ak by nepodporovali pohyb tepnovej krvi, srdce samo o sebe by to nezvládlo. Ale krv v ľudskom organizme sa pohybuje kvôli faktu, že vo svete jestvuje kozmický impulz, ktorý permanentne reguluje krvný obeh všetkých organizmov. K rovnakým kozmickým elektromagnetickým bežným pohybom

protoplazmy v bunkách patrí aj cirkulácia a rotácia a potom - pohyb Slnka, planét a iných nebeských telies. (11, 13)

- Mozgový systém je dynamický, pretože produkuje elektrinu, kým sympatický nervový systém produkuje magnetizmus. Žalúdok náleží k sympatickému nervovému systému a preto je magnetický. Vediať to, použite magnetické sily žalúdka pre zmenu ľudskej nálady. Ak vidíte človeka so zlou náladou, dajte mu niečo jesť. Dokonca, ak je veľmi rozrušený, ak je stltnutý, jeho zlá nálada odíde a on získa energiu a impulz pre prácu.

Všetko, čo sa týka blaha organizmu, jeho zdravia je dané starostlivosťou o žalúdok. Na pomoc žalúdku prichádza mnoho iných orgánov: zuby, jazyk, ústa, pažerák a vnútornosti. (6, 267-268)

- Čím viac pracuje žalúdok, tým menej pracuje mozog a naopak. (109, 17)
- Ten, kto má zdravý a normálny zažívací systém je čulý, svieži a usilovný. Ak stretnete človeka s vycivenou tvárou, zažltnutého, neschopného pracovať, mali by ste vedieť, že jeho zažívací systém nie je zdravý. Nemôže pracovať, vníma všetko pesimistickým spôsobom, nemá žiadnu dôveru v život. Aby ste neupadli do takéhoto stavu, udržiajte svoj zažívací systém v dobrej kondícii, na ňom záleží blaho človeka vo fyzickom svete - prvom stupni života. (7, 138-139)
- Akým druhom procesu je jedenie? Akým zákonom sa podrobujete?

Človek sa neživí len chlebom, ale aj vzduchom. Je trikrát denne, ale nepozná počet súst, ktoré je vhodnejšie zjesť v jednom jedle. Dýcha, ale stále nevie, koľkokrát by sa mal nadýchnuť a vydýchnuť v jednej minúte. Ak neviete koľko súst zjesť a koľkokrát sa nadýchnuť a vydýchnuť, nevšímajte si zákony výživy. (82, 164)

- Mozog a žalúdok sú dva póly vášho života. Ak vás bolí hlava, mali by ste vedieť, že váš žalúdok je takisto v neporiadku. Ak vás bolí žalúdok, mali by ste vedieť, že vaša hlava takisto nie je v poriadku. (48, lekcija Zákon porovnania. 13)
- Pečeň je významný činiteľ ľudskeho tela. Ak ho pečeň opustí, človek skončil. V súčasných podmienkach rozhoduje pečeň o všetkom. Ak je znefunkčnená, človek sa stáva zle naladeným, sklúčeným, pesimistickým, neschopným rozprávať vlúdne, nenávidí, je nahnevaný, je schopný spáchať vraždu - všetko toto vychádza z pečene. A ak je v súčasnej spoločnosti tak veľa vrážd, dôvodom je, že pečeň ľudí je v neporiadku. (123, 194-195)
- Ak je pečeň človeka v neporiadku, do jeho mysle prídu negatívne a nevraživé myšlienky. Narušená pečeň rozvíja v človeku krutosť. Pečeň je spojená s nižšími citmi. Vediať to, mal by si človek celkovo chrániť zdravie, ktoré mu Boh dal. (126, 71-72)
- Útok, ktorý prežívate ovplyvňuje pečeň ako trpký pocit, ktorý môžete len ťažko zvládnuť. Pečeň je orgán s veľmi špecifickou funkciou v trávení. Ak tento orgán nefunguje správne, trpí celý organizmus. Ak vidíte tvár človeka žltnúť alebo tmavnúť, hľadajte dôvod tohto stavu v pečeni.

Dobrá alebo zlý stav pečene vplýva tiež na city človeka. Rovnakým spôsobom city takisto vplývajú na okolnosti zdravia pečene. Ak človek povie, že nechce jesť, že nemá žiadnu chuť, dôvodom je znovu v pečeni. Ak sa nábožný človek stáva pesimistický a jeho viera v Boha oslabla, znova je na vine pečeň. V porovnaní s celým organizmom je pečeň malý orgán, ale hrá dôležitú úlohu. Má enormný vplyv na mentalitu (zmýšľanie) človeka. (138, 25-26)

- Všetci ľudia si myslia, že sú chudobní, kým v realite sú veľkými milionármi. Disponujú mozgom, srdcom, pľúcami a žalúdkom, ktoré stoja miliardy. S pomocou svojho fyzického tela prichádzajú do kontaktu s širým svetom. Ak stratia svoje telo, fyzický svet sa pre nich stáva neviditeľným. (42, 277)
- Prichádzajúc na svet a obliekajúc si matériu, by si človek mal chrániť svoj organizmus, mal by s ním správne zaobchádzať. Ak sa nestará o svoje telo, ak s ním nezaobchádza dobre, čoskoro vo svojom vnútri zapríčini veľkú disharmóniu. Nie je dovolené, aby človek trýnil svoje vlastné telo. (54, 19)
- Čo sú pre človeka husle? - Husle symbolizujú ľudské telo. Nasledujúci zákon udržiajte v posvätnosti: ani v najťažších podmienkach svojho života nepredávajte svoje husle. Huslista, ktorý v ťažkých životných podmienkach predá svoje husle je odsúdený na veľké utrpenia. Preto, akékoľvek by mohlo byť vaše telo, akékoľvek by malo poruchy, môžu byť opravené. Akým spôsobom? - Tréningom. (39, 35-36)

- Človek by mal študovať svoje orgány a funkcie, ktoré plnia. Človek by mal študovať seba samého, ako farmár študuje krajinu, ktorú kultivuje. (24, 101)
- Neskúšajte v sebe premôcť telesnosť. Duchovno v človeku nemôže byť vyvinuté bez tela. Je ako zaštepovaný strom. Existuje zápas medzi telom a duchom, ktorý pokračuje dotiaľ, kým sa duch, to jest štep nestane zajedno s materskou rastlinou a začína sa voľne vyvíjať. Keď sa šľavy z materskej rastliny začnú približovať správnym spôsobom nahor k štepu a tie zo štepu sa presúvajú náležite dole do materskej rastliny, život sa vyvíja normálne. Potom hovoríme, že sa boj medzi telom a duchom skončil. Nazývame to tiež transformáciou energií. Každý by mal poznať tento zákon a aplikovať ho v živote. (62, 154)
- Príroda umiestnila do ľudského organizmu nespočetné množstvo okien - póry, cez ktoré vsakuje životná energia a stále obnovuje organizmus. Tieto okná by mali byť vždy čisté a otvorené, aby mohla nastať správna výmena medzi vonkajším a vnútorným vzduchom. (118, 122)
- Na trávení človeka sa zúčastňujú traja činitelia. Prvý činiteľ je žalúdok. Zásobuje materiálnou potravou celý organizmus. Druhým činiteľom sú pľúca, ktoré prijímajú vzduch a prostredníctvom neho čistia, t.j. okysličujú krv. Tretí činiteľ je mozog, ktorý rozširuje energie do celého tela. (60, 166-167)
- Rovnako ako mozog, aj pľúca majú dvojitú funkciu - fyziologickú a psychologickú. Počas štúdia fyziologickej funkcie pľúc človek postupne zasahuje do psychologickkej. Srdce neočisťuje len krv, ale takisto aj city. Pľúca nečistia len vzduch, ale sú tiež oltárom, kde sú umiestnené myšlienky, city a túžby človeka, aby boli očistené. Tam horí obetný posvätný oheň očisťujúci a posilňujúci všetko. (137, 216)
- Pľúca čistia krv, kým srdce ju rozvádza do všetkých častí tela. Funkcia srdca nepozostáva len z rozvádzania krvi do celého tela, ale aj v zhromažďovaní elektrickej energie, ktorá je prenášaná do všetkých buniek, umožňujúc im tak zaujať aktívne miesto v celom organickom živote. Pľúca a pečeň sú dva transformátory energií: pľúca sú transformátorom energií ľudskej mysle a preto riadia energie myšlienky do mozgu; pečeň je transformátorom zmyslových energií, ktoré riadi smerom do sympatického nervového systému. Čím lepšie funguje pečeň, tým vyššie a ušľachtilejšie sú ľudské city. (7, 26)
- Keď študujete ľudský organizmus, spoznáte štyri dôležité orgány, ktoré ho ovládajú: mozog, pľúca, srdce a žalúdok. Žalúdok je najtesnejšie spojený s fyzickým svetom. Pre podporu svojho vlastného života potrebuje človeka. Ale aj človek je závislý na žalúdku. Čím vyšší vývoj dosiahneme, tým slabším sa toto spojenie stáva. Pľúca nie sú pre človeka o nič menej potrebné. Ovzdušie, v ktorom človek žije je pre pľúca hotovým jedlom. Absorbujú vzduch, pľúca krmia mozog. Takže, priama závislosť mozgu na človeku je zredukovaná. Ale aktivity srdca sú totálne nezávislé od človeka. Odkedy je srdce zástupcom Božského princípu v človeku, je to stav úplne nezávislý a slobodný. (38, 58-59)
- Každý orgán, každý systém v človeku je vo vzťahu k jeho životu. Napríklad, žalúdok je vo vzťahu s fyzickým životom človeka. Keď človek usporiada svoje materiálne záležitosti, jeho žalúdok bude pracovať správne. Ak naruší svoju materiálnu štruktúru, jeho žalúdok bude tiež narušený. Bolo tiež zaznamenané, že človek nemôže byť fyzicky zdravý bez toho, aby bol silný. To znamená, že sila prichádza z iného miesta. Odkiaľ sila v človeku vychádza? Prichádza z pľúc. Človek, ktorý správne dýcha je silný. Žalúdok na oplátku poskytne nevyhnutné materiály pre stavbu ľudského tela, to jest, fyzickej osoby. Keď sa stavia dom, pred stavbou ľudia začínajú najprv robiť malé šopy na uskladnenie materiálu: dosiek, vápna a pod. Žalúdok by sa dal prirovnať k týmto šopám. V ňom je uskladnený stavebný materiál, ktorý bude neskôr rozšírený naskrz celým organizmom. (127, 292)
- Všetky procesy v ľudskom živote - jedenie, dýchanie, pitie vody, myslenie, cítenie predstavujú súvislú reťaz. Podrobujú sa jedným a tým istým zákonom a asistujú jeden druhému. Keď tieto procesy prichádzajú správne, náš život sa tiež vyvíja dobre, v súlade so zákonmi duchovného sveta. (129, 57)
- Čo sa dosiahne koordináciou energie ľudského organizmu? Kde sú energie koordinované, tam je obojstranná podpora. Stavajúc na týchto zákonoch, môžu sa orgány vyvíjať správne. Preto,

ak chcete posilniť niektorý orgán, mali by ste vedome alebo dočasne vyradiť funkciu iného. To by sa mohlo stať len tam, kde sú energie koordinované. Napríklad, ak chcete posilniť oko, mali by ste dočasne oslabiť ucho. (118, 134)

- Slnko má vplyv hlavne na solárny plexus a na sympatický nervový systém človeka. Aby mohol koordinovať energie svojho organizmu, mal by človek spojiť sympatický nervový systém s mozgovým nervovým systémom. Keď sú aktivity sympatického nervového systému zosilnené, energia mozgu je dočasne vyradená. Keď je zosilnená aktivita mozgového systému, aktivity sympatického nervového systému sa spomalia.

Ten, kto v svojom vnútri skoorinoval energie, skoorinoval sa tiež so silami prírody. Pohyby takého človeka sú elegantné, rytmické. Jeho pohyby sú identické s pohybmi prírody. Každý z jeho pohybov je hudbou.(119, 137-138)

- Pozerajúc sa na ľudské telo z vonkajšej perspektívy, mali by ste v ňom spozorovať tri trojuholníky: prvý trojuholník je od hlavy po ramená - s jeho vrcholom smerujúcim hore; druhý trojuholník je od ramien po pupok - s jeho vrcholom smerujúcim nadol; a tretí trojuholník je od pupka po nohy - znova s jeho vrcholom smerujúcim hore. Ľudské telo je výsledkom, manifestáciou Vedomých Síl. (82, 23)
- Normálne vyvinutý človek je ten, ktorého miery sú v symetrických proporciách: mala by tam byť proporcia medzi jeho výškou a šírkou, medzi jeho rukami a nohami, medzi hlavou, telom a končatinami by takisto mala byť určitá proporcia. To znamená, že čísla súvisiace s orgánmi ľudského tela sú v určitej proporcii. Ak sa jedno z týchto čísel zmení, všetky ostatné čísla sa zmenia tiež. (78, 219)
- Bolo zistené, že u normálne vyvinutého jedinca by obvod zápästia vynásobený dvoma mal dať obvod krku. Toto číslo nakoniec vynásobené dvoma dáva obvod pása. (137, 122)
- A obyčajne vrchná časť ľudského tela, menovite hrudník, by mal byť široký, kým pás a žalúdok by mal byť subtílny a tenký.(37, 188)
- Čím vyššia je osoba, tým lepšie sú podmienky jej vývoja. (37, 254)
- Chodidla u správne vyvinutého muža alebo ženy by mali tvoriť jednu šestinú výšky; tvár by mala tvoriť jednu desatinu výšky; hrudník jednu štvrtinu; dĺžka ruky od zápästia jednu desatinu. (41, 1)
- Je jedna miera, ktorá určuje akú váhu by človek mal mať a z tejto miery vypočítam, ako dlho môže žiť. Ak má 165 centimetrov a obvod krku je 40 centimetrov, mohol by zomrieť na mŕtvicu. A naopak, ak má 180 centimetrov a jeho krk má v obvode menej než 30 centimetrov, dostal by tuberkulózu.

Ale vedomý človek, ktorý na sebe pracuje, môže zvýšiť alebo znížiť obvod svojho krku podľa normálnych proporcií. To záleží na človeku, či si život môže predĺžiť alebo skrátiť. (1, 278-279)

- Ľudské telo by malo byť správne štruktúrované, bez nejakých vybočení. Človek by mal mať svaly a nie tuky. Svaly robia telo elegantným. (43, 100-101)
- Byť chudý alebo tučný sú dva nezdravé stavy u človeka. Telo normálneho človeka je elegantné a jeho pohyby sú harmonické a sú prenášané do všetkých jeho orgánov. (126, 171)
- Keď robím tento výskum, čísla pre mňa majú svoj vnútorný význam. Napríklad, keď hovorím 166 centimetrov, mám na mysli normálne vyvinutého Bulhara. Keď hovorím 45 centimetrov, mienim tým šírkou jeho hrudníka. Keď hovorím 2,5 alebo 3,5, mám na mysli šírku jeho nosa. Keď hovorím 35 centimetrov, mám na mysli jeho temeno. Keď hovorím 14-15-16 centimetrov, mám na mysli šírku jeho hlavy.

Ak je hrudník človeka trochu prepadnutý, mohlo by to byť kvôli určitým mentálnym dôvodom. Takýto vpadnutý hrudník je zlý symptóm. Váš hrudník by mal byť rovný. Nemal by byť ale príliš vypuklý. Aby sa hrudník nestal vpadnutým, mali by ste vyvážiť vaše city. Udržujte svoje city v harmónii a budete regulovať svoj respiračný systém. A keď je váš respiračný systém regulovaný, vyvážite tiež prejav svojich citov.

- Niektorí z vás majú rovné ramená. U iných sa začínajú ramená skracovať, ale to je zlý symptóm. Toto skracovanie je znamením, že city prevládajú nad rozumom. Keď sa ramená stávajú veľmi úzke, nie je to dobrý symptóm. Naznačuje to pokrivenie citov. (66, lekcija 32, 289-290)

- Človek je posledná dokončená forma fyzického sveta. Ale stále nie je poslednou formou prírody. V budúcnosti budú iné formy, oveľa dokonalejšie, než človek. (7, 25)
Súčasní ľudia potrebujú nové pochopenie, aby pretransformovali svoj mozog, pľúca, žalúdok, rovnako ako svoj svalový systém. Ak človek neprebuduje svoje orgány, nebude schopný náležite vnímať svetlo prichádzajúce zo slnka. (34, 196)
- Človek by mal podstúpiť veľkú premenu; jeho telo by malo byť prebudované. Telo je výsledkom ľudského ducha. Mohli by sme odhadnúť ducha v človeku zo štruktúry jeho tela. Dobre organizované telo je príznakom správneho úsilia ľudského ducha. Z úrovne vývoja dosiahnutého ľudskou myslou a srdcom človek môže posúdiť úsilie a prácu svojho ducha. (84, 146)

Príde deň, keď bude človek cestovať z jednej planéty na druhú, ale nie so súčasným telom. Mali by ste vybudovať nové telo, ktoré by ste boli schopní rozobrať a znovu zložiť, aby ste ho preniesli z jedného miesta na druhé. Príde deň, keď človek bude cestovať po zemi bez vlakov, áut a lietadiel. Mal by mať nové telo, štruktúrované novým spôsobom. On sám by si mal osvojiť nové svetlo a poznanie, mal by poznať zákony univerza a mal by ich aplikovať. Potom nebude orať a ryť zem, ako to robí dnes, ale bude sa kŕmiť jedinečným spôsobom ešte nepoznaným dokonca najinteligentnejším ľudom súčasnosti. (21, 16)

- Po zmysle hmatu sa objavila chuť a potom čuch a sluch, až nakoniec - zrak. Päť zmyslov - päť kultúr. To je história vzostupu ľudského ducha do dneška. Je ale viac zmyslov, ktoré by mal človek vyvinúť. Jeho ucho, jeho oko by sa malo zmeniť, mali by získať dokonalejšiu formu, než ktorú majú v súčasnosti. Keď sa vrátite na Zem o tri tisíc rokov, nájdete obrovský rozdiel medzi človekom tých časov a súčasným človekom. V porovnaní s človekom budúcnosti by súčasný človek vyzeral ako divoch.
- Šiesty zmysel sa už začína vyvíjať. Tí, u ktorých sa šiesty zmysel začal vyvíjať sú ľudia s vysokým úsilím, s vysokým ideálom. (105, 145-147)

Človek budúcnosti by mal mať zvláštnu farbu vlasov. Bol by odlišný nielen farbou svojich vlasov, ale aj štruktúrou svojho tela, rovnako ako všetkých jeho orgánov - vnútorných a vonkajších. (130, 188)

- Čas, keď človek získa to, o čo usiluje, nie je tak ďaleko. Potom bude mať krajšie, zdravšie a dokonalejšie telo. Dnes človek žije v neustálom zápase medzi hmotou (telom) a duchom. Keď vyvinie svoje nové telo, bude nechaný v mieri a rovnováhe. Opustí život zápasov, protikladov. (130, 228)

2. Energie

- Čo je fyzické telo? Fyzické telo je vodič, t.j. veľký prenášač síl Prírody. Cez tento prenášač prechádzajú dva druhy prírodných energií: pozitívna a negatívna elektrina, pozitívny a negatívny magnetizmus. V súčasnosti nie sú vaše telá fyzicky vyrovnané - niektorí z vás sú pozitívny, kým iní sú negatívni, t.j. jedny majú viac pozitívnej elektriny, kým iní - viac negatívnej elektriny. (32, 114)
- Telá, kde nie je žiadne vtekanie a vytekanie sú mŕtve. Jediný proces v nich je rozpad matérie. Tie telá sú živé, kde energia neustále vteká a vyteká. (104, 21)
- Človek predstavuje rovnostranný trojuholník s centrom, ku ktorému sú smerované všetky jeho energie. Inými slovami, človek je zmesou energií, ktoré sa usilujú dostať do spoločného centra. A obrátene - človek je zmesou energií, ktoré prichádzajú zo spoločného centra a rozširujú sa do rozličných smerov. (38, 105)
- Človek je akumulátor alebo križovatka, kde sa stretávajú milióny kozmických prúdov. Človek je taký spojovací bod. V matematických termínoch predstavujem človeka ako jednu z najkomplexnejších formúl. Každý, kto dokáže vyriešiť vzťahy v tomto vzorci, každý, kto to dokáže preložiť do geometrického vyjadrenia dosiahne predstavu o tom, kto je človek. (29, 31-32)

Ľudské telo samo o sebe predstavuje batériu prírody - ale nie jednoduchú ale zložitú batériu. V týchto batériách by sme našli všetky druhy energií. (66, lekcia 23, 43)

- Ako má zem dva póly - Severný a Južný - tak aj v človeku sú dva póly, ktoré uchovávajú energiu. (17, 60)
- Zdvojnásobte okolie tela človeka a on ovládne energie, ktoré prichádzajú zvonku a zvnútra a pretransformuje ich. Ak ich nemôže pretransformovať, v človeku sa vynorí nejaký druh nesúladu, séria disharmonických stavov. (70, lekcia 31, 148)
- V človeku sú dva prúdy. Jeden z nich vychádza z pupka hore a druhý z pupka smerom dole. Druhý prúd ide do centra zeme a prvý - do centra slnka. Je aj tretí prúd, ktorý spája prvé dva. Tretí prúd sa nazýva ľudská aura.

Druhý prúd - ten, ktorý smeruje do centra zeme - pozostáva zo všetkých nižších energií, ktoré človek získal počas svojho zvieracieho stavu. Štúdiom štruktúry ľudského tela vidíme, že tieto prvé dva prúdy sa skladajú z dvoch ďalších prúdov. Všetky tieto prúdy sú kombinované jeden s druhým. Budú rozpoznané v myšlienkach a citoch človeka. (70, lekcia 29, 65-66)

- Vy ste ohnisko (fokus), ktorým prechádzajú obidva energie, solárna a zemská. Od rána do polednia cez vás prechádzajú solárne energie zostupujúc zhora a smerujúc do centra Zeme. Popoludní je to opačný pohyb - zemská energia prechádza z centra Zeme cez vaše nohy hore k Slnku. Z tohto dôvodu výsledky, ktoré by ste mohli dosiahnuť z praktizovania cvičení ráno a večer by boli celkom odlišné. Niektorí ľudia sa dostanú popoludní do zlej nálady, pretože v tom čase cez nich prechádzajú zemské prúdy.

Musíte vedieť ako polarizovať a koncentrovať tieto energie. Nezastavujte ich. Keď ich zastavíte, zablokujete sa takto smerujúc k totálnej pohrome. Prenášajte tieto energie nahor. O polnoci prídu iné energie. (66, lekcia 22, 12)

- Sú dva prúdy, dva druhy energií, prichádzajúce v tom istom čase. Keď prichádza solárna energia, to jest, prúd slnka, dobre sa vyvíjajú listy, rastú vetvy - to je rast nahor. Keď je silnejší prúd zeme, potom rastú dobre korene.

Od pupka dole - to je fyzický človek, sú to všetky prúdy, ktoré smerujú do centra zeme. A keď tieto prúdy v človeku prevládnu, rozvíja sa u neho brucho. Všetky energie sú prenášané dole. Ale mohlo by to byť naopak - energie tela by mohli byť prenášané hore smerom k ramenám. Tí ľudia, u ktorých sú energie prenášané hore do duchovného sveta, ich ramená sa stanú širšie a keď je energia prenášaná hore do mentálneho sveta, viac sa vyvíja hlava. Závisí to na špecifickom druhu energií. (68, lekcia 28, 5)

- Mozog je pozitívny, kým sympatický nervový systém je negatívny. V ľavej časti ľudského tela sa energia posúva dole do ľavej nohy a potom hore pravou nohou po pravej strane smeruje hore. Takýto elektromagnetický tok bol zistený okolo každého orgánu. Napríklad, pozitívna energia sa posúva popri pravom obočí. Odtiaľ sa stočí dole nad pravé oko, kde sa zmení na negatívnu energiu. Odtiaľ sa posunie nad ľavé oko a tam sa zmení opäť na pozitívnu energiu. Potom sa posunie dole pod rovnaké oko ako negatívna energia. Tento spôsob pohybu tejto energie vytvára niečo ako tvar číslice osem. V bode medzi obočiami alebo v koreni nosa je jedno vedomé centrum, ktoré reguluje tieto prúdy okolo očí. (11, 12)
- Existujú dva prúdy života, ktoré majú svoj odraz aj v človeku: jeden z týchto prúdov sa posúva z hlavy smerom k nohám a druhý - od nôh smerom k hlave. Tieto dva prúdy utvárajú okolo človeka kruh. Čím svetlejší je tento kruh, tým zdravšie a čistejšie je ľudské telo. Ak je línia tohto kruhu súvislá a neprerušená, človek je v pozícii dosiahnuť všetko. (118, 161)
- Pretože chodidlá nemôžu získať solárnu energiu priamo zo slnka, získavajú energiu z centra zeme. Keď človek získa zemskú energiu, stáva sa statočným, odhodlaným a jeho telo sa obnoví. Rastliny a zvieratá poznajú tento zákon a aplikujú ho správne. (150, 197-198)
- Človek získava svoju energiu z niekoľkých zdrojov: z jedla, zo vzduchu, z vody a zo svetla. Získava energiu takisto zo svojich myšlienok, citov a činov.

Z vedeckého hľadiska je úlohou človeka sa naučiť správne sa stravovať, piť vodu a správne dýchať. Mal by tiež správne myslieť, cítiť a jednať. Toto sú životodarné, vedomé procesy spojené s živými energiami prírody. Tieto procesy určujú vývoj. Jeho budúcnosť závisí na nich. (140, 9)

- Viete, aký oceán energie je ukrytý vo vesmíre? Rovnakým spôsobom váš mozog ukrýva enormnú energiu, ktorá vyžaduje čas a priestor pre svoje naplnenie. (111, 47)
- Človek by mal rozumieť zákonom, ktoré hýbu elektrinou a magnetizmom života, a ktoré sa v hinduizme nazývajú prána. Miecha je hlavný prijímač a prenášač prány. Najprv sa prána pohybuje smerom k malému mozgu a odtiaľ do veľkého mozgu. Ak sa v malom mozgu objavia nejaké bloky, nemôže prána pokračovať vo svojej ceste a ako dôsledok toho sa môže objaviť určitá disharmónia. Táto disharmónia sa rozširuje do celého organizmu. (118, 188-189)
- Keď sa v jednej alebo druhej časti vášho mozgu nahromadí veľké množstvo elektriny, môžete si pomôcť sami. Napríklad, ak je nahromadená elektrina v pravej hemisfére mozgu, nemali by ste hladiť pravú stranu svojej hlavy pravou rukou, aby ste nezosilnili svoje ťažkosti, ale mali by ste hladiť pravú stranu svojej hlavy ľavou rukou. A naopak: ak máte prebytok elektriny v ľavej strane svojej hlavy, mali by ste ju hladiť pravou rukou. Keď to skúsite, zaznamenali by ste určitú úľavu a váš stav sa zmení. Preto počas leta, keď slnko praží na hlavu, hladíte svoje vlasy oboma rukami. Svojimi rukami odoberáte určitú elektrinu zo svojho mozgu a zabraňujete možnému úpalu. (32, 120)
- Múdry človek sa nedopúšťa žiadnych hriechov. Prečo? - Pretože energetické prúdy sa v jeho živote menia pravidelne. Napríklad, energia jeho mozgu sa pohybuje ako špirála prechádzajúca postupne z jednej hemisféry do druhej. (117, 86)
- Prvá vec, ktorú pocítite, keď sa vaše myslenie rozštiepi a stanete sa disharmonickí, je tlak vo vašej spánkovej kosti. Potom by sa vás zmocnila ospalosť, určitý hypnotický stav a dostanete sa do stavu otupenosti. Toto poškodzuje váš nervový systém.

Nikdy nezaťahujte svoju energiu do spánkovej kosti. Táto energia je spojená s vaším žalúdkom. Ak presuniete túto energiu cez svoje spánkové kosti, ovplyvníte svoj žalúdok, ktorý sa skladá z tisícov takých ganglií. (uzlín) Týmto spôsobom sa oslabíte, vyčerpáte svoju energiu a odmagnetizujete sa. Potom by ste pocítili vo svojom mozgu prázdnotu.

Vždy posielajte svoju energiu do hornej časti čela, nikdy ju nenechajte v zadnej časti svojej hlavy. (68, lekcia 261, 12-14)

- Keď je človek vždy pripravený sa pohádať s každým, koho stretne, je to symptóm toho, že pravá hemisféra jeho mozgu má priveľa elektriny. Keď je človek v zlej nálade, keď upadol do stavu pesimizmu, je to znak toho, že má priveľa elektriny jeho ľavá mozgová hemisféra. (32, 118)
- Aby človek nenarušil pôvab svojich pohybov, nemal by sa nahnevať. Každé podráždenie je neúmerený výdaj nervovej energie a výsledok toho je, že nervový systém bude vyčerpaný. Keď je nervový systém vyčerpaný, človek sa stáva krajne citlivým.
- Chráňte svoj nervový systém a nestrácajte zbytočne energiu, aby ste boli schopní vo svojom živote všetko zniesť. (23, 106)
- Každý druh energie, ktorú organizmus neprijme správne, spôsobuje istý druh prebytku. Takým prebytkom je zlosť. (64, lekcia 6, 84)
- Keď má človek mnoho túžob, ktoré nemôže naplniť, časť jeho energie, ktorá bola pripravená pre ich naplnenie je ponechaná nevyužitá. Táto energia je príčinou zlosti. (39, 137-138)
- U niektorých ľudí sa prebytočná energia hromadí v centrách okolo uší. Ak krv potečie do týchto centier, okamžite explodujú. Takým ľuďom sa odporúča rýpať sa v zemi a smerovať časť tejto energie do Zeme. (37, 91)
- Sú chvíle, keď človek získa viac energie, než je nevyhnutné; v iných chvíľach vydáva viac energie než je nutné. Sú to extrémny, ktoré majú nežiaduci vplyv na jeho organizmus. Príroda má rada poriadok a organizovanie a preto hovorí, "Vezmi toľko, koľko potrebuješ a daj toľko, koľko je nevyhnutné." (45, 174)
- Vo vašom organizme by nemal byť žiaden prebytok energie. Malo by tam byť toľko energie, koľko je nevyhnutné. Zvyšok energie by sa mal vrátiť prírode. (70, lekcia 3, 25)
- Nenechávajú prebytočnú energiu, aby sa hromadila vo vašom mozgu. To znamená: nedržte si majetok, ktorý nepotrebujete, pretože si vás nájdú zlodeji. Nedržte med otvorený, pretože za vami pôjdu včely. Nedávajte chlieb zadarmo každému, pretože ľudia by vás pošliapali. Neliečte

všetkých ľudí bez toho, aby zaplatili, pretože vás ľudia pošliapu. Nie je ľahké poradiť si so zlodejmi, hladom a chorobou. (14, 49)

- Pretože mozog je spojený so všetkými partiami tela, akákoľvek polarita sa nachádza v ich centrách, odráža sa v príslušných orgánoch tela, ktoré určitým spôsobom hrajú úlohu v uchovávaní energie. Vediať to, mali by ste hľadať spôsob prenosu prebytočnej energie vášho organizmu z jedného centra do druhého alebo z jedného orgánu do druhého. (27, 199-200)
- Usilujte sa o kontrolu vašej mozgovej energie a nemrhajte ňou. Všetko živé v prírode zápasí o viac energie. Ten, kto sa zmocní najväčšej zásoby mozgovej energie, má väčšiu schopnosť myslieť, cítiť a jednať. Ak chcete mať osov z energií prírody, prijímajte ich priamo z Prameňa a nie nepriamo. Napríklad, keď chcete využiť solárnu energiu, choďte von a prijímajte ju priamo z jej zdroja a nie cez ďalekohľady a šošovky. (37, 69-70)
- Ľudia sú neviditeľne prepojení, čo ich ovplyvňuje. To je dôvod, prečo sa ľudia vedome alebo nevedome snažia ovládať jeden druhého. Človek vyžaruje zvláštnu dynamickú energiu, ktorá sa odráža aj na tých, ktorí ho obklopujú. (18, 209)
- Ľudia predstavujú prepojené nádoby a následkom toho energia preteká z jednej do druhej ako tekutina preteká z jednej zo spojených nádob do druhej. (37, 203)
- Každý môže slúžiť len ako podmienka pre prebudenie pozitívnych alebo negatívnych energií iných ľudí napriek faktu, že on osobne ich nikdy nesmie prenášať. (originál str.42) (45, 156)
- Aby si človek správne uvedomoval a vyžaroval svoju energiu a energiu prírody, mal by udržiavať všetky svoje orgány v dobrej kondícii. Dokonca vlasy, o ktorých si mnohí myslia, že sú niečo nedôležité, by mali byť dobre udržiavané, aby nevypadávali. (6, 165)
- Živé bytosti sú dverami, cez ktoré preteká energia. Najvyššie energie prechádzajú cez človeka ako najvyššiu bytosť. (37, 115-116)
- Úloha zvierat je zhromažďovať magnetizmus. Kým sú zvieratá zdravé, budú zdraví aj ľudia; keď zvieratá začnú chorľavieť, ochorejú takisto aj ľudia. Preto by sme mali byť ku zvieratám priateľskí, aby sme boli schopní mať osov z magnetických energií, ktoré uchovávajú. (75, 86)
- Kvôli vyrubovaniu lesov a zabíjaniu cicavcov ľudí prikvačili veľké trápenia a nemôžu nájsť žiadnu pomoc. Vôbec nepripustia, že zvieratá a rastliny sú rezervoáre živých energií pre rast a vývoj človeka. Vyhladzovaním cicavcov sa ich životná energia rozptýli do vesmíru. Pretože ľudia nemôžu prísť do priameho styku s energiami prírody, sami odmietajú vitálne energie, ktoré by mohli od zvierat získať. (118, 18)
- Hory sú zásobárne energie, ktorá ľuďom pomáha transformovať stavy ich mysle. (134, 389)
- Fyzická práca je metóda pre prijímanie energií zeme. Tieto energie sú vnímané cez chodidlá. Kvôli jednej veci mám rád u Bulharov kruhové tance. Zdravých chlapcov a dievčatá obvykle spája tanec. Zrazu sa každý snaží spojiť so svojim milovaným. Nespojí sa s nezdravým človekom. Zdravý človek dáva energiu, kým nezdravý ju odoberá. (82, 61-62)
- Mnoho bytostí žijúcich vo fyzickom svete je na nízkej úrovni vývoja a výsledok je ten, že si obstarávajú energiu od bytostí, ktoré sú v porovnaní s nimi na vyššej úrovni. Keď im skrížite cestu, dostanú z vás energiu za každú cenu a vy sa budete cítiť vyčerpaní. Aby ste si zadovážili vyčerpanú energiu, mali by ste byť v spojení s vyšším svetom a získať energiu odtiaľ. Čokoľvek urobíte, nemôžete sa oslobodiť od vplyvu nižšieho sveta. A tak niekde nižšie bytosti získavajú energiu od vás a inokedy vy získavate energiu od iných. Inými slovami, kým je človek spojený so zemou, neustále stráca svoju energiu. Keď príde do kontaktu so slnkom, získa od neho energiu a zotaví sa. (107, 18-19)
- Mali by ste presne vedieť koľko energie získate z každého ovocia, z každej ľudskej myšlienky a citu a aký druh energie to je. Energia ľudských myšlienok a citov je dokonca prenášaná cez celý vesmír - nič ju nemôže obmedziť. A navyše, čím vedomejšia je bytosť, tým rýchlejšie je energia jej myšlienok a citov prenášaná. (7, 125-126)
- Chcel by som povedať, že keď nie sú vibrácie dvoch tiel rovnaké, telo s vyššími vibráciami pôsobí na telo s nižšími vibráciami. Ak by sa stretli dve telá s rovnakými vibráciami, boli by v úplnej harmónii. (100, 5-6)

- Jestvuje zákon prírody, ktorý rešpektuje práva všetkých živých bytostí. Podľa tohto zákona nemáte právo držať si viac energie, než ste schopní absorbovať. Ak si podržíte viac, než potrebujete, zvyšná energia vytvára určitý tlak na váš organizmus. (27, 182)
- Ako by sme si mohli uvedomiť, že máme magnetizmus? Ste v dobrej nálade - to znamená, že máte magnetickú energiu. Ste v zlej nálade alebo nervózni - nemáte magnetickú energiu. Magnetická energia určuje dispozíciu človeka. (2, 84)
- Tí ľudia, ktorí neprechladnú majú mnoho magnetickej energie. (31, 146)
- Čím vyššie človek stojí, tým viac svetla z neho vyžaruje. O takom človeku sa hovorí, že je ako magnet, ovplyvňuje mysle a srdcia ľudí okolo. V ich prítomnosti sa aj tí najrozčúlenejší a najnervóznejší ľudia upokoja. Magnetizmus je prúd, ktorý plynie z človeka slobodne a nezávisle. Tento prúd by nemal byť blokovaný. Kto môže zablokovať v človeku magnetický prúd? - Zlý alebo zhýralý človek. (18, 375-376)
- Magnetizmus je dávaný od prírody. Keď je organizmus zničený, magnetizmus vytečie. Nemali by ste dovoliť, aby váš magnetizmus vytekol. Správne myšlienky, správne city a správne skutky sú cestou pre uchovanie našich magnetických energií.
- Ak ste nervózni, stratíte svoj magnetizmus. Vytečie z vás. Človek, ktorý má magnetickú energiu, nemôže byť rozrušený. Je pokojný. Znervózniť a rozrušiť sa, to je demagnetizácia. Keď sa ocitnete blízko človeka s magnetickou energiou, stíšite sa. Môžete byť nervózny, keď ste pri skutočnom prameni? Magnetická energia v človeku nie je v statickej pozícii, pretože magnetizmus prichádza a mizne. Preto musíte pracovať na získaní magnetickej energie, aby ste boli v dobrej dispozícii. Najdôležitejšie zo všetkého je, nebyť urazený a nepohoršovať sa. (113)
- V prednej časti mozgu je aktívna elektrina, kým v zadnej časti mozgu magnetizmus. Takýmto spôsobom sa energie ľudského organizmu dostávajú do rovnováhy a človek má správne myšlienky a teší sa dobrému zdraviu. (6, 182)
- Bolo dokázané, že odlišné elementy vkladajú do organizmu odlišné energie. Napríklad, zlato vkladá určitý druh energie, striebro - iný a železo - tretí druh. Môžeme vidieť jednotlivo, že ľudia sa odlišujú podľa rozdielnych druhov matérie a energie a ich odlišného množstva. (130, 176)
- Keby ste študovali vonkajší zjav človeka, videli by ste jeho dve strany - ľavú a pravú - že sú odlišné. Tento rozdiel je v očiach, ušiach, nosných dierkach, ústach, perách, ramenách a nohách. Jedno oko je pozitívne a druhé - negatívne; jedna ruka je pozitívna a druhá negatívna; jedna noha je pozitívna a druhá - negatívna. A tak človek má pozitívnu a negatívnu stranu, ktoré vyvažujú jedna druhú. (23, 344)
- Chráňte posvätný oheň vo svojom vnútri, aby sa nestal hrubým ani fyzicky ani duchovne. Fyzická hrubosť začína so zhrubnutím kože. Vo fyzickom svete je pokožka vodič vitálnych energií prírody. Keď sa pokožka človeka stáva hrubou, prúdy vitálnej energie sa v ňom stávajú zdeformované a on ochorie. (137, 143)

Ľudská ruka má veľkú hodnotu. Človek manifestuje silu svojej vôle cez ňu. Vníma zmeny, ktoré sa uskutočňujú v prírode svojimi rukami. Ruky sú rádioprijímač, prostredníctvom ktorého môže človek vnímať všetky zmeny, ktoré sa uskutočňujú v atmosfére. Postačuje pozdvihnúť ruku k slnku a zavrieť oči, aby sme si overili, aké by malo byť počasie v priebehu dňa - či bude pršať alebo či bude fúkať a pod. Ľudská ruka je anténa, ktorá prijíma a prenáša energie prírody. (75, 354)

- Zvláštna kozmická energia vychádza z každého prsta. To znamená, že každý prst je vodič jedinečnej energie, špeciálneho prúdu. (39, 41)
- Človek, ktorý má ostré prsty spotrebúva veľa energie, pretože nastáva veľký odliv energie. Hrubé konce prstov naznačujú, že z nich vyteká menej energie. Ľudia so špicatými prstami sú nervózni a energickí. Ich myseľ je rýchla a dostáva nápady okamžite. (110, 67-68)
- Akákoľvek je pozícia vašich rúk, bude tam vždy odliv energie, ale keď ich spojíte, energie prírody sú používané primeranejším spôsobom. Ak človek drží ruky zomknuté dlhší čas, môže v ňom nastať určité zablokovanie. Najlepší spôsob ako držať svoje ruky je dotýkať sa len končekmi prstov. Keď človek uzamkne svoje ruky znamená to, že v jeho duši je nejaký blok, nejaký druh nepokoja.

Najprirodzenejšie podanie ruky je dotknúť sa pravačkou jeho/jej pravej ruky. Potom prúdy tečú správne. (70, lekcia 30, 109)

- Ten, kto zomkne ruky a skríži nohy je ako izolovaná batéria. (70, lekcia 30, 124)
- Vrchná strana ľudskej ruky zhromažďuje pozitívnu elektrinu a to je dôvod prečo býva ochlpená. Spodná strana ruky - dlaň - je pasívna a zhromažďuje negatívnu elektrinu. (69, lekcia 25, 26)
- Dlaň ľavej ruky je negatívna strana človeka, ktorá prenáša jemné, magnetické vibrácie. Vrchná strana ľavej ruky je pozitívna, to jest, elektrická. To isté platí aj o pravej ruke. To znamená, že v človeku sú dva druhy elektriny a dva druhy magnetizmu. Jeden druh elektriny a magnetizmu vyteká z ľavej ruky a iný druh - z pravej ruky. (59, 228-229)
- Teraz by sme mali urobiť cvičenie - pohyb rukami do vibračného režimu.

Obidve ruky predstavujú dve potrubia energie, ktoré sa vyvíjajú v ľudskom tele. To znamená, že v ľudskom tele je jeden obyčajný prúd, ktorý je tvorený spojením negatívneho prúdu pravej časti tela a pozitívneho prúdu ľavej časti tela.

Niekedy ľudia pospletajú svoje dve ruky tak, že sa medzi nimi môže uskutočniť výmena energií, ktoré prichádzajú zo slnka a zeme. Týmito pohybmi a vibráciami rúk dávame do rovnováhy dva prúdy. (70, lekcia 30, 108-109)

- Cvičenie: dajte svoje ruky pred ústa akoby ste sa chceli modliť. Buďte pokojní a udržiajte túto pozíciu tak, akoby vašu myseľ nič nezamestnávalo. Fúknite potichu do svojich rúk tak, akoby ste chceli chytiť niečo, čo by mohlo vyjsť z vašich úst. (3 krát)

Tento spôsob dýchania zreguluje vaše magnetické prúdy. Ruky sú dva prúdy jednej a tej istej batérie a záleží na vás, či ich dáte do takej pozície, aby mohli regulovať vaše prúdy. Ak by ste držali svoje ruky ochablo, voľne, boli by ste vždy slabí. Ak chcete byť v spojení s vnímavými silami prírody, napnite svoje ruky. Ak chcete byť v spojení so zemskými prúdmi, mali by ste natiahnuť svoje paže a nohy, svaly vášho celého tela len na pár sekúnd a okamžite by ste v sebe prúdy zregulovali. (120, 49-50)

- Ruky sú silové káble, cez ktoré preteká životná energia. Pokiaľ veríte, spojte svoje ruky s živou prírodou a táto životná energia potečie skrze každý z vašich prstov. (79, 56)
- Vlasy hlavy, brada a fúzy u človeka reprezentujú rastlinnú ríšu. Vďaka to, mal by sa človek chrániť toho, aby bol holohlavý.

Vlasy plnia funkciu regulátora energie ľudského organizmu a teda, krvného obehu. Každý vlas je dynamická sila, ktorá pomáha rozširovaniu krvi po celom povrchu tela. Ak by boli vlasy z celého povrchu tela človeka odstránené, stretli by ho veľké nešťastia. Vlasy sú pre človeka tak potrebné, ako rastliny pre zem. (130, 49-50)

- Tí, čo majú hrubšie a čierne vlasy, majú tiež viac energie. (2, 12)
- Vlasy, ktoré dala príroda človeku sú antény, cez ktoré môže kontaktovať nielen najvzdialenejšie miesta na zemi, ale aj iné planéty. To znamená, že prostredníctvom vlasov je človek schopný vnímať vibrácie Slnka, Mesiaca a Marsu, Venuše i Jupitera a skontaktovať sa s nimi. Všetky vlasy neprijímajú vibrácie jedným a tým istým spôsobom, tak ako oči neprijímajú rovnako svetlo. Jedno oko ho vníma lepšie, než to druhé. Prsty človeka majú takisto odlišnú schopnosť vnímania. Celé telo človeka je zostavou mnohých antén - schopných vnímať nespočetné množstvo myšlienok, citov a túžob. (35, 329)
- Keď vlasy zhrubnú, vydávame viac energie, než si vieme udržať. To je dôvod, prečo sú ľudia s hrubšími vlasmi suroví. (nekultivovaní) Prečo? Pretože im chýba energia. Preto by vlasy mali byť tenké. Ony uchovávajú energiu. Vlasy by mali byť jemné. Ak by neboli jemné, energia by nemohla byť prenášaná. (113)
- Človek by mal vedieť, ako distribuovať svoju energiu do všetkých častí svojho tela. Napríklad, niekedy mozog zhromažďil viac energie, než potrebuje. Zrazu nie je energia rovnomerne distribuovaná medzi rozličné partie mozgu, čoho výsledkom je, že človek cíti depresívnu náladu. Keď je viac energie v zadnej časti mozgu, človek je v určitom druhu nálady, keď je energia sústredená viac v spánkovej časti, človek sa nachádza v odlišnom stave mysle. Keď je viac energie nazhromaždenej za ušami, človek je opäť v inej nálade. Žiak by mal študovať dlhý čas, aby bol schopný distribuovať energiu do celého svojho tela správnym spôsobom. Pre získanie poznania je nevyhnutná práca a cvičenie. Poznanie nie je nadobúdané ľahko. (37, 27-28)

- Rovnaký zákon rovnováhy energií sa vzťahuje aj na myšlienky a city človeka.

Všetky duchovné procesy, ktoré nastanú v človeku majú fyzický ekvivalent v jeho organizme. Medzi duchovnými a fyzickými aktivitami tam jestvuje úplná harmónia. (70, lekcia 14, 25-26)

- V našom tele sú energie, ktoré nie sú kontrolované vôľou a my musíme vedieť, ako ich regulovať. Každý by mal poznať tieto zákony, pretože ich nepochopenie by mohlo človeku vyvolať kolaps. (68, lekcia 8, 28)
- Mali by ste správne regulovať energie svojho organizmu. Ak sú distribuované nesprávnym spôsobom, mohlo by to vyvolať sériu útrap. (39, 129)
- V človeku sú myšlienky, ktoré ovládajú mohutnú elektrinu a ako výsledok je to, že spôsobia veľké preťaženie nervového systému. Tieto preťaženia postupne ničia ľudský organizmus. Nepúšťajte myšlienky, ktoré rozvrátia váš nervový systém.

Aby bol človek zdravý vo fyzickom, mentálnom a emocionálnom aspekte, musí vedieť, ako regulovať energie svojho mozgu a sympatického nervového systému. (58, 153-154)

- Keď sa oddávate duchovným veciam, prebytočná energia je uchovávaná a isté nebezpečné stavy sa môžu stratiť. Napríklad, duchovný človek sa stáva ohromne vnímavý a všetko ho ovplyvňuje. Jeho éterický dvojník sa rozpína von a jeho astrálne telo sa zväčšuje tak, že sa začína sťažovať, že nemôže zniesť vplyv iných ľudí.

Mali by ste poznať zákon, ako sa vrátiť v sebe samom. Keď sa tento zákon naučíte, nemali by ste nechať svojho dvojníka vyjsť von. Kde sú vplyvy harmonické, tam by ste sa mohli rozvíjať ako by ste chceli, ale ak stretnete nepriaznivé podmienky života, mali by ste sa stiahnuť. (120, 37-38)

- Aura človeka je kruh so špecifickými farbami, špecifickou veľkosťou a hrúbkou. Aura človeka určuje jeho spôsob zmýšľania. Je aura človeka viditeľná? Pre niektorých ľudí viditeľná je, pre iných - nie je. V strede aury je centrum, z ktorého vytekajú energie. Vyššie energie sú spojené s mentálnymi schopnosťami človeka, kým nižšie energie sú spojené s emocionálnymi energiami. Vyššie energie sú majstri, kým nižšie - služobníci. (145, 259-260)
- Preto k vám hovorím ako k žiakom: prvá vec, ktorú je potrebné sa naučiť, je kontrolovať svoj mozog. Zhromažďovať energie prírody, smerovať ich do solárneho plexu, srdca, hrdla, čela, zátylku, hornej časti hlavy a potom nechať prejsť všetku túto energiu okolo celého vášho tela. Začnite robiť magnetickú sprchu, až kým sa nesformuje okolo vášho tela svetlá magnetická aura a potom sa budete cítiť slobodní. (68, lekcia 22, 24-25)
- Aura človeka je prirodzená bariéra. Je to totiž tak, že nikto nemá právo vstúpiť bez dovolenia do aury niekoho iného. Ak k vám niekto príde, mal by si sadnúť na vzdialenosť 50 až 70 centimetrov od vás. Ak prekročí túto vzdialenosť, ak príde príliš blízko k vám, vyvolať vo vašich vzťahoch disharmóniu. Táto disharmónia je vyvolaná nesprávnou výmenou energie medzi vami dvoma. Ten citlivejší si uvedomí, že vzťah nie je správny a začne sa trápiť. Keď učiteľ hovorí ku svojím študentom, oni sa tlačia okolo neho, hlavy dávajú blízko seba, ale žiadna nesprávna výmena nenastane. Prečo? - Pretože pozornosť všetkých je sústredená na spoločnú tému. Ale ak dvaja ľudia s dvoma rozdielnymi myšlienkami dajú hlavy bližšie k sebe než na 50 centimetrov, nastane kolízia. Ich aury sa prepletú a medzi nimi nastane nesprávny spôsob výmeny. V tom momente, keď ucítia tento druh disharmónie, hneď utečú. Neprekráčajte túto posvätnú bariéru, ktorú príroda ustanovila. (45, 81-82)
- Energie magnetických prúdov sa pohybujú po krivkách, ktoré obiehajú vo forme špirál a zdvíhajú teplotu. Vaše zdravie je vo veľkej miere závislé na magnetických energiách, ktoré prechádzajú organizmom. Elektrické prúdy sa posúvajú viac po priamkach. Človek by mal rozumieť zákonom, aby bol schopný sa vysporiadať s prebytočným množstvom elektriny a magnetizmu vo svojom vlastnom tele. Elektrina a magnetizmus sú sily, ktoré pracujú vo vnútri organizmu. Svetlo a teplo pracujú mimo organizmu. Tieto sily sa navzájom polarizujú, ale človek by mal poznať zákony ich pohybu, aby bol schopný ich vedome transformovať. (61, 190)
- Úloha sebarozvoja zahŕňa takisto úlohu koordinácie ľudských orgánov a prírodných síl. Napríklad, človek by mal vedieť, ako regulovať svoju teplotu a svetlo. Keď sa svetlo vo vnútri znižuje, teplota by mala narastať. Keď sa svetlo zvyšuje, teplota by mala klesať. Svojou

myšlienkou človek koordinuje energie svetla, svojím srdcom koordinuje energie tepla a svojou vôľou - výsledky získané zo svetla a tepla. (34, 72)

- Ak je zažívací systém príliš dobre vyvinutý, človek nedokáže odolať mnohým pokušeniam a správa sa nemorálne - veľa je a veľa pije. Nie je schopný transformovať fyzické energie na energie duchovné.

Keď v živote človeka prevažujú mentálne energie, zjaví sa v ňom túžba dosiahnuť pozemskú slávu. Aby neupadol do márnivosti, mal by človek vedieť, ako transformovať energie svojho mozgu. Vo všeobecnosti povedané, energie všetkých svetov by mali byť transformované správne a nemali by sa v človeku ukladať.

Človek by mal byť duchovný, ale súčasne aj materiálny. Medzi jeho dvoma podstatami by mala byť úplná harmónia. Vďaka to, nemal by človek odmieťať ani duchovný život, ani materiálny. Obidva by sa mali vzájomne dopĺňať a správne sa obmieňať. (45, 39-41)

- Snažte sa vkladať do svojho tela, do svojho mozgu a srdca také vznešené a stabilné energie, ktoré príroda používa pre vývoj človeka. Len také energie sú schopné pozdvihnúť a regulovať energie solárneho plexu. Týmto spôsobom by mal byť sympatický nervový systém v poriadku. Keď vaše srdce preniknú nepríjemné a horké pocity, mali by ste bažiť po oslobodení od nich. Majú zlý vplyv na pečeň, následkom čoho je značne narušená. (108, 43)
- Ak je vo vašej hlave zhromaždené príliš veľa elektriny, budete mať magnetický žalúdok. Všetka energia z mozgu sa zmení na magnetickú energiu vo vašom žalúdku.

Niekedy má žalúdok nazhromaždenú elektrinu, následkom čoho človek na žalúdok ochorie. Ak je elektriny príliš veľa, mala by byť energia z mozgu prevedená (pretransformovaná) na energiu magnetickú. (69, lekcia 12, 24)

- Ktokoľvek sa príliš hrbí, postupne sa navracia do svojho zvieracieho stavu. Aby človek neupadol do tohto stavu, mal by sa držať vzpriamene a svoju chrbticu udržiavať v prirodzenej pozícii. Cvičte, aby ste udržiavali svoju chrbticu vzpriamenú - oprite sa o dvere tak, aby sa prúdy vášho organizmu viac zrovnali s energiami prírody. V človeku ide jeden prúd zo severu zhora na juh nadol. Sever a Juh sú dva póly a energie prírody sa posúvajú medzi nimi. Tento prúd by mal byť regulovaný tak, aby sa energie posúvali správne. Držte svoju hlavu vždy vzpriamenú. (7, 360)
- Kde sú dva harmonické myšlienky, jedna z nich je vždy pozitívna a spojená s chladnými prúdmi prírody. Druhá nesie negatívnu energiu a je spojená s teplými prúdmi prírody. Kým sa človek pohybuje medzi týmito dvomi prúdmi, cíti sa dobre a zdravo. Počas takej periódy sú chladné prúdy formované v jednej hemisfére mozgu, kým v druhej sú formované teplé, magnetické prúdy. Keď je hlava horúca, človek upadne do bolestivého stavu mysle. Aby človek obnovil stav svojho zdravia, mal by byť v separácii, aby sa sformovali odlišné prúdy v odlišnej hemisfére. Po tom, čo bol takýto stav dosiahnutý, krv začína obiehať správne a človek sa cíti zdravý. (39, 112-113)
- Pamätajte si, že okultná škola je nebezpečná v jednom zreteli: je nebezpečná vo svojich energiách. Nebezpečenstvo je v štruktúre nášho fyzického tela. Nervový systém je sieť, mozgové centrá sú časti, akumulátory ideí. Existujú prípady, keď tieto myšlienky majú tak vysoké vibrácie, že keď ich mozog vníma, v sieti je cítiť náhle podráždenie, totálne vyčerpanie alebo pocit pálenia. (68, lekcia 28, 4)
- Každý človek je podobný batérii, z ktorej sú vyžarované hrubšie alebo tenšie lúče. Ten, kto nie je schopný sa im prispôbiť, vníma ich vo svojom organizme ako jedlo ľahko stráviteľné, ktoré podnieti bolesť hlavy alebo nejaký iný druh narušenia rovnováhy. V takom prípade Bulhari hovoria, že človek je začarovaný. To nie sú čary, len prešiel cez dva prúdy s opačnými energiami, ktoré nie sú v harmónii. Ten, kto môže dobre vidieť vnútro i zovňajšok, môže ľahko riadiť takéto prúdy. Zaznamená ich zďaleka, cíti ich a môže sa im vyhnúť. (30, 12)
- Čím je energia nášho organizmu intenzívnejšia, tým je užitočnejšia. Čím je menej intenzívna, tým je škodlivejšia. (117, 22)
- Vo svete sú ľudia čistí a svätí, ktorí vyžarujú zvláštnu vnútornú silu, ktorá vyživuje človeka tak, ako fyzické jedlo. V blízkosti takého človeka by sa dalo pobývať niekoľko dní bez myšlienky na jedlo a pitie. To dokazuje, že jestvujú iné spôsoby, ako sa môže človek živiť. (126, 54)

- Ak dvaja priatelia cítia spojenie jeden s druhým, ich astrálne telá sa spojili a energia jedného je prenášaná do druhého a naopak. Keď ochorie jeden, ochorie takisto aj druhý. Keď žena miluje svojho muža a on zomrie, žena pôjde za ním. Alebo ak muž veľmi miluje svoju ženu, po jej smrti zomrie aj on. To sa stáva, keď ľudia hlboko milujú jeden druhého. (68, lekcia 22, 26)
- Čo máme robiť, keď máme nevoľnosť a naša myseľ je rozrušená? - Stlač svoje ucho dvoma prstami pravej ruky a začni premýšľať. O minútu alebo dve sa budete cítiť trochu osviežený, pretože medzi mentálnymi a emocionálnymi energiami sa uskutočnila správna výmena. Akákoľvek stagnácia životných energií vášho organizmu je kvôli nesprávnej cirkulácii krvi. Táto stagnácia stopne fungovanie mysle. Keď to viete, vnímajte svoje ucho a nos ako posvätné body - podmienky pre správne vnímanie a prenášanie energie. (112, 236-237)
- Keď bol človek chorý po nejaký určitý čas, stratil časť svojej vitálnej energie. Čo môže človek urobiť v takom prípade, je ihneď stlačiť dvoma prstami dolnú hrubšiu časť ucha a potom ho trochu natiahnuť smerom dole. Potom masírujete kosť vzadu za ušami a uvidíte aké zmeny môžu nastať vo vašom organizme. Robte tieto cvičenia nie len keď ste chorí, ale aj keď ste duchovne ubití. (100, 188-189)

II. CHOROBA A ZDRAVIE

- Niet žiadneho väčšieho šťastia, než byť zdravý. (92, 300)
- Zdravý človek je ten, ktorého myseľ, srdce a vôľa sú v plnej harmónii. Byť zdravý znamená byť v úplnej harmónii s Prvotnou Príčinou všetkého, so svojimi najbližšími i so sebou samým. (12, 81-82)
- Skutočne zdravý človek je zdravý vo fyzickom, mentálnom a emocionálnom ohľade. (42, 240)
- Obsahom života je zdravie a zdravie je určené harmóniou medzi elementmi pracujúcimi v ľudskom organizme. (127, 3-4)
- Ten človek je zdravý, ktorý si cení všetky požehnania, ktoré mu boli dané a užíva ich vedome. (34, 34)
- Zdravie akéhokoľvek závisí na jeho múdrom živote. Jeden z prejavov šťastného života je zdravie. Šťastný človek je ten, ktorý má všetky orgány zdravé. Počas celého svojho života sa neponosuje na žiadnu chorobu. (35, 86)
- Vo fyzickom svete je zdravie nutnosť. V duchovnom svete, kde je matéria odlišného druhu je nevyhnutnosťou čistota. (105, 196-197)
- Zdravie sa bez čistoty nedá získať. (151, 8)
- Keď dosiahnete skutočný život, mali by ste mať dokonalé zdravie. Zdravie je kvalita ľudskej duše, ľudského ducha. V tomto ohľade by si mal človek strážiť svoje zdravie ako vzácny poklad. (126, 68)
- Prvoradou úlohou vedy je dať taký druh poznania, ktoré upevní v človeku zdravie. Zdravý človek je ten, ktorého mozog, pľúca a žalúdok pracujú správne. Tieto tri systémy ba mali byť v poriadku. (12, 92)
- Zdravý človek je ten, ktorého každý jeden orgán má špecifický tón a vibrácie. Ak všetky orgány človeka fungujú správne, ich aktivita vytvára radostné a harmonické tóny. Takže, ak je činnosť ľudských orgánov správna a vytvára súzvuk, človek by mal byť nazývaný úplne zdravým. A k tomu ešte, každý hudobný tón má svoju vlastnú špecifickú farbu. (106, 91)
- Zdravé telo je dobre organizované a nemá ani žiaden tuk, ani nadbytok. Zdravé telo znamená absolútnu harmóniu medzi bunkami mozgu, pľúc a žalúdka, medzi všetkými orgánmi. V takom stave, pokiaľ človek myslí, cíti a koná, cíti sa radostný. To znamená normálne podmienky organizmu. Normálny človek vždy pracuje s radosťou. Robí všetko v súlade so zákonom slobody. (20, 92)
- Dokonale zdravý človek je ten, ktorého organizmus nemá žiadne zásoby. Zdravý je človek, ktorý nemá v organizme žiadnu hnilobu, ani rozklad. (24, 92)

- Dokonale zdravý človek je ten, ktorý nepodlieha sugesciám. Sugescie sú podobné morským vlnám. Loď by mala byť dobre postavená, aby nebola zničená a odolala morským vlnám. Ak sa zjaví trhlinka, vlny vtečú do vnútra a zničia ju. Mysel' je ako more, kde sa plaví ľudská loď. (116, 6)

Počas premýšľania energie mozgu človeka vtekajú do sympatického nervového systému. Počas cítenia energie sympatického nervového systému vtekajú do mozgového systému. Keď sa tieto energie križujú správne, človek sa cíti zdravý a myslí dobre. (7, 28)

- Čo je zdravie? Je to kapitál v banke. Ak by ste utrácali kapitál bez toho, aby ste čokoľvek investovali, zbankrotovali by ste, zatiaľ čo, ak každý deň niečo investujete, váš kapitál narastá, to je, vaše zdravie zosilnie. Keď toto viete, nečudujte sa prečo po tom, čo ste boli zdraví, ste ochoreli. Mnoho ľudí utráca svoj kapitál bez toho, aby čokoľvek investovali v banke a nebadane strácajú svoje zdravie. (125, 35)
- Najcennejšou vecou, ktorá bola človeku daná je život. Mozog je vodič života. Mysel' je privádzač (potrubie, pozn. Prekladateľa) života. Zdravý človek sa odlišuje faktom, že zorganizoval energie svojho tela. Ak myslenie človeka nie je zorganizované, nebude organizované ani jeho telo. (54, 82)
- Aké sú známky zdravého človeka? Keď má človek zdravé telo, srdce a myseľ, vyžarujú z neho tri druhy pachovej stopy. Zdravé telo vyžaruje obzvlášť radostnú arómu. Najvznešenejšie myšlienky vyžarujú iný druh vône. Ak jedna z týchto troch druhov vôní chýba, človek je v nejakom aspekte chorý. (74, 360-361)
- Dobrý život prináša zdravie. Keď prídete bližšie k človeku, ktorý žije dobro, jeho telo vyžaruje zvláštnu vôňu, nektár ako ten, ktorý vyžarujú kvety. Vôňa, ktorú vyžaruje zdravý človek prevyšuje arómu všetkých kvetov, ktoré poznáme. (143, 211-212)
- Ako by sa dal rozpoznať zdravý človek? Keď vzhľadom zdravý človek k nebu v noci alebo počas dňa, pocíti radosť a vďačnosť za všetko, čo dostáva. Ten, kto nemôže cítiť šťastie, keď vzhliada k nebu a neďakuje za všetko je chorý človek. (62, 14-15)
- Ten, kto chce vedieť, či je zdravý alebo chorý to môže rozpoznať prostredníctvom faktu, že cíti, že je hladný alebo smädný - čo by znamenalo, že je zdravý. Ak stratil hlad a smäd, to znamená chorý stav. Ak človek cíti smäd a hlad po Pravde, to znamená, že je zdravý. Ak je jeho postoj ľahostajný, ak povie, "Nestarám sa", to je stav choroby. (124, 441)
- Človek je zdravý, keď môže chladný elektrický prúd tečť pozdĺž jeho pravej strany, zatiaľ čo pozdĺž jeho ľavej strany tečú teplé prúdy. (113) Keď sa dotknete ruky zdravého človeka, ktorého myslenie je intenzívne, pocítite z neho vytekanie energie. Ak človek zdravý nie je a jeho myslenie nie je intenzívne, keď sa dotknete ruky takého človeka, nepocítite vytekanie energie. Taký človek je zatvorený kohútik. Zdravý človek je otvorený kohútik. Vtekanie a vytekanie energie v ňom prebieha správne. (37, 293-294)
- Kde je stále vytekanie elektriny a magnetizmu v zdravom človeku, tam je stála vibrácia. Keď je táto vibrácia normálna, z pórov tela vytryskujú prúdy, ktoré vyhadzujú von všetok pot. To je spravodlivý človek a telo spravodlivého človeka je čisté, je stále čistené a zvyšky vyvrháva von. Nie je to voda, ktorá očištuje, jej vibrácie sú očišťujúce a póry jeho tela nie sú upchané. Len takto môžu byť ľudia zdraví. (79, 26)
- Ak si potrasiete rukou so zdravým človekom, uvedomíte si, že jedna strana je teplá a druhá - studená, jedna ruka je teplá, druhá - studená, jedna polovica hlavy je teplá, druhá - studená. U nezdravého človeka to tak nie je. V ňom sa prúdy menia - sú alebo teplé, alebo studené. Je to kvôli poruche energií v jeho organizme. Teda, aby sa človek vyliečil, mal by obnoviť svoju vnútornú rovnováhu energií. Ak to docieli, uzdraví sa. (54, 10)
- Ruka zdravého človeka nie je ani príliš vlhká a teplá, ani príliš suchá a chladná. To sú extrémny. Keď sa dotknete pravej ruky zdravého človeka, pocítite príjemný chlad. Jeho ľavá ruka je trochu teplá. Ale dokonca aj počas najslabšej choroby - či fyzickej alebo psychickej - sa tieto prúdy premiešajú, následkom čoho nastanú rozličné chorobné stavy: tlak v spánkovej kosti, za ušami, v zadnej časti mozgu a pod. (6, 53-54)

- Zdravý človek má pevnú ruku. Preto je jeho rukopis pravidelný. Ak chcete poznať svoju kondíciu, keď ráno vstanete, nakreslite niekoľko rovných súdežných čiar. Čím rovnejšie sú čiary, tým ste stabilnejší. (45, 70)
- Keď prídete do kontaktu s vlúdnyimi ľuďmi, máte dobrý pocit. Je to kvôli faktu, že vlúdnosť je ako vhodný, teplý kus oblečenia, pokrývajúci týchto ľudí. Toto teplá, radostná prikrývka dáva vlúdnym ľuďom imunitu proti všetkým druhom chorôb. Zdravie závisí na vlúdnosti. Ak človek stratí svoju vlúdnosť, začína chradnúť, tvrdnúť a ľahko ochorie. Kamkoľvek ide, vyzerá veľmi negatívne. Nespokojnosť ide s ním. (100, 54)
- Zdravý človek je odlišný svojím dobrým poznaním prejavov prírody a svojou schopnosťou vysporiadať sa s nimi. Prostredníctvom pochopenia zákonov fyzického sveta rozumie takisto zákonom duchovného sveta a ľahko sa s nimi vyrovná. Ak človek prišiel na túto zem, nie je oslobodený od všetkých vplyvov: jeho fyzický život je ovplyvňovaný jeho duchovným životom, kým duchovný život je ovplyvňovaný fyzickým. (95, 194)
- Ak chcete vedieť, či je niekto zdravší než vy, postavte sa chrbtom k jeho chrbtu. Ak je zdravší než vy, vaša myseľ bude v dobrej nálade; ak nie je zdravší než vy, pocítite slabosť, mdlosť mysle. (140, 239)
- Jeden z najdôležitejších problémov človeka je jeho zdravie. Každý človek by mal byť zdravý. Ale zdravie závisí na štyroch podmienkach: Na sile jeho mysle, na добрote jeho duše, na svetle jeho ducha a na nežnosti jeho srdca. Aby to všetko mohol získať, mal by mať poznanie. (34, 286)
- Zdravie človeka závisí na jeho vnútornej i vonkajšej čistote. (102, 143)
- Aby ste boli zdraví a radostní, všetky vaše city, myšlienky a skutky by mali mať úmysel dokonalej čistoty. (1, 11)
- Pre udržanie svojho zdravia a sily by mal človek mať vnútornú i vonkajšiu čistotu. Čistota je prvou podmienkou zdravia pre všetky živé bytosti. Keď hovoríme o čistote, chápeme to ako súvislý proces. (130, 4)
- Ľudia si myslia, že čokoľvek jedia, čokoľvek si myslia alebo cítia, môžu byť zdraví. To nie je možné. Zdravie je spojené s čistými myšlienkami a citmi, s čistým a zdravým jedlom. (148, 366)
- U človeka je jedna potreba - čistá krv. Čistá krv je v stave vysporiadať sa s hocakou chorobou. Neposkytuje bacilom vývoj. Vibrácie čistej krvi sú tak silné, že všetky bacily odletia. (145, 41)
- Keď sú myšlienky, city a skutky človeka čisté, neobáva sa, nie je rozrušený a ustarostený. Akákoľvek choroba by mohla prísť, on je nezraniteľný. Dokonca ak ochorie, choroba by prišla a odišla bez toho, aby zanechala nejaké stopy. Aký to má dôvod? Čistá krv. Preto, aby ste zniesli choroby a súženia, aby ste si poradili s vašimi vnútornými konfliktami, očistite svoje myšlienky, city a skutky. To je takzvaná vnútorná čistota. Ten, kto v sebe má takúto vnútornú čistotu, toho krv je čistá. Zdravie, sila a dobrá kondícia človeka je závislá na čistej krvi.

Čistý človek vytvára okolo seba radostnú, zdravú atmosféru, ktorá ľudí priťahuje. Ten, kto nie je čistý, nemá takú auru a odpudzuje všetkých okolo. Preto, ak sa pozriete na človeka okom jasnovidca alebo psychika, zaznamenáte žiaru svetla okolo jeho hlavy alebo pocítite jemné, delikátne teplo v jeho blízkosti. To znamená, že príčina zdravia a dobrého stavu mysle v človeku sa nachádza v jeho vnútri. (23, 298-300)

- Aby ste boli zdraví, mali by ste byť v súlade s prírodou. Ona vám dá svetlo, vzduch, vodu a jedlo. Mnoho vecí je nevyhnutnou podmienkou pre zdravie človeka. (92, 291)
- Ak by sa medzi energiami slnka a energiami vášho organizmu uskutočnila správna výmena, boli by ste vždy zdraví. (82, 369)
- Čokoľvek prechádza vesmírom, je prenášané cez človeka. Mal by si pre seba ponechať len to nevyhnutné a keď to použije, nechá to opäť voľne tečiť. Duchovná energia nemôže byť a nemala by byť zastavená. Mala by byť v neustálom pohybe. To sa deje so zdravým človekom. Zdravý človek je ten, cez ktorého duchovné energie pretekajú správne. (150, 98-99)
- Zdravie závisí na normálnom stave buniek. Keď bunky organizmu - nervové, svalové a tepnové - zachovávajú svoju originálnu veľkosť a dôkladne plnia svoju funkciu, človek je zdravý. Ak sa ich veľkosť mení, a prestanú plniť svoju určenú funkciu, človek ochorie. (30, 27)

- Zdravie závisí hlavne na myslení človeka. Ak človek pozná zákony a správne ich aplikuje, je zdravý. Človek, ktorého myšlienka je vznešená a šľachetná má zvláštne teplo a pulzáciu a špecifický postoj ku všetkému. Ten, kto nemá správny postoj ku vzduchu, nemôže byť zdravý. (8, 388)
- Mnohí sa ma pýtajú, prečo by mal byť človek dobrý. Veľmi jednoduché - človek by mal byť dobrý, aby bol zdravý. Dobro a cnosť sú prvými podmienkami zdravia človeka. (8, 48)
- Fyzické zdravie extrémne závisí na cnostiach človeka. Šľachetný človek neochorie. Ak začne spochybňovať cnosť, začne chorľavieť. Ak by chorý človek uveril v cnosť, určite by sa vyliečil. Keď človek pochybí, vystupuje zo sféry Cnosti a otvára dvere hriechu. Keď zhreší, začína chorľavieť. A po chorobe prichádza smrť. (35, 336)
- Ak človek počas celého svojho života od mladosti až po starobu nepripustil žiadnu zlú myšlienku vo svojej mysli, ani jeden zlý pocit vo svojom srdci alebo zlý čin, žiadna choroba ho nemôže postihnúť. Cez jeho organizmus by mohlo prejsť množstvo bacilov, ale ich jed by bol bezmocný. (87, 175-176)
- Každá idea a cnosť, ktorá môže byť vložená do činu, prispieva k zdraviu človeka. (76, 126-127)
- Len ten, kto je trpezlivý môže byť zdravý, svetlý a veselý. (1, 125)
- Vyjadrením stavu šťastia na zemi je zdravie. Primárne dôležitou vecou je, aby bol človek zdravý. Človek musí byť zdravý. Zdravie ale závisí na fyziologických vzťahoch medzi ľudskými orgánmi. Ak mozog, pľúca a žalúdok fungujú správne, ľudské zdravie je dobré. Tieto tri orgány reprezentujú tri veľké svety. (9, 79)
- Žalúdok je transformátor energie, ktorá prichádza z jedla; pľúca sú transformátory energie, ktorá prichádza z dýchania; mozog transformuje energiu, ktorá prichádza z vonkajšieho sveta. Preto, keď žalúdok pošle transformovanú energiu do pľúc, pľúca mozgu a mozog do celého tela, človek je úplne zdravý. (54, 241)
- Od človeka nie je požadované mnoho, aby bol zdravý. Stačí, aby vedel ako pre seba využívať svetlo, čistý vzduch, vodu a elementy chleba, aby bol zdravý. Všetko má hotové, smie si to vziať s radosťou a vďačnosťou. Radosť a vďačnosť sú metódy, prostredníctvom ktorých môže človek správne použiť požehnanie života. (148, 252-253)
- Pamätajte si: zdravie závisí na správnom chápaní a prenose všetkého. (18, 398)
- Keď hovoríme o zdravom a normálnom živote, to znamená správny výdaj energií organizmu a správne vnímanie energií z vonkajšieho sveta, z citiacej prírody. (62, 10)
- Ak chcete byť zdraví, nestráťte, čo vám Boh dal. Chráňte si svetlo svojej mysle, rovnako ako teplo svojho srdca. Toto je dôležitá vec, nevyhnutná pre každého. (107, 80)
- Ak niekto chce byť zdravý, mal by premýšľať o zdravých ľuďoch. Všeobecne povedané, o čomkoľvek človek premýšľa, tým sa stane. (38, 259)
- Ak chcete byť zdraví, premýšľajte o radošti a šťastí. (149, 316)
- Takže, ak človek chce byť zdravý, mal by mať správny postoj k celému organickému svetu. (63, 335)
- Ak chcete byť zdraví, pracujte na svojom tele, aby ste sa oslobodili od všetkých nečistôt a nadbytkov, od všetkých usadenín a tuku. Ak hocikde v tele zaznamenáte hromadenie tuku, aplikujte hneď Spartánsky režim. (118, 125-126)
- Buďte hrejiví a svetlý ako Slnko. To vnesie do človeka zdravú kondíciu. Buďte čistí ako Mesiac. Tešte sa z hviezd, ktoré pomáhajú rozvíjať váš talent. Tešte sa, že máte šancu použiť energiu hviezd. Radujte sa, že všetko vo svete pracuje pre vás - malé deti univerza, ktoré sa účelne učené najvyššími a citiacimi bytosťami. (17, 95)
- Radujte sa, keď je niekto zdravý a uzdravíte sa aj vy. (113)
- Zákon znie nasledovne: nepremýšľajte o chorých ľuďoch - nič viac. Odstráňte zo svojej mysle myšlienky o ľuďoch, ktorí sú chorí. Premýšľajte o zdravých, o zdravej prírode. (68, lekcija 25, 12)
- Ja si myslím, že človek s pokročilou spiritualitou neochorie. (43, 104)
- Pamätajte si: ľudské zdravie závisí na jeho myšlienkach a citoch. Správna myšlienka je spojená s veľkým zákonom života. (1, 279)

- Človek pevnej vôle je zdravý. Jeho krv je čistá, jeho ruky, nohy a chrbát sú zdravé. Zdravé telo je výsledok silnej a múdrej vôle. (46, 170)
- Rozvoj morálnych postojov je nevyhnutný pre každého z vás. Len keď máte morálne uvedomenie, môžete byť zdraví vo fyzickom ohľade. Morálne pocity dávajú rozšírenie a veľkodušnosť ľudskému duchu. Vytvárajú tiež rozšírenie krvných ciev, čo znamená, že dýchanie je voľné a cirkulácia krvi pravidelná - človeka nič neobmedzuje. (65, lekcia 18, 192)
- Ak chcete byť zdraví, dodržujte nasledujúce pravidlá: hlava má byť vždy chladná a nohy teplé. V oblasti solárneho plexu by ste mali vždy cítiť určité teplo.

Ruky a nohy by mali byť vždy teplé, ale nikdy horúce. Je príjemný druh tepla. Ak sa dotknete ruky človeka a cítite to teplo, máte príjemný pocit. To je normálne teplo organizmu. Ak sú ruky a nohy teplejšie alebo chladnejšie než je nevyhnutné, je to zlý symptóm. Mali by byť tiež trochu vlhké. Príliš veľká suchosť alebo vlhkosť, veľké teplo alebo chlad sú abnormálne stavy organizmu. Aby bol človek zdravý, mal by sa vo svojich myšlienkach spojiť so zdravými ľuďmi, ktorí nemajú žiadne chyby alebo neduhy. (118, 97)

- Dospel som k nasledujúcemu záveru: keby bol človek plne uvedomelý, žiadna choroba by sa ho nemohla zmocniť. Ale ak v uvedomení nastane dokonca tá najmenšia trhlinka a najmenšia pochybnosť, rovnováha organizmu je narušená. Z tohto dôvodu, úplne uvedomelý človek je imúnny voči negativite. Je obklopený magnetickým plášt'om, ktorý ho chráni od choroby alebo chladu. Potom jeho organizmus nemôže preniknúť žiadna cudzia látka. Má filter chrániaci ho pred nečistotami. (118, 97)
- Starajte sa o svoj nos. Chráňte ho a rešpektujte ako posvätný orgán. Keď je nos v poriadku, človek je zdravý. Keď je on v poriadku, oči, uši a ústa budú taktiež v poriadku. V tom prípade, pľúca, srdce a žalúdok by mali byť v dobrej kondícii. Ak má nos nejaký druh problému, organizmus sa postupne rozdeľuje. Starajte sa o svoj nos a nebojte sa. Je ako krásny vrchol hory, kde sú transformované energie ľudského organizmu. Ten, kto nepozná dôležitosť nosa, nemôže ho doceniť ako veľké požehnanie života. (136, 238-239)
- Aby si človek udržal svoju vnútornú rovnováhu, mal by byť úplne zdravý fyzicky, duchovne a mentálne. (130, 7-8)
- Aby si človek ochránil harmóniu svojho organizmu, mal by kŕmiť svoj mozog svetlými myšlienkami, svoje srdce čistými citmi, svoje pľúca čistým vzduchom a svoj žalúdok čistým a zdravým jedlom. (9, 281)
- Aby ste boli zdraví, nemali by ste stratiť ani svoje fyzické, ani svoje mentálne teplo. (121, 89)
- Vo fyzickom svete by mal človek udržiavať normálnu teplotu svojho organizmu. Jeho zdravie na nej závisí. (137, 140)
- Čím dlhšie zotrávajú na ľudskej tvári predstavy, myšlienky a city, tým je zdravší. Myšlienky a city sú nite, s pomocou ktorých človek tká šaty svojho života. (6, 117)
- Energie podporujúce život sú poskytované troma hlavnými elementmi: svetlom, životom a láskou. To isté sa vzťahuje ku každej individuálne. Človek môže ťahať energiu pre podporu svojho organizmu zo Svetla, ak pozná jeho princípy; zo Života, ak mu rozumie; a z Lásky, ak ju pestuje. Toto sú tri hlavné zdroje, z ktorých môže človek získať silu, život a zdravie. Majúc ich v sebe, získal pravé šťastie na Zemi. (83, 83-84)
- Ten, kto správne dýcha, správne myslí a správne je, dosiahol veľké požehnanie života. (45, 95-96)
- Kto je zdravý človek? Ten, koho matka a otec sú zdraví. Deti nemôžu byť zdravé, ak ich rodičia tiež nie sú zdraví. (18, 86)
- Každý moderný človek by mal byť dôverne oboznámený s fyziologickými zákonmi svojho organizmu a mal by takisto vedieť na čom závisí jeho zdravie, rovnako ako jeho správna senzitivita a myslenie. (111, 91)
- Budúci vedci by sa nemali zaoberať patologickými stavmi človeka, ale mali by študovať jeho zdravé stavy. (86, 65-66)
- Choroby poukazujú na chodníky, po ktorých sme zišli z cesty veľkého Božského života a pravého myslenia. (111, 86)

- Mali by ste byť zdraví nie len vo fyzickom zmysle, ale aj v mentálnom. Kto je mentálne chorý? Ten, kto cíti nespokojnosť, ten, kto pochybuje, ten, kto nekontroluje svoju myseľ, srdce a vôľu. (146, 155)
- Mnoho ľudí je chorých. Každý z nich by mal poznať pôvod svojej choroby - či je vo svojej podstate fyzická, mentálna alebo duchovná. Ak je pôvod choroby rozpoznateľný, nájde sa aj spôsob liečby. (100, 76)
- Choroby sú na ľudí dopustené kvôli nadobudnutiu pokory. Každá choroba je špecifická úloha, ktorú žiak musí rozriešiť. Mal by vnímať každú chorobu ako špeciálne privilégiu. (111, 441)
- Ak na vás dopadne choroba, neobávajte sa, ale aplikujte vo svojom živote lásku. Ona vylieči všetky druhy chorôb. Vnímajte choroby ako požehnanie, ktoré vám bolo dané pre váš vývoj. (23, 111)
- Choroby sú vaše barometre. S ich pomocou posúdite, čo ste dosiahli a čo vám ešte stále chýba. Pokiaľ stále zažívate choroby, poďakujte Bohu a proste, aby vám On pomohol pochopiť, čo vám chýba. Ony teraz predstavujú negatívnu stránku vášho života. Jedného dňa, keď zvládnete svoje choroby, dôjdete k pozitívnej stránke života. (78, 98)
- Na Zemi niet absolútne zdravých ľudí. (30, 294)
- Je nevyhnutné dokonca pre najzdravších ľudí, aby ochoreli. Choroba je tónovanie. Keď chce Boh urobiť ľudí viac citlivými a láskyplnými, mali by prejsť cez chorobu. Najväčší ľudia trpeli chorobami. Keď ste chorí, nemyslite, že je to mizéria. (68, lekcija 13, 13)
- Kým ste vo vašom súčasnom tele, je nevyhnutné ochorieť. Zvládnutím svojej choroby by ste mali transformovať svoje telo. (91, 13)
- Zákon je nasledujúci: keď telo trpí, duša má z toho osoh. (70, lekcija 4, 9)
- Choroba je v človeku spojená so zlom a zdravie s dobrom, ale oboje, dobro i zlo sú nevyhnutné sily. Ony pracujú vo vnútri celej prírody - vo zvieratách a rastlinách takisto. (132, 146)
- Ak prichádza choroba, je to test. Ak nemôžete zniesť chorobu, príde iné utrpenie. Blokujete chorobu s liekmi a chorý sa lieči po stránke fyzickej ale nie po stránke duchovnej. (2, 107)
- Príroda vytvorila choroby, aby nás donútila sa koncentrovať, dívať sa do seba a premýšľať. (68, lekcija 24, 4)
- Zdravie je výsledkom správnej výmeny energií v organizme človeka na jednej strane, rovnako ako správnej výmeny medzi dušami na strane druhej. Keď prichádza choroba, je to pokrivenie zákona správnej výmeny. (43, 18)
- Ak častice matérie, zahrnujúce ľudský organizmus sú v správnych vzťahoch, všetky ľudské orgány budú v harmónii. Ak sú v harmónii, myšlienky, city a činy človeka by mali byť tiež harmonické.

Každá bunka, každý orgán ľudského tela predstavuje čísla zahrnujúce určité druhy energií. Tieto energie by mali byť v harmónii. Ak je harmónia medzi nimi narušená, organizmus ochorie. (110, 111-112)

- V prednej časti mozgu sú špeciálne druhy bielych mozgových vlákien, prostredníctvom ktorých sa prejavuje aktivita ľudskej mysle. Vedomie je spojené s dvojníkom, to jest, s éterickým telom človeka alebo mediátorom (sprostredkovateľom) prírodných síl. Fyzické telo človeka žije vďaka jeho dvojníkovi. Preto, ak sú vzťahy medzi dvojníkom a fyzickým telom správne a harmonické, človek by mal byť vždy zdravý. Ak tieto vzťahy nie sú v harmónii, zjaví sa u človeka určité bolestivé stavy. Naopak, keď niektorý z orgánov fyzického tela ochorie, harmónia medzi dvojníkom a fyzickým telom je zničená. Preto, ak chcete vyliečiť svoju chorobu, vaša prvoradá úloha by mala byť orientovaná k obnoveniu správneho vzťahu medzi duchovným a fyzickým telom človeka. (62, 61-62)
- Moja otázka je, prečo v živote prichádzajú choroby? Keď má človek v sebe nečistoty, potom choroba príde ako čistič ulíc vyhodit' všetky tieto nečistoty von.

Všetky choroby, utrpenie a nešťastia v živote človeka nie sú nič, než požehnanie, ktoré mu posielajú Boh a za ktoré by mal byť veľmi vďačný. (73, 137)

- Choroby prichádzajú do sveta pravidelne. A k tomu ešte, čím viac zločinov proti láske sa robí, tým viac chorôb a abnormalít pribúda v ľudskom živote. Keby ste aplikovali zákon Lásky v

domovoch, spoločnosti a u ľudí, chorôb by bolo hneď menej. Nehovorím o ľudskej láske, ale o Božskej láske, ktorá povznáša ducha človeka a rieši všetky problémy. (60,200)

- Choré a zdravé telo sú radikálne odlišné. V čom? Vo svojich snahách a vibráciách síl, ktoré ich ovládajú. Sily, ktoré pracujú v chorom človeku ničia, kým sily v zdravom človeku budujú. (30, 274)
- Aký je rozdiel medzi zdravým človekom a chorým? Chorý človek neje, pretože nemá chuť; zdravý je, niekedy viac a niekedy menej. Kým je apetít zdravého človeka väčší, je to symptóm chorobného stavu. Zdravý jedinec je mierne a v dobrej nálade a jeho žalúdok je vždy v poriadku. Zdravý človek sa nikdy neprejedá. Človek, ktorý je príliš mnoho, je v akomsi druhu chorobného stavu.

Zdravý človek je odlišný od chorého dokonca aj v spôsobe dýchania. Jeho dýchanie je rytmické, bez akéhokoľvek chrápania, či dusivého zvuku, ktorý je počuteľný u chorého človeka. Môže sa prechádzať dlhý čas bez toho, aby sa zadýchal. Čo je to bolesť hlavy, nevie. Jeho myseľ je pokojná a dokonca, bez akéhokoľvek napätia. Môže ustavične pracovať bez toho, aby sa unavil. (45, 56-57)

- Choroba je opak zdravia a naopak, zdravie je opak choroby. Choroba odoberá niečo z tela človeka a nič mu späť nedáva. Ten, kto bol chorý, v každom prípade dal niečo zo svojho tela. Preto, ten, kto vyhráva, je ten zdravý; ten, kto stráca, je chorý. Ten, kto žije dobre, je zdravý; kto dobre nežije, je chorý.

Jednou z charakteristík zdravia je radosť. Zdravý jedinec je vždy veselý, plný radosti a pripravený pracovať. Chorý človek je vždy v zlej nálade, nespokojný a nechce pracovať. Pre chorého človeka nie je buď počasie dobré, alebo sú ľudia zlí a pod. Jeho choroba s ním robí to, že vníma všetko negatívnym spôsobom. (10, 64)

- V prírode nejestvujú žiadne choroby. Napriek tomu, kvôli nesprávnym činom človeka sa niektoré neprirodzené nahromadenia matérie a sily objavujú. Neschopný znášať tieto prebytky, organizmus ochorie. Správny spôsob života pozostáva v poznaní, aké množstvo matérie by malo byť uložené v každom orgáne. Príroda nemá rada stodoly. Jedna stodola je pre človeka dosť. (133, 11)
- Keď človek trpí od určitého druhu choroby, podstupuje utrpenia tela. Kým týmto spôsobom trpí, študuje zákony života. Každá choroba ukazuje, že je narušený niektorý druh cnosti. Bolesť očí, hlavy, bolesť v prsiach, v žalúdku, rovnako ako všetkých ostatných orgánov ukazuje, že všetkým týmto orgánom niečo chýba. Keď získajú čo potrebujú, ich zdravý stav bude obnovený. (13, 15)
- Prečo v živote prichádzajú choroby? - ako prostriedok kultivácie ľudí. Prinášajú im požehnanie. Ak by v súčasných podmienkach života neboli žiadne choroby, ľudia by boli ešte viac nešťastní. Choroby robia ľudský charakter miernejším. (89, 77)
- Príroda uznáva nasledujúci zákon: keď sú všetky orgány zdravé, organizmus je tiež zdravý. Ak je dokonca len jeden orgán chorý, trpí celý organizmus. Tento zákon sa vzťahuje na organický svet rovnako, ako na mentálny svet. (62, 270)
- Choroby predstavujú parazity v ľudskej aure, od ktorých by sa mal nepochybne oslobodiť. Parazity sú negatívne myšlienky, ktoré sajú z človeka a preto by sa od nich mal oslobodiť. (83, 141)
- Zdravý človek je ten, ktorého myšlienky, city a skutky sú normálne. Myslenie, cítenie a dýchanie v ňom funguje správnym spôsobom. V jeho organizme je zásoba energie. Je to presný opak chorého človeka. Ten trpí nedostatkom energie. (138, 284)
- Čo je choroba? - Nezorganizovaná matéria, nezorganizovaná sila, nezorganizovaná myšlienka. (34, 192)
- Sú tri druhy chorôb, ktorými trpia moderní ľudia: fyzické choroby, ktoré sa vzťahujú k telu, ochorenia srdca, ovplyvňujúce city a mentálne choroby. Choroby fyzickej úrovne sa liečia jedným spôsobom, citové - iným, a nervové - tretím spôsobom. Moderná medicína stále nepozná metódy liečenia chorôb. (146, 114-115)
- Život v človeku neustále tečie, ale niekedy je tento tok intenzívnejší a inokedy slabší. Keď život oslabne, človek ochorie. Keď život zosilňuje, človek je zdravý a radostný. Zdravie človeka je miera sily života, ktorá ním preteká. Poznajúc to, mal by si človek chrániť zdravie. (128, 113)

- Čo je úlohou chorôb? Keď nejaká živá bytosť nesprávne použila sily, ktoré jej boli dané, Príroda jej pošle chorobu, aby ju obmedzila. To znamená, že choroba nie je nič iné, než dočasné obmedzenie slobody človeka alebo živých bytostí ako celku. Stav choroby, obmedzení nie sú nič, len chorobné stavy. (54, 302-303)
- Choroby robia človeka nežným a jemným. Ľudia, ktorí boli často chorí v sebe vyvíjajú ušľachtilosť, miernosť a nežnosť. Tí, ktorí boli zriedka chorí, alebo vôbec nie, tí sú hrubé, kruté povahy. Nehovorím o mentálnej chorobe; to sú choroby iného charakteru, nemajú organický charakter. Mentálne choroby človeka nezušľachtľujú. Naopak, zhoršujú ho. (84, 152)
- Zdravie a choroba sú dva póly života a dva odlišné stavy ľudského ducha. Zdravie je radostný stav a choroba nepríjemný. Tieto stavy existujú vo fyzickom, duchovnom i mentálnom svete človeka. Sú zavinené príčinami, ktoré majú pôvod v protikladných silách. To znamená, že keď v človeku v rovnakej chvíli pracujú dva protikladné sily, jedna z nich preváži a on bude alebo zdravý, alebo chorý. (30, 273)
- Len ten, kto bol chorý vie, čo choroba znamená. Prešiel takými skúškami, ktoré zdravý človek nepozná. Zdravie môže byť docenené len skrze chorobu. (142, 67)
- Choroba nie je nič strašné. Je to pedagogická metóda výuky. Strašnou vecou je jej prílišné zdôrazňovanie. Keď prichádza strach, človek začína všetko zveličovať a zhoršovať svoj reálny stav. (82, 195)
- Dnešní ľudia sa trápia triviálnymi vecami. Dokonca ani nepokladajú za možné, že choroby sú pre nich určitým požehnaním. Každá choroba je úloha, ktorú má človek rozriešiť. Ak svoju úlohu rozrieši, vyvolá všetky dobré, ktoré sú v chorobe ukryté. Ak proti nej repce, požehnanie v nej zostane skryté. Čím viac proti chorobe repce, tým viac na neho choroba dopadne. (23, 371)
- Všetky chorobné stavy nie sú chorobami. Napríklad, tečúci nos, horúčka nie je choroba, ale stav očisty. Organizmus sa čistí od nadbytočných nánosov a zvyškov. Ale žltá horúčka a sneť(**) sú choroby. Sú takisto mentálne choroby. Ten, kto súdi sám seba bez toho, aby sa napravil, je chorý. (30, 423)
- Bolo zaznamenané, že deti, ktoré boli často choré sa stali silnejšími a schopnejšími viac zniesť. Dobro a zlo vo svete sú sily, ktoré človekom otriasajú a utužujú ho. Zlo predstavuje tie nevzhľadné, neorganizované sily, ktoré všetko splodia. Energie zla sú koreňmi života. (1, 286)
 - Radujte sa, keď ste chorí a trpíte. To sú podmienky pre získanie pravdy. (1, 262)
- Každý človek chce byť zdravý, ale nevie ako zdravie získať. S dnešným pochopením tí, ktorí sú chorí očakávajú, že zdraví sa o nich budú starať, že im budú vo všetkom slúžiť. To je zlá metóda liečby. Podľa nového chápania by mal chorý slúžiť zdravému, mal by sa obetovať. Vidiac, že niekto, kto je zdravý niečo potrebuje, mal by hneď vstať z postele, poslúžiť mu a znova ísť do postele. Týmto spôsobom prebudí svoje vitálne energie a zosilnie. Počas choroby môže človek robiť dobrú prácu, a to: na jednej strane sa učí modliť sa a na druhej strane - nadobúda určité osvietenie. Choroby dávajú človeku múdrosť.

Hovoriac o dobrej stránke chorôb nemám na mysli, že človek by mal byť chorý. K tomu ešte, choroby nie sú len fyzické. Každá zlá nálada, každá úzkosť sú chorobné stavy, ktoré postihujú organizmus. V tomto význame, sú choroby viditeľné a neviditeľné, alebo fyzické a mentálne. Je veľmi dôležité, že človek hľadá spôsob, ako ich múdro ovládnuť. Akokoľvek by človek mohol byť vzdelaný, bol by stále nespokojný, stále by cítil nejaký nedostatok. (143, 335-336)

III. Príčiny chorôb

- Sú dva dôvody, ktoré zapríčiňujú chorobu a utrpenie. Jeden z nich je fyzický - zlé dýchanie a stravovanie; druhý je mentálny - zlé myslenie a cítenie. (42, 340)
- Každá choroba má svoju vlastnú vnútornú a vonkajšiu príčinu, ktorá by sa dala nájsť u každého človeka. Keď ju nájde, môže ju ľahko opraviť. (95, 28)

 ** sneť - choroba tuberkulózy, tuberkulóza lymfatických uzlín - poznámka prekladateľa

- Príčina chorôb sa nachádza vo vnútri ľudských myšlienok, citov a túžob. Čo aké sú myšlienky a city človeka, takým sa stane aj jeho telo. Ak sa zdravý človek odchýli z cesty svojich správnych myšlienok a citov, úplne zmení svoj organizmus a totálne ochorie. A naopak - ak zmení spôsob svojich zlých myšlienok a citov a výjde na správnu cestu života, zlepši kondíciu svojho organizmu. (149, 104)
- Ak zablokujete Božie pranie, ktoré máte, úmyselne sa zablokujete a riskujete, že ochoriete. Všetky choroby sú spôsobované práve tvorením blokov, spôsobených neplnením Božieho želania, ktoré vás povzbudzuje k ušľachtilým činom. (39, 156)
- Ak v sebe pripustíte cudzie želanie, mali by ste brať do úvahy oveľa viac. Každá cudzia, neprirodzená túžba produkuje v organizme reakciu, ktorá v ňom zapríčini chorobu. To je jedno z vysvetlení chorôb. (82, 61)
- Všeobecne povedané, choroby sú zapríčinené odbočeniami, ktoré ľudia urobili a stále robia. Keď prídu na správnu cestu, choroby ich postupne opustia. (101, 32)
- Dnes je mnoho chorôb zapríčinených jalovým myslením. Ak by bolo myslenie človeka silnejšie, bol by schopný sa ním vyliečiť sám. Myslenie je liečenie. (87, 126)
- Mnoho chorôb je zapríčinených narušením citov, mnoho chorôb je spôsobených nepokojom mysle. Keď sú choroby spôsobené mentálnym rozrušením, postihujú svalový systém a tiež pľúca. Keď sú rozrušenia viac citového pôvodu, postihujú srdce, pečeň, dýchací systém a krvné cesty. (29, 31)
- Ľudia ochorejú kvôli obrovskej citlivosti, ale nikdy kvôli tomu, že príliš veľa premýšľajú. Správna myšlienka spôsobí, že človek získa zdravie a nie, že ochorie. Ale čím viac citov sa zmocňuje človeka, tým sa stáva citlivejší, stáva sa excentrickým. Aby človek zosilnel a neochorel, mal by vytvárať harmóniu medzi svojimi myšlienkami a citmi. (75, 389)
- Vnútoraná nespokojnosť v človeku zapríčiňuje bôľ a to je pôvod mnohých chorôb. (132, 170)
- Kdekoľvek sa v ľudskom organizme zjaví choroba, je zapríčinená ľudským myslením. Každé negatívne myslenie dáva v človeku vznik určitých podmienok. Keď sa človek zaoberá výlučne zlými aktivitami ostatných ľudí, dostáva sa do stavu, ktorý priťahuje astrálne baktérie, ktoré rozvrátia jeho vlastný organizmus. Každá zlá myšlienka alebo cit priťahuje prislúchajúce nižšie bytosti. (24, 176)
- Zdravý stav v človeku je pohybový, kým chorobný stav je napäťový. Najviac chorôb je spôsobených nedosiahnutým ziskom a túžbami. Dajte šancu chorému človeku, aby dosiahol svoje túžby a bol by vyliečený. V budúcnosti budú lekári liečiť ľudí duchovným spôsobom, a nie liekmi, ako to robia dnes. (54, 190)
- Všeobecne povedané, disharmonické myšlienky rozvrátia mozgový nervový systém, disharmonické city rozvrátia sympatický nervový systém a disharmonické činy rozvrátia svalový a kostný systém. (17, 82)
- Príčiny chorôb sa nachádzajú v astrálnom svete, kým dôsledky sa prejavujú vo fyzickom svete. to je dôvod, prečo sa ľudia sťažujú na bolesti hlavy, srdca, žalúdka, pľúcne problémy a pod. Ten, kto chce byť vyliečený, by mal najprv zo všetkého hľadať príčinu svojej choroby v astrálnom svete. Keď odstráni príčinu, choroba odíde. (30, 275)
- Ak sa pýtate, čo je príčina chorôb, mali by ste vedieť, že sú výsledkom nedostatku lásky, múdrosti a pravdy. Choroby sú výsledok znižujúcej sa sily života, poznania a slobody. Ten, kto chce byť zdravý, mal by vo svojom vnútri pozdvihnúť lásku a energiu. (92, 38)
- V Prírode jestvujú odlišné choroby: jedny sú fyzickej prirodzenosti, iné - astrálnej a ešte iné - mentálnej.

Keď je pečeň človeka narušená, jeho city sú zranené. Keď je rozvrátený nervový systém, človek trpí mentálne. Skrátene, aby človek netrpel, mal by sa oslobodiť od svojich nižších citov a túžob. (129, 209)

- Prečo ľudia ochorejú? - Pretože sú nevďační. Čo by sme mali robiť, aby sme boli vyliečení? Aplikovať v živote vďačnosť. Buďte vďační aj za najmenšie dobro, ktoré sa vám dostane. (18, 105)

- Ak človek upadol do choroby, znamená to, že porušil nejaký Boží zákon. Aby človek neochorel, nezostarol, mal by mať normálny život podľa zákona Živej Prírody. Keby človek žil normálne, nemohol by nikdy ochorieť. (45, 73)
- Ľudia ochorejú len pre jeden jediný dôvod - prerušia svoje spojenie s Božským svetom, výsledkom čoho sami seba zbavujú energií tohto sveta. (147, 45)
- Každý bolestivý stav sa v človeku rodí, keď sa stretnú dve protichodné myšlienky alebo dva protichodné city alebo skutky slobodnej vôle. Bolesť sa môže zjaviť kdekoľvek v našom organizme, keď myseľ, srdce a vôľa nie sú v harmónii. (3, 12-13)
- Príčiny chorôb v ľuďoch sú spôsobené blokovaním citov, aby boli zdržanlivé k prejavom lásky. Všetky choroby vo svete ako reumatizmus, ischias, bolesti hlavy a mnoho iných sú výsledkom blokovaných citov. Dajte priechod láske a neblokujte ju, nebráňte jej. (57, 12-13)
- Láska by mala prísť, aby vyrovnala myseľ a srdce. I Božská myšlienka by mala prísť. Existujú príklady stavov, ktoré ukazujú nedostatok harmónie medzi myslou a srdcom - rozčúlenie, nervozita, zbabelosť, strach, súženie, úzkosť, nepokoj, nespokojnosť, nenávisť a pod. V takých prípadoch je funkcia dýchania narušená, rovnako ako funkcie krvného obehu, trávenia a funkcie pečene. (113)
- Každá disharmónia vo fyzickom tele človeka ukazuje, že bola oslabená jeho nádej a naopak, každé nesprávne vyjadrenie nádeje zapríčiňuje v človeku fyzickú poruchu. (30, 64)
- Všetky choroby sú spôsobené istou disharmóniou v človeku. Keď je v neporiadku pečeň, znamená to, že je nejaká chyba v nižších citoch človeka. Keď ho bolí hlava, to ukazuje, že nastala nejaká disharmónia v jeho duševnej spôsobilosti, v jeho mozgových centrách. To znamená, že nemyslí správne. Keď má srdcové kontrakcie, to znamená, že jeho súcit je v nesúlade. Ak trpíte srdcovými kontrakciami, mali by ste opraviť svoje cítenie súcitu. (14, 255-256)
- Pochybnosť, nedôvera sú nánosy, ktoré zaplňujú priestor éterického tela človeka rovnako, ako jeho mozog. Negatívne myšlienky pochybnosti, neviery poškodzujú celý organizmus človeka - jeho mozog, jeho pľúca a pečeň, jeho srdce a jeho celkovú existenciu, výsledkom čoho je jeho nervový systém úplne vyčerpaný a oslabený. Z tohto dôvodu by sa mal žiak úplne oslobodiť od neužitočného nákladu pochybností. Ako sa môže oslobodiť? - Skrze Lásku. (14, 235-236)
- Mnohé choroby sú spôsobené nesprávnym vývojom citov morálky. Preto by sa každý z vás mal snažiť opraviť svoje vlastné vady.

Ak sa dopúšťate omylu, pocítite bolesť či už vo vašom žalúdku, alebo v srdci, pľúcach, chodidlách, v lakti, črevách, prstoch, chrbtici alebo v pečeni, atď. Lokalizácia chorôb na rozličných miestach ukazuje, akého druhu omylu ste sa dopustili. Príroda má špeciálnu liečbu. (65, lekcia 18, 192)

- Čím viac sa človek odcudzuje prirodzenému životu, tým väčšie je riziko, že ochorie. Príčiny chorôb je v nesprávnej výžive, nesprávnom dýchaní a pokrivenom myslení. Čím menej je svetla v ľudskom myslení, tým väčšie je riziko, že ochorie. Každá choroba je spôsobená nedostatočnosťou svetla v mysli, nedostatočnosťou tepla v srdci a nedostatočnosťou sily v jeho organizme. Keď svetla, tepla a sily ubúda, prichádzajú choroby. Keď svetla, tepla a sily pribúda, vzrastá tiež zdravie. (89, 94)
- Keď citom človeka chýba harmónia, zjaví sa poruchy jeho zažívacieho a respiračného systému. Harmónia v ľudskom živote závisí na centrálnom mozgovom systéme a sympatickom nervovom systéme. Kým sú v harmónii, váš život bude harmonický. (12, 270)
- Neprirodzené myšlienky a city v človeku sú príčinou istých chorobných stavov. Napríklad, ak vás bolí chodidlo, znamená to, že ste porušili niečo v mentálnom svete. Ak vás bolí holenná kosť, porušili ste niečo v emocionálnom svete. Ak vás bolí v boku (bedro), prestúpenie ovplyvňuje fyzický svet. Vediať to, mali by ste napraviť svoje chyby v príslušnom svete a vaša bolesť sa stratí. Inak, akýkoľvek liek by ste si mohli vziať, vaša bolesť nezmizne. Poznaním príčiny choroby sa ľahšie vyliečite. (58, 225)
- Zažívanie nie je len organický, ale aj mentálny proces. Bolo zistené, že dobré myšlienky a pocity pôsobia pozitívne na tráviaci systém, kým zlé myšlienky a pocity ho ovplyvňujú nepriaznivo.

Hltavosť a nesmierna túžba človeka po potešeniach narušuje systém žalúdka. Keď žalúdok nepracuje správne, mozgový systém má takisto narušenú rovnovahu. (7, 137-138)

- Aby sa človek zbavil tukov, mal by mať prirodzené myšlienky, city a túžby. Všetko, čo je prehnané, všetko, čo je neprirodzené spôsobuje tučnotu. (34, 166)
- Kým človek zachováva Božie zákony, každá bunka v jeho organizme je obnovovaná. Keď tieto zákony prestane dodržiavať, jeho bunky sa postupne začnú rozdeľovať. (nastáva rozkol - poznámka prekladateľa) Každá negatívna myšlienka, každý negatívny pocit prináša šoky, výbuchy v bunkách organizmu. Tieto šoky bolestivo postihujú jeho organizmus. Príčina všetkých chorôb je deformácia a negativita ľudskej myšlienky. (75, 44-45)
- Keď posilníte svoju vôľu, posilníte tiež svoje telo. Všetky orgány začnú pracovať správne. Oslabenie vôle je predpokladom pre chorobu. Choroby sú nevyhnutné pre posilnenie vôle. (82, 87)
- Pozitívne city sú podmienkou pre vývoj a udržanie tepla v človeku. Ak city človeka nie sú dobré alebo normálne, teplo jeho tela bude nedostatočné. Taký človek sa sťažuje že jeho prsty a palce sú stále studené. Keď sa city napravia, krvný obeh sa dostane do normálu. (104, 107)
- Vždy, keď sú city obmedzené, to prináša chorobu. Obmedzenie citov prináša chorobný stav a má zlé následky. (68, lekcia 27, 12)
- Keď sa človek obáva o svoje zdravie, je pod vplyvom mentálnych mikróbov a ochorie. Držte sa bokom od mikróbov, či už mentálnych, alebo emocionálnych a organických. Mali by ste sa stať ich pánmi a nie ony vašimi. Pochybnosť a nedôvera sú mentálne mikróby. Odstráňte pochybnosť, ak chcete byť zdraví. (8, 388)
- Všetky choroby vo fyzickom svete sa najprv objavujú v duchovnom svete a až potom zostúpia dole do fyzického sveta. Ak človek úspešne tvorí opak svojich predstáv, ktoré zapríčinili jeho chorobu, nemalo by prejsť mnoho času - len dva alebo tri mesiace - a choroba bude vyliečená. (144, 22)
- Ten, kto nepozná príčiny chorôb ich nemôže vyliečiť. Každá choroba má vzdialenejšiu alebo bližšiu príčinu. Nájdite príčinu a odstráňte ju. Keď odstránite príčinu, choroba sa stratí.

Ak ste sa niekedy vysmievali z choroby niekoho iného, táto choroba vás určite navštívi. Vyhľadajte človeka, ktorému ste sa smiali a požiadajte ho, aby vám prepáčil. Po tom, čo ste požiadali o prepáčenie a preukázali ste, že ste súcitní s tými, ktorí trpia, vaša choroba sa stratí. (128, 131)

- Príčiny chorôb, zdravotných ťažkostí a všetkých mizérií v živote človeka sú duchovné a nie fyzické. Ak chcete byť zdraví, nepripustíte vo vašej myšli a srdci nijaké negatívne myšlienky alebo city.
- Príčina mnohých chorôb je vo vašom podvedomí. Sú pozostatkom vašej minulosti, s ktorou by ste sa dnes mali vyrovnáť. (22, 44)
- Ľudia sú chorí, pretože porušili zákon Pravdy. Ten, kto chce opraviť svoj život, obnoviť svoje zdravie, mal by dôjsť k milovaniu Pravdy. Mal by po nej túžiť, poznať ju a milovať ju. Ak človek neaplikuje pravdu, nevyhnutne aplikuje lož, pretože je to opačný pól pravdy. (37, 115)
- Všetky ochorenia mysle sú spôsobené nedostatkom Svetla. Všetky choroby srdca sú spôsobené nedostatkom tepla. Všetky choroby duše sú zapríčinené nedostatkom Pravdy. (50, 11-12)

Prečo človek ochorie? Pretože vzal na seba príliš veľké bremeno. Keď Príroda spozoruje, že človek je príliš zaťažovaný, pošle mu určitý druh choroby, aby odobrala časť jeho substancie.

každá choroba je spôsobená nejakou duchovnou príčinou. Nesprávne vzťahy medzi blízkymi ľuďmi - matkou a deťmi, bratmi a sestrami, mužom a ženou - sú príčinou rozdielnych chorôb. Keď sa vzťahy napravia, choroba sa stratí. (110, 96-97)

- Mnoho chorôb je spôsobených mentálnymi príčinami. Preto tieto choroby môžu byť liečené len mentálnym spôsobom, to znamená mentálnymi liekmi.

Vediac, že mozog je príčina mnohých chorôb, udržiavajte ho v dobrých podmienkach. Keď hovoríme o dobrých podmienkach mozgu, máme na mysli myšlienky, ktoré ním prechádzajú. Preto, kvôli dobrému stavu mysle by sme mali spravovať zodpovedne myšlienky a pre zdravý stav srdca by sme mali zodpovedne riadiť svoje city. Každá myšlienka prináša človeku buď požehnanie, alebo jed. To isté platí

aj pre city a túžby človeka. Nadto, existujú myšlienky a city, ktoré ovplyvňujú organizmus hneď, zatiaľ čo iné - časom. (148, 133)

- Zákony Krista, zákony Lásky sú zákonmi veľkej Živej Prírody. Keď človek prestúpi tieto zákony, určite ochorie. Toto je príčina všetkých chorôb. Napríklad, nesprávna výživa zapríčiňuje poruchu žalúdka. Narušené city zapríčiňujú poruchu respiračného systému. Kvôli nesprávnym citom človek dostáva zápal priedušiek, astmu, alebo tuberkulózu. Kvôli nesprávnemu postoju k nervovému systému sa prejavujú niektoré nervové poruchy, hlavne neuróza. (105, 110)
- Mnoho chorobných stavov a porúch v človeku je spôsobených kontrakciou kapilárneho systému. Stiahnutie a rozšírenie kapilárneho systému sa uskutočňuje pod vplyvom elektriny a magnetizmu. Človek by mal byť schopný žiť normálny život, pozorovať zákony prírody, aby sa chránil od príliš veľkých kapilárnych kontrakcií.

Ktoré myšlienky a city spôsobujú kontrakcie kapilár? Negatívne. To znamená, že každá zlá myšlienka, každý zlý pocit a čin zmršťujú kapilárny systém a blokujú toky v ľudskom organizme. Elektrina a magnetizmus sa posúvajú po určitých líniiach, majú špecifický rytmus. Keď sa ich línie pohybu a rytmus zmenia, v organizme nastane istá disharmónia a my povieme, že človek ochorel. (76, 263)

- Niet silnejšieho jedu, než negatívne myšlienky, city a stavy človeka. Strach, nenávisť, pochybnosť a podozrievanie sú takými jedmi. Sú usadeninami nazhromaždenými v krvi a otravujúce ju. Je možné, aby bol človek zdravý za takýchto podmienok? (60, 68)
- Každé slovo, myšlienka i cit v sebe majú dynamickú silu. Sú slová, myšlienky a city, ktoré majú charakter pušného prachu, dynamitu. Ale mentálne výbuchy sú oveľa hroznejšie, než fyzické, desivejšie, než explózie pušného prachu a dynamitu. Čím väčšia je dynamická explozívna energia slov, tým väčšia je ich oblasť účinku. (95, 88)
- Každé hrubé slovo poškodzuje nervový systém. Prečo? Pretože sa vráti vždy k tomu, kto ho povedal. (138, 192)
- Je to hrozné, keď človek o niekom vo svojej mysli udržiava zlé myšlienky. Nepravdivé myšlienky sa ako usadeniny zhromažďujú v mysli a spôsobujú veľké obtiaže a utrpenie. Negatívne myšlienky robia človeka nervóznym a rozrušeným. Aby sa človek oslobodil od zlých a negatívnych myšlienok, mal by pracovať na sebazušľachtovaní, mal by experimentovať. (76, 8)
- Čo sú zaklínadlá? Zlé ľudské myšlienky a priania. Ukrývajú v sebe deštruktívnu energiu. (30, 333)
- Každé zlé slovo poškodzuje pečeň. Hygiena zakazuje človeku používať negatívne, disharmonické slová. Ak človek ide proti hygiene, naruší svoju pečeň a ak je pečeň v neporiadku, nervový a zažívací systém budú v neporiadku takisto. Všeobecne povedané, zlé slová poškodzujú zdravie. Ak chcete byť zdraví, používajte pozitívne a láskyplné slová. (125, 76)
- Každá bolesť je spôsobená nahromadením prebytočnej energie na určitom mieste tela. Nahromadenie tejto energie zapríčiňuje isté napätie nervového systému. Aby sa bolesť odstránila, táto energia by mala byť rozptýlená. Po rozptýlení energie začne krv správne cirkulovať v celom organizme a chorému sa polepší. (37, 75)
- Ak má človek v organizme príliš mnoho elektriny, mal by prijať určité množstvo vlhkosti. Organizmus potrebuje určité množstvo vody. Ak je zbavený tejto nevyhnutnej vody, mal by ju nahradiť nejakým iným spôsobom. Na jednej strane, voda uľahčuje trávenie jedla a na druhej strane, vedie elektrický prúd. Tenkí a chudí ľudia majú vo svojom organizme určité množstvo elektriny, kým tuční - nadbytok magnetizmu. Aby sa oslobodili od nadbytočných energií vo svojom vnútri, mali by sa chudí ľudia stykať s tučnými, aby sa medzi nimi uskutočnila správna výmena energií. Prebytočná energia, či už elektrina alebo magnetizmus, spôsobuje série chorôb. Keď tučný človek ochorie, do jeho organizmu by mala byť pridaná nejaká elektrina; keď ochorie chudý človek, do jeho organizmu by mal byť privedený magnetizmus. (36, 153)
- Keď ťažko zaspávate, príčina je v prebytku energie v mozgu. Aby ste sa jej zbavili, mali by ste robiť také cvičenia, prostredníctvom ktorých ju nasmerujete do iných častí tela. Buď koncentrujte svoje myšlienky smerom k špičke svojho nosa po dobu piatich minút, alebo si umyte nohy v teplej vode, aby ste pritiahli časť krvi do dolných častí. (37, 196-197)

- Prebytočná energia sa často vytvára vo vnútri organizmu, ale mala by byť použitá múdro. Ak človek nevyužíva energiu múdrou spôsobom, Príroda si vezme jej nadbytok naspäť. Príroda nemôže tolerovať žiaden nadbytok. V takom prípade by mohla prísť choroba. (66, lekcia 27, 154)
- Zlo je prebytok Prírody. Ak nemôže byť určitá energia ktorú vnímame prijatá vašim organizmom, mohlo by to spôsobiť určitý stav disharmónie.

Mali by ste na sebe pracovať, aby ste transformovali prebytočnú energiu svojho mozgu, obzvlášť tú v zadnej časti mozgu. Táto energia je dôvodom všetkých chorôb a negatívnych stavov. Niekedy je táto prebytočná energia uskladnená za ušami, a tiež v okolí spánkovej kosti a robí človeka nervóznym, podráždeným a útočným kvôli maličkostiam. (14, 46)

- Najväčšie nešťastie, ktoré môže na človeka dopadnúť je prejedanie sa. Každá svetská choroba má pôvod v prejedaní sa. (111, 286)
- Všetky prebytky vo fyzickom, duchovnom alebo mentálnom svete vedú k presýtenosti. Presýtenosť je príčina mnohých chorobných stavov. Človek by mal pracovať poriadne, ale nie viac, než je nevyhnutné. Dokonca, ani presýtenosť prácou nie je dovolená. Človek by mal pracovať, kým je to pre neho radosťou. Pravá práca organizuje energie v človeku. (130, 302)
- Chorobu spôsobuje vytekanie životnej energie človeka. Nevoľnosť, rozrušenie, nespokojnosť by mohli takisto zapríčiniť odtok energie. Pre človeka žiť správne znamená byť oboznámený s vedou, ako udržať energiu svojho organizmu, aby nevytekala. Človek môže byť zdravý, pokiaľ je schopný ochrániť energie svojho organizmu a pokiaľ nadobudol sebaovládanie.

Keď život postupne vyteká z ľudského organizmu, sú vytvorené podmienky pre sklerózu. Životne dôležitá miazga v kĺboch prestane fungovať a objaví sa reumatizmus kĺbov. Neobávajte sa. Človek má k dispozícii vnútorný potenciál, ktorý môže zvládnuť všetky choroby. (1, 312)

- Tie časti organizmu, kde prúdy netečú správne, ochorejú. Všetky choroby orgánov spôsobuje fakt, že v nich nie je dostatok vitálnej energie. Ľudia si prikladajú ruku na chorý orgán, aby sa obnovil. On sa ale môže zotaviť nie len rukou, ale aj s myšlienkou, prechádzajúcou pozdĺž nervov tohto orgánu. Myšlienka je energia, ktorá je tam poslaná. (70, lekcia 30, 110)
- Čo spôsobuje choroby? Jedným z dôvodov chorôb je nahromadenie väčšieho množstva energie než je nevyhnutné na istých miestach. Napríklad, bolesť hlavy je spôsobená nadbytkom nervovej energie v hlave; pokazený žalúdok spôsobuje prebytok energie v žalúdku. Aby sa človek oslobodil od prebytočnej energie na určitých miestach v organizme, mal by poznať dôvod jej nahromadenia. Keď zistí dôvod, bude pre neho ľahšie sa od nej oslobodiť. Príčinou by mohla byť nevhodná kombinácia myšlienok. Upravte vzťah medzi vašimi myšlienkami a bolesť sa stratí. Vo všeobecnosti, ešte aj najmenšia disharmónia medzi myšlienkami, citmi a skutkami človeka vedie k chorobe. (76, 226-227)
- Ochorenia dnešných ľudí sú spôsobené zablokovaním energií ich organizmu. Aby sa zbavili týchto blokácií, potrebujú Vieru. Pretože sú dnešní ľudia sužovaní bezverstvom, musia byť liečení Vierou.

Keď sú energie ľudského organizmu smerované do centra zeme, človek ochorie. Aby sa vyliečil, mali by tieto energie byť presmerované smerom do centra Slnka. (45, 112-113)

- Každé blokovanie citov vnáša istú abnormalitu do funkcií srdca, výsledkom čoho je zmena jeho pulzu. Aby človek obnovil normálne funkcie srdca, mal by vojsť do súladu s Prírodou, spojiť svoje srdce s univerzálnym pulzom Kozmického srdca. Srdcom nášho Solárneho systému je Slnko. Rytmická aktivita krvi v ľudskom srdci je určovaná rytmickými vlnami Slnka. Z tohto dôvodu, keď srdce človeka nefunguje správne, to je príznak toho, že človek narušil svoj vzťah k Slnku - k srdcu Solárneho systému, v ktorom žije. (104, 129)
- Rôznorodé ochorenia, ktorými človek trpí, ako bolesť hlavy, bolesť žalúdka, bolesti srdca a pod., nie sú nič iné, než formy napätia. Tieto stavy sú spôsobené určitými blokmi, ku ktorým dochádza v nervovom a taktiež v iných systémoch človeka. (150, 169)
- Keď študujete procesy ľudského organizmu, všimnete si, že z centra každej bunky vychádzajú isté druhy energií a odchádzajú do vesmíru. Iné energie prichádzajú z vonku a smerujú do centra buniek. Tam, kde sa tieto energie stretávajú je miesto činností Života. Ak je niektorý z

týchto prúdov energie zablokovaný, vonkajší alebo vnútorný, objavia sa rôzne chorobné stavy organizmu. Každý blok narušuje správnu cirkuláciu krvi. Ak je cirkulácia krvi nesprávna, organizmus je vystavený rôznym chorobám. (118, 125)

- Myšlienky človeka prenikajú do medzimolekulárneho priestoru mozgového nervového systému, kým city - do medziatómového priestoru sympatického nervového systému. Toto je zvláštny rozdiel medzi myšlienkami a citmi človeka. Ak človek blokuje niektoré zo svojich myšlienok a nedáva im šancu sa uskutočniť, mohlo by to spôsobiť explóziu v mozgovom nervovom systéme. Na druhej strane, ak sú zablokované niektoré city, mohlo by to spôsobiť explóziu v sympatickom nervovom systéme. Preto, aby sa človek ochránil od zhubných akcií síl, ktoré sú ukryté v medziatómovom a medzimolekulárnom priestore jeho nervových systémov, tajná veda uvádza, "Nechodte proti svojim dobrým citom a túžbam. Nechodte proti svojim najvznešenejším myšlienkam." (36, 115)
- Bolo zaznamenané, že tvár mesiaca, pokiaľ narastá a stráca sa ovplyvňujú ľudí s citlivejšou povahou. Keď mesiac narastá, cítia nepokoj a nemôžu dobre spať. Keď mesiac začína ubúdať, upokoja sa. Nepokoj u niektorých ľudí v čase fáze narastajúceho mesiaca je spôsobený ich prebytkom energie, ktorá ovplyvňuje mozog a ich pľúca, či žalúdok. Ako sa vyrovnat' s touto energiou? - Mali by vedome pracovať na svojom vývoji, aby našli spôsob, ako si poradiť s prebytkom energie. (20, 46-47)
- Bolo spozorované, že určité choroby sú spôsobené prebytočným množstvom vody v ľudskom organizme. Ak je v ľudskom organizme nadbytočné množstvo železa, objavia sa iné druhy chorôb. Z tohto dôvodu, keď má ľudský organizmus prebytok nejakých elementov, tento prebytok spôsobí chorobu. Aby sa vyliečil, mal by byť ľudský organizmus umiestnený do podmienok s vysokým vypätím, veľkým ohňom, aby sa zbavil prebytočných elementov, ktoré sú prekážkou správneho vývoja. (24, 175-176)
- Mnoho chorôb je spôsobených tlakom, spôsobeným prirodzenou elektrinou alebo magnetizmom v určitých orgánoch. Napríklad, človek sa sťažuje na bolesť v hlave, srdci alebo pľúcach. Tieto bolesti sú kvôli tlaku, ktorým pôsobí atmosférická elektrina na tieto orgány. Človek by mal vedieť, ako transformovať prebytočnú energiu v jeho organizme. Niekedy je magnetizmus v ľudskom organizme väčší, než je nevyhnutné a výsledkom toho človek zažíva niektoré chorobné stavy. Keď človek študuje svoj organizmus, prichádza k poznaniu, že mnoho jeho bolestivých stavov spôsobujú atmosférické vplyvy. (104, 49-50)
- Mnoho chorôb spôsobuje nedostatok organického zlata v krvi. Telesná slabosť (asténia) a chudokrvnosť (anémia) sú spôsobené nedostatočným množstvom železa v krvi. Keď je myslenie človeka nepružné, poukazuje to na to, že má málo fosforu vo svojej krvi. (96, 99)
- Čím väčšie je množstvo zlata v krvi, tým je človek zdravší. Aby človek zväčšil množstvo tohto zlata v krvi, mal by mať čistý, vznešený život. Zlato je symbol slnka, vitality, zdravia a čistoty. (75, 118)
- Ľudské oči vyžarujú špeciálne lúče svetla, ktoré sa správajú deštruktívne. Človek s takými očami prináša zármatok. Keď taký človek odíde, ľudia, ktorí prijali jeho očami vyžarujúce lúče ochorejú. Sú ľudia s očami, ktoré pre svoje okolie prinášajú požehnanie - chorý sa vylieči, deprimovaný sa pozdvihne. Tým so zlými očami hovoríme, že užívajú svetlo nesprávnym spôsobom. (140, 46)
- Mnoho vašich ochorení sú cudzie stavy vnímané prostredníctvom sugescie. Poznajúc to, mali by ste vedome pracovať na sebazušľachtovaní, aby ste nepodliehali cudzím stavom. Pomôžte svojim najbližším sa takisto oslobodiť od cudzích vplyvov, od sugescií, pod ktorými vedome i nevedome padajú. (75, 104)
- Moderní ľudia sa ešte aj dnes pýtajú, prečo prichádzajú choroby. Toto je otázka ducha. Je to ako keby ste sa ma opýtali, prečo bolí na železničné koľajnice položené kamene. Sú to prekážky. Kto ich tam položil? Umiestnil ich tam hlúpy človek a mal by prísť niekto múdry, aby ich odstránil.

Preto ak človek nerozumie zákonom života a napcháva sa ťažko stráviteľným, jedovatým jedlom, kto je na vine? Alebo, ak niekto, kto žil dlhý čas v izbe s dusivými jedovatými plynmi a výsledkom toho jeho

hrudník ochorie, kto je toho príčinou? Alebo ten, kto čítal len pesimistické knihy a výsledkom toho je naplnenie jeho mozgu takými jedovatými myšlienkami, že jeho život pre neho stratil význam, kto je na príčine? (48, *Budete mi odhalený*, 6-7)

- Podľa môjho názoru sú tri príčiny, prečo človek ochorie: stravovanie sa, dýchanie, myslenie. Ak sa človek nesprávne stravuje, dýcha a myslí, bunky ľudského organizmu sa stanú individuálne (opak kolektívnosti, čo vedie k egoizmu a anarchii - poznámka prekladateľa) a človek ochorie, a naopak, človek je zdravý, keď sa správne stravuje, dýcha a myslí. (129, 304)
- Keď človek kráča po pravej ceste života, ľahko rozrieši všetky svoje problémy a neporuší zákony prírody. Každé porušenie alebo odchýlka vedie k chorobe. Odchýlka by sa mohla udiť pred rokmi, ale účinky prídu dnes. Ten, kto je schopný zistiť príčinu svojej choroby sa môže ľahko vyliečiť. Ak ju nenájde, choroba neodíde. (97, 15)
- Každý opar, každý vred, každá hrčka alebo čokoľvek na tele človeka ukazuje, že život človeka nie je normálny a nejde podľa zákonov Živej Prírody. (139, 139)
- Mnoho chorobných stavov v človeku prichádza ako odraz energií a prúdov v prírode. Keď sú toky na vzostupe, bolesť sa vytráca. Ako človeka ovplyvňuje Príroda, tak aj človek ovplyvňuje svojimi myšlienkami a citmi Prírodu. (127, 360)
- Nahromadenie Solárnej energie vo väčšom množstve v niektorej časti tela vytvára chorobný stav, pokiaľ ide o ostatné orgány. Vo všeobecnosti, ochorejú tie orgány, ktoré sú odmagnetizované, to jest, ktorým chýba nevyhnutné množstvo energie. Aby sa vyliečili, myšlienka by im mala dopraviť nevyhnutnú energiu. (37, 197)
- Ak línie pohybu človeka nie sú harmonické, je odsúdený k chorobe. Všeobecne povedané, všetky choroby sú spôsobené vyčerpaním nervového systému človeka. (139, 207)
- Pozorujte deti, ktoré majú do šesť alebo sedem rokov - ich pohyby sú veľmi symetrické, prirodzené, ale po ich siedmom roku do štrnásteho roku života sa ich pohyby stávajú neprirodzené. Výsledkom obmedzenia prirodzených pohybov prídu choroby. (3, 22)
- Ten, kto vo svojich pohyboch nemá žiadnu harmóniu, musí niesť negatívne následky tejto vnútornej disharmónie. Je to veľká nádhera pohybovať sa. (18, 112-113)
- Usilujte sa mať harmonické pohyby očí, ramien a celého svojho tela. Chráňte sa disharmónie v pohyboch, ktoré sú neprirodzené a cudzie. Chráňte sa kopírovania vzorov od iných. Disharmonické pohyby rozrušujú organizmus ako zlé a pokazené jedlo. (18, 120)
- Extrémna aktivita, rovnako ako extrémny nedostatok aktivity sa odráža škodlivým spôsobom na fyzickej kondícii človeka, ako aj na jeho mentálnej kondícii. Organizmus je nútený zintenzívniť aktivitu jedného orgánu na úkor iných, aby vyvážil vo vnútri pracujúce sily. To je dôvod, prečo jeden orgán v takom prípade vylučuje viac sekrétu za časový úsek, takto neutralizuje energie v organizme. To sa nazýva čistením tela a uskutočňuje sa to prostredníctvom rozličných chorôb. (127, 334)
- Z Božského pohľadu sú mikróby metly, ktorými Vedomé Bytosti čistia znečistené dvory a domy ľudí. (30, 323)
- Musíte vedieť, že tieto mikróby sa vkrádajú do organizmu človeka, ktorý na to má určité predispozície. Stávajú sa jeho partnermi a začínajú čerpať z jeho energií. Bez toho, aby si to uvedomil ochorie a stáva sa ich korisťou. Nie je možné, aby sa do vás dostali mikróby, s ktorými nie ste v zhode. (na rovnakej vibračnej úrovni - poznámka prekladateľa), (90, 32)
- Keď narazíte na negatívne myšlienky, alebo zažijete negatívne stavy, dajte pozor, aby ste ich nadržali dlho vo svojom organizme, pretože rozširujú v krvi jedy, ktorých by ste sa mali zbaviť. Tieto jedy sú podobné jedom, vytvoreným bacilmi počas ich reprodukcie. (37, 192)
- Vo všeobecnosti, choroby a ich príčiny sa objavujú počas narušeného a neprirodzeného ľudského života. Zlý spôsob života poskytuje dobré podmienky pre rozvoj chorôb. (30, 122)
- Mnoho chorôb je spôsobených srdcom, nečistou krvou. Napríklad, pohlavné choroby, tuberkulóza a pod., sú všetky spôsobené srdcom. Rovnako ako v bakteriologických inštitúciách pre vedecký účel kultivujú rozličné druhy baktérií v špecifických podmienkach, tak aj v Prírode sú ukryté sily, ktoré sú nebezpečné pre ľudský organizmus. Svojim deformovaným srdcom človek túži hlavne po týchto energiách, prijíma ich do svojho srdca a poškodzuje nielen svoju

vlastnú krv, ale tiež krv sérií generácií po ňom. Toto sú nebezpečné, nevyliciteľné choroby, ktoré otrávia krv súčasného ľudstva. (30, 322-323)

- Pre človeka je dôležité, aby bol ostrážitý a nepodroboval sa mikróbom. Ony by vtedy zjedli len to, čo nie je použiteľné pre jeho organizmus a potom by deaktivovali ich aktivitu prostredníctvom svojej mysle a vôle. Jestvuje niečo nebezpečnejšie než mikróby - je to ľudská nenávisť. (30, 335)
- Jediná istota pred mikróbmami je čistá krv. Keď je krv absolútne čistá, bez organických sedimentov, môže človek odolávať všetkým mikróbom. Dokonca, aj keď sa dostanú do jeho tela, nemajú žiadne podmienky pre reprodukciu. (76, 234)
- Prvou vecou, ktorá je od človeka vyžadovaná je očistiť svoju vlastnú krv. Nemôžete očistiť svoju krv, ak nemáte čisté myšlienky, čisté city a činy. Keď čistíte svoju krv prostredníctvom hlbokého dýchania, nájdete spôsob, ako sa zbaviť mnohých chorôb. Choroby sú spôsobené nečistou stravou. Nečisté jedlo rozširuje sedimenty, nečistoty v žalúdku, ktoré postupne otrávia krv.

Nečistá krv spôsobuje nie len choroby, ale aj zlý stav mysle, pesimistickú náladu a lenivosť človeka. Človek s čistou krvou sa odlišuje veľkou energiou a vitalitou. (51, 120-121)

- Nepopieram dedičnosť, ale ona človeka ovplyvňuje len čo sa týka fyzického sveta. Keď človek opustí fyzický svet, dedičnosť nad ním stratí svoj vplyv. (126, 193)
- Človek má niektoré zdedené charakteristiky, ktoré nie sú jeho vlastné, ale mal by sa ich zbaviť. Boli mu dané ako úloha. Zatiaľ čo pracuje na tom, aby ich pretvoril, transformuje svoj vlastný organizmus. (74, 166)
- Ľudské záležitosti sú dosahované prostredníctvom zákona dedičnosti, kým Božské - podľa zákona Lásky. (82, 120)
- Keď je silnejší otec, rodia sa dievčatá, keď je silnejšia matka, rodia sa chlapci. Ak je otec fyzicky slabý, prejde táto slabosť na jeho dcéru, bude fyzicky slabá po otcovej strane a inteligentná po matkinej. Keď je otec zdravý, dcéra bude mať zdravé telo. Ak matka nie je veľmi inteligentná, dcéra by mala byť tiež po nej. Keď sa založí rodina, zákony živej prírody by mali byť rešpektované. (82, 15)
- Za každou chorobou sú skryté bytosti rozličných úrovní vývoja - silné a slabé, dobré a zlé. Väčšinou sú zlé, s nízkym stupňom kultúry. Toto nie je vedecké vysvetlenie choroby a pre mnohých ľudí je to klamstvo. A ja jednako tvrdím, že za každou chorobou sa skrývajú bytosti na nižšom stupni duchovného vývoja. (87, 170-171)
- Existujú neviditeľné bytosti, v ktorých záujme je zobudiť v človeku energie, aby z jeho energií mohli čerpať. Keď sa človek nahnevá, použijú túto jeho energiu a oslabia ho. Pozorujem spôsob, akým takéto bytosti prichádzajú: prídu v skupinách, posadia sa okolo človeka a začnú mu vsugerovávať svoje negatívne myšlienky dovtedy, kým ho nedostanú do negatívnej nálady. Keď dosiahnu svoj cieľ, opustia ho a pozorujú, čo bude robiť. (129, 272)
- Isté choroby, zlé myšlienky a túžby, ktoré prejavujete, sú zapríčinené niektorými cicavcami. Aby ste sa zbavili týchto útrap, mali by ste mať jemnejší postoj ku zvieratám. Nenávisť psa môže mať často taký vplyv, ako nenávisť človeka. Nemyslite si, že zvieratá sú slabé, nie, sú pre svet veľmi nebezpečné. (2, 65-66)
- Vybudujte okolo seba mocnú auru so zdravými myšlienkami a citmi a neustupujte negatívnemu vplyvu ľudí. Chráňte sa potriasania rukami, objímania a bozkávania sa s ľuďmi, ktorých nepoznáte. Nehovorím, že by ste sa mali obávať, ale mali by ste byť opatrní. Každý človek má v sebe pozitívne i negatívne energie, s ktorými sa musí vysporiadať. Tak ako sa elektrina prenáša prostredníctvom ovplyvňovania, tak sa prenáša tiež mnoho chorôb. (129, 270-270)
- Niektoré choroby nie sú ničím iným, než výsledkom prekliatí z minulosti. Ten, kto niekomu inému robí nejakú ujmu, zlo alebo nepravosť, dostáva naspäť svoju nespokojnosť a prekliatie, ktoré vytvárajú disharmóniu v ľudskom organizme a predpoklady pre chorobu. Čokoľvek ľudia prajú svojim blízkym, dobro alebo zlo, napokon to dostanú sami. Ľudská myšlienka je silná. (116, 14)
- Choroby, ktorými trpia súčasní ľudia sa nezjavili teraz. Ich podstaty sú ukryté v človeku a čakajú dokonca na najnepatrnejšiu možnosť, aby sa prejavili. (45, 66)

- Ak sa chcete oslobodiť od chorôb a zdravotných ťažkostí, vráťte sa späť do svojej minulosti, kde sú ukryté príčiny vecí. Keď nájdete príčinu a opravíte ju, oslobodíte sa od jej účinkov. (130, 93)
- Pamätajte si, že každá choroba je výsledkom zločinu vykonaného v minulosti alebo v súčasnosti. Nevediac to, lekári si myslia, že si môžu poradiť s chorobami. Ale namiesto ustupovania, choroba narastá. Ako dlho to takto bude pokračovať? - Až kým si ľudia neuvedomia, že by mali hľadať príčiny chorôb v sebe a keď ich nájdú, mali by ich napraviť. (105, 71)
- Sú organické choroby, ktorých podstata je ukrytá niekde v minulosti človeka. Keď sa choroba pevne uchyť v astrálnom tele človeka, postupne sa dostáva do jeho myšlienky a odtiaľ - do jeho fyzického tela. Aby sa vyliečil, mala by choroba byť odstránená z jeho myslenia. Pocit horkosti, protichodné myšlienky spôsobujú fyzické choroby. Keď je príčina choroby odstránená, choroby sa stratí. (45, 112-113)
- Z hľadiska mentálneho sú všetky choroby spôsobené disharmóniou medzi sympatickým nervovým systémom a mozgovým nervovým systémom. Sympatický nervový systém sa vzťahuje k zažívaniu a dýchaniu. Ak človek nemyslí, necíti a nekoná správne, nemôže byť zdravý. To znamená, že zdravie závisí na troch činiteľoch - zdravej myšlienke, zdravom cite a zdravom skutku. Kde je láska, tam neexistujú žiadne choroby. (71, 178-179)
- Choroby sú infekcie, ktoré otravujú organizmus človeka. Ak človek zamestnáva svoju myseľ chorobami ľudí, to jest jedom z nich vychádzajúcim, vedome poškodzuje svoj organizmus. (*Dokonalá čistota*, 21)
- Jeden základný a dôležitý problém života je dýchanie. Ak človek nedýcha v jednu a tú istú chvíľu pľúcami a pokožkou, je odsúdený k rozličným chorobám. Spýtate sa, "Prečo by som mal byť chorý?" Pretože ste neprijali vzduch, ktorý vám Príroda pridělila. Prijat' vzduch znamená stiahnuť z neho energiu nevyhnutnú pre vás a pre Prírodu. Všetky stvorenia sú spojené do jedného celku, podobne ako bunky organizmu. (47, 176-177)
- Jednou z príčin chorôb je lenivosť. Lenivý človek zje viac, než je potrebné. Keď sa človek prejedá, je to zločin. Keď sa prejedá, poškodzuje svoje telo. (107, 68)
- Z pohľadu tajnej vedy príčina chorôb je spôsobená investíciami iných, uloženými v našom organizme. Uložili ste tieto investície vo svojom organizme ilegálnym spôsobom. Príde deň, keď majitelia týchto investícií si ich prídu vyzdvihnúť násilu. Keď sa to stane, človek začne chorľavieť. Čo je choroba? - Ožobráčenie bohatého človeka. (101, 133-134)
- Ak je medzi mužom a ženou v rodine nesúlada, ich deti budú určite trpieť chorobami. Deti sú zdravé a dobre vychované, keď otec a matka žijú v harmónii a súlade. (30, 117)
- Čo je príčinou chorôb? Nezdravý vzduch, nečistá voda a zlá strava. Ten, kto chce byť zdravý, mal by dýchať čistý vzduch, piť čistú vodu a čisté, ľahko stráviteľné jedlo a nikdy sa neprejedat'. (30, 27-28)
- Dnešní ľudia sú chorí, pretože sú pod neustálym tlakom, stresom a strachom. V súčasnosti nie je na zemi ani jeden nesužovaný človek. Či je človek prebudený alebo spí, je pod neustálym terorom. (60, 142)
- Každá znepokojujúca myšlienka obmedzuje ľudské city a narúša jeho krvný obeh. Kto sa znepokojuje príliš, ľahko ochorie a môže ho ľahko dosiahnuť mŕtvica. (45, 76-77)
- Energie mozgu by mali byť distribuované správne. Môže sa stať, že do niektorých centier sa dostane viac krvi a je tam uložená viac energie a keď si s ňou človek nevie rady, ochorie. (45, 73)
- Starší človek má príliš mnoho tuku, ktorý zapríčiňuje choroby. Ochorenia sú spôsobené usadeninami v organizme. Tuk by mal byť vložený do tráviaceho ohňa a organizmus sa očistí. (18, 100-101)
- Kvôli čomu sú v ľudskom živote choroby? Kvôli istým nedostatkom v organizme. Napríklad, chudokrvnosť je výsledkom nedostatočného množstva krviniek v krvi. Množstvo krviniek vymedzuje životnú energiu v človeku. (18, 92)
- Aký je dôvod pre choroby? Absencia určitých farieb v organizme človeka. Keď človeku chýba červená farba lásky, žltá farba múdrosti a modrá farba pravdy, nepochybne ochorie. Preto, aby

ste neochoreli, mali by ste rozširovať tieto farby vo svojom organizme rovnako, ako vo svojej myšli, to jest vo vašom emocionálnom a mentálnom živote. (18, 245-246)

- Zlý vzťah ľudí k zvieratám je príčinou mnohých chorôb. Buďte opatrní a milí voči zvieratám. (30, 118)
 - Človek je dvojstranná bytosť. Od pupka dole je fyzickým človekom a od pupka nahor je mentálnym človekom. Kým sú tieto dva prirodzenosti človeka v rovnováhe, je celkovo normálny. Ak je táto rovnováha narušená, nastávajú abnormality, následkom čoho sa objavuje bolesť hlavy, bolesť brucha a pod. Keď človek trpí bolesťou brucha a bolesťou hlavy, je to symptóm toho, že porušil rovnováhu medzi mentálnymi a fyzickými energiami svojho organizmu. (24, 183)
 - Ak nevdychujete a nevydychujete správne, nevedeli by ste využívať čistý vzduch. Ak nedýchate správne a váš mozog neprijme správne energie zo vzduchu, ste odsúdený k chorobe. (92, 282)
- aká je príčina chorôb? Hlavná príčina chorôb je kvôli disharmónii medzi dvojníkom a fyzickým telom človeka. (62, 61)
- Ak sa pozriete na ľudskú dlaň ako jasnovidec, zaznamenáte svetlú, pohybujúcu sa dlaň, ktorá je dvojníkom fyzickej dlane. Dokiaľ dvojník ľudskej ruky funguje správne, fyzická ruka je takisto normálna. Ak je dvojník zdeformovaný, fyzická ruka bude postihnutá. Nie len ruka, ale aj celé telo človeka má svojho dvojníka. Ak je dvojník úplne alebo čiastočne predčasne odlúčený od fyzického tela, objavia sa poškodenia a choroby. Predčasné oddelenie dvojníka je spôsobené nesprávnym prijatím energií Prírody prostredníctvom rúk a nôh. Človek vníma mentálnu energiu z priestoru, čo ho odlišuje od zvierat. Ony prijímajú energiu hlavne zo Zeme, prostredníctvom štyroch nôh. Človek prijíma energiu cez nohy, ruky a hlavu. Pre človeka je požehnaním, že jeho ruky sú oslobodené od vplyvu Zeme. (54, 75-76)
 - Choroby a chorobné stavy sú spôsobené nedostatkom hudby a harmónie v človeku. Keď človek stratí svoju predispozíciu pre hudbu, ochorie, zatemnie a jeho život pre neho stratí význam. (142, 12)
 - Mali by ste študovať pravidlá, ako prenášať energiu z jedného orgánu do druhého. Všetky choroby v organizme sú spôsobené nerovnomernou distribúciou energie v ňom, výsledkom čoho krv necirkuluje správne. (67, lekcia 21, 92)
 - Moderní ľudia trpia rozličnými chorobami. Stretnúť dnes zdravého človeka je vzácnosť. Príčinou chorôb je upchanie pórov. Oblasť upchania je miestom choroby. Organizmus netoleruje ani žiadne nečistoty, ani žiadne cudzie substancie. Ak sa takéto nečistoty niekde nazhromaždia, organizmus ochorie. Akákoľvek choroba znamená oslobodenie organizmu od cudzích substancií. Ak nastane zablokovanie niektorého z kanálov chrbtice, človek stráca svoju živosť. Miecha má schopnosť absorbovať pránu alebo vitálnu energiu zo vzduchu a posielat ju do celého organizmu. (118, 124-125)
 - Sú momenty, keď cítite vo svojom žalúdku ťažobu, ale nepoznáte jej príčinu. Ak by ste poznali funkcie sympatického nervového systému, vedeli by ste, že táto ťažkosť v oblasti žalúdka je spojená s vašimi citmi, s vaším sympatickým nervovým systémom. Prijali ste nejaké jedlo, ktorého vibrácie neboli v súlade s vaším sympatickým nervovým systémom, výsledkom čoho sa objavila istá disharmónia. Keď tento chorobný stav prejde, začnete cítiť mentálnu nevoľnosť. To znamená, že bolesť je prenesená do hlavy, kde cítite veľký tlak. Preto by mal byť človek veľmi opatrný vo svojom stravovaní a vedieť aký druh jedla jeho organizmus potrebuje. (37, 174)
 - Mnohé ochorenia súčasných ľudí sú spôsobené nesprávnym stravovaním sa. Takže, ak chcete byť zdraví, vaša myšlienka by sa mala zúčastňovať na stravovaní. Kým jete, myslíte na jedlo. Jedzte a ďakujte, že máte čo jesť. Zdravý človek sa odlišuje plynulosťou procesov. Myslenie, dýchanie a cítenie sú v ňom prepojené. Ak človek nemôže pochopiť význam stravovania, dýchania a myslenia, Život preňho zostane nezrozumiteľný.
 - Jedenie bez spoluúčasti myslenia je nezdravé. Dýchanie bez spoluúčasti myslenia je nezdravé. Ako sú myšlienky, city a skutky neodmysliteľne spojené, tak by mali byť spojené aj myslenie, dýchanie a stravovanie. (54, 236-238)

- V človeku je druh hrubého elementu, ktorému by sa mal vyhýbať. Obzvlášť tento element spôsobuje choroby. Človeka zbavuje jeho sily. Tento element nazývame nižší mužský princíp, na rozdiel od vyššieho mužského princípu, označovaného ako Múdrost'. Tento princíp sa obvykle objavuje u ľudí, ktorí majú radi silu, ktorí radi vládnu a kontrolujú ostatných ľudí. Ten, kto aplikuje tento princíp, ten ho taktiež zažije na sebe samom. (143, 339)
- Ak v sebe človek blokuje túžbu nízkeho charakteru, nastane v jeho vnútri veľký šok. Ak v sebe neotvorí cestu pre túto túžbu, určite sa stretne s nešťastím. Ak jej otvorí cestu, nazhromaždená medziatómova energia pretečie cez medzimolekulárny priestor. Blokovanie tejto energie v medzimolekulárnom priestore je sprevádzané veľkou explóziou. Toto je príčina náhlejšej smrti niektorých ľudí. (36, 114-115)
- Keď sa rastliny vyvíjajú správne, energie a miazga z koreňov stúpajú do konárov a energie a šťavy z konárov zostupujú dole do koreňov. Táto výmena modeluje rast a vývoj rastlín. Takáto výmena nastáva takisto v človeku. Energie jeho fyzického života sú prenášané do jeho duchovného života a energie jeho duchovného života sú odovzdávané jeho fyzickému životu. To znamená správnu výmenu a transformáciu energií. Energie nižšieho života by mali stúpať smerom k vyššiemu a tam by mali byť spracované. Takto spracované zostúpia späť dole do nižšieho života a pozdvihnú ho na vyššiu úroveň. V priebehu týchto dvoch procesov je objavený význam života.

Degenerácia upozorňuje na abnormálny stav ľudského organizmu, v ktorom jeho energie nie sú správne prenášané. Z tohto dôvodu, ak človek nevie pretransformovať energie svojich nižších túžob, môže ochorieť. Táto choroba bude ovplyvňovať jeho city a jeho duchovný život. Preto by mal človek študovať aj anatómiu a fyziológiu fyzického tela a aj anatómiu a fyziológiu svojho astrálneho tela. (45, 37-38)

- Ja hovorím, nerobte žiadnym spôsobom kompromisy vo svojej čistote. Kým ste čistí, všetky pramene vášho života budú tiecť pravidelne. V deň, keď stratíte svoju čistotu sa kanály vášho života zablokujú a vy sa oberiete o silu a zdravie a začnete trpieť, znervóznite, stratíte svoju slobodu, budete sa spoliehať na pomoc iných ľudí a tak pod. Kto chce byť zdravý, mal by byť čistý. (56, lekcija 5, 14)
- Čo je príčinou choroby? Zlá nálada v človeku. Každý zlý duševný stav v človeku rozširuje usadeniny, nadbytky a pasívne substancie v organizme a človek ochorie. Sily zotrvačnosti, nánosov a zrazení by sa mali nejako prispôbiť. Preto Príroda dopustila choroby ako metódu liečby. Choroba nie je trestom. Je to stimul, donucovacia príčina, ktorá podnecuje človeka, aby od seba odhodil všetky nečistoty. (55, 136)
- Ak vás bolí hlava, žalúdok, ak máte bolesti v chrbte, vysoký tep alebo zármutok, príčina je pre mňa jasná, nie je v srdci alebo hlave. Je mimo nich. Táto disharmónia ukazuje, že váš život je v nesúlade s tými veľkými zákonmi, ktoré regulujú Bitie, zákonmi, ktoré regulujú Cítiaci Život. Ak je vaša hlava v nesúlade s prúdmi mysle, budete mať bolesti hlavy. Ak váš žalúdok nie je v súlade s prúdmi zažívania, budete mať bolesti brucha. To znamená, že v Prírode jestvuje cítiaca sila, ktorá pracuje rozličnými spôsobmi. Túto silu hinduisti nazývajú tattvas - je to sanskritské slovo, ktoré znamená životnú energiu, ktorá preniká celým vesmírom a je základom pohybov všetkých nebeských telies a príčinou, ktorá vytvára život v Universe. Prána je modifikáciou tejto tattvas energie. A hinduisti nazývajú presný spôsob použitia tejto životnej energie pranayáma. (123, 57-58)
- Človek by mal chrániť svoj mozog pred stratou jeho magnetizmu. Počas veľkých šokov môže mozog stratiť svoju životnú silu. Dôvod týchto šokov je mentálneho, emocionálneho a fyzického charakteru. (32, 35)
- Mnoho ľudí ku mne prichádza, aby som ich liečil: ochoreli na tú alebo onú chorobu. Pýtajú sa ma, prečo prichádzajú choroby. Prichádzajú kvôli vašej nevedomosti. (129, 50)

Človek by mal myslieť na seba len 50%, to by malo byť maximum, a 50% na ľudí okolo seba, ak chce naplniť Boží zákon. Nemal by zanedbávať seba, ale nemal by zanedbávať ani svojich blížnych. Výsledok zanedbávania je, že prichádzajú choroby. (66, lekcija 28, 178)

- V človeku sú dva systémy. Jeden nazývam dynamický, ktorý je hore v hlave, druhý nazývam sympatický nervový systém, kde sú korene života. Jeden je spojený so Slnkom, druhý - so Zemou. Slnko má na človeka blahodarný účinok.

Zem občas prechádza cez určité sféry v priestore, ktoré na ňu majú nepriaznivý vplyv. Potom v nej nastanú isté poruchy. Ľudia sú často napádaní týmito vplyvmi, ktoré spôsobujú niektoré epidemické choroby. Tieto choroby završujú spôsobom smrť tisícov a miliónov ľudí.

Tajná veda tvrdí, že vplyv Zeme na človeka pred miliónmi rokov bol taký zlý, že ľudstvo bolo v nebezpečenstve totálnej cirkevnej spoločnosti (to parish totally) (originál str.97), v nebezpečenstve, že stratí svoju vlastnú cestu. (65, lekcia 14, 75-77)

- Čo spôsobuje neurasténiu? Neprirodzený ľudský život, zbavený Božského elementu. Vo všeobecnosti, keď človeku chýba niečo dôležité, stáva sa neurastenickým. (60, 49)
- Prostredníctvom sebakontroly človek prispôsobuje prebytočnú energiu svojho organizmu. Neurastenický človek nemôže túto prebytočnú energiu v sebe prispôsobiť, výsledkom čoho je jej rozptýlenie a vytečenie von. Neurasténia je spôsobená trhlinami v nervovom systéme, odkiaľ nervová energia vytečie. Strach takisto spôsobuje trhliny v nervovom systéme, čo zapríčini vytečenie nervovej energie. Aby sa človek oslobodil od neurasténie (neurózy - pozn. prekladateľa) mal by stopnúť toto vytekajúce nervovej energie. (45, 51)
- Mnoho súčasných ľudí trpí neurasténiou. Prečo? _ Stratili veľa svojej životnej energie, svojej vitality, výsledkom čoho sa zjavila trhlina v nervovom systéme. Potom povzbudzujúci magnetizmus a životodarná elektrina človeka vyteká von a on cíti vnútornú slabosť a mdlosť. (111, 57)
- Niektorí ľudia sú nervózni kvôli blokovaní Svetla v nich. V takýchto ľuďoch sa vytvára vnútorná elektrina, stávajú sa suchými, slabými, tenkými ako tyčka, veľmi nervózni a veľmi netrpezliví - zablokovali Svetlo. (33, 73)
- Vo všeobecnosti, keď elektrina a magnetizmus v organizme nemajú správny tok, človek ochorie. Ak nedokážete riadiť elektrické energie svojho organizmu, dostanete neurasténiu. (136, 135)
- Neurasténia je spôsobená disharmóniou v citoch. (69, lekcia 4, 29)
- Ak city a túžby v človeku nie sú uspokojené, stáva sa neurastenickým. Vytvorte bariéru realizácii niektorých snáh a túžob človeka a uvidíte, že sa čoskoro stane neurastenikom. Dajte preč bariéru z jeho cesty a neurasténia sa stratí. (61, 191)
- Teplo a Svetlo vytvárané ľudskými myšlienkami a citmi ovplyvňujú organizmus buď priaznivo, alebo deštruktívne. To záleží na ich vibráciách. Čím vyššie a početnejšie sú ich vibrácie, tým priaznivejšie je ich vplyv na ľudský organizmus. Mnoho ľudí dostane neurasténiu kvôli teplu niektorého druhu citov, ktoré sa vytvára v zadnej časti mozgu. Toto teplo vplýva negatívne takisto na žalúdočný systém a pľúca. Liečba takýchto ľudí spočíva v transformácii tepelnej energie na magnetickú, čo pozdvihne vitálnu energiu organizmu. Existujú niektorí liečitelia - magnetizéri, ktorí škodlivé teplo uvoľnia. Ale liečiteľ, ktorý lieči by mal byť v dobrom duševnom stave. (dobro naladený - pozn. Prekladateľa) To dosiahne dobrými myšlienkami a citmi, ktoré smeruje na chorého. (35, 146)
- Neurasténia nie je nič iné, než výsledok nepravidelného fungovania kapilárneho riečišťa. To spôsobuje veľké nahromadenie elektriny v nervovom systéme. Čo by mal človek robiť, aby si nejakým spôsobom pomohol? Mal by uzamknúť kľúčmi svoj nervový systém a nedovoliť elektrine vtekať dnu. (143, 52)
- Súčasní ľudia sa chcú rýchlo vyvíjať, všetko sa naučiť naraz. Netušia, že rýchly vývoj, rýchly postup prináša určité nebezpečenstvá. V tomto ohľade neurasténia, ktorá trápi mnoho moderných ľudí je iba vykoľajením zo správnej cesty Života. Mnoho ľudských chorôb je spôsobených snahou o predčasný vývoj. (74, 100)
- Súčasní ľudia sa stali neurastenickí, pretože sú príliš často nahnevaní. Ja hovorím, mali by ste stopnúť svoj hnev, ak chcete vyliečiť svoju neurasténiu. Ako? - Mali by ste použiť svoju vôľu. (85, 181)

- Keď sa človek nahnevá, keď je podráždený, pobúrený, žľzník nefunguje správne a výsledok toho sú rôzne poruchy objavujúce sa v organizme. Aby človek pretransformoval svoje pocity a prispôbil šťavy žľzníka, mal by jesť také jedlo, ktoré je prijateľné, menovite ovocie. (7, 27)
- Keď sa mentálna aktivita človeka stupňuje, aktivita jeho fyzického tela klesá. To je dôvod, prečo je dnes mnoho ľudí veľmi nervózných. Čím väčšia je aktivita mysle, tým je človek slabší. Aby nebol jeho nervový systém vyčerpaný, mala by byť časť jeho mentálnej energie prenesená do srdca. Ak srdce zintenzívni svoju aktivitu, organizmus zvíťazí. Energie organizmu sú výsledkom súčtu energií mysle a srdca. (76, 221)
- Niekedy elektrické a magnetické prúdy organizmu tečú kolmo na chrbticu, výsledkom čoho mozog zažije veľký šok. Toto sa dá pozorovať u ľudí, ktorí keď chodia, silno udierajú svojimi chodidlami. U takých ľudí sú podpätky ich topánok silno opotrebované a oni sú neurastenickí. (16, 158)
- Čo spôsobuje neurasténiu? Spôsobuje ju vystúpenie (vyosenie - pozn. prekladateľa) dvojníka. Často dvojník vystúpi o 1 až 2 centimetre a niekedy viac. Ak vystúpi viac, než je nevyhnutné, človek sa stane extrémne netrzeplivý. Aby sa nenahneval, mal by si vybudovať mentálny pancier. Miernosť je pancierom človeka. Preto hovorím, čím jemnejším sa človek stáva, tým väčšiu reč by mal mať. (129, 274)
- Súčasní ľudia sa sťažujú na nepokoj ducha, vyčerpanosť, nervozitu. Aké sú príčiny takéhoto stavu mysle? - Mnoho túžob. (58, 97)
- Dnešní ľudia sú veľmi nervózni, ale to je len nárast ich energie - preto by mala byť ich energia pretransformovaná a presmerovaná do vyšších stavov matérie. (122, 228)
- Jedným z dôvodov neurasténie je slabá väzba medzi ľudským organizmom a solárnymi energiami. Ak túto väzbu posilníte, neurasténi sa stratí. Ten, kto je v kontakte so slnkom vedie dobrý, múdry a morálny život. (97, 37)
- Dokonca ešte ani dnes nevie človek správne chodiť. Zatiaľ čo chodí, trasie celým svojím telom, výsledkom čoho nastávajú v chrbtici otrasy. Tieto otrasy sú prenášané do centrálného mozgu a odtiaľ - do celého nervového systému. A po tom všetkom sa ľudia čudujú prečo sú nervózni. (36, 288)
- Ten, kto ide a kymáca sa zľava doprava, nemá žiadnu harmóniu medzi svojou myslou a srdcom, medzi svojimi myšlienkami a citmi, výsledkom čoho dostane neurasténiu. (150, 189)
- Súčasný život je charakteristický svojou vysokou intenzitou. Všetky súčasné nervové choroby majú svoj pôvod v tejto intenzite. Dokiaľ nepochopíte zákony, táto intenzita, toto veľké vzrušenie prinesie opačné výsledky - objavia sa bloky, ktoré postihujú myseľ a srdce.

Ten, kto chce žiť veľmi intenzívne, kto chce príliš mnoho, rýchlo zostarne. Kto rýchlo dospeje, rýchlo zostarne; kto rýchlo zostarne, rýchlo schudobnie. To je zákon Prírody. (70, lekcia 9, 22-23)

- Nedostatok vody v organizme robí človeka nervóznym a vyschnutým. Začína byť podráždený, stáva sa nevlúdny a pripraveným s každým sa pohádať. Ako ovplyvniť nervozitu? - Horúcou vodou. Vezmite si pohár horúcej vody a pite dúšok po dúšku. Kým to robíte, pozorujte po koľkých dúškoch budete pokojnejší. Ak nemáte horúcu vodu, urobte tento experiment so studenou vodou. (18, 215)
- Teplota mozgu by mala byť konštantná. Niet nič viac nebezpečnejšie, než nárast teploty ľudského mozgu. Ak teplota narastá, vznikajú rozličné chorobné stavy, ktoré medicína všeobecne nazýva nervové poruchy. Aj najmenší nárast teploty bolestivo ovplyvňuje žalúdok, pľúca, žľazy a iné orgány. Toto poškodzuje celý organizmus a nervový systém. Toto je príčinou neurasténie. Ako si môže človek poradiť s narastajúcou teplotou mozgu? - Prostredníctvom myšlienky. Správne myslenie človeka postupne znižuje teplotu mozgu a dosiahne jeho normálny stav. (140, 16)
- Keď krv nie je správne rozvádzaná do všetkých častí organizmu, to vytvára série nervových podnetov. Všetky disharmonické stavy mozgového systému sú spôsobené nevyváženou distribúciou krvi v organizme. Mnoho chorôb je kvôli tomuto faktoru.

Pracujte teda na sebe vedome, aby ste kontrolovali cirkuláciu svojej krvi a jej správnu a rovnomernú distribúciu po celom vašom organizme. Keď príde krv do hlavy, mali by ste byť ostražití a nasmerovať ju

hlavne do prednej časti mozgu. Keď ste veľmi vzrušení alebo nahnevaní, mali by ste stiahnuť prebytočnú krv z tých mozgových centier, ktoré spôsobili vaše podráždenie a nasmerovať ju do centier, ktoré majú krvi menej. (37, 64)

- Pamätajte si, že porucha pečene spôsobuje mnoho chorôb. Napríklad, neurasténia je spôsobená porušením rovnováhy v pečeni. Vyliečte svoju pečeň, aby ste napravili svoje myslenie. Porucha pečene vplýva na mentálne schopnosti a city človeka, a takisto na aktivity duchovné. Keď hovorím pečeň, rozumiem tým funkcie nižšieho života človeka. Nižšie city vplývajú na pečeň ako termity, ktoré pohltia všetko. (138, 31-38)
- Ak sme dnes nervózni, je to spôsobené veľkým množstvom kyslíčnika uhličitého vo vzduchu, ktorý vdychujeme a vydychujeme a ktorý takmer otrávi náš organizmus. (93, 11)
- Porucha nervového systému môže mať pôvod v pracovnom preťažení. Preťaženie môže byť spôsobené dvoma protichodnými túžbami. Niekedy prepustíte cez váš nervový systém toľko elektriny, že vaše nervy sa oslabia. (65, lekcia 14, 89)
- Človek by mal poznať odolnosť svojho nervového systému. Inak v ňom môžu nastať trhliny. To je príčina vytekania nervovej energie. (111, 151)
- Pýtate sa, aké sú príčiny životných katastrof. Jedným z hlavných dôvodov je nevyberané kynoženie cicavcov, nevyberané vraždenie ľudí. Keď sa duše zavraždených dostanú do astrálneho sveta, spôsobia podmienky pre nervové choroby a nešťastia medzi ľuďmi. Zavraždený lotor sa pohybuje voľne medzi ľuďmi slabého charakteru a navádza ich na pomstu. (152, 58)
- Pýtam sa vás, aká je príčina tohto veľkého rozšírenia neurasténie v Amerike? Na svete nie je žiadna iná krajina, kde by neurasténia bola tak rozšírená. Príčinou je vyrubovanie borovicových lesov. (48, lekcia *Prináša to ovocie*, 23-24)
- Ak dva negatívne alebo dva pozitívne energie preniknú v jednej a tej istej chvíli do ľudského organizmu, človeka to môže dohnať k šialenstvu. Šialenstvo je len odrezanie sa od vitálnych tokov organizmu. Toto zrušenie sa vitálnych energií v človeku je spôsobené vystúpením jeho dvojníka von. Keď dvojník (éterický dvojník - poznámka prekladateľa) vystúpi z človeka, človek žije skoro zvieracím spôsobom - je, pije a nestará sa o nič. Keď to viete, mali by ste dávať pozor, aby ste nevyľakali jeden druhého počas spánku. Keď človek spí, jeho dvojník vychádza do priestoru. Počas tohto času je dvojník spojený s telom vláknom. Keď niekoho prebudíte a nečakane ho vyľakáte, jeho dvojník nezvládne návrat späť do svojho tela, výsledkom čoho sa môže zapliesť s inými dvojníkmi v priestore. Ak človek nevie ako rozmotať svojho dvojníka, zblázni sa. (104, 61-62)
- Ľudia sa zblázni, keď do ich mysle prenikne myšlienka, ktorá je v protiklade k tej, o správnosti ktorej boli presvedčení. (37, 66)
- Rozštiepenie mysle spôsobuje mnoho chorôb a nešťastí. Šialenstvo je z toho istého dôvodu. (101, 45)
- Príčinou šialenstva u moderných ľudí sú ich minulé životy. Dnes len dávajú nejaký dôvod, aby sa zbláznil, ale príčina je ukrytá v nich. (45, 65)
- Veľakrát sa stáva, že rozvrat mysle zapríčini strach a teror. Rozvrat mysle nastáva vždy, keď dvojník vyjde z tela. Aby sa dvojník vrátil späť do tela, pozdĺž chrbtice človeka by sa mala odohrať dvojica energetických pohybov. (20, 167)
- Príčina šialenstva je kvôli faktu, že obe časti mozgu sú buď pozitívne, alebo negatívne. Aby bola myseľ v normálnom stave, v jednej hemisfére človeka by mala tiecť pozitívna energia, kým v druhej - negatívna. Keď je človek príliš nevlúdny, to jest, vysoko elektrický, do ľavej hemisféry svojho mozgu by mal vložiť nejakú jemnosť, to jest, magnetizmus. Ak by ste položili ruku na hlavu zdravého človeka, pocítili by ste dva prúdy - jeden teplý, druhý studený. Ale ak by ste položili ruku na hlavu nestáleho človeka, pocítili by ste len horúci prúd. Aby si pomohol, mal by požiadať svojho priateľa, zdravého človeka, aby položil svoju ruku na jeho hlavu a zreguloval energie jeho mozgu.

Ak je človek rozrušený alebo nevyrovnaný, mal by si pomôcť svojou vlastnou myšlienkou. Energie Prírody by mohli mať vplyv na človeka len vtedy, keď je jeho myslenie skoncentrované. Aby mal človek v čomkoľvek úspech, mal by mať silnú vieru. (104, 62-63)

- Aká je príčina bolesti hlavy? Bolest' hlavy spôsobujú dve protichodné, ale vo svojej povahe seberovné myšlienky. (123, 80)
- Vytekание energie z človeka je vedou nazývané - demagnetizácia. Mnoho ochorení moderných ľudí je spôsobených touto demagnetizáciou. Napríklad, bolesť hlavy je spôsobená buď nahromadením prebytočnej energie, ktorá nebola využitá v mozgu, alebo kvôli chýbajúcej energii v žalúdku. To poukazuje na isté spojenie medzi hlavou a žalúdkom. Vďaka to, mal by človek regulovať energie svojho organizmu. To by mohlo byť dosiahnuté prostredníctvom spojenia s Kozmickým Vedomím. Len týmto spôsobom by sa vedel človek sám správne vyliečiť. (150, 139)
- Energia Prírody prichádza hlavne z dvoch zdrojov - z centra Slnka a centra Zeme. Prevládajúca energia v Prírode je tá, ktorá prichádza z centra Slnka. Je to pozitívna energia. Keď je solárna energia prijímaná hlavne hlavou, mozog sa stáva aktívnejším. Ak absorbuje viac energie žalúdok, stáva sa aktívnejším on. V takom prípade sa mozog demagnetizuje, oslabne a nastáva bolesť hlavy. Z tohto dôvodu môže byť prebytočná energia žalúdka presmerovaná späť do mozgu. Pre túto rovnomernú redistribúciu energie okolo všetkých častí tela sú nevyhnutné okultné (tajné - pozn. prekladateľa) gymnastické cvičenia. (37, 196)
- Aký je dôvod bolesti hlavy? Jedenie jedla, ktoré je ťažko stráviteľné a zanecháva zvyšky v žalúdku. Potom žalúdok nie je správne vyčistený a výsledkom je bolesť hlavy a žalúdku a začínajúci zápach z úst. (111, 441-442)
- Prečo trpíme bolesťami hlavy? Bolest' hlavy je spôsobená nakumulovaním kozmickej energie v mozgu. (109, 31)
- Príčina bolesti hlavy je v tenkom a hrubom čreve. Ak nefungujú správne, žalúdok takisto nefunguje dobre. Ak nie je v poriadku žalúdok, človek trpí bolesťami hlavy. Aby ovládol túto bolesť, musí najskôr vložiť nohy do teplej vody, potom vyčistiť svoje črevá. Ak uvoľní črevá a žalúdok, bolesť hlavy prestane. (97, 132)
- Bolest' hlavy je spôsobená protikladnými myšlienkami v človeku, kým bolesť brucha dvoma protichodnými emóciami. Tuberkulóza je spôsobená konfliktom protichodných myšlienok a citov v človeku. (61, 183-184)
- Tuberkulóza je choroba emócií. Ak by boli vaše myšlienky správne, očistili by srdce od jedovatých a zhubných citov. Takéto city poškodzujú imunitu pľúc, ktoré ľahko podľahnú bacilom tuberkulózy. Preto sa človeku odporúča živiť sa myšlienkami svetla a vznešenými citmi. Keď je chlapec sklamaný svojou dievčinou, alebo mladá žena svojím milovaným, potom sú vytvorené podmienky pre nervové poruchy alebo tuberkulózu. (1, 278-279)
- Ľudia dnes trpia rôznymi chorobami a nepoznajú príčinu ich vzniku, nemôžu sa vyliečiť. Príčiny chorôb sú mentálne. Napríklad, príčina tumoru je v pokrivení činov Lásky. Ak sa u človeka objaví lakomosť, znamená to, že sa isté množstvo buniek v organizme odlišuje a chce žiť nezávislým spôsobom a nechce sa podriaďiť všeobecnému zákonu organizmu. Týmto spôsobom vytvárajú svoje vlastné obydlie, formujú nový štát so slobodnou vládou. Takto pracujú dni, mesiace, roky, až do doby, keď lekári vyťahnu so svojím delostrelectvom proti týmto neposlušným subjektom a začnú ich bombardovať. Niekedy má lekár úspech a je schopný zahnať ich, ale mnohokrát sa objavia komplikácie a tieto pošlú pacienta na druhý svet. Jestvuje spôsob liečby prostredníctvom vrúbľovania. Tak ako sa robí vrúbľovanie ovocných stromov, rovnakým spôsobom sa robí vrúbľovanie organizmu človeka tak, aby miazga tiekla hore. Keď sú energie živého organizmu zablokované, v mieste blokácie sa objaví opuchlina, ktorú lekári nazývajú tumor. Človek, ktorý rozumie zákonom vrúbľovania môže nasmerovať energie organizmu jedným alebo druhým spôsobom tak, aby tiekli dokonca aj cez opuch. Ak cez neho pretečú, totálne sa stratí. Teda, ak nové bunky budú môcť dostať miazgu z buniek, ktoré tumor vytvorili, nebudú žiadne podmienky pre jeho rozvoj a úplne sa stratí. (106, 162)

- Človek je zdravý, keď sú všetky jeho orgány obnovené súčasne. Keď sa dokonca len jeden orgán vyvíja na úkor ostatných, človek ochorie. To vysvetľuje výskyt tumorov v rozličných orgánoch ľudského tela. (133, 207-208)
 - Choroby sú výsledkom niektorej abnormality, ktorá sa objaví v mentálnom alebo emocionálnom svete človeka. Následkom toho niektoré bunky v organizme nadobudnú silnú individualitu a začne ich oddelený život. V iných prípadoch sa niektoré z buniek organizmu obnovia a iné zostanú. Tie, ktoré omladnú, aby sa nakŕmili, rástli a vyvíjali sa, chránia si potravu pre seba a nenechávajú nič ostatným, výsledkom čoho orgány s takýmito starými bunkami ochorejú. Mladé bunky začnú v organizme hodovať a narastať v počte i veľkosti. Na týchto miestach v organizme sa objaví veľký nárast, ktorý lekári nazývajú všeobecným názvom tumor. (78, 158-159)
 - Keď je jeden z orgánov ľudského tela vyvinutý lepšie než iné, vytvára sa istý chorobný stav. Príroda nemôže tolerovať taký stav. Ona nepripúšťa, aby sa menila štruktúra jej foriem. (62, 148)
 - Aký druh ochorenia je rakovina a čo je jej príčina? Príčinou rakoviny je protichodnosť citov. Ak človek začne mať nemorálny (hriešny - pozn. prekladateľa) život, určite dostane rakovinu. (56, lekcia 10, 20)
 - Ľudia často dostanú rakovinu kvôli ich chamtivosti pre peniaze a bohatstvo. Bunky niektorých orgánov nadobudnú individualitu, stanú sa nezávislými a nepodporujú svojho pána. (96, 162)
 - Na čom závisí zrak? Na jasnosti a intenzite myšlienok. Čím sú myšlienky človeka jasnejšie a intenzívnejšie, tým je jeho zrak silnejší. Keď je myslenie presiaknuté nespokojnosťou a pokrivenými citmi, zrak slabne. Takéto pocity robia nervy tuhšími, výsledkom čoho stratia svoju flexibilitu. Keď myslenie presiaknu ubíjajúce a skormútené pocity, zrak sa zakalí. Tieto pocity stužia nervy a ony stratia svoju flexibilitu. Čím sú nervy menej flexibilné, tým ťažšie reagujú na vibrácie svetla. Aby váš zrak neoslabil, chráňte sa zmyselných vzruchov. (110, 255-256)
 - Sú dva dôvody, ktoré spôsobujú zakalenie očí: obavy a zlé myšlienky. (36, 286)
 - Prečo človek oslepne? Pretože nežil podľa zákonov Živej Prírody. Keď sa človek príliš obáva, obavy najskôr vytvárajú poruchy v jeho zažívacom systéme, ktorý ich posielajú pľúcami a odtiaľ do mozgu a potom do očného nervu. Ak očný nerv oslabne, človek postupne začne strácať svoj zrak. Aby obnovil svoj zrak, mal by znovu nastoliť normálne podmienky svojich orgánov: najprv mozgu, potom pľúc a nakoniec svojho žalúdka, odkiaľ poruchy vzišli. Potom by mal nájsť príčinu poruchy a odstrániť ju. (36, 113)
 - Často sú oči poškodené od jedla, ktoré otrávi krv a otrávená krv poškodí oči. Potom sa musia operovať. (122, 90)
 - Oči sa zakalujú, keď ich človek neprecvičuje. Mnoho ľudí sa nepozera svojimi očami tak, akoby mali. Správny spôsob je, keď niečo vidíte, nepohybujte svojou hlavou do jednej alebo druhej strany, ale pohybujte očami. Mali by ste pohybovať očami nahor, dole, do strán, zameriavajúc sa na pozorovaný objekt. (138, 281-282)
 - Svetlo vyživuje a vyvíja oči. Absorbujú svetlo, smerujú ho oči do mozgu, ktorý sa ním vyživuje a dobre sa vyvíja.
- Oči sa zakalujú z príliš intenzívneho svetla, zo strachu, od negatívnych citov a silných emócií. (6, 107)
- Ak sa človek neustále obáva a vo svojej mysli a srdci udržiava rovnaké myšlienky a city, jeho zrak sa čoskoro zakalí. Ľudia, ktorí veľa plakali a zakúsili veľké starosti a rozrušenie, majú slabý zrak. (9, 19)
 - Ak máte tlkot srdca, to poukazuje na nejaký rozkol vo vašich citoch. Búšenie srdca je výsledok rozporu medzi citmi. Odstráňte rozpor a váš pulz sa upraví. (122, 238)
 - Nesprávna cirkulácia krvi je spôsobená nesprávnym myslením. (140, 14)
 - Jedna z príčin artériosklerózy je spôsobená chamtivosťou. Ten, kto rozdá všetky svoje bohatstvá, toho opustí taktiež jeho choroba. (35, 162)
 - Keď človek vyzdvihuje kult svojej mysle a rozmýšľa ako by nazhromaždil čo možno najviac vedomostí, jeho žalúdok ochorie. Keď si človek vytvára kult žalúdka, ochorie jeho hlava. To znamená, že medzi žalúdkom a hlavou človeka je určitý vzťah. (100, 184)

- Príčinou všetkých žalúdočných vredov je lož. Ona zmení chemické prísady krvi a tkanív organizmu. Ako vysvetliť túto zmenu? Strach. Keď človek hovorí lož, začína sa báť a tento strach spôsobí stiahnutie krvného riečišťa a rovnako aj tkanív. (45, 81)
- Zuby človeka by mali byť zdravé. Dokonca aj keď má 120 rokov, jeho zuby by mali byť zdravé a mali by stáť vedľa seba ako škridle na streche. Zuby sa často kazia a vypadávajú kvôli životu sérií minulých generácií. Ich spôsob života zapríčinil poškodenie ich ďasien. (58, 142)
- Zápcha je spôsobená nedostatkom vody v krvi. Bolesť v hrudi - nedostatkom emocionálneho tepla. Keď má človek teplé pocity, ruky a celé jeho telo sú teplé, výsledkom čoho sa cíti v dobrej nálade. (34, 89)
- Poruchy pečene sú ukryté niekde inde. Taký človek jedol, keď bol veľmi znepokojený, v negatívnom stave mysle a citov. Ide spať, vstane, je a chodí, ale o všetkom myslí negatívne. Hovorí, "Z toho nič nemôže vzísť." (72, 11)
- Čo spôsobuje prenikavé bolesti v rozličných častiach tela? Sú spôsobené kontrakciou kapilárneho riečišťa v organizme. Keď sa kapilárne riečište v oblasti prs stiahne, elektrina organizmu prinášajúca svetlo, nemôže správne fungovať v rámci celého organizmu. Výsledkom toho je elektrina ukladaná v určitých oblastiach ako vodná para v parnom kotli a zapríčiňuje bodavé bolesti v týchto miestach. Vo vedeckých termínoch hovoríme týmto bodavým bolestiam elektrické náboje. Často sa atmosférická elektrina kombinuje s elektrinou ľudského organizmu a príhodi sa malá explózia, ktorá spôsobí bolesť. Čo máte robiť, aby ste sa zbavili bodavých bolestí? - Dodajte svojmu organizmu viac tepla. Dať viac tepla svojmu organizmu znamená, zmeniť stav svojich citov. Keď zmeníte svoje city, pošlete viac krvi do miest vo vašom tele, kde ste cítili bodavé bolesti. To znamená, že človek sa môže sám vyliečiť silnou myšlienkou, pozitívnym a vysokým citom a taktiež horúcou vodou. (34, 81-82)
- Keď organizmus schladol, absorboval zvláštny druh energie, ktorá s ním nie je v harmónii. Aby človek pretransformoval túto energiu, potrebuje vonkajšiu pomoc. (20, 86-87)
- Ak ste prechladení alebo vám tečie z nosa, pokúšate sa zistiť príčinu vašej choroby. Mali by ste vedieť, že príčina je v prevahe negatívnych energií vo vašom organizme. A vy nemáte žiadnu inú voľbu, než ich pretransformovať na pozitívne energie. Negatívne energie vo vašom organizme sú nezvaný hosť, od ktorého by ste sa mali oslobodiť. (110, 248)
- Príčinou tečúceho nosa je plytké dýchanie. Ten, kto začne soplíť by mal vedieť, že v spôsobe jeho dýchania je niečo nesprávne, je nerytmické a výsledkom toho neprijíma dostatok vzduchu. Ak sa dýchanie zreguluje, tečúci nos sa vylieči. Tečúci nos je varovanie Prírody, že by človek mal pracovať. Ak si neuvedomí toto varovanie, Príroda mu pošle horúčku. (144, 80)
- Kašeľ je symptóm určitej disharmónie v myšlienkach Mentálneho Sveta. Vždy v priebehu epidemického kašľa jestvuje nejaká všeobecná disharmónia. Táto disharmónia nie je vinou jedného človeka, ale spoločným zločinom všetkých. Potom slabšie národy chytia kašeľ. Ujma by mala odniekiaľ vychádzať. Tí, ktorí majú kašeľ, cez nich vystupuje zlo. (69, lekcia 23, 16)
- Kašeľ je vždy výsledkom demagnetizácie organizmu. Demagnetizácia môže byť čiastková alebo celková. Ak ochorie jeden orgán, prinesie odmagnetizovanie. Demagnetizované môže byť hrdlo, ako aj pľúca a celé telo. Potom cítíme veľkú slabosť a mal by byť obnovený magnetizmus organizmu. Prirodzene, v súčasných podmienkach života, keď žijeme tak intenzívne sú pre choroby vhodné podmienky. (68, lekcia 25, 13)
- Chlad končatín je dôsledkom nečistej krvi v organizme. Nečistá krv produkuje v organizme elektrinu, kým čistá - magnetizmus. Elektrina produkuje chlad, kým magnetizmus - teplo. (104, 159)
- Aj nebeská a aj zemská elektrina sú pozitívne. Táto elektrina sa udržuje okolo povrchu zeme, ale pretože náš organizmus je pozitívny, často keď je hmlisté počasie ľudia zo všetkého najviac prechladnú. Celá atmosféra je plná elektriny. Ale elektrina vo všeobecnosti chladí. Je to vodič chladu. Na to, náš organizmus nie je magnetický, aby pretransformoval vlhkosť. Tá je pozitívna, takže začína protiklad a my prechladneme. (68, lekcia 13, 9-10)
- Človek dostane reumatizmus a začne hľadať lekárov, aby ho vyliečili. To je dobre, ale skôr, než sa obráti na lekárov, nech sa vráti do svojej minulosti a ide za príčinou svojej choroby. Mal by

vedieť, že keď mal jeho starý otec šesťdesiat rokov, dostal reumatizmus. Potom by mal vedieť, že keď jeho stará mama mala päťdesiat, takisto dostala reumu. A nakoniec, vie, že jeho mama ako štyridsaťpäťročná takisto dostala rovnakú chorobu. Dnes, podľa rovnakej línie - mužskej alebo ženskej - si v rovnakom veku vyvolal tú istú chorobu. Keď nájdete príčinu svojho reumatizmu, mali by ste sa vrátiť späť v čase, keď vaša babka, napríklad, ochorela a hľadať príčinu jej choroby. Uvidíte, že príčinou sú nejaké nesprávne myšlienky a city, u ktorých by ste mali nájsť spôsob, ako ich s pomocou sugescie odstrániť z vášho podvedomia. Keď sa oslobodíte od týchto myšlienok a citov, reumatizmus sa stratí. (150, 101-102)

- Učte sa rozlišovať prejavy rozličných druhov matérie - tuhej, tekutej, plynnej a svetla - a naučte sa ich zvládať. Napríklad, ak neviete ako zvládnuť tuhú materiu, nemôžete vyliečiť choroby, ktoré spôsobila. Reumatizmus je spôsobený tvrdými čiastočkami uloženými v okolí kĺbov. Nespokojnosť je príčinou reumatizmu. Vediac to, buďte spokojní so situáciou svojho života. Ak vám niečo chýba, včas to získate. Chráňte čistotu svojich myšlienok a srdca a buďte zdraví a v dobrej nálade. Čistá krv záleží na čistých myšlienkach a citoch. Ak by bola krv človeka čistá, bol by nezraniteľný - žiadne choroby, ani žiadne poruchy by ho nemohli premôcť. Je vyrovnaný aj v mentálnom, aj vo fyzickom ohľade.

Kým je žena tehotná, mala by vo svojom srdci udržiavať čisté túžby - čisté myšlienky, aby neotrávila krv svojho dieťaťa. Ak by preniesla svoju znečistenú krv na dieťa, jej účinky by znášalo celý svoj život. A vy sa budete čudovať, prečo je vaše dieťa choré a žlté v tvári. (23, 353-354)

- Prečo sa človek zhrbil? Keď sa skrýva, čo robí? - Hrbí sa. Keď sa začneme skrývať v našej mysli alebo citovom živote, začneme sa hrbiť, až kým sa celkom nezohneme. Každý človek by sa mal starať o svoj chrbát, aby bol vzpriamený. Jestvuje takisto deformácia chodidiel. Občas vidíte, že je podpätok niečích topánok naklonený, jeho chodidlo sa tiež naklonilo. Keď sa začnú topánky nakláňať, mali by ste vedieť, že je tam nejaký druh poruchy. Ukazuje to, že pohyb energetických čiar vašich myšlienok je narušený a disharmonický. Môžete porozumieť chorobe, ktorá sa dá vyvodit' z formy vašich topánok. (89, lekcja 7, 9-10)
- Veda budúceho ľudstva, ktorá je vedou šiestej rasy, by mala začať zákonom koordinácie. Každý orgán človeka by mal byť v súlade so všetkými ostatnými orgánmi.

Podľa zákona koordinácie človek musí prejsť denne 3, 5 až 10 kilometrov. Ak je úzkostlivý a nesplní, čo mu Príroda nariadila, nebude dlho trvať a uloží mu penále za neschopnosť naplniť jej zákony. Príroda taktiež nastavila človeka, aby sa živil čistou a jednoduchou stravou. Posielajúc ho na zem, špecifikovala, aké jedlo má človek konzumovať. Takže človek by si mal vyberať potravu, ktorá mu bola predpísaná z moci Prírody (originál str.110). Ak si takúto potravu nevyberá, ak sa nepodriaduje zákonom Prírody, potom ani ostatné orgány jeho organizmu nebudú v koordinácii s jeho žalúdkom a všeobecný stav jeho organizmu bude takisto porušený. Človeku je takisto predpísané, koľkokrát za minútu sa má nadýchnuť a vydýchnuť. Niektorí ľudia dýchajú nesprávne, čo má za následok, že je narušená takisto koordinácia medzi ostatnými orgánmi. A ak medzi všetkými orgánmi nejestvuje úplná koordinácia, bude nasledovať séria chorobných stavov. (16, 115)

IV. HEALING OF SICKNESSES

1. Všeobecné princípy liečby

- Boli a stále sú a v budúcnosti budú metódy liečby. Moderní lekári a moderná veda by mala všetko dobré odhodlať, ale Príroda svoje metódy ukryla. Je veľmi prísna ku každému, kto by použil ktorúkoľvek z jej metód.

Pre liečbu chorého jestvuje zopár spôsobov. Jeden z nich je liečba od Prírody. Odovzdá chorobu Prírode a zanedlho bude vyliečený. Toto je najlepšia metóda. Druhá metóda je liečenie lekárom. Lekár

by prišiel, predpísal nejaký liek a v priebehu času zlepšil stav pacienta. Jestvuje takisto tretia metóda liečby - duchovná. Ňou sa chorý vylieči okamžite. (60, 49)

- Ak kontrolujete stav chorého, mali by ste chápať, že títo traja činitelia zohrávajú úlohu v jeho uzdravení - Príroda, lekár a chorý sám. Príroda pomáha človeku na 50%, lekár - 25% a pacient - 25%. Posledný najdôležitejší faktor je chorý sám. Ak sa neúčastní na svojej liečbe, pomoc Prírody a lekára bude zbytočná. (127, 129)
- Zákon príčiny a následku určuje 25% ľudských ťažkostí. Zákon Slobody určuje takisto 25% ľudských ťažkostí, a zákon Prírody určuje 50%. Ak chorý človek aplikuje všetky tri zákony, čoskoro sa uzdraví. Podľa prvého zákona je on svojím vlastným lekárom a pomôže si sám na 25 percent. Podľa druhého zákona zavolá lekára, ktorý mu pomôže na 25 percent a nakoniec nechá Prírodu, aby ho vyliečila a ona mu pomôže na 50 percent. Tak bude úplne zdravý. Ak je chorý človek ponechaný len sám na seba a lekára, bude vyliečený len čiastočne. Ale ak chorý a lekár zavolajú na pomoc Prírodu, liečba bude efektívna na 100 percent. (15, 54)
- Chorý sa pýta, ako by sa mohol vyliečiť. Pre liečbu sú nevyhnutné tri veci - zdravé jedlo, zdravý horský vzduch a svetlo. (12, 95)
- Najsilnejším liečením je svetlo. Najsilnejším medikamentom je vzduch - dych Boží. Najsilnejším liekom je chlieb - Božie Slovo. Rastliny používajú tieto charakteristiky. Liečivé sily rastlín sú spôsobené svetlom, vzduchom a vodou a výživou, ktoré prijímajú. Ak budúci lekári pochopia môj systém liečby, dosiahnu dobré výsledky. Lekár by sa mal stať vodičom svetla, ďalší vodičom vzduchu, tretí - vody a štvrtý - stravy. Ak človek nie je sladký ako ovocie, jemný ako voda a splývavý ako vzduch a svetlo, nemôže dosiahnuť nič. (17,55)
- Ak niekoho liečite podľa Duchovného zákona, mali by ste aplikovať metódy, ktoré korešpondujú s jeho organizmom, to jest, medzi metódami, ktoré aplikujete a jeho energiami by mala byť nejaká súvzťažnosť. Navyše, mali by ste začať so slabšími metódami a postupne sa posunúť k silnejším. To, akú metódu by ste mali aplikovať na určitého človeka závisí na stupni jeho vývoja. Niektorí ľudia sú liečení prostredníctvom liekov, vody a kúziel, kým iní - cez vieru. (15, 20-21)
- Dnes nemôžeme aplikovať všetky okultné metódy (okultné - tajné, skryté: poznámka prekladateľa), pretože sú také okultné metódy, ktorých aplikovanie by viedlo k - viete čomu? - Váš organizmus, váš mozog, svalový systém, arteriálny systém, váš nervový systém by to neznesol, nie sú pripravené. Hinduisti majú špeciálne metódy, ktoré aplikujú, ale oni ich praktikovali tisíce rokov. Napríklad, jednou z metód je jogínske dýchanie, ktoré západní ľudia nemôžu aplikovať. Tieto metódy sú neprirodzené, ale my máme iné, prirodzené metódy. Biele Bratstvo používa tieto prirodzené metódy, ktoré sú výborné. (68, 14-15)

Je sedem alebo osem spôsobov liečby pre každého človeka. Duchovný spôsob samotný môže liečiť len za určitých okolností. Je len zopár ľudí, ktorí sa môžu liečiť duchovným spôsobom. Kto môže? Len tí ľudia, ktorí nemajú žiadne pochybnosti. Mali by mať vo vás úplnú dôveru a vy by ste mali byť voči nim takisto absolútne úprimní. Ak medzi vami nie je dôvera a úprimnosť, duchovné liečenie je nemožné. Aplikovali by ste jednu z metód Prírody - vodu, bylinky a pod.

Potom je ešte tretia metóda liečby. Je to hudba. Nech sa zide skupina z vás a aplikujte hudbu ako metódu liečby. (69, lekcia 10, 24-25)

- Aby sa človek vyliečil, mal by očistiť svoju krv. Mal by túto prácu vziať na seba. Ako? - Dýchaním čistého vzduchu, vystavovaním svojho chrbta slnku a jedením čistého a zdravého jedla. Existujú aj iné metódy pre očistu krvi. Je na človeku, aby sa rozhodol, ktorú metódu by mohol aplikovať, aby očisťoval svoju krv nie raz za mesiace a roky, ale každodenne. Obvykle človek aplikuje metódy, ktoré korešpondujú s úrovňou jeho mysle. (101, 31)
- Chorý človek je človek, ktorému vždy niečo chýba. Keď získa chýbajúce elementy, okamžite vyzdravie. To bola Kristova metóda. Dal niečo zo Seba chorému. Ak chcete liečiť, mali by ste vyžarovať nejakú silu. (140, 86)
- Telo obsahuje liečivú silu a keď telo túto silu stratí, žiadna metóda liečby vám nepomôže. (124, 52)

- Všetky pomocné metódy liečby sú ukryté v človeku - je na ňom, aby ich dostal von a používal ich. Z tohto pohľadu človek predstavuje zásobáreň rezervných síl a energií, ktoré čakajú na moment, kedy sa objavia. (30, 128)
- Zákon stanovuje, že ten, kto chce byť vyliečený, by mal byť dokonale čistý - fyzicky a duchovne. Mal by mať neochvejnú vieru v tento veľký zákon, pracujúci vo svete. (63, 166-167)
- Prečo je pre niektorých ľudí ťažké sa vyliečiť? Pretože cítiaca Príroda od nich chce, aby nadobudli vieru. Všetko závisí od viery. (60, 151)
- Liečba nespočíva v odtrhnutí ľudí od ich chorôb, ale aby sa im dali metódy pre ochranu ich zdravia. (111, 291)
- Ak boli aspekty, v ktorých Príroda pôsobila proti vám, tak vám takisto ukáže spôsob, ako z tejto situácie vyjsť von. Ak pôsobila vašu chorobu, dá vám takisto liečivé prostriedky a spôsoby, ako sa zachrániť. (65, lekcia 14, 77-78)
- Myseľ pozná príčiny chorôb, ale nemôže ich vyliečiť. Duša lieči. Stačí, že sa duša rozhodne, že vylieči nejakú chorobu, môže to dosiahnuť svojim prianím. Racionálna myseľ to nemôže urobiť, dokonca aj keď si to želá. Racionálna myseľ sa predstavuje vonkajším spôsobom, kým duša - vnútorným. Jedným z prejavov duše je intuícia. (7, 263)
- Ten, kto rozumie zákonom života môže dokonca aj počas ťažkých chorôb zväčšiť životné energie svojho organizmu a prekonať chorobu. (54, 23)
- Čo je príčinou chorôb? Pokles životnej energie v človeku, ktorá sa transformuje do potenciálnej a pasívnej sily. Z tohto dôvodu liečenie choroby má pretransformovať potenciálnu energiu na kinetickú. To sa dosahuje liekmi a činnosťami, ktoré aktivujú potenciálnu energiu. (15, 20)
- V medicíne jestvujú dve teórie: alopatická pre maximálne dávky a homeopatická pre minimálne dávky. Lepšie výsledky môžete dosiahnuť s menšími a zriedenými dávkami. To je zákon, že s menším úsilím by ste mohli mať rovnaké výsledky ako s väčším úsilím. (133, 290)
- Súčasní lekári používajú rovnako ako Príroda niektoré jedovaté liečebné prostriedky. Aplikujú v liečení metódy ako alopatická a homeopatická, používané takisto Prírodou.

Lekári vedia, že ľudský organizmus má vždy zásobu životnej energie, ktorá je zavše nehybná a nemôže byť použitá. Preto občas podajú chorému nejaký jed ako liečivo. Pretože organizmus v sebe nemôže tolerovať neznámu substanciu, začne bojovať, aby vylúčil jed von. Počas tohto boja sa prebúda skrytá energia v organizme a začína fungovať aktívnejším spôsobom. Týmto spôsobom si ľudský organizmus poradí s rozličnými chorobami. Niekedy je jed tak silný, že namiesto spätnej reakcie to vedie k prerušeniu činností organizmu. Alopatickí špecialisti tvrdia, že vonkajšie stimuly by mali byť veľmi silné a podávajú silné dávky liekov. Homeopatickí lekári tvrdia, že vonkajšie stimuly by mali byť veľmi slabé a podávajú ako liečivo vysoko nariadené tekutiny. Akékoľvek by boli vonkajšie stimuly, uvedomte si všetci, že človek by mohol byť vyliečený vtedy, keď v ňom budú prebudené uschované energie a aktivované, aby pracovali. Rovnaká metóda sa používa aj pri liečení studenou vodou. (37, 13-14)

- Existuje aj iný spôsob liečby: nechať chorobu, aby dosiahla svoj kritický stav a od tohto bodu začne jej zostupný vývoj, až kým sa nevyčistí. Každý človek má skryté sily, ktoré by mali byť prebudené. Ak by ste mohli tieto sily prebudiť, kondícia chorého sa prirodzene zlepší. Ak by skryté sily nemohli byť prebudené prirodzene prostredníctvom potenia, výletov, kúpeľov, lekári začnú používať lieky v malých alebo väčších dávkach. Existujú prípady, keď lekár podá väčšie dávky liekov, než je nevyhnutné a namiesto aby sa skryté sily aktivovali, zastavia sa. (35, 210-211)
- Keď organizmus nadobudne vyššie vibrácie, človek sa vylieči. To je spôsob ako vyliečiť dokonca aj tie najťažšie ochorenia ako rakovinu alebo tuberkulózu. V priebehu tohto druhu liečby chorý človek prechádza veľkou krízou. Ak túto krízu znesie, jeho stav sa zlepší. Keď prekoná prvú krízu, nasledujúcou prejde ľahšie. Zmierňujú sa, až nakoniec prejdú a chorý človek sa vylieči. Týmito krízami sa organizmus vyčistí od škodlivých a jedovatých elementov vo svojom vnútri. (35, 211)
- Mnoho ľudí sa pokúša použiť svoje vedomosti, aby liečili. To nie je jednoduchá vec. Liečite niekoho dobre známym spôsobom a namiesto uzdravenia sa mu pohorší. Liečite človeka istým

liekom a on sa vylieči; liečite iného tým istým liekom a jeho stav sa zhorší. Vo všeobecnosti nie je možné liečiť všetkých ľudí rovnakou metódou liečby. Pre každú chorobu a každú osobu jestvuje špecifická liečba. Toľko, koľko je chorôb a ľudí na svete, toľko je aj spôsobov liečby. Z tohto dôvodu, ak sa človek chce liečiť správnym spôsobom a byť nápomocný svojim blíznym, mal by študovať vedu, ktorá odhaľuje mystériá Prírody. (95, 42)

- Niekedy sa ma pýtajú, či by mali lekári vykonávať operácie tela. Ja hovorím - nemali by, ak je telo zdravé, ale ak je choré, ak je tam vred, lekár by mal vytlačiť hnis, mal by vykonať túto malú operáciu. Ale ak tam žiaden vred nie je, lekár nemá právo rezať, nechajme Prírodu pracovať, ona dokáže vykonávať najťažšie operácie. (124, 57-58)
- Je pravda, že operácie by mali byť vykonávané, ale nie fyzické. Moderná veda by sa mala posunúť od mentálnej k telesnej. Metóda aplikovaná modernou medicínou a chirurgiou nie je správna. Predtým, než je odrezaná ruka alebo noha človeka, najprv by mala byť zistená a odstránená príčina bolesti. Mal by prísť odborník, ktorý vie, ako sa pred mnohými rokmi objavila príčina choroby a len potom by mohla byť odstránená. Potom, čo vypátral príčinu choroby, nechajte ho, aby ju zastavil a zanechajte telo vcelku. Orgány ľudského tela by nemali byť odstraňované. (56, lekcia 8, 14-15)
- Niektorí lekári, ktorí praktikuju odlievanie sadry sú čudní. Noví lekári preferuju nepoužívať sadry. Najprv opatrne zložia zlomené kosti, ktoré potom ľahko zabandažujú tak, aby sa noha nepohla a nechajú Prírodu, aby svoju prácu dokončila. (27, 134)
- Vytvorte pre chorého harmonické prostredie a on sa upokojí. Ten, kto ide navštíviť chorého, by nemal mať žiadnu disharmonickú alebo negatívnu myšlienku, pretože chorý človek je veľmi citlivý. Jeho dvojník je veľmi predĺžený. Toto predĺženie vytvára u chorého stav podráždenosti, ktorý vyvoláva neurózu. (111, 82)

2. Jedlo a výživa. Jedlo ako liečebný prostriedok.

- Jestvuje vyšší zákon, ktorý hovorí: každá bytosť používa jedlo, ktoré je jej stanovené podľa stupňa jej vývoja. (58, 3)
- Akékoľvek jedlo človek konzumuje, získa jeho vlastnosti. (42, 98)
- Každý druh jedla, ktoré vytvára ťaživý pocit je neprirodzený. Ak je prirodzené, malo by vytvárať príjemný a radostný pocit. (31, 374)
- Keď jedlo obsahuje hojne svetla, človek by mal užiť svoj organizmus s obmedzeným množstvom jedla. Hmota, ktorá v sebe neobsahuje dostatok svetla, nie je výživná. Nepoznajúci kvalitu jedla, ľudia sami seba uvádzajú do omylu, že pre organizmus je nevyhnutné mnoho jedla. (52, 49)
- Podľa mňa je zdravé jedlo strávené za 1 hodinu a 10 minút. Každý druh jedla, ktoré je trávené za dlhšiu periódu je pre organizmus škodlivé. (133, 101)

Ak chcete vedieť, aké jedlo je čisté a zdravé, všimnite si, akým spôsobom ovplyvňuje vaše myšlienky, pocity a činy. Ak jedlo vytvára určitý pokles v mentálnom živote človeka, nie je zdravé. Jedlo ovplyvňuje hlavne slabých ľudí s neusporiadanými energiami. Múdrejší ľudia nie sú príliš silno ovplyvňovaní jedlom, vedia, aký druh jedla používať. Kým človek dosiahne tento stav, prejde cez rozličné druhy skúseností. (35, 149)

- Zoberte najkultúrnejšieho človeka a začnite ho kŕmiť s najťažším jedlom - zmenili by ste jeho život. Kŕmte hrubého človeka s najčistejším jedlom - do desiatich rokov by zmenil spôsob svojho života.

Každý človek, každý národ, každá spoločnosť by mala vybrať vhodné jedlo, ktoré na ňu bude pôsobiť najlepšie. (122, 233)

- Príroda striktno pre každého určila, akým jedlom sa má živiť. Človek má určené, že sa má živiť čerstvým, čistým jedlom, ktoré sa ľahko nekazí. Kuchyňa moderných ľudí nie je prirodzená. Odchýlila sa od kuchyne prírody, výsledkom čoho majú ľudia sklony k rozličným druhom chorôb a utrpení. (54, 291)

- Existujú princípy a metódy, ako má človek používať svetlo. Niekedy sú poruchy v človeku spôsobené sériami abnormálnych kombinácií v prijímaní svetla. Povedané v odbornej terminológii, pretože svetlo je uložené rozličným spôsobom v odlišných druhoch jedla, niektoré pokrmy ovplyvňujú ľudský organizmus dobrým spôsobom a iné nie. Jedlá, ktoré neovplyvňujú ľudský organizmus dobrým spôsobom, často spôsobujú jeho poruchy. Z tohto dôvodu, jedlo, ktorým sa človek živí predstavuje svetlo, uložené špecifickým spôsobom v jednotlivých orgánoch. Každý človek, ktorý chce byť zdravý, by mal používať také jedlá, ktoré korešpondujú s jeho organizmom. To je skutočná hygiena života. (83, 84-85)
- Ľudia sa často pokúšajú aplikovať psychické schopnosti na vynájdenie zvláštnych jedál a diét. Napríklad, niektoré médiá odporúčajú piť pšeničný džús bez toho, aby vedeli, čo je v pšenici uložené a akému druhu ľudí to odporučiť. Pšeničný džús by mal piť len človek, ktorý má rovnaké usporiadanie, ako energie obsiahnuté v pšenici. Mali by ste jesť ovos, pór alebo niečo iné len, ak máte dispozície korešpondujúce s energiami ovsa, póru a pod. Toto je vnútorná stránka výživy. Toto by mal každý z vás vedieť a aplikovať vo svojom živote. Bez tohto poznania budete vždy čeliť klamu a mylným tvrdeniam. (32, 59-60)
- Takže hygiena života by mala začať správnym používaním Svetla, uloženého v rastlinách a ovocí. Ak nemôže byť obsiahnuté svetlo pretransformované do životnej energie, hovoríme, že jedlo nesadlo, to jest, že medzi jedlom a organizmom nie je žiadna zhoda. Súčasní hygienici a fyziológovia často odporúčajú jedlá, ktoré nespĺňajú svoj pravý účel. Niektorí hygienici odporúčajú mäso, iní vegetariánske jedlá ale niekedy sú vegetariánske jedlá príliš pokazené kdejakými olejmi, ktoré by mohli narušiť rovnováhu žalúdka ešte viac, než mäso. Aby človek predišiel takejto nevoľnosti, mal by pre seba nájsť to správne jedlo, rovnako ako zvieratá. Čo sa týka výberu jedla, Príroda dala človeku inštinkt alebo vnútorný zmysel pre rozlišovanie. A keď človek obnoví svoj počiatkový stav čistoty, rozpozna, ktorý druh jedla je špeciálne pre neho. Ak by sa človek nechal viesť prírodou, rozriešil by nielen problém jedla, ale vedel by jasne aj aký druh života viesť a ako žiť. (83, 85-86)
- Človek môže zdokonaľiť dar rozpoznať pre seba najlepšie jedlo. Každý organizmus potrebuje pre seba špecifický druh jedla, ktorý ak je človeku známy, mohol by pomôcť nielen jeho fyzickému vývoju, ale aj mentálnemu, emocionálnemu a duchovnému. To jest ukázať, že pre človeka nie je dostačujúce len uspokojiť svoj hlad, ale je veľmi dôležité, aký druh jedla používať. (126, 11)
- Ak niekto chce byť pekný, mal by jesť hrach. Keď je fazuľu, stane sa silným a rozvíja neochvejnosť. (25, 108)
- Ak chcete využiť výživové kvality fazule, mali by ste ju variť bez korenia. Varte fazuľu v čistej vode s jednou alebo dvoma cibuľami bez oleja. Keď ste ju podusili, potom pridajte trocha soli. Fazuľu sejte na čisté miesta vystavené slnku. Nikdy nejedzte fazuľu, ktorá stála vo vašej pivnici dlhšie než rok. Takže ak chcete byť zdraví, dodržiavajte hygienu výživy, vyberajúc si starostlivo jedlá, ktoré jete. (54, 13-14)
- Jedzte viac špenát a žihľavu a vaše vlasy budú tmavšie. (136, 48)
- Najlepšie jedlá sú tie, ktoré sú ľahko stráviteľné a zanechávajú najmenej zvyškov.

Človek, ktorý je neustále v pohybe nemôže mať vo svojom organizme zvyšky. Ľudia, ktorí leňošia viac, než je nevyhnutné, stltnú. Čo je tučnota vo svojej podstate? - Tučnota sú nepotrebné zvyšky. (31, 395)
 Kravské mlieko je potrebné pre organizmus dieťaťa, ale ak sa človek stravuje mliekom celý svoj život, zostane pozadu vo svojom vývoji, zvlášť v intelektuálnom ohľade. (1, 159)

- V súčasných podmienkach života je pre človeka lepšie byť vegetariánom. Mäsitá potrava vnáša do organizmu človeka negatívne elementy, ktoré je pre neho ťažké spracovať. Tieto škodlivým spôsobom ovplyvňujú jeho fyzický ako aj mentálny život.

Pre nižšie postavené zvieratá je mäso nevyhnutné jedlo, ale pre vyššiu úroveň života, ako je človek, je mäsitá strava škodlivá. Prekáža človeku v jeho procese evolúcie. Akýmkoľvek druhom jedla sa človek živí, také elementy vkladá do svojej krvi. Vediať to, mal by udržiavať čistotu svojej krvi, pretože na nej závisí zdravie, na nej závisí jeho mentálne zdravie.

- Mali by ste vyriešiť najprv problém vašej fyzickej stravy a potom - spirituálnej. Fyzická strava by mala byť rozmanitá, ale prirodzená. Nadto, čím vyššie stojí človek vo svojom vývoji, tým čistejšie jedlo by mal konzumovať. Človek by mal takisto dávať pozor na spirituálne jedlo, ktoré nachádza svoje vyjadrenie v jeho myšlienkach, citoch, túžbach a viere. (9, 242)
- V čase, keď bola Zem ako Eden, život rastlín bol tak bohatý, existovali tisíce a milióny druhov ovocia a ľudia sa živilí len ovocím, ale z určitých fyzikálnych dôvodov prišiel na zem ľadový vek. Potom sa táto hojnosť zeme znižovala a výsledkom toho ľudia začali jesť nielen zvieratá, ktoré vyhladzovali, ale aj zabíjali jeden druhého a navzájom sa pojedali. (3, 28)
- Pamätajte si: budúcnosť človeka je determinovaná jedlom, ktoré konzumuje. Čím čistejšie a zdravšie jedlo konzumuje, tým veľkolepejšiu a svetlejšiu budúcnosť si pripravuje. Z tohto dôvodu by jedlo malo byť očistené od jedov, pochádzajúcich zo zeme na jednej strane a na strane druhej od jedov zvieracích. Okrem myšlienok a citov človeka nie sú schopné ani fyzikálne, ani chemické metódy očistiť jedlo od psychických jedov. Najviac zo všetkých psychických jedov je obsiahnutých v mäse. Strach a odpor, ktoré zvieratá zažívajú, keď sú porážané (originál str.122), vkladajú do organizmu tieto jedy. Konzumujúce mäso ľudia vstrebávajú tieto jedy a stávajú sa nervóznymi. To je dôvod, prečo ľudia ochorejú na neurasténiu.

Dnes je najčistejšie a najhygienickejšie jedlo rastlinná potrava. Príde deň, keď aj rastliny sa budú snažiť ochrániť si život, a začnú uvoľňovať látky poškodzujúce ľudský organizmus. Ľudia používajú tieto jedy v limitovaných množstvách ako liečivá. (35, 148)

- Akékoľvek jedlo konzumujete, vyviniete kvality, zodpovedajúce jedlu. Tento zákon je pravdivý nielen na fyzickej úrovni, ale aj v duchovnom svete. Je to nemožné, aby zvieracia alebo ľudská krv, násilne preliata, nepriniesla človeku zlé následky. Toto je prísny a nemilosrdný zákon prírody. (140, 24-25)
- Medzi iným, ľudia, ktorí jedia mäso, prijímajú zlo prostredníctvom krvi v mäse. Ten, kto sa nedokáže vzdať mäsa, nemôže sa vzdať ani zla. Ten, kto nevstúpil do Kauzálného sveta, nie je skutočný vegetarián. (130, 72)
- Človek odbočil zo správnej cesty výživy. Z pohľadu hygieny je mäsitá potrava nečistá. Pre človeka je nemožné, aby konzumoval mäso a pritom bol absolútne zdravý. (42, 268)
- Jeden z najväčších protikladov v ľudskom živote je spôsobený výživou. Mäsitá strava neovplyvňuje len ľudský organizmus, ale aj jeho mentálny život. Jediac mäso, človek prijíma vlastnosti zvieratá, ktoré konzumuje. Vediať to, mali by ste byť opatrní pri výbere vašej stravy. (42, 344)
- Príroda predpísala pre každú bytosť konkrétnu stravu. Takže predpísala ju takisto aj pre človeka. Ak ju nájde, bude zdravý a bude sa správne vyvíjať. Je to jedlo, ktoré obľubuje. Korešponduje so silami, ktoré pracujú v jeho organizme, s jeho myšlienkami a túžbami. (6, 275)
- Pýtate sa aké jedlo je najlepšie - mäso alebo zelenina. Nemôžem vám odporučiť mäsitú stravu, z jednoduchého dôvodu, že neobsahuje dostatočné množstvo svetla a tepla. Keď jete mäso, najprv cítite potešenie. Ale potom prídu škodlivé účinky. Rastlinná strava spočiatku nie je tak príjemná, ale potom má veľmi pozitívne účinky. (17, 12)
- Ak sa obrátite k prírode, uvidíte, že výživové prvky, ktoré obsahuje mäso cicavcov sa nachádzajú v rastlinnej potrave a ovocí, dokonca v ešte vyššej kvalite a čistejšom stave. Človek by mal vedieť používať energiu prírody, prijímajúc ju z jej originálneho zdroja a nie zo zvierat. V súčasnosti zvieratá prijímajú pôvodnú energiu z Prírody, kým človek ju prijíma od nich. Zdravotný stav človeka by bol býval odlišný, ak by prijímal energiu priamo z Prírody. (134, 259-260)
- Vystáva otázka: Je stravovanie sa mäsom niečo zlé? Pýtať sa na toto, je ako pýtať sa, či by mal alebo nemal človek kradnúť a klamať. Násilné odobratie života sliepke, jahňaťu alebo prasaťu je, akoby ste kradli alebo klamali. Klamať je zlá vec. Je to jed, ktorý ničí organizmus. (137, 321)
- Čo môže človek získať ak konzumuje mäso? Stane sa silnejším. Ale jedením rastlinnej stravy sa stane čistejším. Najčistejšie jedlo je pšenica. (138, 252)

Človek by mal konzumovať stravu, ktorá poskytuje jeho organizmu nevyhnutné kvality, ktorá predlžuje život a robí ho príjemnejším a pomáha pri rozvoji jeho cností.

Konzumáciou mäsa človek prijíma od zvierat také neprirodzené energie a elementy do svojho organizmu, pre uvoľnenie ktorých budú nevyhnutné stovky a tisíce rokov čistého života. Čistota života spočíva v ľudských citoch a činoch. (107, 329)

- Teraz, všetci, ktorí ste vegetariáni, dobre ma pochopte, nebuďte fanatickí. Niektorí z vás si myslia, že by sme nemali jesť dokonca ani mlieko. Nie, mali by sme jesť mlieko.

Vegetariánske jedlo nie je čisto rastlinná alebo striktné ovocná diéta, ale ja by som nazval vegetariánskym jedlo, spojac to dohromady, jedlo čulého života. Ja nazývam vegetariánskym jedlo, ktorého vibrácie sú úplne v súlade s vibráciami našich svalov, to jest, organickej matérie. Takže medzi bunkami jedla a bunkami nášho organizmu by mala byť úplná zhoda. To je vegetariánska strava. (48, lekcia *Zákon spájania sa*, 11)

- Nebezpečenstvo vegetariánskeho spôsobu stravovania pre niektorých ľudí je spôsobené faktom, že majú zvieracie sklony, zatiaľ čo si želajú žiť ako ľudia. Takýmto ľuďom sa zdá, že majú nejaký problém so žalúdkom a hovoria: "Zdá sa, že vegetariánska strava pre nás nie je vhodná." Človek by sa mal stať vegetariánom zo svojho najlepšieho presvedčenia. Potom by si mal správne prispôbiť jedlo, ktoré konzumuje. (102, 90-91)
- Ak sa človek kŕmi výlučne mäsom, zdrsne. Čím by malo byť mäso nahradené? - Fazuľou. Aby bola ľahko stráviteľná, mala by sa odstrániť jej šupka. Potom je to dokonalé jedlo. Je dobré, ak aspoň raz v týždni konzumujete fazuľu. (6, 122)
- Jedenie mäsa prináša trápenie, útrapy a choroby. Aby človek neochorel, je mu odporúčaná vegetariánska strava. Takže vegetariánstvo nie je nič viac, než metóda liečby. Kým sa ľudia a národy nachádzajú v procese liečby, myli by jesť rastlinnú potravu. Potom by prešli k pravému stravovaniu - jedeniu ovocia. Inými slovami, správna strava pre človeka je v myšlienkach na svetlo, vznešených pocitoch a činoch. To je ovocie života, ktoré by mal v budúcnosti človek konzumovať. (137, 223)
- Také jedy prenikli do vášho organizmu prostredníctvom mäsitej stravy, že v súčasnosti je to zmes nečistôt. Ak by ste si nepokazili čuch, stáli by ste jeden od druhého ďalej - tak páchnu tí, čo jedia mäso. Keď mi niekto povie, že je chorý, prvá vec je zmeniť svoj spôsob stravovania. A čo teda jesť? - Ovocie. (122, 162-163)
- Teraz vyvstáva otázka, aký druh jedla konzumovať - mäso alebo vegetariánske jedlá. Preferované je vegetariánske jedlo. Prečo? - Jedno z vedeckých vysvetlení, ktoré podporuje vegetariánsky spôsob výživy je okolnosť, že vedomie zvierat, ktoré boli pobité je celkom dobre vyvinuté. Chcú žiť, porážku nepodstupujú dobrovoľne, ale boli podrobené násilím. Násilie vnáša do ich organizmu rozličné druhy jedov, ktoré taktiež preniknú aj do ľudského organizmu. Zvieratá intuitívne chápu, že budú zabití a sú zmätení. Táto pomätenosť, strach, nenávisť sú dôvodom jedov, ktoré sa sformovali v ich organizme. Príde deň, keď chemici budú tieto jedy študovať a presvedčia sa o pravdivosti týchto tvrdení.

Mnoho kultúr a civilizácií sa stratilo vďaka jedom, ktoré sú obsiahnuté v mäse. Napríklad Atlantská rasa sa stratila kvôli jedom zvieracieho mäsa. Súčasná kultúra je odsúdená k záhube z rovnakého dôvodu. Dnešní ľudia konzumujú príliš veľa mäsa. Vypadávanie zubov, plešatosť, vpadnutý hrudník vedie k degenerácii človeka. Táto degenerácia je spôsobená jedmi v mäse, ktorým sa ľudia kŕmia. Vediac to, mal by sa človek stať vegetariánom vedome, z presvedčenia, nie kvôli tomu, aby niekoho napodobňoval. (75, 134-135)

- Aký druh jedla by mal človek konzumovať? Prečo by mal človek jesť mäso, alebo prečo by mal konzumovať vegetariánsku stravu? - Je to postavené na zákonitosti, že bunky mäsa sú vysoko individualistické a veľmi egoistické. Keď tieto bunky ovládnu časť ľudského organizmu, prepožičajú mu svoje špecifické vlastnosti. Preto, keď bunky mäsa vstúpia do ľudského organizmu, stojí to desaťkrát viac energie podriadiť si ich, to jest, umiestniť ich na stabilnú pozíciu a zaktivizovať ich, aby pracovali. Poviete, "Čo by sme mali teda jesť?" Mali by ste jesť také jedlo, ktoré vám dá desaťkrát a vezme od vás len raz. Aké je to jedlo? V súčasnosti je to rastlinná strava a ovocie. Tento neprirodzený stav, do ktorého sa súčasný svet dostal, je

spôsobený hlavne mäsovou stravou. Je to čisto fyziologický, čisto biologický zákon. Ak vedci chcú zachrániť túto kultúru, mali by začať so stravou. Nová generácia by mala byť vytvorená výhradne z tejto jemnej matérie, kde by nemohli preniknúť žiadne poruchy. (48, lekcia *To, čo dáva život*, 8-10)

- Kým budú ľudia konzumentmi mäsa alebo vegetariáni, budú chorľavieť, budú trpieť a umierať. Existuje však malý rozdiel medzi vegetariánmi a ľuďmi konzumujúcimi mäso. Vegetariáni budú trpieť a budú chorí menej, než ľudia, ktorí konzumujú mäso. Rastlinná potrava stále nie je tak čistá, aby poskytla Životu elementy nesmrteľnosti. Ak si niekto myslí, že jedine jedlom, ktoré konzumuje, môže v sebe vytvoriť vysokú morálku a čistotu, klame sa. Existuje zákon, na ktorom je postavené správne stravovanie sa. A ak človek tento zákon zachováva, bude mať úžitok z jedla, ktoré konzumuje. Tento zákon hovorí, že človek môže jesť všetko, ak je s láskou, vedome. (78, 125)
- Podľa môjho názoru je jedenie mäsa priestupkom proti Božiemu zákonu. Každý, kto porušuje duchovný zákon Lásky a Múdrosti je mäso. A každý, kto naplňa duchovný zákon Lásky, Múdrosti a Pravdy je ovocie. Z tohto pohľadu vegetariánsky spôsob života nadobúda význam. (124, 74-75)
- Všetci ľudia, ktorí jedia mäso smerujú do centra zeme. Je to ich smerovanie. Každý, koho cieľom je slnko, je ovocie alebo rastlinnú potravu. Tieto dva smery determinujú, aký druh potravy by ste mali konzumovať. Nemôžete byť vegetarián, kým nezmeníte svoj cieľ a smer k slnku. Keď milujete Boha, budete milovať taktiež všetky bytosti okolo vás - od najmenších po najväčšie. Potom nebudete pociťovať žiadnu túžbu jesť mäso. Ak by ste komunikovali s Bohom, milovali by ste všetky bytosti a chceli by ste im činiť dobro. (69, lekcia 27, 22-23)
- Podľa štruktúry ľudského organizmu súčasný človek nie je schopný získať viac energie z mäsa, než z iných druhov jedla, ktoré sú považované za ľahšie. Prečo je to tak? - Pretože moderní ľudia sú veľmi pažraví a myslia si, že sila jedla je v jeho kvantite alebo kvalite a nie v spôsobe, akým je konzumované. (106, 95-96)
- Mäsitá strava nie je hygienická a nevytvára priaznivé podmienky pre ľudský vývoj, pretože vibrácie takejto potravy sú vo svojej prirodzenosti pre človeka nevhodné. Pretože tieto druhy bytostí sú na nízkom stupni evolúcie, zapríčínajú zostup ľudí do zeme. Preto ten, kto je mäso, si pripravuje podmienky pre svoju vlastnú deštrukciu. Existujú ľudia, ktorí dokonca nemôžu zjesť ani nejaké rastlinné jedlo. Z tohto dôvodu by sme mali nájsť jedlo, ktoré zodpovedá Novému Životu. (78, 24)
- Správny vegetarián by sa mal stravovať nielen čistým jedlom, ale aj čistými myšlienkami, citmi a činmi. (85, 205)
- Mäsitá potrava ovplyvňuje nervy. Ovocná strava je vodičom magnetizmu. Zo všetkého najskôr, prv než začnete jesť, by ste mali koncentrovať svoju myseľ, hlbšie a pravidelne dýchať. Pokoj je výsledkom myslenia. (113)
- Niekto je vegetarián, ale ryba ho priťahuje. Prečo? - Pretože ryba má špecifickú magnetickú silu, ktorú ľudský organizmus potrebuje. Rovnaká magnetická sila je aj v rastlinách, dokonca viac než v rybách. V niektorých výnimočných prípadoch by človek mohol jesť rybu - nie je v tom žiaden priestupok. (61, 192)
- Ľudia novej rasy by sa mali stravovať výhradne rastlinnou potravou. Ten, kto by sa chcel pripojiť k rase Lásky, mal by, pokiaľ možno z presvedčenia odmietat' jesť mäso. Človek by mal obroditi' svoj organizmus. (105, 117)
- Všetko ovocie je vytvárané pôsobením a vplyvom svetla a tepla. Ak preveríme štruktúru organizmu dnešného človeka, zistíme, že je vytváraný svetlom a teplom. (68, lekcia 21, 12)
- Jedna vec by mala byť dobre známa - každé duchovné ovocie má svoj významný účel. Takže, ak jete jablká získate istú kvalitu; ak jete slivky, získate inú kvalitu. (89, 335)
- Odporúča sa študovať astrológiu a vedieť, s akou planétou je každý ovocný strom spojený. Keď to viete, mohli by ste profitovať z jeho ovocia. Ak chcete využiť pozitívny vplyv každej planéty, mali by ste konzumovať ovocie, ktoré je s ňou spojené. Človek by nemal jesť neustále jeden a

ten istý druh ovocia, ale len keď si vedome praje mať ošoh z jeho pozitívneho vplyvu. (20, 78-79)

- Zemiaky odovzdávajú človeku jednu vlastnosť - robia ho spokojnejším, aby bol spokojný s málom. Jablká vnášajú do ľudského charakteru nasledujúce vlastnosti - robia ho umierneným, dobrosrdečným, zhovievavým k iným ľuďom. Tvár nadobudne čerstvý vzhľad. Ak chcete byť sladkí, milí - jedzte hrozno. Jedlo ako celok ovplyvňuje ľudský charakter. (1, 64-65)
- Kým sú deti stále malé, mali by žiť v najlepších podmienkach. Čo sú najlepšie podmienky? Kŕmiť deti ovocím.

Keď je dieťa anemické (chudokrvné - pozn. prekladateľa), dávajte mu viac hrušiek; ak je hrubé v povahe - vyživujte ho jablkami; ak mu chýbajú ušľachtilé city, vyživujte ho čerešňami, ktoré súčasne regulujú žalúdok. Vodné melóny, drieň (Cornus mas - pozn. prekladateľa) a dyne takisto regulujú žalúdok. Ovocie v globále v človeku pozdvihuje ušľachtilé city. Ale netreba sa prejedat', nepreťažovať žalúdok.

Jabĺko sa neskladá len z matérie. Nesie v sebe život, čo by si mohol preveriť každý. Všetky rastliny sú navzájom prepojené, výsledkom čoho preteká život z jednej rastliny do druhej. Celé rastlinné kráľovstvo je spojené s duchovným svetom. Udržujúc si túto myšlienku v mysli, mali by ste ovocie užívať a čerpať z neho vysoké idey.

Z tohto dôvodu jedzte ovocie vždy. Požujte ho dobre, pomaly, aby ste z neho vysali šťavu života. Prijaté týmto spôsobom vašim organizmom, umožnia vo vás povstať silnej odozve pre nový život. (37, 292)

- Čo je ukryté v čerešniach? Sú v nich ukryté hlboké city. Čerešne v sebe skrývajú zákon slobody. Ak máte slabé pľúca, alebo vám nepracuje mozog, jedzte hrozno. Ono lieči pľúca.

Čo dáva drienka? Ak máte slabý charakter a ste nerozvážny, konzumujte drienky a získate stabilitu a pružnosť charakteru. Dodávajú krvi železo. (101, 81)

- Ak chce niekto rozvinúť myslenie, mal by jesť citróny. Keď je niekto apatický, každé ráno by si mal vziať plátok citrónu, aby sa spojil s jeho energiami. Kyseliny citrónu človeka zaktivizujú. (95, 69-70)
- Jedzte len čerstvé ovocie. Jedzte len čerstvý chlieb. Jedzte nové, čerstvé ovocie, práve odtrhnuté zo stromu. Jedzte novú pšenicu predtým, než bola pomletá na múku. (25, 16)
- Najlepšie ovocie je to, ktoré bolo vystavené na juh; potom nasleduje to, ktoré bolo vystavené na východ a na západ a nakoniec to, ktoré bolo vystavené na sever. Jedzte vodný melón, ktorý bol vystavený na juh; a ešte k tomu, jedzte hornú stranu vodného melóna, ale nie spodnú stranu, ktorá bola položená na zemi. (138, 198)
- Určité farby prevládajúce u istých druhov ovocia sú u ostatných odlišné. Napríklad čerešne - červená je ich prevládajúca farba. Keď je niekto anemický a rozumie zákonu stravovania sa, ak bude jesť čerešne podľa nových metód stravovania - jesť vedome a nie mechanicky - určite získa všetko nevyhnutné pre svoj organizmus. (124, 291)
- Keď vezmete do ruky ovocie, zjedzte najskôr jeho dužinu. Keď vám potom zostane kôstka, nezhadzujte ju, ani ju nerozbíjajte a nejedzte. To nie je dovolené. Keď sa dostanete pri jedení ovocia až k jadru, Príroda nedovoľuje ho zjesť. Každému odporúča po zjedení dužiny plodu zasadiť jadierko do zeme. (35, 267)
- Nová kultúra nepripúšťa extrahovanie žiadnych esencií z ovocia. Všetko by malo byť používané vo svojej prirodzenej forme tak, ako je to dávané prírodou. (22, 63)
- Až po súčasnosť nejestvuje žiadne zdravšie jedlo, než pšenica. Ale mletie pšenice je v súčasnej dobe vykonávané takým spôsobom, že sa mnoho z jej nutričných substancií stráca. (42, 268)
- Ja hovorím, že všetci uvedomelí ľudia sú dnes odlišní, pokiaľ ide o druh jedla, ktoré by mali konzumovať. Čo je nevyhnutné pre výživu človeka v jeho súčasnom živote - pšenica - je jej dnes hojne a nikto nemá právo sa sťažovať, že by mohol zomrieť od hladu. Ten, kto hodnotí svoj život ako ťažko znesiteľný, by mal jesť surovú pšenicu. (56, lekcia 12, 13-14)
- Mali by ste vziať 100 gramov pšenice a rozdeliť ju do troch porcií - 30g by ste mali skonzumovať ráno, 30g na obed a 40g večer. Po každom jedle by ste mali vypíť jeden až dva poháre horúcej vody. Pšenica obsahuje energiu, ktorú pečený chlieb nemá. (87, 176-177)

- Chlieb bol človeku daný z milosti, ako požehnanie. Keď máte silné zuby, mali by ste jesť surovú pšenicu, nie je žiaden dôvod ju pomlieť a piecť. (133,163-164)
Podľa môjho názoru je dusená pšenica oveľa výživnejšia, než chlieb. Keď sa pomelie na múku(originalál str.130) a upeče v rúre, stráca časť svojich výživových hodnôt. (145, 158)
- Ja uprednostňujem surovú pšenicu pred teplým upečeným chlebom. V pšenici sú vitamíny, ktoré pri procese pečenia zanikajú. V priebehu mletia pšenice mlynským kameňom sa do značnej miery strácajú jej výživové hodnoty.(12, 5)
- Nie je nevyhnutné pšenicu mlieť. Stačí, keď bude vymlátená a takto konzumovaná. (83, 145)
- Mletie pšenice je ľudský výmysel. V budúcej kultúre nebudú žiadne mlyny. Najlepší spôsob ako konzumovať pšenicu je jesť ju surovú, ale pretože dnešní ľudia nemajú dobré zuby, pšenica by mala byť aspoň uvarená a kým je ešte teplá - konzumovaná. Ak pšenica zostane z jedného dňa do druhého, nemala by sa jesť. Každý deň by sa mala uvariť čerstvá pšenica. (100, 14-15)
- Sestra (myslené sestra z bratstva - pozn. prekladateľa) sa sťažovala, že jej sčervenali oči. Odporúčal som jej pšeničnú diétu: stačí zjesť každý deň 100g surovej pšenice. Spravila to. Jedla 10 dní surovú pšenicu a začervenanie očí zmizlo. (87, 109)
- Prechádzajte sa po poliach, keď dozrieva pšenica. Zoberte zopár stebiel pšenice, zjedzte ich a kým jete, rozprávajte im, že si uvedomujete obeť, ktorú pšenica prináša. Pšenica, ovocie a rastliny prinášajú pre človeka veľkú obeť. Z tohto dôvodu, čím je postoj človeka k tejto obeť vedomejší, tým väčší je jej prínos. (7, 143)
- Študujte vplyv odlišných druhov potravy na organizmus, aby ste vedeli, aká strava je pre vás najvhodnejšia.

Energie pšenice sú radikálne odlišné od iných obilninových potravín. Ten, kto chce byť človekom ideálov by mal konzumovať ovos. Ak chcete byť zdraví, nadobudnúť svaly a silu, mali by ste jesť pšenicu. Pšenica je najviac energiu dávajúce a najzdravšie do dnešných dní známe jedlo. (40, 116)

- Každý druh ovocia v sebe obsahuje liečivú silu, ktorá by mala byť použitá. Ak ste v stave nervového napätia, zjedzte tri jablká zo skorej sorty a vaše rozrušenie sa stratí. Nepýtajte sa, či je to pravda, alebo nie, ale skúste to aplikovať. (110, 71-72)
- Aký druh potravy by mal konzumovať nervózny človek? Aby sa upokojil, mal by používať cesnak. (113)
- Tým z vás, ktorí trpia neurasténiou odporúčam nasledujúcu metódu liečby: v priebehu periódy jedného mesiaca konzumovať chlieb opečený na žeravom drevenom uhľí. Chlieb by mal byť veľmi dobre opečený, aby nemal žiadnu vlhkosť. Človek by si mal osvojiť využívať energiu dreveného uhlika. Je veľmi vhodná pre organizmus. Mnoho ľudí potrebuje uhlík, uhličitú energiu. Táto energia poskytuje organizmu stabilitu. Keď človek je opekaný chlieb, získava trpezlivosť. Takže, ak trpíte neurózou, jedzte opečený chlieb. (84, 100-101)
- Keď trpíte anémiou (chudokrvnosť), jedzte uhorky. (129, 131)
- Keď ste chorí alebo rozrušení, vezmite si dozretú hrušku a ochutnajte kúsok z nej. Po vstupe do žalúdka chuť hrušky spôsobí zmenu vo vašich citoch. Dalo by sa to dosiahnuť takisto cukrom a čistou vodou. Vezmite si šálku horúcej vody, vložte kúsok citrónu a pite. Vaše rozrušenie sa v okamihu stratí. Nikdy nejedzte jedlo, ktoré nemáte radi. Ak navštívite chorého, doneste mu niečo, čo má rád. (112, 257)
- Výživa je liečebnou metódou. Niet lepšej metódy, než táto, ale malo by byť známe, aký druh jedla konzumovať a kedy je pre človeka najlepšie jesť. Napríklad, Španielska choroba** vyčíňa dodnes. Ak chorý je mäso, alebo iný druh ťažko stráviteľného jedla, pôjde na druhý svet. Ako liečbu tejto choroby odporúčam piť horúcu vodu a jesť uvarené zemiaky, ale nie viac, než tri alebo štyri. Dokonca aj pri vysokej teplote nie je nebezpečné jesť uvarené zemiaky. (30, 278)

** *Španielska choroba - prvotný názov vírusu chrípky. Vypuknutie vírusu chrípky v rokoch 1918-1920 zasiahlo na všetkých kontinentoch 350 miliónov ľudí a vyžiadalo si viac než 20 miliónov obetí - poznámka kompilátora.*

- Človek sa musí postiť aspoň jeden deň v mesiaci - dať žalúdku odpočinúť. (152, 89)
- Po dobu 24 hodinového vedomého pôstu je človek schopný omladiť bunky svojho tela. (75, 178)
- Pôst je pre chorých a hriešnych ľudí, nie pre zdravých a zbožných. Len chorý človek má byť liečený pôstom. Zdravý by mal jesť, ale neprejedat' sa. Ak sa prejedá, porušil zákony stravovania a kvôli tomu by sa mal postiť. (127, 307-308)
- Nedávajte chorému jesť, ak chcete, aby sa čoskoro uzdravil. Nechajte chorého o hlade, aby sa v ňom prebudil impulz žiť. (91, 82-83)
- Mnoho ľudí sa postí, trápi svoje telo bez toho, aby poznali význam pôstu. Človek by sa mal postiť vedome. Ak v sebe zaznamená negatívnu vlastnosť, negatívnu myšlienku alebo pocit, mohol by sa postiť dva alebo tri dni, aby sa zbavil tejto negativity vo svojom vnútri. Ale mal by si pre pôst vybrať správny čas. Ak premešká príležitosť na jeho ukončenie v správny čas, mohol by dokonca stratiť, čo získal. Dôležitá vec je vzdať vďaku keď jete, či nejete. Všetko vzdáva vďaku za to, čo je posvätené a požehnané. (36, 37)
- Ako dlho by sa mal človek postiť? Až kým v sebe nepociťuje radostné emócie. Keď začína pociťovať mrzutosť, mal by nájsť spôsob, ako utíšiť svoj hlad. Ak ho neuspokojí, hlad sa zvráti na vnútorný deštruktívny proces - silnejšie bunky pojedajú slabšie. Toto nazývame procesom samodeštrukcie, iný druh kĺmenia sa mäsom. (97, 148)
- Pôst je metóda očisty nervového systému. Ja hovorím, že ten, kto chce očistiť svoj nervový systém, by sa mal postiť aspoň štyrikrát mesačne. Vedieť ako sa postiť, kedy a ako dlho - to je celá veda. Keď očistíte svoj nervový systém, nadobudnete vo svojich telách viac svetelnej energie. (139, 88)
- Chorým ľuďom odporúčam aspoň tri až štyri dni pôstu a potom vývar z varených sušených sliviek, potom za pár hodín znova, tentoraz s chlebom. Keď chorý obnoví časť svojej sily, dáme mu dobré jablko, nech ho dobre požuje aj s šupkou, aby získal všetky jeho šťavy a len potom pristúpime s normálnou stravou. (122, 171)
- Šírka pásu by mala byť dvakrát menšia, než šírka ramien. Ak je šírka pásu rovnajúca sa šírke ramien, budete platiť mnoho peňazí lekárom. Pupočná oblasť súvisí so sympatickým nervovým systémom. Nemala by byť preťažená zbytočnými substanciami. Ak sa to stane, mali by ste si predpísať pôst, aby ste obnovili svoj normálny stav. Pôst by mal byť riadený a múdry - až kým neodstránite nepotrebné zvyšky. Počas pôstu sa v organizme vyskytnú nejaké reakcie - to by vás nemalo znepokojovať. Ale nemyslite si, že pôstom sa hneď zbavíte všetkých prebytkov. Pôst sa vypláca, ale len vtedy, ak vložíte ideu pôstu aj do vašej mysle, srdca a vôle. Postenie sa týmto spôsobom znamená zdržať sa zlých myšlienok, emócií a činov. To je magická moc takéhoto pôstu. (136, 305)
- Ľudia skracujú svoj život viac prejedaním, než podvýživou. Sú choroby, ktoré sa liečia hladom. Ale hlad nie je vhodný vždy. Niekedy hlad urobí dobre aj zdravým ľuďom, ale len ak prichádza z vnútorného popudu. Človek by mohol vedome podstúpiť hladovanie, ale potom sa vystraší a preruší ju. Potom sa v jeho organizme objavia isté jedy. Vedzte, že človek môže prežiť aj s veľmi malým množstvom potravy. Postenie sa je vnútorný impulz v človeku, ktorý ho posilňuje a obnovuje. keď sa postíte v strachu a obavách, hlad spôsobí opačnú reakciu. (105, 140)
- Základom hriechu v ľudskom živote je nuda. Je to kvôli presýtenosti zo všetkej prosperity, ktorú život priniesol. Mali by sme sa tomu vyhýbať. Preto odporúčam: ak ste jedli príliš veľa, začnite sa postiť. Existujú dva druhy pôstu - fyzický a duchovný. Ak jete príliš veľa, budete cítiť istý druh nevoľnosti; ak ste sa príliš postili - pocítite iný druh nevoľnosti, horší, než ten prvý.

Každý by sa mal postiť. Prečo? - Aby mohol predĺžiť svoj život. Prečo nejest' príliš veľa? - Aby sa neskracoval ľudský život. (140, 224)

- Významom pôstu je filtrovať myšlienky a city človeka. Na druhej strane, pôst je potrebný, aby si organizmus odpočinul - navonok i zvnútra. Pôst je odporúčaný takisto ako spôsob liečby. V priebehu pôstu je spaľovanie v organizme silnejšie a výsledkom toho vyhoria všetky substancie, ktoré spôsobujú rozličné ochorenia, nevoľnosť a nespokojnosť. (129, 194-195)
- Pôst je spôsob zotavenia ľudského organizmu. Hlavnou myšlienkou pôstu je prebudiť energiu ukrytú v bunkách a tak oživiť organizmus. Ale malo by sa to robiť múdrejšie. V priebehu pôstu

by mal človek pokračovať postupne. Existujú zákony, ktoré by mali byť dodržiavané. Ak sa rozhodnete postiť sa, ale neviete prečo, nebude to mať úžitok. A k tomu ešte by mala byť sledovaná doba, dni, kedy sa budete postiť.

Postenie sa je spôsob, ako prekonať strach, regulovať systém žalúdka, regulovať cirkuláciu krvi a mozog. A nadto, počas pôstu by ste mali byť veľmi bdeli, v strehu, pretože sa človek stáva veľmi senzitívnym a priťahuje z Prírody isté dynamické sily a mal by vedieť ako ich riadiť. (68, lekcia 22, 21-22)

- Nemáte právo trápiť svoje vlastné telo, nie je vám dovolené sužovať svoju myseľ, ani svoje srdce. Máte právo usmerniť svoj mozog, máte právo usmerniť svoje srdce, máte právo usmerniť svoje telo. I keď si osvojíte tento pôst len ako diétu pre zharmonizovanie energií vašej duše, udržíte si správne smerovanie. Extrémny pôst, extrémna sebazdržanlivosť spôsobujú opačný proces - lakomosť. (124, 187)
- Pôst je za účelom nestučniť. Teraz jete trikrát denne. Skúste jesť raz alebo dvakrát denne a budete svedkami rozvoja vznešených čŕt v sebe samých. (29, 27)
- Ten, kto sa postí, by sa nemal ísť von prechádzať. To je jedno z pravidiel. Všetci by ste mali ísť von na výlety nasýtení. (68, lekcia 22, 20-21)
- Kým sa postíte, mali by ste viac dýchať. Teda, namiesto žalúdka by ste sa mali stravovať pľúcami - mali by ste dýchať viac vzduchu. (112, 5)
- Hlad lieči. Ak trpíte reumatizmom, alebo iným druhom choroby, môžete liečiť samých seba prostredníctvom pôstu. Keď sa postíte, mali by ste cítiť radosť. Hlad očisťuje telo, póry sa otvárajú a dýchanie sa stáva hlbším. Pôst prináša do mysle viac svetla. Už od staroveku sa ľudia liečili hladom. (17, 69)
- Súčasná Príroda je vytvorená z pozostatkov tvorov minulosti. Na týchto mŕtvych telách teraz žijú hrušky, jablone a iné ovocie. Môžeme byť z toho nesmrteľní? Nikdy.

V okamihu, keď začneme vytvárať svoju potravu zo slnečných lúčov, budeme nesmrteľní. Jedného dňa budeme mať rastliny, ktoré budú absorbovať energiu priamo zo slnka. Nesmrteľní by sme mohli byť dokonca už aj dnes, ale je k tomu potrebné veľké úsilie. Človek by mal poznať metódy, ako po obede pretransformovať rozličné druhy energií, získané z jedla. (69, lekcia 28, 7)

- Aká metóda výživy je najsprávnejšia? Ktorá je najdokonalejšia metóda, ktorú nám Príroda ukazuje? Ako matka kŕmi svoje dieťa? -
- Dieťa chytí svojimi perami prsník a saje. Ak by ste takisto radi prijímali svoju potravu týmto úžasným a čistým spôsobom, stačí sa len koncentrovať svojou vôľou a absorbovať ju priamo zo vzduchu. To, čo vám teraz odporúčam, nebude uskutočnené dokonca ani šiestou rasou. Ľudia šiestej rasy sa budú stravovať čistejšou, zdravšou stravou, než súčasní ľudia; zavrhnú nože, vidličky, hrnce budú nahradené takými, ktoré budú vyrobené z bieleho kovu, ale stále nedosiahnu dokonalý, ideálny spôsob výživy. (59, 126-127)
- Budúci človek bude jesť málo. Aby to dosiahol, mal by už dnes znižovať množstvo svojho jedla. Dnes príliš mnoho ľudí zomiera z prejedania sa a z priveľkej námahy, aby si zabezpečili jedlo. Jedla rýchlo a bez výberu potravy. Toto organizmus vyčerpá a naruší jeho rovnováhu. (92, 34)

V budúcnosti budú ľudia prijímať potravu priamo z Prírody rovnako, ako dnes prijímajú vzduch. Potom jedlo nebude mleté, nebude držané v stodolách a miesené tak, ako teraz spracovávajú pšenicu. Dýchanie je takisto spôsob výživy. Človek spraví 20 nádychoch za minútu, t.j. 20-krát obeduje. (90, 205-206)

- Výživa je len podmienka života a život je podmienkou pre manifestáciu uvedomelosti vo svete. (64, 15)
- Jedenie je takisto procesom transformácie - transformuje nižší stupeň životnej energie na vyšší. (90, 306)
- Jedenie je pre človeka požehnaním. Ale mal by si pre seba vyberať takú stravu, ktorá je v zhode s jeho organizmom. Jedenie je pre človeka milosť. Čo by mal jesť? - To, čo mu predpísala príroda. (14, 37-38)
- Výživa je veda o transformácii energií z jedného stavu do druhého. Výživa je transformácia hustej energie na mentálnu energiu. Po jedle by ste mali začať spievať, aby ste

pretransformovali mentálnu energiu na spirituálnu. A čo je modlitba? - Je to taktiež zákon transformácie mentálnych energií.

Učte sa prvotnému úvodu do života - výžive. Výživa v sebe skrýva veľkú duchovnú silu. (123, 59)

- Jedenie znamená uvedomovanie si duchovného života. Uvedomiť si duchovný život znamená stravovať sa vzduchom, vodou a chlebom. (36, 284)
- Človek by mal mať posvätný vzťah k svetlu, vzduchu, vode a chlebu a vážiť si ich. Budete múdro aplikovať požehnanie života len v prípade, že ich prijmete vedome s láskou. (18,9)
- Spôsob akým človek je (stravuje sa) definuje jeho mentálnu a spirituálnu úroveň. Proces jedenia je posvätný akt, ku ktorému by sa malo pristupovať s náležitou vážnosťou.

Čo definujeme ako správnu výživu? Správna výživa je taká, v ktorej má myšlienka aktívnu účasť. Výživa je výsledkom aktivít ľudských buniek. Čím vedomejšie vykonávajú svoju prácu, tým zdravší je ľudský organizmus. (127, 9)

- Je lepšie zostať hladný, než jesť bez lásky. Predtým než chlieb zjete, precíťte ho láskou. Precíťte vodu láskou a potom ju vypite. (17, 93)
- Človek by mal jesť premýšľajúc o jedle, ktoré prijíma rovnako, ako o trávení. Ak nepremýšľa, bude znášať rozličné druhy chorôb. (8, 284)
- Ten, kto sa stravuje vedome by mal poznať spôsob, ako získať pozitívne energie obsiahnuté v chlebe a ako za zbaviť negatívnych energií, zanechaných vo vnútri. (72, 15)
- Čím čistejšie a zdravšie jedlo človek konzumuje, tým čistejšia je jeho krv. A čistá krv je prvou podmienkou zdravia.

Mnoho ľudí a zvlášť Bulhari jedia feferónky. Feferónky pomáhajú proti horúčke, ale neodporúčajú sa zdravým ľuďom. Takisto sa neodporúčajú príliš kyslé a sladké druhy jedla. (34, 242)

- Pamätajte si, že výživa je postavená na zákone Lásky. Ak konzumujete potravu, ktorú nemáte radi, nemôžete z nej mať úžitok. Každý druh potravy v sebe nesie život, ktorý však môže byť účelný len ak jedlo milujete. Ak milujete život nachádzajúci sa v jedle, všetky vaše bunky sa otvoria, aby ho prijali. Ak nemáte radi určitý druh jedla, nemáte radi ani život v ňom obsiahnutý. Takéto jedlo by mohlo prísť a vyjsť von z vašich buniek bez ich prijatia života, ktorý jedlo obsahuje. To znamená, jesť bez vytvorenia úžitku z jedla, ktoré konzumujeme. (129, 51-52)
- Majte na pamäti, že každý druh organickej potravy, ktorú konzumujete, akokoľvek čistá by mohla byť, vždy obsahuje svoje jedy a zapríčiňuje ich usadeniny. Neexistuje bytosť, ktorá by nemusela zomrieť, ak sa stravuje organickou potravou. (135, 141)
- Mali by ste pozorovať zákony Prírody. V jedení, dýchaní, štúdiu, práci by ste mali aplikovať prírodné zákony. Príroda predpísala každému človeku denné nevyhnutné množstvo potravy. O čo viac, človek by mal užívať potravu vedome, aby náležite využil jej energiu. Ak konzumuje viac alebo menej potravy, než je mu predpísané, má to zlý vplyv na jeho zdravie. Rovnakým spôsobom, akým človek zachováva prírodný zákon stravovania, mal by dodržiavať aj jej zákony dýchania, pracovania atď. (127, 123)
- Hlad je vnútorný impulz v človeku, ktorý definuje, kedy by mal jesť. Ak ste hladní, jedzte, no ak hladní nie ste, nejedzte. Keď jete a nie ste hladní, porušujete pravidlá svojho organizmu. A k tomu ešte by si človek mal vyberať svoju potravu. (38, 206)
- Každý človek má vrozený impulz aby jedol, stravoval sa. Tento impulz je duchovným zákonom prírody. Ale človek je schopný vedome alebo nevedome meniť tento zákon a plniť svoj žalúdok menej alebo viac, než je predpísané. Obidve metódy sú škodlivé. Ani jedna metóda sa v prírode neprezentuje. Každý by mal jesť toľko, koľko je nevyhnutné pre uspokojenie jeho žalúdka. (72, 22)
- V prírode existuje zákon, podľa ktorého by mal byť každý druh potravy, ktorú človek požíje, dobre stráviteľný. Ak nie je ľudským organizmom správne prijatá, vytvára chorobné stavy. Rovnaký zákon sa vzťahuje aj na ľudské myšlienky a city. (36, 276)
- Dajte si pozor, aby ste sa neprejedali. Spôsobuje to všetky útrapy a nešťastia v živote. Vediať to, človek by sa nemal prejedať ani vo fyzickom, ani v duchovnom, ani v mentálnom svete. (36, 280)

- Stav ľudského zdravia je determinovaný jeho správnou výživou, dýchaním a myslením. Keď človek je, mal by sa cítiť potešený. Mal by vedieť koľko súst zjesť. Deti by mali zjesť v jednom pokrme 21 súst, zatiaľ čo dospelí by mali požiť 12 súst.

Správne sa stravovať znamená prispôbiť si životnú energiu potravy. Ak si človek tento proces nevládne, je vystavený mnohým neprirodzeným stavom, ktoré spôsobia tú či onú chorobu. (42, 93)

- Ten, kto chce byť zdravý, by nemal miešať odlišné druhy stravy. Mali by ste zjesť jeden druh stravy a potom, keď ho strávite, potom si môžete vziať iný. (18, 382)
- Ten, kto má zdravý žalúdok je príťažlivý človek, má dobrú stavbu mysle. Jeho sympatický nervový systém je usporiadaný s mozgovým. Človek by sa mal stravovať nielen chlebom a pokrmom, ale aj vzduchom a takisto svetlom. Preto, aby bol v plnom zdraví, mal by byť v poriadku jeho žalúdok, pľúca a nervový systém. (18, 119)
- Nejedzte príliš horúce jedlo. Nejedzte takisto príliš studené jedlo. Dodržujte tieto pravidlá, aby ste boli zdraví, energickí a silní. (92, 55)
- Potrava, ktorú človek konzumuje by mala byť dokonale čerstvá. Inak produkuje jedy, ktoré ničia organizmus. Odkedy ľudia nedodržiavajú výživovú hygienu, stávajú sa viac a viac nespokojnými a nervóznymi.

Človek by sa mal stravovať vedome. Predtým než je, mal by vzdať vďaka za jedlo, ktoré bude požívať. Rastliny, ovocie a zvieratá sa obetovali pre ľudí, a tí by za to mali poďakovať. Ak nie sú vďační, nebudú mať z jedla dobrý úžitok. Potom je utrpenie rastlín a zvierat ešte väčšie a ľudia budú pykať za ich obetovanie. Aké je odpýkanie za obetovanie rastlín a zvierat? Prostredníctvom práce. (142, 7)

- Ak si nie ste schopní zvoliť potravu a nesprávne ju požujete, narazíte na veľké rozpory. Podľa spôsobu akým človek je, posudzujeme jeho duchovný vývoj. Ak je hltavo a rýchlo, nedosiahol vývoj, ktorý by ho umiestňoval na úroveň skutočného človeka. (82, 224)
- Aby bol človek zdravý, mal by používať určité množstvo vody, ktorá je na jednej strane nevyhnutná na zmäknutie jedla a na druhej strane pre očistu jeho vnútorných orgánov. Dôležitosť vody pre Prírodu je rovnaká ako jej dôležitosť pre organizmus. Bez vody nemôže prebehnúť žiadna reakcia. Každý organizmus má striktné predpísané, koľko vody každý deň použiť. Preto by mala byť voda dobrej kvality. (130, 106)
- Je lepšie nedávať veľa soli do jedla a ak niekto potrebuje viac, pridá si nevyhnutné množstvo. Voda je nositeľkou života, ale soľ nie.

Je to vodič životných síl, nevyhnutných pre ľudský organizmus. (58, 328-329)

- Ja som proti konzervovaniu ovocia. Konzervovanie potravy je známku degenerácie ľudstva. Dokiaľ sa bude jedlo konzervovať, dovedy budú stále existovať choroby. (140, 202)
- Ľudia, ktorí jedia pikantnú potravu sa ľahko nazlostia. (130, 70)
- Nebudem vám rozprávať o vede a princípoch stravovania. Vy sami by ste mali robiť svoje pozorovania. Patrí to medzi veľké mystériá, ktoré nemôžu byť odhalené. Keď človek je, nachádza sa v dobrej nálade, zaujatý sám sebou a dá sa ľahko pozorovať. V takomto momente vytvára na svojej tvári pôvabné posunky, nádherné výrazy. Keď skrúti ústa, spozorujete na ňom všetky posunky zvierat - od najdivokejších po najmiernejšie - bylinožravce. Po tom, čo sa naplní a utíši, na jeho tvári sa objaví zvláštny výraz, podľa ktorého by ste mohli prečítať jeho stav, aký druh pocitov a energií v ňom prevažuje. Toto sa stáva nevedomelo. Neviete to, a tým lepšie. Nechcem pritiahnúť vašu pozornosť k týmto veciam, aby som vás neurobil nešťastnými. Nestoja za zmienku. (121, 46-47)
- Všetko čo je monotónne je nebezpečné. Monotónnosť v stravovaní je takisto nebezpečná. (71, 138)
- Človek by mal jesť v správnom čase, nie v presnú hodinu, ale keď sa vo vnútri jeho organizmu prejavujú sily, t.j. keď pociťuje vnútorný hlad. Niektorí ľudia jedia veľa, ale nie načas a v dôsledku toho nemajú žiadne výsledky. Iní jedia málo, ale v čase, keď je organizmus tomu naklonený a dosahujú dobré výsledky. (107, 253)
- Dýchanie je prvou podmienkou pre človeka, aby získal isté cnosti. Po tom, čo sa naučí správne dýchať, mal by sa človek zaoberať správnou výživou. Všímaním si spôsobu jedenia človeka a zvierat, môžete pozorovať rozdiely medzi nimi. Človek si berie potravu a žuje ju jedným

spôsobom, kým zvieratá - iným. Rozdielny spôsob stravovania človeka a zvierat zapríčiňuje takisto odlišný mód myslenia. (107, 213)

- Krása človeka závisí na strave, ktorú konzumuje. Jedlo, ktoré človek požíva je ale s dôsledkami, takisto aj ako a kedy je. (148, 309)

Existuje prírodný zákon, podľa ktorého je každému predpísané, aký druh potravy má konzumovať. A ak my, moderní ľudia by sme rozumeli tomuto zákonu, všetci by sme mali byť zdraví. (48, lekcia *Ja dávam silu*, 7-8)

- Ako dlho jesť? Ak patríte medzi uponáhľaných jedákov, zjete svoje jedlo za 10 - 15 minút, ak je te stredne rýchlo, zaberie vám to 25 minút, zatiaľ čo ak ste jedným z aristokratov, budete jesť 45 minút, alebo dokonca hodinu. A ešte, ak človek nie je aristokrat, ak sa stravuje podľa všetkých pravidiel stravovania, ani jedna hodina by nebola príliš dlho. Ak človek je správne, kým je, mal by premýšľať o spôsobe, akým bola potrava vytvorená, o Bytostiach, ktoré sa zúčastnili na jej príprave. Takýmito myšlienkami by sa mal človek spojiť s ľuďmi, ktorí stravu pripravovali, a byť schopný použiť ich energiu. (102, 112)
- Jeden zo spôsobov obnovy mentálnej a psychickej sily človeka je výživa. Jestvuje špeciálne jedlo, ktoré dokáže obnoviť pamäť človeka, je jedlo, ktoré dokáže obnoviť centrum vnímania krásy, vývoj umeleckých schopností, poézie, hudby, vedy atď. Aby človek našiel také druhy jedla, ktoré mu navráti čo stratil, mal by rozvíjať príslušné myšlienky a city. (38, 171-172)
- Aby si človek vytvoril spojenie s Božským v jedle, mal by jesť všetko s vďačnosťou a láskou. To je filozofia stravovania. (38, 68)
- Človek by podľa môjho názoru nemal jesť príliš veľa. Potrebuje len málo stravy, ktorá by mala byť dobre strávená, aby nezanechával svojmu žalúdku žiadne prebytky. Potrava by mala byť dobre stráviteľná, aby nezanechávala žiadne zvyšky, a tiež aj substancie by mali úplne zhorieť tak, aby sa neuvolňovali žiadne jedovaté plyny. A skutočne, ak by človek dokázal vytiahnuť všetku energiu pšenice, zo sto gramov pšenice by mohol žiť celý týždeň. A teraz, o koľko viac než sto gramov hmoty človek skonzumuje za týždeň? Teda, ako málo energie človek konzumuje z jedla, ktoré teraz prijíma?

Keď sa pozriete na moderného človeka, videli by ste, že má prebytok žilovej krvi, jeho póry sú zablokované, čo vyúsťuje do rozličných chorôb, bolestí a útrap. Všetko toto je spôsobené veľkým nepochopením medzi ľuďmi, kvôli veľkej nenásytosti. Keďedia, všetci sa ponáhľajú, výsledkom čoho jedlo nemôže byť správne strávené.

Keď človek je, mal by byť v dobrej nálade, sadnúť si za stôl ticho a pokojne a jesť pomaly, prežívajúc poriadne jedlo. (14, 20 - 21)

- Na jedení nie je nič zlé, ale človek by mal vedieť ako a čo jesť. Bolo pozorované, že keď človek je po západe slnka, necíti sa tak dobre, ako keď večeral pred jeho západom. Keď je človek nespokojný so svojou prácou, spôsobí to v ňom opačnú reakciu, výsledkom čoho cirkulácia jeho krvi nie je správna. (54, 377 - 378)
- Hladovanie nedáva človeku žiaden impulz, takže by ste sa ho mali strániť. Ako každý stres je škodlivý, tak aj hladovanie nevedie k dobrému koncu. (7, 106)
- Kým človek žije, mal by jesť, ale rozvážne. Po zjedení 15 až 20 súst by sa mal zastaviť. Ak človek nedodržiava tento zákon, stane sa otráveným, čo ovplyvňuje organizmus veľmi škodlivým spôsobom. Príroda je štedrá, ale aj rozumná a prísna. (95, 167)
- Nemali by sme sa zdržiavať jedla, ale mali by sme vedieť, aký druh jedla si zvoliť. Podľa tohto spirituálneho programu by mal človek jesť zdravé jedlo a nikdy sa neprejetať. Existujú dva princípy: jesť zdravé jedlo a nikdy sa neprejetať. Ak budete dodržiavať tieto dve pravidlá v stravovaní, budete mať dokonalý život. (124, 96)
- Rozlišujeme tri kategórie výživy: mechanickú, alebo fyzickú, organickú a mentálnu. Mechanická výživa je charakteristická pre zvieratá, ktoré vnímajú potravu ako proces uspokojenia svojich potrieb. K stravovaniu nemajú žiaden vedomý postoj. Čím nižší je stupeň vývoja zvierat, tým nevedomejší je v nich proces kŕmenia sa. Idúc nahor po rebríčku živých bytostí, prichádzame k bežnému človeku, u ktorého kŕmenie sa dosiahlo druhú fázu - organický proces. Človek sa kŕmi vedome a keď je, cíti potešenie a chuť. V priebehu tohto procesu sa aktívne spoluúčastnia

pocity. Nakoniec dôjdeme k tretiemu procesu stravovania sa, ktorý je charakteristický pre ľudí s vysokou mentálnou a duchovnou kultúrou. V tomto procese zohrávajú aktívnu úlohu myšlienky. Kto sa stravuje mechanickým spôsobom, ľahko ochorie. Teda, jedným z dôvodov prečo sú ľudia chorí, je mechanický spôsob výživy.

Keď hovorím o výžive, mám na mysli nasledujúce pravidlo: jedzte, keď ste hladní; ak nie ste hladní - nejedzte. Hlad je prvým impulzom spájajúcim človeka s fyzickým svetom. Je najlepším priateľom človeka, ale takisto jeho najväčším nepriateľom. Je na človeku ako ho prijme a ako ho zvládne. (6, 273-274)

- Vývoj a rast človeka závisí na stave jeho zažívacieho systému. Žalúdok spotrebuje jednu tretinu energií človeka. Ak sú energie, ktoré zažívací systém produkuje správne použité, stav ľudského organizmu sa zlepší.

Deti majú radi ovocie, takže s jeho pomocou sa ľahko transformujú ich stavy. Každá forma, každý druh ovocia má svoju špecifickú funkciu. Prostredníctvom ovocia Príroda dáva ľuďom šancu transformovať stavy ich mysle. (6, 269-270)

- Myslíte si, že Príroda súhlasí s kuchyňou moderných ľudí? Vytvorila pre ľudí ovocie a zeleninu ako hotovú potravu. Ale nevediac ako ju použiť ich ľudia varia, vyprážajú a pridávajú k nim rôzne druhy korenia. Ale namiesto aby im to prospelo, takýto druh jedla im ubližuje. Po zjedení ovocia nikdy nepite ani studenú ani teplú vodu. Pred by ste mohli vodu piť, ale priamo po ovocí nie. (12, 177-178)
- Jeden obyčajný proces, na ktorom všetky živé bytosti lipnú je kŕmenie sa. Napriek tomu, žiadna živá bytosť nevie ako sa stravovať. Dokonca ani človek, najdokonalejší medzi bytosťami sa nestravuje správne. Prežúva rýchlo, nepodrží jedlo v ústach, čoho výsledkom proces zažívania neprebehne správne. Zo všetkého najprv by mala byť strava podržaná v ústach dlhšie tak, že časť jej energie bude nasatá jazykom. Prostredníctvom jazyka je energia posielaná do mozgu a odtiaľ - do srdca. Jazyk absorbuje z potravy spirituálnu energiu, ktorá by nemohla byť absorbovaná žiadnym iným spôsobom. Aby mal človek úžitok z tejto energie, mal by sa prestať znepokojovať. (118, 3)
- Existujú majstri, ktorí prežijú so 100 gramami ryže denne. Požujú dobre svoju potravu a využijú úplne jej výživové kvality. Bežní ľudia obvykle jedia rýchlo, nepožujú dostatočne jedlo, výsledkom čoho prijmú mnoho potravy ale majú z nej málo úžitku. (125, 161)
- Študujte vplyv potravy na telo, srdce a mozog. Ak sa vyživujete správne, budete mať dobré výsledky v oblasti svojho zdravia, rovnako ako aj v oblasti svojich citov a myšlienok. Preto by ste mali dodržiavať v stravovaní nasledujúce pravidlo: skôr, než začnete jesť, koncentrujete svoju myseľ na jedlo, ktoré vám dáva Príroda ako veľké požehnanie života. Mysliac na jedlo vojdete do kontaktu s živou Prírodou a rozprestiete pokoj na svoje myšlienky a city. Upokojený týmto spôsobom, môžete prikročiť k jedeniu. Čokoľvek je na stole položené, prijmite s vďačnosťou. Aj keby ste mali len chlieb a soľ, takisto za to poďakujte. Chlieb je pre organizmus najdôležitejší element. Keď jete, pokúste sa potravu dobre požuť. Netoleruje sa žiadne náhlenie sa. Nepremýšľajte o žiadnych iných veciach okrem jedenia. Keď jete, nie je žiadna dôležitejšia práca, než jedenie. Ak to splníte, využijete potravu múdro a to priaznivo ovplyvní váš organizmus. Ak je vaša fyzická kondícia dobrá, ak ste fyzicky zdraví, budete zdraví takisto mentálne. Takže by ste sa nemali prejedat'. Mali by ste jesť, až kým neprídete k najsladšiemu sústu a potom stop. Ak budete pokračovať v jedení, žalúdok spotrebuje všetku energiu a pre mozog by nezostalo nič. Preto ten, kto je príliš veľa, nedodáva potravu svojmu mozgovému systému, jeho fyzické telo sa vyvíja na úkor mozgu. (6, 276-277)
- Ja hovorím, milujte jedlo a jedzte s láskou, aby ste mali úžitok z jeho energie. Jedlo je zložené z živých častíc, ktoré nesú energiu, ktorá ak je prijímaná s láskou, obnoví organizmus. Ale ak je strava prijímaná v zlej nálade, v organizme sa sformujú rozličné prúdy, ktoré rozšíria istú disharmóniu a odliv energie. Je absolútne neprípustné dať priechod hnevu keď jete. Toto je zákon Prírody. (134, 28-29)
- Mohli by ste jesť pšenicu takú, aká vám bola daná Prírodou, alebo takisto by ste ju mohli upiecť ako chlieb. Vezmúc hrušku, mohli by ste ju upiecť v popole, alebo ju zjesť v jej prirodzenej

forme. Pšenica a hruška, rovnako ako aj všetko iné ovocie sú už trochu opečené slnkom. V Prírode existuje vnútorný proces, v ktorom sa prejavuje život. Keď pšeničné zrno rastie a dozrieva, zhromažďuje v sebe život. Ale keď je pšeničné zrno upečené, nenadobúda život. Ak by ste pozorovali vedeckou cestou čo varenie vytvára v jeho súčasnej forme, videli by ste, že so sebou prináša série porúch. (103, 33)

- Ja hovorím, že zbožný človek je len raz denne. Bežný človek je dvakrát denne, zatiaľ čo ľudia, ktorí sú ako zvieratá jedia neustále. Pýtate sa, "Koľkokrát by mal človek jesť?" - raz denne. (70, lekcia 24, 7)
- Keď navštívite doktora, mal by vám povedať, čo by ste mali jesť a čo nie. Mal by vám povedať, "Budete jesť varenú pšenicu, budete piť teplú vodu, budete jesť pečený pór, cibuľu, jablká a hrušky pečené v popole, varené čerešne s trochou chleba, nebudete sa prejedat', sýtiť sa ľahko." (124, 467)

- Počas choroby a po vyliečení z nejakej choroby potrebuje človek špecifickú stravu. Napríklad, ten, kto mal horúčku, chce jesť kyslú stravu, u inej choroby potrebuje človek sladkú stravu.

Choroby dávajú v človeku povstávať neprirodzeným stavom, ktoré poukazujú na to, že zažíva účinky svojho neprirodzeného života v minulosti. Dnešní ľudia trpia fyzicky i mentálne kvôli nesprávnej výžive. (30, 296)

- Každý človek by mal poznať svoju váhu a podľa toho prijímať nevyhnutné množstvo potravy. Podľa mojich prepočtov, ak má niekto 60kg, mal by denne skonzumovať len 150g jedla, ale čistého a vybraného. Sú potraviny, z ktorých aj keby si človek vzal 2kg, zostal by stále hladný. (149, 307)
- Mali by ste piť vodu na lačný žalúdok - 100 až 150 g na dúšok. Mali by ste vypiť od pol do jedného litra vody denne. (122, 10-11)
- Hriech nie je v jedení ale v prejedaní sa. Keď človek preťaží svoj žalúdok viac než je potrebné, v žalúdku a v črevách zostanú nestrávené časti jedla a začnú hniť, formujúc otravné plyny. Zažívacie systém by sa mal udržiavať v dobrej kondícii. Keď je človek neustále v obavách, mysliac si, že celý svet a celá príroda sú proti nemu, mohol by si čoskoro zničiť svoj zažívacie systém. Ak poruší rovnováhu svojho žalúdka, naruší správny smer svojich myšlienok a citov a začne trpieť. Preto, keď človek trpí, mal by najprv zo všetkého hľadať dôvod vo svojom zažívacom systéme, potom v respiračnom systéme a nakoniec - v mozgovom systéme. Mozog by nemal fungovať správne, ak žalúdok a respiračný systém nie sú v dobrej kondícii. (35, 285)
- Ak človek chce byť zdravý, nemal by jesť vyprázanú cibuľu. Ak človek chce byť zdravý, nech je jedlo od toho, kto ho miluje. (18, 109)
- Keď je cibuľa nadrobno pokrúpaná a osmažená, stráca svoju magnetickú silu. (27, 118)
- Uhorka ovplyvňuje pozitívne nervový systém, ale mala by byť konzumovaná ráno a na popoludie. Ak sa je večer, bude mať zlý účinok na žalúdok. V skutočnosti by mal človek večer jesť pred západom slnka. Ak sa nenajedol do tohto momentu, je lepšie nejесť vôbec. Nech vypije šálku horúcej vody alebo čaju a ide do postele s prázdny m žalúdkom. Tak bude spať ľahko a príjemne. (38,29)
- Je dobré počúvať hudbu kým človek je. Keď je, potrebuje radostnú ale nie roztopašnú hudbu. Roztopašná hudba rovnako ako aj smutná hudba jednako narušia rytmus jedenia. (34, 237)
- Ten, kto je, nevyberajúc druh jedla, je človek bez ideálov alebo s podradným ideálom. Takýto spôsob jedenia náleží všežravým zvieratám ale človek sa od zvierat líši. Keď jete, mali by ste si medzi jedlom vyberať. (93, 210)
- Keď sa človek naučil jesť správne a vybrať si svoju príslušnú potravu, naučil sa už zákonom fyzického sveta, ktoré bude postupne aplikovať ešte aj do svojho vnútorného života. (78, 85-86)
- Správny spôsob žitia ovplyvňuje ľudské myšlienky, city a skutky. Inými slovami, správny spôsob žitia ovplyvňuje ľudský charakter. (6, 290-291)
- Zdravie závisí na správnej výžive. Ten, kto má zdravé zuby a požíja dobre svoju potravu, neochorie. Ak žujete potravu len na ľavej alebo len na pravej strane úst, nemôžete byť zdraví. Ak po jedení otvárate doširoka ústa, znova, nemôžete byť zdraví. (129, 232)
- Počas stravovania prebiehajú súčasne tri procesy.

Potrava by sa mala žuť dlhý čas, aby sa využila energia, ktorá je v nej obsiahnutá. Hinduisti ju nazývajú pránu, alebo životnou silou, živou elektrinou alebo živým magnetizmom. Kým sa potrava žuje, energia je prenášaná skrze jazyk a uložená do nervového systému. Z úst jedlo prechádza do žalúdka, kde sa dokončí iný druh procesu. Čím viac energie z mozgu príde, tým ľahšie sa potrava strávi. (47, 183)

- Čo je zažívací systém? Je to základ fyzického života. Preto by ste mali dávať na trávenie pozor, potrava by mala byť dobre strávená. Prvou podmienkou výživy je žutie. Ten, kto je bez toho, aby jedlo požul si skracuje život. Keď jete ovocie, malo by byť takisto dobre požuté. Mnoho ľudí je hrozno rýchlo, prehltnúc celé bobule. V šupke hrozna je veľa vitamínov. Môžu však byť využité len, ak sa veľa žuje. Jadierka hrozna je lepšie neprehltať.

Človek by mal vnímať jedenie ako posvätný akt. Raňajkovať by mal polhodinu, obedovať 40 až 50 minút a znova polhodinu večerať. Ten, kto je pomaly, vedome a v dobrej nálade, ten by mal byť vždy zdravý. (7, 142-143)

3. Liečenie vodou.

- Veľká časť ľudského tela je voda. Mnoho ľudí ochorie kvôli nedostatku vody v ich organizme. Vlhkosť a voda je dôvodom tepla v organizme. Nedostatok vody ho ochladzuje. Príliš mnoho vody ho robí horúcim. Človek by mal správne žiť, mal by múdro používať energie pochádzajúce zo slnka, aby okolo seba vytvoril zdravú, radostnú atmosféru. Ak žije človek dobre, mal by k sebe priťahovať prúdy prichádzajúce zo slnka a sformovať oázu, zdroj života a sily. (45, 157-158)
- Tam, v nekonečnom voľnom priestore existuje kyslík a uhlík vo voľnom a oddelenom stave. Keď na zemi voda stratí svoju vitalitu, uhlík a kyslík zostupujú dole z neobmedzených, éterických sfér, zlúčia sa a vytvorí vodu, ktorá obnoví vody oceánov a morí. Tento proces obnovy je neustály. Je to spôsobené nahromadením elektrických prúdov, ktoré sa pohybujú pozdĺž zemského povrchu smerom od severu na juh. Tieto prúdy točia zemou okolo jej osi. V éterickom vesmíre je viac vody, než na zemi. (45, 156-157)
- Voda je nositeľkou života, živej prány. Ten, kto vie ako túto pránu používať sa môže ľahko vyliečiť. Použitím vody by človek mohol vyliečiť všetky organické choroby.
- Na akokoľvek dobrý prameň by ste narazili, najprv si umyte ruky a potom pite vodu. Ruky sú nosičom energie.

Mali by ste začať malými mikroskopickými testami a potom pokračovať smerom k väčším a väčším experimentom. Táto metóda je dodržiavaná tak vo vede, ako aj v liečení: od menších k väčším výsledkom. (78, 66)

- Urobte pokus a spoznáte vplyv vody na ľudský organizmus u vzrušeného a znepokojeného človeka. Ako to urobiť? - Pitím horúcej vody, alebo okúpaním sa v nej. (111, 84)
- Ktokoľvek, kto sa zaujíma o liečenie ľudí, odporúča vodu ako dobrú metódu liečby, pretože je to čistá zásobárňa tepla - odoberie prebytočné teplo a nastolí rovnováhu organizmu. Rovnováha je dôsledkom skrytej organickej sily nášho organizmu. Teplo nášho organizmu by nemalo byť vyčerpané nadarmo, má svoju dôležitú funkciu. Príroda ho využíva pre rozličné rozumné účely. (111, 87-88)
- Ak ste pochopili vlastnosti vody, mohli by ste ňou liečiť všetky druhy chorôb. Voda, ktorú by ste používali pre liečenie by mala byť absolútne čistá. To by sa dalo skúsiť jazykom. To znamená, že jazyk človeka by mal byť tak citlivý, že by rozlíšil kvalitu vody. Z tohto dôvodu by mal človek robiť experimenty, prechádzať sa po horách, piť vodu z čistých prameňov a potom porovnať rozličné typy vody, aby rozvinul schopnosť rozlišovania. Mal by vždy piť čistú vodu. (150, 89)
- Ja hovorím, že najsilnejším liekom na zemi je horúca voda. A ak poznáme najlepšie pramene, mali by sme si z nich vodu doniesť, aj keby boli 5 až 10 kilometrov ďaleko. Moderní ľudia nevedia aká sila je ukrytá vo vode. (48, lekcija *On bude žiť*, 17-18)
- Namiesto použitia chinínu, pite horúcu vodu po tri dni bez jedla a horúčka opadne. Toto je aj pôsob liečby nádchy. Možnože poviete, že by ste nemohli hladovať. To nie je vec hladovania ale posilnenia ľudskej vôle. Ten, kto má silnú vôľu môže bojovať so všetkými chorobami. (30, 127)

- Keď zúrila Španielska chrípka a zobrala život šiestim miliónom ľudí na celom svete, pýtali sa ma, ako ju liečiť. Povedal som im, že nie som lekár, ale podľa zákonov, ktoré poznám by mali piť horúcu vodu a jesť horúce zemiaky a za týždeň alebo desať dní kríza pominie. (77, 79)
- Liečim ľudí horúcou vodou. Dajte človeku trpiacemu na choleru štyri alebo päť pohárov horúcej vody a nasledujúci deň by bol zdravý. (17, 91)
- Mikróby sa nesmierne rozmnožujú. Počas noci môžu narásť na milióny a otráviť organizmus človeka. Človek by mal rozriediť sérum týchto drobučkových nevychovaných bytostí, ktoré sa tak rýchlo rozširujú. Chorý človek by mal piť 4 alebo 5 pohárov horúcej vody, aby znížil energiu ich reprodukcie a zastavil proces. (52, 88)
- Voda pomáha uvoľniť toxíny z organizmu. Tak zdraví ako aj chorí by mali dodržiavať tieto pravidlá. (100, 214-215)
- Voda patrí medzi najsilnejšie metódy liečby. Odporúčam vám piť čajovú lyžičku vody každú minútu. Ak máte bolesti žalúdka, mali by ste piť čajovú lyžičku vody každú minútu počas 3 až 4 hodín. Keď je ľudská myšlienka prítomná, každá lyžička vody dáva pozitívne výsledky. V takom prípade myšlienka pôsobí ako dynamická sila. Na tento experiment by ste mali použiť čistú horskú vodu, podobnú destilovanej. Takto by ste mali mať dokonalé výsledky. (91, 127)
- Ak niekto trpí bolesťou brušnej dutiny, nech skúsi nasledovné: vypiť ráno 10 dúškov vody každých 5 minút. Po chvíľke tejto činnosti sa bolesť brucha stratí.

Horúca voda prijímaná dúškami čistí nervový systém od zvyškov, ktoré blokujú myšlienky a city človeka. Uvoľní to napätie, ktorým je ovplyvnený nervový systém. (97, 30-31)

- Budúci lekári objasnia jednu z veľkých vlastností vody, ktorou sa ľudia budú schopní liečiť. Mnoho ľudí trpí neurózou kvôli nedostatku vody. (48, 11)
- Nieкто sa sťažuje na neúmernú citlivosť a myslí si, že je chorý. Mali by ste prevariť vodu a naliať ju do šálky a potom ju vypiť po malých lyžičkách. To isté by ste mali urobiť napoludnie a večer. Takto by ste mali vypiť tri šálky horúcej vody denne. Voda reguluje nervový systém. (89, 75)
- Moderní ľudia sa sťažujú na rôzne druhy chorôb, na spirituálnu indispozíciu a pod. Môžu si pomôcť veľmi ľahko. Dal som vám metódu proti vašim chorobným stavom a indispozícii. Povedal som vám, aby ste sa potili, podstupovali dôkladné očistenie. Terén, pôda, to jest vaše zemské vrstvy podstúpili veľký zmätok, následkom čoho sú rúry vašej kanalizácie zapletené, zlomené a neprepúšťajúce vodu. Sú upchaté sedimentmi. Potenie spôsobí veľký náraz, ktorý vytlačí sediment von a umožní vode pretekať potrubím. (58, 86)
- Na ľudskom tele je asi 7 miliárd pórov. Ony predstavujú niečo ako okná, hlavné ventilácie ľudského organizmu. Keď sú všetky póry otvorené, ľudský organizmus je kompletne zdravý. Toto otvorenie, odblokovanie pórov je uskutočňované vnútorným umývaním sa, ktoré nazývame potenie. Moderní ľudia sa umývajú zvonku, ale nie zvnútra a výsledkom toho sa objaví mnoho chorobných stavov. (16, 275)
- Prvoradé liečenie akejkoľvek choroby spočíva v otvorení pórov, ktoré sa vykoná potením, mytím tela. Potence je najdokonalejšie prostredníctvom pitia horúcej vody, od 1 do najviac 10 šálok. Po vypití horúcej vody je táto potom uvoľnená prostredníctvom pórov von, otvoriac ich tak a prinavrátiať zdravé podmienky organizmu. Póry sú kanály, výstupy duše. Pľúca uskutočňujú špecifické procesy dýchania, zatiaľ čo póry vykonávajú hlavné dýchanie organizmu. Keď je špecifické a hlavné dýchanie súbežné, človek je zdravý. Na stave pokožky človeka závisí stav jeho mozgu. Pokožka musí byť udržiavaná vláčna, pretože póry sú pľúca, ktorými duša dýcha vo fyzickom svete. (111, 90-91)
- Mali by ste zdokonaľiť fungovanie vášho respiračného systému a vaša pečeň nestmavne. Ak zdokonalíte svoje dýchanie a city, stav vášho sympatického nervového systému sa takisto zdokonalí. To je vykonávané prostredníctvom systematického potenia sa. Preto počas leta robte 20 potných kúpeľov v priebehu 20 dní. Po každom kúpeli vypite 2 šálky horúcej vody, dajte si teplú sprchu a vymeňte si šaty. (7, 29)
- V súčasnej dobe sa dá stretnúť mnoho ľudí zúfalých a bez odvahy, ktorí hovoria, "Som chorý, neviem dosiahnuť svoje túžby, nemôžem študovať, nemôžem duchovne rásť." Takýto ľudia

potrebujú robiť v lete 60 až 70 vodných kúpeľov, potiť sa, očistiť svoje telo, aby nadobudli potrebné vedomosti a silu.

Ja hovorím, že ak nepoužijete horúcu vodu a nevyviniete voľajaké úsilie, aby ste vyhodili zo svojho organizmu všetky tie zvyšky, ktoré tam boli usadené, Príroda to urobí sama a donúti vás vykonať tieto úkony. (53, 128)

- Príroda netoleruje studené sprchy a kúpele. Uprednostňuje teplé kúpele. (74, 11)
- Studené obklady a sprchy sú pre silných ľudí, ktorí majú dokonalý krvný obeh. Ak si slabý človek dovoľí studené kúpele a sprchy, draho za to zaplatí. (142, 116)
- Ráno vstanete, ale nie ste v dobrej nálade. Umyte si tvár, uši raz, dvakrát, trikrát - najviac desaťkrát a uvidíte, že sa vaša indispozícia stratí. (111, 105)
- Je množstvo negatívnych stavov alebo indispozícií ducha, ktoré môžete pretransformovať použitím vody na rôzne časti tela. Napríklad, môžete si navlhčiť krk, alebo zadnú časť uší, alebo nohy dole od kolien. Omytie rozličných častí tela vytvára odlišné mentálne zmeny v mozgu.

Takže ja hovorím, že pre liečbu môžete použiť vodu. Ak veríte v silu a vplyv vody, môžete sa ňou liečiť, ale spolu s ňou by ste mali použiť aj silu svojej myšlienky. Ak človek vode neverí, nemal by sa ňou liečiť. Nedokázali by ste použiť vodu len prakticky, ale aplikovať ju takisto aj mentálne - prinieslo by to rovnaké výsledky. Povedzme, že si chcete mentálne spraviť kúpeľ chrbtice. Mali by ste si predstaviť prameň čistej, dobrej vody na vzdialenosť 1 kilometra. Mali by ste vziať hlinený džbán a vo svojich myšlienkach ísť k tomuto prameňu, naplniť ho a vrátiť sa domov. Potom si vyzlečte svoj vrchný odev, postavte sa len v tielku a mentálne vylejte vodu na svoj chrbát. Potom by ste sa mali ľahko osušiť ručníkom, obliecť si šaty a už za 10 až 15 minút uvidíte taký efekt, ako keby ste sa umyli skutočne. (111, 102-103)

- Odporúčal by som vám teraz jeden nový recept. Pozostáva z nasledujúceho. Ste kvôli niečomu nahnevaní, podráždení alebo nerozhodní. Čo by ste mali urobiť? - Vezmite hrniec dobrej, čistej vody a vylejte si ho na vrchnú časť svojej ľavej ruky. Potom vezmite uterák a osušte zľahka kvapky vody na ruke. Nechajte ruku, nech zostane trochu vlhká. Približne o minútu vylejte vodu na vrchnú časť svojej pravej ruky. Osušte ručníkom vlhkosť takisto z tejto ruky. Teraz pozorujte a uvidíte, čo sa stane so stavom vašej mysle. Ak sa váš stav nezmení, zopakujte to isté o minútu. Ak sa váš stav nezlepší, urobte to znova predĺžiac čas medzi umytím jednej a druhej ruky o minútu, až kým nedosiahnete touto cestou 10 minút. Po poslednom pokuse sa váš stav zmení a to, čo vás trápilo sa stratí. (111, 100-101)
- Od mája do prvej polovice júna, každý deň keď prší, by ste sa mali vystaviť dažďu, až kým nie ste mokří. Potom by ste sa mali vrátiť domov a otrieť si telo čistým ručníkom, vymeniť si šaty za suché a vypiť jednu alebo dve šálky horúcej vody.

Po tom, čo skúsíte dobrý vplyv dažďa na svoj organizmus, môžete to povedať svojim blízkym a odporučiť im dážď ako metódu liečby. Nadto, vystaviac sa dažďu je dobré si vo vnútri seba spievať. V tomto prípade spievanie omladzuje. Dážď je požehnanie. Sila dažďových kvapiek je enormná. Ovplyvňujú priaznivo nervový systém a mnoho chorôb v ľudskom organizme. Ten, kto si správne osvojí energiu dažďových kvapiek, vytvoril si cestu k prvotnej matérii, tak hľadanej alchymistami. Robiac takéto kúpele, uvidíte aký zdravý spánok budete mať. (22, 210-211)

- Ak prechladnete, neliečte sa starým spôsobom, pomocou studených obkladov. Položte na choré miesto teplý obklad. Namočte nejakú vatú do horúcej vody a rýchlo ju priložte na minútu alebo dve na choré miesto. Potom, čo urobíte takýto obklad 10 krát, bolesť sa stratí. (74, 388)
- Dnešní ľudia študujú vodu a jej kvality, aplikujú ju na liečbu, ale nie vždy jedným a tým istým spôsobom. Niektorí odporúčajú studené obklady - kým druhí - teplé. Keď je na postihnuté miesto priložený studený obklad, cieвне riečisko sa siahne a výsledkom toho v organizme nastanú isté špecifické reakcie. Ak je na postihnuté miesto umiestnený teplý obklad, tieto reakcie sú priaznivé. Horúca voda vytvára rozťahnutie krvného riečiska, výsledkom čoho sa napraví cirkulácia krvi.

Poznajúc charakteristické kvality teplej a studenej vody, vedel by sa človek vyliečiť takisto spirituálnym spôsobom. Napríklad, namiesto použitia horúcej vody, mohol by sa človek vyliečiť svojou myšlienkou, ktorá takisto vytvára rovnaké rozťahnutie cieвнеho riečiska ako horúca voda. (42, 28)

- Keď máte nádchu, zohrejte trocha vody, pridajte soľ a dajte chorému potiahnúť nosom z tejto slanej vody. Dvojica vdychov nosom by mala byť vykonaná večer a nasledujúce ráno. Slaná voda brzdí množenie mikróbov, ktoré spôsobujú nádchu. (7, 268)

4. Vzduch a Dýchanie. Dýchanie ako liečebný faktor

- Vzduch je zásobáreň duchovných energií.
- Vzduch je najväčšia zásobáreň, kde Život uskladnil svoje energie. (132, 293)
- Pretože vzduch je nasýtený svetlom a pránou, keď človek dýcha, prijíma tieto dva elementy nevyhnutné pre krv. (129, 52-53)
- Keď človek neabsorbuje zo vzduchu dosť prány, cíti sa vždy slabý a vyčerpaný, bez života a sily v sebe. Čia je to vina? Jeho. Je na ňom, aby prijímal viac prány, pretože je jej v prírode hojne. (139, 70)
- Sila človeka je v správnom dýchaní. Dýchanie je spojené s myšlienkami, s citmi. Kto dýcha správne, myslí a cíti správne. To je cesta pozdvihnutia človeka. (147, 328)
- Dýchanie je zdvojený proces - fyziologický a mentálny. Prvotný cieľ dýchania ako mentálneho procesu je očistenie myslenia.

Pľúca reprezentujú zlúčené laboratórium, kadiaľ prechádzajú mnohé energie. Prána zo vzduchu preniká pľúcami a pomáha očisteniu krvi dokonca aj tam, kde vzduch môže len ťažko preniknúť. Do prečistenej krvi sú tak implantované elementy Života.

Jestvujú tri typy dýchania: horné, stredné a spodné, podľa toho, ktorá časť pľúc je pri dýchaní aktívnejšia. Najlepšie je úplné dýchanie. Keď človek dýcha, mal by si vážiť vzduch ako neobyčajné požehnanie. Keď človek uznáva vzduch ako neoceniteľné požehnanie, vzduch preniká aj do najvzdialenejších buniek jeho pľúc, posielajúc tam svoju pránu, svoju životnú energiu, ktorú ony extrahujú a rozširujú do celého organizmu. Keď človek prijíma požehnanie vedome a s vďačnosťou, zjaví sa v ňom Láska a povznesie ho. Každá duchovná energia, ktorá zostupuje dolu by mala prejsť najskôr zo všetkého respiračným systémom, a odtiaľ vystúpiť do mozgu a potom zostúpiť do srdca. (39, 133-134)

- Ak počas dýchania nie je vedomie človeka prebudené, nemôže prijímať požehnanie nachádzajúce sa vo vzduchu.

Zdravie je spojené s vedomým dýchaním. Preto by mal človek najmenej trikrát denne - ráno, na obed a večer pred spaním - vyhradiť 10 až 15 minút dýchaniu. Keď dýcha, mal by vzdávať vďaku za vzduch, ktorý prijíma, rovnako ako za požehnanie v ňom obsiahnuté. To je to, čo znamená vedomé dýchanie. (23, 116)

- Moderní ľudia vdychujú a vydechujú 20 krát za minútu. Také dýchanie je rýchle. Počas rýchleho dýchania je krv okysličovaná veľmi rýchlo, dôsledkom čoho časť z nej nemôže byť očistená. To je dôvod, prečo mnoho ľudí má žilovú krv viac nečistú, než čistú. Počas rýchleho okysličovania krvi prebehnú procesy vstrebávania v organizme nesprávne, výsledkom čoho časť spaľovaných substancií nemôže vyhoriť a zhromažďuje sa v podobe usadenín pozdĺž artérií a žíl.

Ten, kto rýchlo dýcha má slabú vôľu. Aplikujte svoju vôľu v procese dýchania a postupne znižujte počet vdychov a výdychov - z 20 znižujte na 19,18,17,16,15. Ak by ste dosiahli 10 nádychov za minútu, pozitívne by to ovplyvnilo váš organizmus.

Kto chce posilniť svoju vôľu, nech dýcha pomaly. (23, 115)

- Hlboké dýchanie upokojuje nervový systém. Čím dlhšie človek podrží vzduch vo svojich pľúcach, tým viac energie z neho prijíma. Takže ľudské zdravie závisí na hlbokom a správnom dýchaní. Správne dýchanie znamená dýchať 10 až 12 krát za minútu. Keď človek ochorie, počet nádychov narastá. Keď počet nádychov klesá, život sa predlžuje; keď počet nádychov narastá, život sa skracuje.

Keď dýchate, myslíte na dobrých, zdravých a múdrych ľudí. Nemyslite na zlo, chorobu a zbytočnosti. Ak o nich budete premýšľať, budú brániť vášmu procesu dýchania.

Mali by ste si zapamätať: keď dýchate ako obvykle, mali by ste mať 10 až 12 nádychov za minútu; keď trénujete (dýchanie, dychové cvičenia - poznámka prekladateľa) mali by ste robiť 4 až 1 nádych za

minútu. Mali by ste začať so 4 a znižovať postupne počet nádychov. Ak by ste dosiahli 1 nádych za minútu, dosiahli ste mnoho. (23, 122-123)

- Keď dýchate, mali by ste absorbovať vzduch pomaly, pokojne, bez zhonu. Keď vdýchnete určité množstvo vzduchu, mali by ste ho podržať vo svojich pľúcach až dovtedy, kým z neho neabsorbujete životnú energiu, ktorá je v ňom obsiahnutá. Niet pre človeka väčšieho požehnanie, než dýchať pomaly a podržať vzduch vo svojich pľúcach, až kým sa absorbuje životná energia, t.j. prána ktorú tento vzduch obsahuje. (23, 117)
- Dýchajte s radosťou a láskou, s usmiatou tvárou, vzpriamene. Váš chrbát by mal byť ako rovnobežka s tou, ktorá spája centrum slnka s centrom zeme. Hrudník má byť vypnutý a nie vpadnutý. Toto sú základné pravidlá pre dýchanie, ktoré by ste mali dodržiavať, aby ste boli zdraví a v dobrej nálade. Dýchajúc pravidelne vojdete do kontaktu s rytmom Prírody a posilnite ducha i telo. (23, 126)
- Obzvlášť vám odporúčam dýchať hlboko, aby ste nadobudli trpezlivosť. Trpezlivosť sa viaže na dýchanie, na respiračný systém. Čím hlbšie a správnejšie je dýchanie človeka, tým je trpezlivejší. Dýchajte hlboko a zadržujte dych na 10, 20, 30 a viac sekúnd. Trpezlivosť narastá proporcionálne k počtu sekúnd. Ak človek dýcha rok alebo dva správne a hlboko, rozvinie určité dary alebo talenty. Mal by sa stať trpezlivejším, rozumnejším, mal by rozvíjať svoju predstavivosť, získať viac pokoja. (75, 262)
- Neodporúčam rýchle dýchanie, ale pomalé s ľahkosťou. Keď idete spať a keď vstávate, mali by ste sa presvedčiť, či dýchate pomaly. (64, lekcia 8, 131)
- Človek by mal začať zadržiavať vzduch v pľúcach najskôr na 20 sekúnd a potom každý deň o pár sekúnd dlhšie. Ak to dosiahne, ľahko si poradí s ťažkosťami a protivenstvami. (107, 223-224)
- Dýchať hlboko ale nehlučne je majstrovstvo, tak aby to nikto nepočul. Keď dýchate hlboko, položte si ruky na brucho, takže pri každom nádychu a výdychu sa ruky dvíhajú a klesajú takisto. (39, 135-136)
- Dýchanie je proces odlišný pre každého človeka. Je určený úrovňou jeho vývoja. Chorý človek obvykle dýcha rýchlo. Zvieratá takisto dýchajú rýchlo. Zdravý človek dýcha s ľahkosťou a pokojne podľa svojho vývoja.

Ja hovorím, Niet života bez vzduchu. Tajomstvo života vo vzduchu je spojením medzi Bohom a ľudskou dušou. (112, 268-269)

- Najviac ľudí dýcha nesprávne. Naberajú vzduch a smerujú ho len do hornej časti pľúc. Po takom plytkom a slabom vdýchnutí vzduchu nemajú žiadnu silu vydýchnuť ho von, výsledkom čoho trocha znečisteného vzduchu zostáva v pľúcach, kde vytvára vnútorné usadeniny. Ak človek chce regulovať svoj krvný obeh, mal by vzduch vdýchnuť hlboko, na chvíľku ho v pľúcach podržať a potom ho pomaly vypustiť. Pri dýchaní by svaly brucha mali byť takisto nápomocné, aby pomohli vzduch stlačiť, podržať a dať ho von. Správne dýchajúc sa človek zotavuje fyzicky, rovnako ako aj od bolestivých mentálnych stavov. (104, 130)
- Ten, kto neskúsil hlboké dýchanie, nech zadrží vzduch na 2 až 3 sekundy a predlžuje tieto zádrže vzduchu o sekundu každý ďalší deň. Predlžovaním týchto zádrží vzduchu o sekundu denne v priebehu mesiaca, človek zadrží vzduch na 30 sekúnd. Ak nedokáže zadržať vzduch na 30 sekúnd, bude sa starať o svoje neduhy a choroby. (8, 395)
- Aplikujte dýchanie takisto vo fyzických cvičeniach. Keď vdychujete vzduch, neustále držte svoje telo vzpriamené a podržte vzduch v pľúcach do okamihu, keď sa začnete krčiť (hrbiť - pozn. prekladateľa). Keď sa začnete krčiť k zemi, vydýchnite vzduch von. Vykonávaním týchto dychových cvičení sa koncentrujete a to robí cvičenia zmysluplnými. Potom je ich výsledok takisto zlepšený. (8, 401-402)
- Mali by ste dávať pozor na svoje dýchanie. Ten, kto správne dýcha, by mal takisto dobre spievať. Keď spievate dobre, vojdete do spojenia s prírodou a prostredníctvom nej obnovíte svoj život. Keď človek spieva, vyvíja tie orgány, ktoré absorbujú zo vzduchu životnú energiu, ktorú potrebuje. Spievanie a rozprávanie sa týka myslenia. (143, 333)

- Ak niekto nesprávne dýcha, Láska sa v ňom takisto neprejaví správne. Dych a pot takého človeka sú smradľavé. Ten, kto dýcha správne má takisto normálny krvný obeh.

Akoukoľvek chorobou by ste trpeli, obráťte sa o pomoc k hlbokému dýchaniu. Neexistuje choroba, ktorá by sa nedala liečiť dýchaním. Dlhý život závisí na hlbokom a správnom dýchaní. Dýchanie naopak závisí na správnom myslení a cítení. Dýchajte zhlboka a myslíte, že na vás skrze vzduch zostupujú Božie požehnania. (8, 398-399)

- Človek by mal študovať nielen srdečný pulz ale takisto aj dýchanie. To predstavuje zaujímavú vedu. Pozorujúc dýchanie človeka by ste mali zaznamenať rozdielne stavy a city, keď dýcha odlišným spôsobom. (8, 74)
- Normálne, správne dýchanie v sebe zahŕňa normálny spôsob cítenia a správne myslenie. Podľa dýchania človeka sa dá rozoznať, či je zdravý alebo nie. Dýchanie determinuje charakter človeka. (45, 140)
- Moderní ľudia podliehajú rozličným bolestivým stavom. Jeden z ich hlavných dôvodov je nesprávne dýchanie. Správne dýchanie predpokladá dokonalú synchronicitu medzi pravou a ľavou časťou pľúc. Nemôžete dobre dýchať, ak správne nemyslíte. Aké sú myšlienky človeka, také je aj jeho dýchanie. (52, 26)
- Počas normálneho dýchania, ktoré prebieha ticho, pokojne a nehučne človek cíti radosť a dobré naladenie. Keď spí zdravý človek, dýcha tak potichu, že to nie je počuť. Niektorí pri spaní chrápe. Je to známka toho, že jeho dýchanie nie je správne. (18, 283)
- Človek sa obáva vdychovať studený vzduch, aby sa nenachladil. Ak je vzduch vdychovaný cez ústa, má dôvod sa obávať. Ale príroda predpokladala dokonca aj toto. Vytvorila nos tak, že slúži ako filter pre filtrovanie a ohrievanie vzduchu. Hlienová membrána a nosová tekutina regulujú vzduch a robia ho znesiteľným pre pľúca. Takže, keď idete von do chladu, nevdychujte veľa vzduchu odrazu. Mali by ste vdychovať vzduch postupne, až kým sa neprispôsobíte vonkajšej teplote. Mali by ste dýchať zľahka, mali by ste vdychovať vzduch po troške a postupne zvyšovať jeho množstvo. Správne dýchanie má svoj rytmus, ktorý by sa mal dodržiavať. (129, 52)
- Ako zvládnuť nespokojnosť? Prostredníctvom hlbokého dýchania. Dýchajte hlboko a podržte vzduch vo svojich pľúcach na minútu alebo dve, maximálne 3 minúty. To sa dá dosiahnuť postupne cvičeniami. Mali by ste začať najprv zadržať vzduch na 5 sekúnd, až kým nedosiahnete 3 minúty. Takto budete schopní zmeniť svoju nespokojnosť na spokojnosť. (142, 271)
- Dýchanie by malo byť rytmické. Ak si dovoľíte nenávidieť alebo klamať, vaše dýchanie sa zmení. Človeku stačí sto takýchto myšlienok alebo pocitov, aby dostal mozgovú porážku. (135, 150)
- Prečo sa hlbokým dýchaním stráca strach? Počas hlbokého dýchania nastáva rozťahnutie cievného riečiska, čo zredukuje strach. (47, 43-44)
- Keď človek ochorie, jeho dýchanie sa zrýchli. Dá sa to odpozorovať hlavne u astmatikov. Keď začnú ťažko dýchať, vedome to zrýchľujú mysliac si, že týmto spôsobom si pomôžu. Nielen že si nepomôžu, ale ich kondícia sa dokonca ešte zhorší. To dokazuje, že aby bolo dýchanie človeka pravidelné, malo by sa zhodovať s rytmom prírody. To je rytmus zdravia. (74, 348)
- Dýchanie by malo byť vedomé, pretože je spojené s myslením. Zvieratá dýchajú nevedome. Takto, ak človek nevie prečo dýcha, je ako zviera.

Správne dýchanie závisí na množstve inhalovaného vzduchu a na dĺžke zádrže. Čím dlhšie človek podrží vzduch vo svojich pľúcach, tým je silnejší. Na tomto závisí takisto úspech jeho snažení. (107, 115-116)

Ja hovorím, že vzduch je nositeľom Božských myšlienok, ktoré prejdú najprv respiračným systémom, kde sú spracované, transformované a odtiaľ prejdú prostredníctvom krvi do mozgu. (5, 57)

- Dlhý život závisí na hlbokom a správnom dýchaní. Po prebudení zo spánku, predtým, než pôjdete čokoľvek robiť, dýchajte chvíľku hlboko. Dýchanie napomáha formovaniu ľudského charakteru. Správne dýchanie robí tvár krásnou. Keď človek začne správne dýchať, vrásky na jeho tvári sa stratia. (113)

- Koncentrácia myslenia závisí na dýchaní. Čím hlbšie je dýchanie človeka, tým ľahšie je pre neho sa koncentrovať. Na druhej strane, koncentrácia myslenia je určená takisto počtom myšlienok, na ktoré sa človek koncentruje. Ak drží vo svojej mysli príliš mnoho myšlienok, je vo svojej pozornosti zmätený. (118, 203)
- Ak neregulujete energie nosa, nemôžete byť zdraví. To závisí na správnom hlbokom dýchaní. Nos takisto ovplyvňuje stav zdravia nervového systému. (133, 118)
- Je prána, ktorá je prijímaná cez ľavú nosnú dierku a iný druh prány, ktorá je prijímaná cez pravú. Ľavá nosná dierka naberá magnetický prúd, ktorý je spojený so solárnym plexom a nazýva sa slnečným prúdom. Pravá nosná dierka naberá elektrický prúd, ktorý je spojený s centrálnym mozgom a nazýva sa mesačným prúdom.

Keď chceme prednostne rozvíjať myseľ, dýchame cez pravú nosnú dierku a vydychujeme cez ľavú. Zatiaľ čo, keď chceme rozvíjať prednostne srdce, vdychujeme cez ľavú nosnú dierku a vydychujeme cez pravú. Keď dýchame striedavo - teraz cez ľavú a potom cez pravú nosnú dierku, vyrovnávame dva prúdy, tak elektrický, ako aj magnetický. Keď vydychujeme pískaním, je to pre pľúca gymnastika, ktorá ich posilňuje. Keď vydychujeme vzduch prostredníctvom silného výdychu, je to očista nervového systému. (113)

- Správne dýchanie vyžaduje klud a krásne myšlienky. Takže premýšľajte o kvetoch, ktoré kvitnú, o kryštálovo čistých horských prameňoch, ktoré tečú a zavlažujú údolia. V kráse je harmónia života. V kráse je Božský princíp. (23, 125-126)
- Noví ľudia sú charakteristickí trpezlivosťou a prítomnosťou mysle. Skôr, než sa nahnevajú, udusil svoj hnev prostredníctvom hlbokého dýchania. Týmto spôsobom transformujú svoje stavy a nenahnevajú sa. (23, 121)
- Liečiť by ste sa mali hlbokým dýchaním. Ak vás bolí brucho alebo žalúdok, urobte 4 krát počas dňa 6 cvičení. Keď cvičíte, položte svoju ľavú ruku na brucho s dlaňou smerujúcou nadol. Položte svoju pravú ruku na ľavú, opäť s dlaňou smerujúcou dole. Keď dýchate hlboko, mali by ste cítiť sťahovanie a rozťahovanie bránice. (8, 397)
- Keď dýchate, bránica by mala stúpať a klesať, sťahovať sa a uvoľňovať. Jednou z príčin tachykardie (zrýchlenie srdcovej činnosti - poznámka prekladateľa), astmy a niektorých iných hrudníkových chorôb je posunutie bránice z jej prirodzenej polohy. Ak je vyššie, než je nevyhnutné, pľúca a srdce sú stláčané a nepracujú správne. (8, 291-393)
- Keď študujete dýchanie človeka a zvierat, uvidíte, že sa odlišujú v rytme dýchania. Človek dýcha v jednom rytme, zatiaľ čo zvieratá v inom. Ak človek stratí rytmus svojho dýchania a spadne do rytmu dýchania zvierat, osvojí si niečo z prirodzenosti zvierat. Ak by človek dýchal ako zvieratá, nemohol by mať nikdy jasné a vznešené myslenie. Nemôžete zmeniť svoje myslenie, ak nezmeníte svoje dýchanie. Opak je takisto pravdou: nemôžete zmeniť svoje dýchanie, ak nezmeníte svoje myslenie. (107, 212-213)
- Rastliny na zemi majú najdlhší život, pretože správne dýchajú.

Pre každého človeka existujú špeciálne metódy dýchania. S pomocou svojho vnútorného učiteľa a liečiteľa by tieto metódy našiel.

Počúvajte svojho vnútorného liečiteľa, t.j. Božské v sebe. Ak človek nedýcha správne, pokožka jeho tváre a rúk predčasne zvráskavie. Vrásky sú spôsobené porušením rovnováhy pečene a nesprávnym dýchaním. (8, 399-401)

- Takže dýchajte hlboko, vedome za akýchkoľvek okolností života. Ste rozrušený, biedni - dýchajte hlboko. Bolí vás chrbát, driek - dýchajte hlboko. Máte chorľavú nohu alebo rameno - hlboko dýchajte. Bolí vás hlava, žalúdok, brucho - opäť dýchajte hlboko. Neobávajte sa bolesti. Sú pre vás požehnaním. Ak by neexistovalo v živote žiadne utrpenie a choroby, vaša kondícia by bola horšia, než je teraz. Choroby a utrpenie ľudí napravi. (23, 117)
- Keď prichádza jar, choďte každé ráno na prechádzku. Čím skôr idete von, tým lepšie. Choďte von, preč od prachu mesta a smogu a venujte sa aspoň hodinu dýchaniu a cvičeniam. Potom sa môžete zaoberať svojou dennou prácou.

Keď teraz hovorím o hlbokom dýchaní, nemám na mysli dávať vám špecifické cvičenia. Hinduisti majú špeciálne dychové cvičenia, ktoré ale nie sú aplikovateľné na Európanov. Preto vám hovorím: dýchajte

hlboko zamerajúc sa na hladké a rytmické dýchanie. Kým dýchate hlboko, pocítite spočiatku určitú prekážku, ale ak budete vytrvalí, oslobodíte sa od toho a získate v dýchaní slobodu.

Aby bolo vaše dýchanie úplné, mali by ste otvoriť póry svojho tela. To sa dá uskutočniť aplikáciou vody. Plné dýchanie zahrnuje to, že človek dýcha nielen svojimi pľúcami, ale aj pokožkou svojho tela. To sa dá dosiahnuť použitím vody. Každá bunka v človeku by mala dýchať. Ten, kto dýcha týmto spôsobom sa môže nazývať zdravým. (118, 124)

- Poďme si urobiť dychové cvičenie podľa rytmu srdca. Mali by ste v mysli počítat' do 6 podľa rytmu svojho srdca a nadýchnuť sa. Potom by ste mali počítat' do 3 a zadržať dych. Následne počítajúc do 6 vzduch vydýchnuť. Keď vdychujete a počítate do 6, predpažte ľavú ruku tak, aby zvierala uhol 45°, pravá ruka ide dozadu. Počítajúc do 3 a zadržiac dych, zovrite prsty rúk a nehýbte nimi. Počítajúc do 6 a vydychujúc, pripažte k telu s uvoľnenými prstami. V priebehu druhého vdychu sa ruky vymenia: pravá ide hore a dopredu, zatiaľ čo ľavá dozadu. Kým počítate, telo by sa nemalo hýbať, hýbu sa len ruky. Zovretie prstov počas zádrže dychu znamená, že ste niečo získali a teraz to držíte, aby ste to použili. Otvorenie prstov keď vydychujete znamená, že dávate, čo ste získali. Vykonávajte dychové cvičenie 5 krát s ľavou a 5 krát s pravou rukou.

Ak trpíte reumatizmom, toto cvičenie by ho malo zahnať. Takisto, ak vás bolí hlava, urobte toto cvičenie. Toto sa nemá udiat' naraz, ale postupne. Každý človek by mal počítat' podľa pulzu svojho srdca. Je to kozmický rytmus. (132, 292-294)

- Tieto cvičenia sú nevyhnutné pre všetkých ľudí a zvlášť pre ľudí s intelektuálnou prácou. Sú nevyhnutné pre zdravých, aj pre chorých. Je lepšie robiť cvičenia vonku, na otvorenom vzduchu, namiesto vo vnútri. Navyše, bolo by dobré robiť ich osamote tak, aby iní ľudia nevideli, ako dýchania cvičíte. (104, 131)
- Dychové cvičenie. Stojte rovno. Pomaly dvíhajte ruky, počítajte do 6 a nadychujte sa. Zadržte vzduch a počítajte do 3. Pomaly dávajte ruky dole. Vydychujte a počítajte do 6. Toto cvičenie sa robí 6 krát. (145, 3)
- Urobte si nasledujúce cvičenie - svoje ruky, zovreté do pästí si položte na ramená. Pomaly otvárajte ramená na oboch stranách, hlboko sa nadychujte, zadržte vzduch a potom pomaly ruky spúšťajte a vydychujte. Ak ste unavení, trochu si odpočinite a urobte cvičenie ešte niekoľkokrát. Týmto spôsobom vdýchnete zo vzduchu viac prány a aktivizuje sa pohyb krvi, cievy sa roziahnu a cirkulácia krvi je intenzívnejšia.

Ale keď dýchate, nemyslite na nič iné, než na vzduch, ktorý vdychujete. (23, 119)

- Dychové cvičenie s pohybom rúk. Vzpriamte ruky hore, nad hlavu, dotknite sa nad temenom prstami, potom spustite ruky dole. (89, 3)
- Dychové cvičenie. Dvíhajte ruky dopredu, hore a krúžte nimi. Počas toho sa hlboko nadychujte. Pozvoľne spúšťajte ruky po stranách tela dole a pomaly vydychujte. Cvičenie sa robí 3 krát. (118, 131)
- Dychové cvičenie. Pomaly dvíhajte ruky hore nad svoju hlavu a hlboko vdýchnite. So zdvíhaním rúk hore, dvíhajte hore takisto oči. Držte ich na chvíľu vo vzduchu. Pomaly spúšťajte ruky dole, vydychujte a spúšťajte dole aj pohľad očí. (23, 318)
- Teraz vám dám dychové cvičenia odlišného charakteru. Keď robíte tieto cvičenia, sú isté myšlienky a predpisy, ktoré by ste si mali zapamätať. Napríklad, keď sa nadychujete, zadržujete v sebe dych a vydychujete, môžete si v mysli hovoriť nasledujúce slová, "Som Ti veľmi vďačný Pane, za všetky požehnanie, ktoré mi dávaš." Keď vdychujete, zadržujete dych a vydychujete, môžete si v mysli hovoriť "Bože náš".

Takéto cvičenia by ste mali robiť ráno, napoludnie a večer desať krát. Ale môžete takisto povedať "Dobrá modlitba" jedenkrát za všetko.

Môžete vo svojej mysli, kým vdychujete vzduch, povedať slová, "Sila, Život, Zdravie" (3x). To isté by ste mali povedať, keď zadržiate vzduch a vydychujete. Toto cvičenie môžete robiť ráno, napoludnie a večer 10 krát. (113)

- Dychové cvičenie. Mali by ste sa nadychovať ľavou nosnou dierkou. Súčasne by mala byť pravá nosná dierka uzatvorená. Nadychujúc vzduch, mali by ste povedať formulu, "Len Božia láska je

láska." Po tom, čo ste na moment zadržali dych, mali by ste otvoriť pravú nosnú dierku a pomaly vzduch vydýchnuť, hovoriac rovnakú formulu. Počas toho by mala byť ľavá nosná dierka zatvorená. Cvičenie robte 3 krát denne - ráno, na obed a večer, keď ste v pohode a máte čas. Počas každého cvičenia robte od 3 do 10 nádychov a výdychov. (146, 31-32)

- Cvičenie. Keď sa nadychujete, hovorte si v mysli, "Pane, ďakujem Ti, že si mi vo vzduchu dal svoje požehnanie a ja ho spolu so vzduchom prijíмам." Keď vydychujete, povedzte, "Ďakujem Pane, že si svoje požehnanie zanechal v mojom vnútri."

Cvičenie. Nadychujte sa ľavou nosnou dierkou, až kým nenapočítate do 7, zadržte dych, než napočítate do 10 a vydýchnite pravou nosnou dierkou a súčasne počítajte do 9. Toto cvičenie sa má robiť ráno, napoludnie a večer 6 krát na každú nosnú dierku. Počas ranných cvičení sa nadychujte ľavou nosnou dierkou, večer - pravou.

Môžete robiť dychové cvičenia spojené s prechádzkou - niekoľko krokov - jedno nadýchnutie, ďalších niekoľko krokov - jeden výdych. (113)

- Keď je človek v zelektrizovanom stave a je nahnevaný, zúrivý, nech hlboko dýcha a zadrží dych približne 100 krát a upokojí sa.

Skôr, než si s niekým potrasiete rukou, hlboko sa nadýchnite. Skôr, než niečo poviete, znova sa hlboko nadýchnite. (113)

- Keď ste nervózni alebo nahnevaní, spravte si nasledujúce cvičenie: zadržte palcom pravej ruky svoju pravú nosnú dierku a nadýchnite sa ľavou, počítajte v mysli do 7. Zadržte dych a počítajte do 10. Potom uzatvorte ľavú nosnú dierku a vydýchnite pomaly pravou, počítajúc do 9.

Cvičenie napomáha pri regulácii nervového vzrušenia, pri relaxácii mysle a posilnení pamäte. Ráno a predpoludním by ste sa mali nadychovať ľavou nosnou dierkou a vydychovať pravou. Večer by ste sa mali nadychovať pravou nosnou dierkou a vydychovať ľavou. Mali by ste robiť toto cvičenie 21 krát denne - ráno, napoludnie a večer 7 krát každou nosnou dierkou. (37, 284-285)

- Ak sa nadychujete cez slamku, zadržíte dych a vydychujete cez slamku po dobu 1 mesiaca, môžete sa liečiť. Toto cvičenie je pre trpiacich astmou, kašľom, pre zlepšenie hlasu, pre spevákov a pod. (113)

5. Liečivá sila slnečných lúčov.

- Medzi slnkom a ľudským organizmom jestvuje taká väzba, ako medzi Bohom a ľudskou dušou. Bez tohto spojenia, bez tohto vzájomného vzťahu je pre človeka nemožné, aby rástol. (126, 85)
- Energia, ktorú Zem dostáva od Slnka sa dá prirovnať ku krvi v tepnách a tá, ktorú Zem posiela Slnku, je ako žilová krv. Naše slnko hrá úlohu srdca a ešte viac túto úlohu zohráva centrálné Slnko. Tak, ako sa znečistená krv z tkaniva musí vrátiť späť do srdca a odtiaľ - do pľúc, aby sa očistila, tak sa energie zeme vracajú slnku, aby nadobudli svoj prvotný rytmus. (11, 13)
- Slnko predstavuje prameň vitálnej energie pre celý solárny systém. Vo vzťahu k Zemi je energia slnka pozitívna. Rastie do pozitívnej a negatívnej elektriny a do pozitívneho a negatívneho magnetizmu. Energia zeme je vo vzťahu k slnku negatívna. Zem má oba typy energie, ale sú prevažne negatívne. Slnko má takisto oba typy energie, ale tie sú prevažne pozitívne. Zo stretnutia oboch týchto typov energií je vytváraný život na zemi. Medzičlánok, ktorý spája a transformuje tieto energie sa nazýva éter. Preniká vesmírom a celou zemou. Okultisti ho nazývajú život tvoriacou plazmou, mystici ho nazývajú Duch. (11, 3)
- Energia, ktorú naše slnko prijíma z centrálného slnka nášho viditeľného vesmíru je hlavne pozitívna, ale potom sa polarizuje na pozitívnu a negatívnu. Najväčšia časť energie, ktorú naše slnko prijíma od centrálného slnka je spotrebovaná naším slnkom a menšia časť je rozšírená k planétam. Energie, ktoré Zem prijíma od Slnka sú transformované do úctyhodných rozmerov. Prenikajúc zemskými vrstvami, tieto energie absorbujú všetky výživné elementy a len to, čo sa nedá použiť je ponechané. Takto transformované, nie sú už tieto energie viac priaznivé pre vývoj a z tohto dôvodu sú posielané do kozmického priestoru a odtiaľ určitými kanálmi - späť k Slnku. Ono ich preposiela k centrálnemu slnku pre ďalšiu transformáciu, aby získali svoj prvotný rytmus. (11, 4)

- Čím negatívnejšia je Zem, tým väčšia je jej schopnosť prijímať solárnu energiu a naopak. Od polnoci do obeda je Zem negatívna a citlivejšia, od obeda do polnoci je pozitívna a z tohto dôvodu vyžarujúca energiu. Od polnoci na Zemi začína vyžarovanie negatívnej energie do kozmického priestoru a prijímanie pozitívnej energie zo slnka. Popoludní Zem vysiela pozitívnu energiu do kozmického priestoru a postupne sa stáva negatívnou. Ráno, pri východe slnka je Zem najnegatívnejšia, t.j. silne prijímajúca energiu. Tento fakt je ohromne dôležitý pre ohodnotenie dôležitosti času, keď vychádza Slnko.
- Solárna energia prechádza denne 4 periódami: od 12 hodiny polnočnej do 12 hodiny obedňajšej je to príliv slnečnej energie, kým od 12 hodiny obedňajšej do 12 hodiny polnočnej je to odliv. Príliv dosahuje svoj najvyšší bod pri východe slnka. Tento príliv je najsilnejší a najposilňujúcejší. Do obeda pomaly opadáva. Potom začína odliv slnečnej energie, ktorý je najsilnejší pri západe slnka. (11, 6)
- Jednu hodinu pred východom slnka, má jeho energia mentálny vplyv. (11, 7)
- Pred východom slnka, lúče, ktoré sa lámu v atmosfére, majú väčší vplyv na mozog. V priebehu východu slnka, lúče slnka, ktoré prichádzajú priamočiaro ovplyvňujú respiračný systém a našu senzitivitu. A čím bližšie je obed, tie isté lúče vplývajú viac na zažívací systém. Preto sú liečivé schopnosti solárnej energie odlišné: dopoludnia - pre zlepšenie mozgového nervového systému, kým od 9 hodiny do 12 hodiny - pre posilnenie žalúdka. Popoludní má solárna energia malý liečebný efekt. Dôvodom sú odlišné schopnosti vnímania Zeme a ľudského organizmu. (11, 7)
- Keď študujete vplyv svetla, uvidíte, že v priebehu dňa sú určité hodiny, keď Slnko vysiela k Zemi priaznivé lúče, hlavne v čase od rána do obeda. Sú hodiny, kedy slnečné lúče neovplyvňujú ľudský organizmus priaznivo. Sú to tzv. čierne, negatívne lúče.

Človek sa môže vystavovať lúčom slnka v ktorúkoľvek dennú hodinu, ale jeho myseľ by mala byť koncentrovaná, pozitívna, aby prijímal len pozitívne slnečné lúče. Mali by ste sa koncentrovať, ale myseľ nenechať zaspáť. Spolu s čiernymi, negatívnymi vlnami slnka prichádzajú takisto vlny zeme, ktoré majú negatívny vplyv na ľudský organizmus. Kým sa nenaučíte zákonom energetickej ochrany, aby ste sa ochránili od týchto vln, bolo by dobré, aby ste sa vystavovali slnku počas ranných hodín dňa, nanajvýš do obeda. Chráňte sa od popoludňajších slnečných lúčov. Ak sa chcete liečiť slnečnými lúčmi, najlepší čas na to je od 8 do 10 hodiny. (134, 78-79)

- Vystavte svoj chrbát slnku, keď ste v dobrej, či zlej nálade a pozorujte, aký bude výsledok v obidvoch prípadoch. A ešte, človek by mal vedieť, počas ktorých hodín dňa sa vystavovať slnku, aby prijímal len jeho priaznivé lúče.
- Keď farmár pracuje denne na poli v stojí a je nútený stáť celý čas na slnku, mal by nosiť klobúk s mnohouhlovým tvarom, aby lámal škodlivé slnečné lúče. (118, 50)

Slnečné lúče nepracujú rovnakým spôsobom celý čas. Zem (na určitom mieste) je negatívnejšia na začiatku jari a z tohto dôvodu viac citlivejšia. Preto na jar majú slnečné lúče liečivý vplyv. Od 22 Marca na Zemi postupne narastá pozitivita. V lete je už celkom pozitívna a už viac neprijíma. Slnečné lúče majú aj vtedy účinok, ale slabší. (11, 8)

Na jar a v lete je príliv energie na Zem a na jeseň a v zime - odliv. Preto najpriaznivejší vplyv slnka začína 22 Marca a v priebehu celého Apríla, Mája až do 22 Júna. (11, 9)

My, ľudia na zemi by sme mali celý náš život nasledovať podľa spôsobu života rastlín. Ony rozumejú zákonu rastu lepšie.

- Slnečná energia zostupuje na Zem ako široký prúd, obopínajúc ju od Severného pólu po Južný pól a vracajúc sa naspäť k Slnku. Táto energia sa rozširuje k rastlinám prostredníctvom vitálnej plazmy. Keď rastliny cítia, že sa táto potenciálna energia začína objavovať a prenikať k Zemi, vyrašia, pripravujú sa a keď to narastá, nakoniec zakvitnú a zarodia ovocie, pokúsiac sa zhromaždiť v ňom všetku túto energiu, aby bola zužitkovaná. (11, 10)
- Svetlo, ktoré k nám prichádza zo slnka, skôr než nás dosiahne, prejde štyrmi úrovňami s odlišnou materiálou, kde sa láme. V našom organizme sa deje to isté: slnečné svetlo prechádza cez štyri úrovne, kde podlieha odlišným stupňom lomenia. Preto keď svetlo prechádza cez materiál a je lámané, jeho sila slabne. (19, 154)

- Keď sa vystavíte na 2 až 10 dní priamym lúčom slnka, dostanete slnečný úpal. Niečo vám to dá, ale takisto zase niečo iné vezme. Pretože tomu stále nerozumieme - sme takí od prirodzenosti, že stále nevieme ako prijímať slnečné lúče - ony nám ubližujú, pália nás. Príčinou je to, že okolo Zeme je sformovaný čierny pás z výparov našich myšlienok, citov, túžob a výsledkom toho sú tieto páliace lúče slnka. Takže prijímame slnečné lúče cez odraz. (48, lekcia *A zem sa naplní poznaním*, 4)
- Jedna z najťažších otázok je byť schopný regulovať svoje energie. Tieto energie prichádzajú z centra zeme, pokračujú nahor chrbticou a vo forme silného prúdu sa nahrnú do centrálného mozgového systému. Moderný svet stratil svoju kontrolu nad týmito prúdmi. Existuje aj iný prúd, ktorý prichádza zo slnka. Pohybuje sa v opačnom smere - z mozgu do sympatického nervového systému, alebo žalúdka. (68, lekcia 33, 10)
- Šikovní ľudia, vidia, že jeho organizmus je ochudobnený o určitý typ energie, získa ju zo slnka. Vie, že Slnko môže zabezpečiť akúkoľvek chýbajúcu energiu v ľudskom organizme. (24, 84)
- Čím viac slnečnej energie by ste do seba prijali, tým by ste vyvinuli väčšiu vľúdnosť a magnetizmus. (85, 46)
- Viete koľko veľa by ktorýkoľvek z vás získal, keby bol osvetlený slnečnými lúčmi? Za hodinu by vyhral také bohatstvo, rovnajúce sa káre, naloženej zlatými tehliami. (113)
- Ak môžete byť na slnku od rána do obeda, ste zdravý človek. Ak nemôžete byť dlhšiu dobu na slnku, nie ste zdravý. (129, 289)
- Keď človek pozdvihne svoje ruky dlaňami oproti slnku, vyhrialo by to celé jeho telo, pretože teplo sa pohybuje všade dookola tela pozdĺž nervov. (113)
- Vaša tvár odráža slnečnú energiu, čo vám spôsobuje určité ťažkosti. Vlasy vždy absorbujú slnečnú energiu a táto by mala byť absorbovaná, aby ste boli vždy zdraví. (2, 71)
- Dobrý vplyv slnka na človeka zlepšuje stav arteriálnej krvi. Slnko pozdvihuje ľudské myšlienky a city a týmto spôsobom sa krv človeka očisťuje. (110, 146-147)
- Mali by ste mať na pamäti nasledujúci zákon: sme časťou zemského organizmu a tak keď zemský organizmus prijíma, ľudský organizmus prijíma takisto. Preto majú prvé slnečné lúče najsilnejší efekt. Vtedy je ľudský organizmus najcitlivejší na slnečnú energiu. Ráno je vždy viac prány, alebo vitálnej energie, než na obed. Vtedy je organizmus ponorený do sily a množstva pozitívnych energií. (11, 6)
- Na jar a v lete od 22 Marca každý rok je odporúčané ísť skoro do postele a vstávať včas ráno, aby človek privítal východ slnka a prijal svoju časť z neho, ako včely získavajú nektár z kvetov. Človek by to mal skúšať niekoľko rokov, aby sa presvedčil o tejto pravde. (11, 11)
- Privítajte svetlo s láskou, aby ste ho mohli použiť. Nepozerajte do slnka, keď je príliš žiarivé. Pozerajte sa ráno, keď vychádza. K tomu ešte existuje špeciálny spôsob prijímania slnečného svetla - nie len skrze oči. Jestvuje pár ľudí, ktorí dokážu používať správne svetlo, vzduch a vodu. Väčšina ľudí dýcha len prostredníctvom pľúc. Existuje iný spôsob dýchania - skrze astrálne telo alebo cez éterického dvojníka. (92, 52)
- Moderný človek venuje malú pozornosť solárnej energii. Aby ste prijali slnečnú energiu, mali by ste sa stretnúť so slnkom bez čapice. Ak sú vaše deti slabé, mali by ste ich vystavovať slnku. Mnoho chorôb, mnoho nerestí sa objaví z dôvodu nedostatku svetla. (105, 97)
- Privítať východ slnka znamená vedome vojsť do styku s ním tak, aby jeho energie pretekali vašim organizmom. Ak človek príde do styku so slnkom fyzického sveta, v rovnakej chvíli príde do styku s dvomi väčšími slnkami - so slnkom Duchovného sveta a so slnkom Božského sveta. (149, 225-226)
- Ako fyzická bytosť by človek mal robiť cvičenia, nič viac. Mal by vstávať skoro ráno, ísť von na čerstvý vzduch a privítať prvé slnečné lúče, ktoré obsahujú špecifickú energiu, prospešnú všetkým živým organizmom. Každý je lenivý vstať ráno skoro, aby privítal prvé slnečné lúče, avšak akokoľvek by sa ohrieval na lúčoch poľudňajšieho slnka, nič by nezískal. (62, 40)
- Ak si pri východe slnka uvedomíte, že dostanete viac Duchovnej lásky a Duchovného života, potom by na vás malo mať slnečné svetlo liečivý účinok. Ak by ste takto o tom nepremýšľali, ani

si to neuvedomovali, slnečné svetlo by bolo pre vás čisto mechanický proces a bolo by pre vás bez úžitku. (149, 6)

- V lúčoch vyžarujúcich zo slnka sú uložené vitálne sily, liečivé energie. Ak by chcel niekto múdro využiť energie slnka, mal by vystaviť svoj chrbát skoro ráno slnečným lúčom, dokonca pred východom slnka. Energie, ktoré by v tom momente získal sa rovnajú energiám, ktoré by prijal, keby sa vystavil slnku na celý deň. Dokonca aj keď je pod mrakom, mohli by ste vyjsť von pred východom slnka a koncentrovať svoje myslenie v smere vychádzajúceho slnka. Mraky len zastierajú váš výhľad na slnko, ale jeho životné energie nimi prenikajú. Žiadna vonkajšia sila nie je schopná pôsobiť proti slnečným energiám.

Preto odporúčam všetkým chudokrvným a slabým ľuďom ísť von pol hodinu pred východom slnka, aby získali prvotné slnečné energie. Svitanie dáva človeku také energie, ktoré mu nie je schopná dať žiadna iná sila. (104, 67-68)

- Mnoho chorých sa lieči slnečnou energiou. A k tomu ešte je dokázané, že každá choroba má svoj špecifický čas, kedy má byť liečená. Niektoré choroby sa liečia v Máji, iné - v Júni, Júli a vo všeobecnosti takto počas celého roka. (52, 106)
- Chodte von každé ráno na slnko, vystavte svoj chrbát najskôr na juh, potom trocha na sever a trocha na východ a zostaňte takto od 7 do 8 hodiny ráno. Obráťte svoju myseľ k Bohu a povedzte, "Pane, osviet' moju myseľ. Daj zdravie všetkým ľuďom a mne spolu s nimi." Potom začnite premýšľať o najúžasnejších veciach, aké poznáte. Skúšajte to celý rok. Uvidíte, že vaše zážitky sa splnia na 99 percent. (48, lekcija *Budú spokojní*, 23)
- Keď sa chcete liečiť, vystavte svoj chrbát včasne ráno slnečným lúčom. Keď chcete získať vnútorný pokoj, vystavte svoj chrbát zapadajúcemu slnku a svoju tvár smerujte na východ. (34, 402)
- Neuróza by sa dala liečiť tak, že keď človek vyjde skoro ráno von pred východom slnka, otočí svoj chrbát na východ. A ten, kto je zdravý by takto posilňoval svoj nervový systém. (113)
- Predovšetkým tuberkulóza sa lieči čistým vzduchom rovnako ako aj slnečnými lúčmi. Koľkokrát som povedal niektorým ľuďom chorým na tuberkulózu, aby vystavovali svoj chrbát slnku najmenej 1 až 2, alebo 3 až 4 mesiace, aby videli aký druh vnútornej transformácie slnko dokáže vytvoriť. Myseľ by mala byť vtedy koncentrovaná. Povedzte, "Pane, pomôž mi naplniť Tvoju vôľu a slúžiť Ti." (48, lekcija *Ja dávam silu*, 21)
- V Kňazeve bola mladá dievčina, ktorá bola počas bojov a konfliktov v Bulharsku v 1918 roku ranená, pretože jej kus náboja zasiahol rameno. Lekári ju 5 alebo 6 krát operovali, ale nemohli náboj dostať von a nakoniec sa rozhodli jej ruku amputovať. Jej rodina sa ma prišla opýtať, čo majú robiť. Ja poznám vplyv slnečných lúčov na železo a povedal som, "vystavte jej rameno na 3 až 4 hodiny denne slnku." A naozaj, jedného dňa po 3 či 4 mesiacoch neustáleho liečenia slnkom, kovový úlomok náboja vypadol a dievčaťu sa uľavilo.

Slnko produkuje elektrinu a magnetizmus a takto robí najlepšiu chirurgiu. (4, 33)

- Ja hovorím, že najlepší chirurg, ktorého poznám to je príroda, a sú to slnečné lúče. Len oni vedia rezať správnym spôsobom - režu skazené mäso, nedotknú sa zdravého. (31, 480)
- Ľudia budúcnosti sa budú liečiť len slnečnými lúčmi. Budú vedieť, aký druh lúčov použiť pre špecifickú chorobu a zdravotné problémy. (24, 167-168)
- Dnešní ľudia sú schopní získať od slnka väčší objem fyzickej energie, než duchovnej. V budúcnosti, keď na Zem príde šiesta rasa, ľudia budú schopní získať od slnka aj duchovnú energiu. (37, 205)

6. Liečenie farebnými lúčmi svetla.

- Keď študujeme Genezis, to, čo skutočne študujeme je najväčší princíp života, ktorý vyprodukoval svetlo a svetlo samo potom vytvorilo všetky budúce životné formy v prírode. (11, 78)
- Svetlo sa prejavuje prostredníctvom vibrácií, ale vibrácie nie sú svetlo. Myšlienka sa takisto prejavuje prostredníctvom mozgu, ale mozog myšlienku nevytvára. (14, 49)

- Čo človek potrebuje? Zo všetkého najskôr potrebuje svetlo. Mal by vedieť ako ho prijímať a ako ho aplikovať. - "Som chorý." Tvoja choroba je z nedostatku svetla v tvojom organizme. "Ako sa môžem vyliečiť?" Ak prijmeš svetlo, ktoré nevyhnutne potrebuješ. Každá choroba sa dá liečiť svetlom - červeným, modrým, žltým, oranžovým, fialovým - svetlo sa musí vyberať podľa choroby, ktorá sa má vyliečiť. Bez ohľadu na to, či trpíte z nedostatku alebo prebytku svetla vo vašom organizme, ste vystavení zlým aktivitám - fyzickým a mentálnym. (125, 14)
- Keď sa človek správne vyvíja, z jeho tváre vyžaruje biele a radostné svetlo. To ukazuje, že duša tohto človeka je prebudená a že by ste boli schopní sa s týmto človekom ľahko zosúladiť. (48, lekcia *You would make me manifest*, 29)
- Čím inteligentnejší je človek, tým jasnejšie je jeho svetlo. Keď inteligencia slabne, svetlo nadobúda slabomodrú farbu, potom slabo žltú atď. Podľa tejto farby môžeme posúdiť inteligenciu človeka. Keď prídete k srdcu, v ktorom je láska, videli by ste tam hlavne jemný odtieň ružovej farby. Mimo to ešte vyžaruje láskavé vlúdne teplo. A nakoniec, keď prídete k vôli, z človeka vyžaruje biele svetlo - svetlo cnosti. Medzi týmito tromi farbami – modrou (originál str.171), bielou a ružovou - sa všetky ostatné farby križujú. Toto križovanie farieb reprezentuje ľudská aura. Podľa aury môže jasnovidec vidieť, akú duchovnú a intelektuálnu úroveň človek dosiahol. (105, 160-161)
- Každá rastlina je obklopená siedmymi rozličnými farbami, ktoré sa nádherným spôsobom premiešavajú a formujú jej auru. (63, 318-319)
- Boli časy, keď ľudia videli len tri farby, potom štyri, päť, šesť, kým dnes vidíme sedem farieb. Príde deň, keď ľudia uvidia viac farieb, než v súčasnosti. Budú vidieť farby infračerveného a ultrafialového svetla. (42, 257)
- Človek rozoznáva len sedem farieb svetla netušiac, že je na ňom, aby našiel päť ďalších farieb. Na zemi človek môže vnímať len 12 farieb svetla. (35, 8)
- Každá farba je spojená s určitým typom energií v ľudskom organizme. Červená je spojená s energiami srdca, oranžová - s energiami mysle, zelená s energiami vôle, fialová - s energiami ducha. (42, 332-333)
- Moderní vedci dokázali rozptýliť svetlo do siedmich farieb, ktoré predstavujú prvé spektrum lúčov. Nad týmito siedmymi farbami sú vyššie spektrá s rovnakými farbami, ale jemnejšími. Ak človek koncentruje svoju myseľ, izoluje všetky vonkajšie vplyvy a ide hlbšie do vnútra, vnímal by, že je pohlcovaný hustou nepreniknuteľnou temnotou. Potom vo vnútri niečo začína narastať, rozodnievať sa a ocitne sa vo svetle väčšom, než to fyzické. Toto svetlo môže byť rozptýlené do rovnakých siedmich farieb, ale ich odtiene sú jemnejšie a ľúbeznejšie. Keď vystúpíte z koncentrácie, prejdete znovu cez tú istú temnú zónu. Všetci ľudia, ktorí zomrú, prechádzajú cez túto temnú zónu. Bez toho, aby zomrel, môže človek vyjsť zo svojho tela a vstúpiť do tejto veľmi temnej zóny. Ak je toto vyjdenie z tela vedomé, môže sa znova vrátiť späť do fyzického sveta. (42, 244)
- Ak má niekto viac z červeného svetla, kým ostatné farby chýbajú, potom má sklon k hnevu. (11, 74)
- Červená farba obsahuje takisto sedem farieb s odlišnou intenzitou vibrácií, s odlišným počtom vibrácií. Ten, kto má dobre vyvinuté oči, dokáže rozlíšiť sedem odtieňov červenej farby a múdro ich využiť. Tieto farby sú negatívne a mali by sa obrátiť na pozitívne. Predstavujú napísanú knihu, ktorá by mala byť pochopená. Ten, kto je schopný ohýbať sedem odtieňov červenej farby a použiť každý podľa jeho vlastností, cítil by sa úplne oživený. (45, 78)
- Študujte svetlo s jeho siedmymi farbami. Sedem odtieňov svetla predstavuje sedem ciest, po ktorých sa prechádzala ľudská myseľ počas svojho vývoja. Červená farba sú dvere, cez ktoré vchádza život. Červená farba je vyjadrením vedomého života človeka. Keď človek ochorie, postupne stráca červenú farbu z tváre, čo je znak chýbajúceho zdravia. (74, 60-61)
- Dokiaľ človek nezíska červenú farbu, bude vystavený sériám chorobných stavov. Ak by správne nevnímal oranžovú farbu, stratil by svoju individualitu. Ak by správne nevnímal zelenú farbu, brzdil by svoj rast. Ak by správne nevnímal žltú farbu, zastavil by svoj mentálny vývoj. Ak by

správne nevnímam modrú farbu, začal by degenerovať po stránke náboženskej. Ak by správne nevnímam fialovú farbu, začal by strácať silu svojej vôle. (74, 163)

- Biela farba je zdravie, je to farba šľachetnosti. Kým sú vlasy čierne, človek len zhromažďuje. Keď jeho vlasy zbeľujú, začne rozdávať. Ľudia s čiernymi vlasmi sú netrpezliví, prchkí. Premrhajú veľa energie zbytočnosťami. Ľudia s bielymi vlasmi sú láskaví. (42, 253)
- Biela farba v človeku vytvára stav zdravia. Biela farba prináša zdravie. Čierna farba prejavuje v človeku zlý, negatívny stav. Keď je človek chorý, mal by chodiť v bielych šatách. Človek by mal vždy šaty obmieňať. Farby spôsobujú pohyb, život. Sú to energie, ktoré na človeka účinkujú rozličnými spôsobmi. Človek by mal prejsť všetkými farbami, všetkými odtieňmi farebného spektra. Navyše, bolo mu predpísané, ako dlho by mal zostať na určitej farbe, na každom z tónov farebného spektra. Ak by zostal u určitej farby viac než je nevyhnutné, mohol by sa začať nudiť.

Ja hovorím, že to, čo viete o obliekaní ľudí, vzťahuje sa takisto na ich myšlienky a city. Každá myšlienka, každý cit, každý čin je oblečený do určitej farby ako do šiat. (14, 50-51)

- Každá farba má organický a mentálny vplyv. Čistá červená farba regeneruje, ale keď prijmete nečistú červenú, táto v človeku podnieti nervozitu. Čistá oranžová farba vytvára vznešenú individualizáciu, kým nečistá oživuje egoizmus. Čistá žltá farba vytvára vnútornú rovnovahu citov - vyváženosť, mier, ticho, a pokoj; ak je prijímaná v nečistej forme, vyvoláva bolestivé stavy. Čistá zelená farba vytvára rast v každom aspekte, kým v nečistej forme spôsobuje vysušenie - fyzické a mentálne. Modrá farba vo veľkom množstve a v čistej forme spôsobuje v človeku povznesenú náladu, rozšírenie citov, ušľachtilé city; v malom množstve a v neprirodzenej forme spôsobuje nestálosť. Fialová farba v čistej forme vytvára silu charakteru, kým v nečistej - zbabelosť. (11, 77)
- Na súčasnom stupni vývoja je pre ľudí najlepšie obliekať sa do jemných, veselých farieb, aby zjemnili svoje city. Mnohí nosia kravaty alebo šaty vo farbách, ktoré pre nich nie sú vhodné, ktoré narušajú ich nervový systém. Každá farba má svoju vlastnú funkciu, ktorú učení ľudia poznajú. Napríklad, zelená farba je materialistická, červená je farbou aktivity, je to farba s najväčším rozsahom pre zvieratá; oranžová je farba extrémneho individualizmu. Farby, ktoré sú adekvátne súčasnému vývoju ľudí sú len slabo modrá a slabo žltá. Nebeská modrá má upokojujúci účinok. (106, 107)
- Chudokrvní ľudia by mali nosiť červené šaty. Mali by si vybrať červenú farbu kvetov. Najkrajšie farby môžete nájsť na rastlinách. Rastliny predstavujú najväčšiu galériu umenia. Predstavujú stránky z veľkej Božskej knihy. (34, 259)
- Dobrý vzdelávací účinok farieb by sa dal pozorovať kultivovaním záhrady kvetov s rôznymi farbami. Každá myšlienka produkuje špeciálnu farbu. (11, 77)
- Kvety majú liečivú silu. Pre chudokrvných ľudí je dobré kultivovať červené kvety. Červená farba obsahuje magnetickú silu, ktorá povznáša nervový systém človeka. (101, 62)
- Keď trpíte bolesťami hlavy, bolia vás oči alebo máte nejakú inú chorobu, skúste aplikovať farebné lúče, aby ste videli ako ovplyvnia váš organizmus. Je mnoho spôsobov, ako sa vyliečiť, ale liečba farebnými lúčmi je najlacnejšia. (45, 79)
- Strach sa lieči len žltou farbou. Čím sa lieči hnev? - Ružovou farbou. Odhaľuje to, že tmavočervená farba by sa mala zmeniť na ružovú alebo modrú. (64, lekcija 6, 90)
- Pracujte s farbami, s odlišnými odtieňmi ako s metódami liečby a získavania chýbajúcich energií vo vašom organizme. Všetci ľudia nepotrebujú jeden a ten istý druh energie, preto nie každý z nich uprednostňuje jednu a tu istú farbu. Ak nemáte žiaden predmet, ktorý by vás asocioval s rozličnými farbami, pracujte myslou, aby ste vyjadrili slová, ktoré by vo vás vyvolali predstavu príslušných farieb. Napríklad, keď poviete slovo "modrá", hneď si predstavte tmavomodrú alebo svetlomodrú farbu. Prvá je farbou údolia a okamžite zostupujete do údolia života. Svetlomodrá farba pripomína nebo, výšky a z tohto dôvodu dvíha vaše myšlienky hore, nad vrchol hôr. Rovnakým spôsobom takisto iné farby produkujú odlišné stavy ľudského myslenia. (6, 205-206)
- Strach je vždy symptómom slabej vôle. Je dôsledkom chýbajúcej sily.

Keď je v niekom silný strach, je dobré, ak vníma oranžovú farbu, ako prostriedok pre vyrovnanie energií; tým by sa to dalo liečiť. Ak máte večer obavy, pokúste sa asimilovať oranžové lúče slnka počas dňa, potom by sa mal dať strach do normálu a preklopiť sa do dobrej nálady. Boli časy, keď strach, pocit opatrnosti, bol primeraný, kým dnes je strach abnormálny, zvrátený do bolestivej emócie. (108, 3-5)

Pozrite sa ako liečiť kašeľ: ihneď pošlite svetlo do svojich pľúc. Pošlite oranžové lúče do svojho hrdla, potom - modré lúče a potom zelené. Kašeľ vždy rozhodí organizmus. Liečenie by sa týmto spôsobom malo zlepšiť. (68, lekcia 25, 8)

- Červená farba ovplyvňuje auru človeka, aktivizuje ho. Oranžová farba ovplyvňuje súkromný život človeka, robí z neho veľkého individualistu. Žltá farba dáva expanziu a mier myslí. Čím viac ste presiaknutí tmavšími farbami, napríklad tmavomodrou, tým viac cítite zármutok, úzkosť vo svojej duši. Svetlé farby - svetlomodrá, svetložltá - upokojujúco ovplyvňujú nervový systém. Modrá farba je médium pre duchovný život človeka. Zelená farba reguluje magnetické a elektrické prúdy v ľudskom organizme. Je spojená s rastom. Ten, kto chce rásť a byť zdravý, mal by sa spájať so zelenou farbou. Fialová farba je spriaznená s vôľou človeka. (45, 105-106)
- Ten, kto si vyvinul mimoriadnu citlivosť alebo trpí neurózou, nech aplikuje modrú farbu svetla. Nech si vytvorí každé ráno sprchu z modrého svetla dopadajúcu na jeho hlavu, hrud' a žalúdok. Je dobré, aby vo svojej mysli posielal modré, žlté a oranžové lúče do tých orgánov svojho tela, kde cíti prebytok energie. Niekedy sa v určitých miestach ľudského organizmu objaví tvorenie blokov, ktoré vytvára abnormálne stavy. Taký človek by mal sprchovať svoje telo modrými a žltými lúčmi svetla. Takéto lúče môže človek absorbovať od slnka. Mal by použiť sklenený hranol. S pomocou tohto hranola môže rozložiť svetelné spektrum na stenu. Na základe obdržaného spektra by mal sústrediť svoju pozornosť na modrú farbu a pokúsiť sa ju vnímať. Potom nech zavrie oči a uvidí, či je možné aby sa tá istá farba otláčila v jeho mysli. Robiac takéto cvičenia bude schopný, kedykoľvek si bude priať, vytvoriť modrú, žltú alebo nejakú inú farbu vo svojej mysli a liečiť. Keď začnete robiť tieto experimenty, najprv na vás príde veľká temnota. O chvíľu sa nad vašou myslou zableskne malá žiara ako cesta ukazujúca sa na horizonte. Toto svetlo bude postupne rásť, až bude tak intenzívne, že môže liečiť.

Môžete upotrebiť farebné lúče priamo od slnka, ale mali by ste poznať uhol stúpania svojich očí k nemu. Keď je slnečné svetlo silné, prijímajte ho cez svoje očné viečka. Slnečné lúče sú najliečivejšie ráno, medzi 8 a 9 hodinou. (45, 83-84)

- Hranol, ktorý spôsobuje difrakciu slnečných lúčov sa nachádza takisto v ľudskej mysli. Ten, kto takýto hranol v sebe rozvinul, ním môže liečiť. Ak vás bolí hrdlo, môžete do neho poslať oranžovú farbu. Je len otázkou času, že budete cítiť prinajmenšom zlepšenie. Človek by mal vedieť používať nielen farby spektra, ale takisto aj jeho svetelné lúče. Ak nie je hranol v mysli niekoho dobre rozvinutý, môže sa liečiť takisto skleneným hranolom. Ba dokonca, ak nerozvinul prizmu (hranol - poznámka prekladateľa) mysle do určitej veľkosti, je lepšie, ak používa sklenený hranol, pretože prizma mysle vyžaduje väčšiu námahu mozgu a koncentráciu myšlienky. Ten, kto by neporozumel zákonom používania takejto prizmy, cítil by sa zle. Pretože viac krvi preteká jedine izolovanými mozgovými centrami, zatiaľ čo inými vôbec nepreteká. Táto nerovnomerná distribúcia krvi v mozgových centrách bolestivo ovplyvňuje celý organizmus. (45, 75-76)
- Červená farba v tvári ukazuje na dobré trávenie a správne dýchanie.

Stojím za vnútornou kozmetikou, nie za vonkajšou. Aby sme získali do tváre červenú farbu, mali by sme si predstaviť túto farbu vo svojej mysli, aby sme sa dostali do spojenia so všetkými odtieňmi červenej farby. Robiac tieto cvičenia sa červená farba nenápadne zjaví na vašej tvári. Ak získate túto farbu, budete sa cítiť zdravší a láskyplnejší. (74, 162-163)

Nie je ani tak dôležité žiť s odtieňmi alebo farbami, ale s energiami týchto farieb. Ten, kto chce transformovať svoj život, mal by sa spojiť so samotným Svetlom, aby získal jeho energie. (85, 45)

- Ešte aj predtým, než človek ochorie, môže sa liečiť farebnými lúčmi. Sedem farieb predstavuje sedem vedomých svetov, z ktorých každý posiela svetelný lúč. Týchto sedem farieb predstavuje slnečné spektrum. Čím hustejšia je farba, tým bližší je svet, ktorý ju posiela. Z farieb dúhy

môžeme rozoznať, ku ktorej sfére sa posúvame. Ktorá je dominujúca farba na zemi? Zelená. Všetky bytosti na zemi sú ponorené v zelenej farbe. Medzitým sme spojení so všetkými planétami a slnkami. (43, 77-78)

7. Liečenie hudbou.

- Spev a hudba sú človeku dané ako metóda pre transformáciu energií. (84, 36)
- Tajná veda odporúča spev ako metódu transformácie negatívnych energií na pozitívne. (150, 55)
- Hudba pozdvihuje vibrácie ľudského organizmu a na druhej strane, kriesi vitálne energie. Poznajúc silu a účinok hudby na ľudský organizmus, mal by človek spievať za hocijakých životných podmienok - či je chorý alebo zdravý, počas ťažkostí, súžení, či utrpenia. (35, 225)
- Či ste chorí alebo zdraví, mali by ste spievať a hrať. Hudba človeka zušľachtuje a súčasne lieči. (143, 334)
- Ak chcete byť zdraví, mali by ste spievať. Ten, kto nikdy nespieva, ten je často chorý. Dobré zdravie je rozpoznateľné podľa dispozícií človeka spievať. (91, 231)
- Hudba v Prírode zohráva úlohu transformátora. Hudba nie je transformátorom len pre človeka, ale aj pre všetko v Prírode. (133, 289)
- Hudba je sila, ktorá transformuje energie človeka. Hudba posilňuje zdravie, tvorí čistotu myšlienok. (133, 267)
- Dnes môže byť hudba zaradená medzi metódy liečby. Ak by ste počuli chorého človeka každý deň spievať, čoskoro by sa vyliečil, a naopak, ak zdravý človek prestane spievať, ľahko ochorie. Hudba stojí na hranici medzi fyzickým a duchovným svetom. Človek by mohol transformovať svoje energie prostredníctvom hudby. S piesňou sa do ľudského organizmu vlieva špecifická vitálna energia. Ak ste nervózni, alebo indisponovaní - začnite spievať. Váš stav sa okamžite zmení. Spevom sa rozvíjajú také schopnosti človeka, ktoré sa iným spôsobom nadajú rozvinúť. (1, 54)
- Smutná hudba nemá dobrý vplyv na zdravie človeka. Je výsledkom istých patologických podmienok. Veselá hudba má zdravý vplyv. Jestvujú tanečné piesne, ktoré sú liečivé. Bulharské tanečné piesne sú liečivé. Mali by ste vedieť ako dlho by ste mali spievať a tancovať. V prírode sú hodiny určené na hudbu. (47, 173)
- Sú chvíle, keď idem k chorému, pozriem na neho - zostaň osamote, sadni si a teraz spievaj, potom si trochu poplač. Ale jeho plač má opäť formu piesne. Ja viem, že tento plač je hudba a poviem sám sebe, "Tento človek vyzdravie." Ak prestane spievať, nevyzdravie. (69, lekcia 10, 25)
- Keď oslabnú vibrácie žalúdka, začnú žalúdočné ťažkosti, keď oslabnú vibrácie pľúc, začnú pľúcne ťažkosti. Potom môžete aplikovať hudbu, aby ste pozdvihli vibrácie svojho tela a vyliečili sa. Kto spieva, omladne, kto nespieva, zostarne. Hudba je vo fyzickom svete nevyhnutná, aby zorganizovala dezorganizovanú matériu. Fyzický svet je dezorganizovaný - mal by byť organizovaný. Hudba vytvára v matérii harmonické vibrácie. (113)
- Každá bolesť vyúsťuje do sťahovanie kapilárneho riečišťa. Keď začnete spievať, nastane rozťahnutie a kontrakcia kapilárneho riečišťa sa zastaví, rovnako ako aj bolesti. Spievanie zlepšuje zdravie a následne vytvára harmóniu v srdci a mysli. (113)
- Ten, kto sa nelieči prostredníctvom myšlienok, hudby a piesní, stratil najväčšie bohatstvo. Liečiac týmto spôsobom študuje sám seba, rovnako ako aj ostatných ľudí. (34, 87)
- Hudba je nevyhnutná ako liečebná metóda. V súčasnom živote zanechávajú v ľudskom organizme veľké súženia a rýchle zmeny nálady z radostnej na úzkostlivú isté jedovaté zvyšky. Hudba sa používa ako metóda proti týmto jedom. Sú určité emócie, ktoré keď neviete prekonať, otrávia celý váš organizmus, postihnú vašu pečeň a žlčník. (68, lekcia 10, 17-18)

- Rozviň svoj záujem o hudbu a predĺžiš si život. Je to liečebná metóda. Mnoho chorých sa lieči s pomocou hudby. Nechajte chorého spievať a on sa vylieči. Na počiatku jeho nastupujúcej choroby nespieval. Nechajte ho spievať a uvidíte, že sa čoskoro vylieči. (68, lekcia 6, 18)
- Ten, kto vie ako spievať, môže vyliečiť sám seba rovnako, ako aj svojich blížnych. (34, 257-258)
- Tanec je pre zdravie. Rytmus spôsobuje zdravie. Keď je niekto chorý, nespievajte mu melancholické melódie, ale radostné. Mali by ste tancovať a hrať - existujú chorí, ktorí sa liečia týmto spôsobom. Nemali by ste spievať hlasno - potichu by ste mali spievať, aby ste nevydesili chorého, pretože jeho uši veľmi citlivieli. Spev by mal byť tichý, ale živý. (68, lekcia 9, 18-19)
- Spievanie nie je zábava - je to metóda ladenia energií. Musíte spievať, aby ste nadobudli určité energie. Ak by chorý človek nespieval, zomrel by predčasne. Mal by spievať, aby obnovil stratené energie svojho organizmu. (136, 5)
- Hudba reguluje srdcový tep. Ak spievate hlasnejšie pieseň v rytme, bude to regulovať pulz vášho srdca. (82, 162)
- Ak by bol počas obdobia útrap chorý človek schopný spievať, nevyhnutne by vyzdravel. Ak by nemohol spievať, jeho uzdravenie by nebolo isté. (130, 335-336)
- Hudba ovplyvňuje takisto zažívanie. Ak váš žalúdok nepracuje správne, mali by ste spievať. (84, 100)
- Ja hovorím, hudba je v živote nevyhnutná ako metóda rastu, vývoja, liečby. Ten, kto spieva a hrá pre seba, nie pre tých okolo, pozitívne by ovplyvnil svoje telo, city a myšlienky. Toto má na mysli zdravý človek. Skutočné spievanie obsahuje nežnosť. (126, 14-15)
- Jednou z nových metód liečby je hudba. Sú chorí ľudia, ktorí sa vyliečili, keď niekto hral na husle a oni počúvali, iní - keď počúvali gitaru, tretí - flautu, atď. Rozličné nástroje ovplyvňujú ľudí odlišným spôsobom. Ak by chorý miloval počúvanie hry na husle, mali by ste mu niečo zahrať, ale niečo s povznášajúcimi vibráciami a nie melancholické melódie.

Napríklad, tep srdca sa lieči piesňami, ktoré začínajú tónom C, ale nie tónom C z ladičky, ale spievaným tónom C. Ak by ste zaspievali tento tón dokonale, okamžite by ste vo svojom vnútri pocítili mier, určitú malú radosť, ako keď ste niečo získali. Aj keď malá, táto radosť rozširuje svetlo v duši, záblesk, akoby vyšlo slnko. Hlavný tón C je kľúčom života.

Každý by si mal skúsiť a zažiť túto pravdu - aby vedel, že je to tak. Keď chce človek spievať, mal by sa dostať do správnej nálady, aby našiel náležitý tón v jeho správnej tónine (originál str.180). Mal by sa postaviť, zostať pokojne 10 až 15 minút, až kým sa nezbaví všetkých ťažkostí a protikladov, ktoré existujú v jeho mysli, mal by premýšľať o múdrosti života a začať spievať. To znamená, aby sa úspešne a oprávnene obrátil na jeden z hudobných kľúčov, ktoré mu boli dané. Znamená to, aby v jeho vnútri svietilo Slnko a aby skrz jeho organizmus pretekala mentálna energia. Ak sa tón C spieva správne, môže človek prijímať oživujúce energie zo slnka a rozširovať ich na orgány po celom svojom organizme. (126, 13-14)

- Spievanie je volanie ľudskej duše na prírodu. Ak je súcitná, Príroda jej pošle jemné, usporiadané energie, aby človeku pomohla. Spievanie je metóda, prostredníctvom ktorej Príroda reguluje energie fyzického, rovnako ako aj duchovného života človeka. (127, 298)
- Keď človek spieva, mal by piesni podvoliť aj svojho ducha a svoju dušu. Ony pretransformujú vibrácie, pozdvihnú ich a každé pozdvihnutie vibrácií ovplyvní organizmus, aby mu priniesol zdravie. (22, 145-146)
- Hudba je lepšia metóda liečby, než hocikaké lieky a injekcie. (146, 157)
- To je tak, hudba by mala byť najprv použitá pre vyladenie organizmu a potom ako umenie. (59, 230)
- Hudobné tóny sú spojené s ľudským organizmom. Mozog má svoje vlastné tóny a vibrácie, srdce má svoje vlastné tóny a vibrácie, žalúdok má svoje vlastné tóny a vibrácie, pečeň má svoje špecifické tóny a vibrácie, svaly a kosti človeka majú takisto svoje vlastné tóny a vibrácie. Preto by mala byť v budúcnosti hudba používaná ako metóda liečby. Chorý človek by mal spievať celý deň, mal by spievať odlišnými tónmi, ktoré majú liečivý účinok na jeho organizmus. Spievať by mal aj zdravý človek, aby ochraňoval svoje zdravie. (106, 87)

- Srdce predstavuje tón C (DO), dýchací systém - tón D (RE), pečeň predstavuje tón E (MI), pľúca - tón F (FA), slezina - G (SOL), žlčník - A (LA), respiračný systém - B (SI). Keď respiračný systém človeka pracuje melodicky vo všetkých škálach, hovoríme, že je pravidelne rozvinutý. Ešte aj najslabšie narušenie tohto systému spôsobí zmenu jeho tónu a obráti ho na iný tón a toto vytvorí určitú disharmóniu v niektorom z jeho orgánov. Túto disharmóniu nazývame chorobou. Preto, aby žiaden orgán respiračného systému neochorel, mal by si udržiavať čistotu a počet vibrácií jeho tónov. Ľudský organizmus má takisto svoj špecifický hudobný kľúč, podľa ktorého sú determinované rozličné tóny.
- Ja hovorím, že ak rozumiete kľúču a tónom svojho organizmu, budete schopní ovplyvniť sami seba, aby ste pretransformovali svoje stavy bytia, aby ste udržali svoj organizmus v dobrej činnosti. Ten, kto pozná a rozumie hudbe svojho organizmu, bude schopný ňou vyliečiť niektoré choré orgány. (22, 144-145)
- Každá zlá nálada, každý zlý stav je kvôli stratenej harmónii vášho tela. Hudba ju pomáha vyrovnávať a vytvára jemnú masáž. (4, 133)
- Spievajúc budeme priťahovať tie sily Prírody, ktoré sú s nami v harmónii. To je zákon príťažlivosti. (68, lekcija 7,8)

8. Liečenie pohybom.

- Každý pohyb je aktom energie ako výsledok vnútornej alebo vonkajšej príčiny. (43, 56)
- Prvým dôkazom múdrosti v prírode je pohyb. Múdrosť začína pohybom. (69, lekcija 2,3)
- Každý pohyb má zmysel, len keď je v súlade so zákonmi prírody, ktoré sú jej jazykom. Tieto pohyby sú vedomou vedou, ku ktorej sa ľudia jedného dňa navrátia. (117, 160)
- Keď pohyby človeka určujú harmonické myšlienky a city, sú vždy nádherné. Čím väčšia je harmónia v človeku, tým krajšie sa pohybuje. (95, 87)
- Takže, myšlienka sa odráža v pohyboch, zatiaľ čo pohyby ovplyvňujú myseľ. (12, 110)
- Aký druh pohybov by ste mali mať? Mali by ste vytvárať pohyby, ktoré vás budú tešiť a prinášať vám uspokojenie. Keď robíte prirodzené pohyby v súlade so zákonmi prírody, budete cítiť veľkú radosť. Ale, keď robíte neprirodzené pohyby, budete sa cítiť, akoby vás krájal nožom. Keď sa prechádzate, vaše pohyby by mali byť vždy v harmónii s vašou hlavnou myšlienkou a vašim hlavným citom. Keď hovorím "hlavná", mám na mysli vašu ľudskú stránku. Mali by ste byť takisto v harmónii s vašimi pohybmi. Toto je jazyk prírody. (64, lekcija 9, 174-175)
- Mali by ste sa zdržať akýchkoľvek neprirodzených grimás, pretože ich máte mnoho. Napríklad robíte úšklabky, škriabete sa po hlave sem a tam, meníte pozície a pod. Ale, keby ste vedeli čo vám každý pohyb môže spôsobiť, boli by ste vo svojich pohyboch opatrní. (64, lekcija 9, 161)
- Pohyby rúk ovplyvňujú mozog a nervový systém človeka. Ak sú pohyby pri písaní listu správne, ovplyvňujú priaznivo pamäť a rast mysle. Rozvíjajú jemnosť a stabilitu ľudského charakteru. Všetky pohyby človeka určujú stav jeho mysle, rovnako ako aj jeho charakter. (14, 205)
- Cvičenia, ktoré robíte sú nevyhnutnosťou, pretože v jednej polovici vášho tela sa zhromažďuje viac negatívnej energie, zatiaľ čo

v druhej - pozitívna. S pomocou týchto cvičení sa rozdielne energie vášho tela vyrovnávajú. Keď je človek zdravý, keď myslí a cíti správne, energie sa vyrovnali. Ale keď nie je zdravý, Príroda vyvolá proces vyváženia týchto energií, to spôsobí dajakú chorobu a takto zapríčini špecifické pohyby. Keď je človek chorý, zvíja sa od bolesti, hýbe sa, leží, vstáva a toto reguluje energie. Ak človek sám seba vyvažuje správne, získa zdravie, ak sa nevyvažuje správne, stratí ho. (70, lekcija 14, 25)

- Ak sú vaše pohyby vedomé, sú radosťou. Ak robíte nevedomé pohyby, utráťte svoju energiu zbytočne. Akýkoľvek pohyb by mal byť cieľavedomý a posvätný. Takže každý z vás by sa mal usilovať mať krásne pohyby. Každý pohyb v tom či onom smere by si mal vyžiadať príbuzné vedomé sily, s ktorými sa môžete spojiť. Len týmto spôsobom majú pohyby význam a prínos. (114, 25)

- Čím aktívnejšie sú vaše prsty, tým zdravší budete. Horná časť rúk je pozitívna a svojhlavá, zatiaľ čo dolná - negatívna. Je dobré svoje ruky z času na čas zaťažiť, aby sme prekonalí svoju indispozíciu. (6, 164)
- Pomocou pohybov človek reguluje energie svojho organizmu. Pohyby zachievajú vzduchom, ktorého vibrácie sú prenášané do fyzického tela prostredníctvom Dvojníka. Dvojník človeka je podľa spôsobu akým vníma dojmy vonkajšieho sveta - vzdušný. To je dôvod, prečo Dvojník obaľuje ľudské telo a chráni ho pred nešťastiami. Čím lepšie človek reguluje svojho dvojníka, tým správnejšie vnemy bude prijímať z vonkajšieho sveta. Vďaka to, mali by ste dostatočne často regulovať svoj dych. (127, 49)
- Čo sú pohyby človeka? Investícia energie. Každý pohyb má nejaké vedomé alebo nevedomé funkcie. Skrze svoje pohyby človek alebo prijíma alebo odovzdáva časť svojej energie.

Človek by mal robiť vedomé pohyby a aplikovať ich vo svojom fyzickom živote ako metódu transformácie svojich energií. Všetky pohyby usporiadané so zákonmi Prírody sú vhodné. Dokážu človeka liečiť. (104, 94-95)

- Ľudia robia rozličné pohyby bez toho, aby chápali ich význam. Mnoho ich pohybov je nevedomých, čo má za následok nadbytok energie v ich organizme. Hýbuc teraz pravou, potom ľavou rukou dávajú do pohybu energie a týmto spôsobom ich vyrovňávajú. (104, 17)
- Usilujte sa mať pôvabné, vedomé a krásne pohyby, aby ste sa múdro dostali do spojenia s prúdmi kozmickej energie, to je s prílivom a odlivom univerzálnej energie. Prívod a odtok kozmickej energie determinuje stav zdravia človeka, rovnako ako aj jeho myšlienok a citov. (6, 306)
- Keď robíte svoje cvičenia, mali by ste študovať pohyby. Každý pohyb náleží k určitej hudobnej forme. Každá hudobná forma náleží k určitej aktivite mysle. Vďaka to, mali by ste robiť cvičenia pomaly a pokojne. Keď dýchate, robíte rýchle pohyby. Doba nádychu by sa mala rovnať dobe výdychu. (125, 52)
- Usilujte sa mať vznešené pohyby, vznešené rysy, ktoré ovplyvňujú zdravie človeka. Keď študujete vznešenosť pohybov a čít, spojíte sa s duchovným svetom, s myšlienkami a citmi duchovných bytostí. (76, 286)
- Keď vystriete ruky vpred dlaňami nahor, tento pohyb ovplyvní vašu tvár, nastane výmena medzi energiami rúk a energiami tváre a hlavy.

Dlaň ruky je negatívna, zatiaľ čo jej horná strana je pozitívna. Keď položíte svoje dlane na hrud', nastane výmena medzi rukami a hrud'ou. Je to spôsob, ako vyrovnať energie v organizme. Takto si človek istým nevedomým spôsobom môže pomôcť sám. Ale mal by poznať metódy a spôsoby liečby, obnovy zdravia svojho organizmu.

Ruky sú dva póly ktorými pretekajú Božské energie. Svetlo preteká ľavou rukou. Energia pretekajúca pravou rukou nie je celkom dobre známa. Známe je len to, že energia pravej ruky preteká ponad ľavú ruku. Teraz je aktívna len ľavá hemisféra mozgu, pravá je v rezerve, odpočívajúca. Uschováva nadbytok elektriny, magnetizmu a série iných energií. Vo vzťahu k tomu je ľavá hemisféra len transformátor. (117, 183-184)

Keď génia postihnú ťažkosti, položí svoju ľavú ruku na pás, pravú na čelo a zostane takto pokojne stáť. (133, 106)

- Keď robíte cvičenia, mali by ste mať hlavu vzpriamenú. To je najlepšia pozícia. Smer vašej hlavy by mal byť v zhode s centrom slnka. S každým odchýlením od tohto centra - vľavo alebo vpravo, vpred alebo vzad - sa podriaďujete rastlinnej ríši, pod zákon náhody, nie ste už pánom svojho osudu. (69, lekcija 32, 3)
- Každý pohyb má svoju silu. Ak chcete rozvinúť svoju myseľ prostredníctvom zmyslov, mali by ste robiť cvičenia.

Keď vzdialíte svoje ruky navzájom jednu od druhej, tento pohyb vás upokojí. Keď priblížite ruky jednu oproti druhej, tento pohyb bude mať opačný efekt. Preto by ste mali ovládnuť tieto protichodné energie, aby vystúpili hore. (69, lekcija 37, 14-16)

- Keď dáte ruky nad hlavu tak, aby formovali židovské písmeno "šin" (shin), je to znak, že chcete rásť smerom k Bohu; t.j. zákon množenia a naplnenia so všetkým požehnaním. Potom spojte

nad hlavou svojej ruky do formy trojuholníka, čo znamená, že všetky myšlienky, túžby a činy budú vykonané v harmónii a s uvedomením.

Keď vedome svojej ruky otvoríte, znamená to, že chcete pochopiť, zatiaľ čo, keď ich spojíte a prepojíte, znamená to, že chcete vedome aplikovať všetko, čo ste pochopili.

Každý z našich vonkajších činov je vyjadrením činu pracujúceho v duchovnom svete. Keď nakreslíte rukou kruh, znamená to, že spojíte koniec so začiatkom, odhodíte všetku lakomosť a budete pracovať pre Boha so všetkou svojou silou, ktorá vám bola daná. (2, 31-32)

- Každý disharmonický pohyb vo fyzickom svete vytvára disharmóniu takisto vo svete astrálnom. Akákoľvek disharmónia astrálneho sveta ovplyvňuje takisto mentálny svet. Ak bol vnútorný svet daný do rovnováhy, bude obnovená takisto harmónia viditeľných orgánov. (37, 30-31)
- Človek je konštituovaný z troch elementov: z niečoho nehybného a pevného, čo je matériou; z niečoho pohyblivého, čo je Život; a z mentálneho, vedomého princípu. Tieto tri elementy reprezentujú ideu života. Kým spájate pohyb s životom, môžete sa sami liečiť a byť zdraví. (10, 87)
- Príroda núti každého človeka, aby sa hýbal. Každý človek by mal urobiť určité množstvo pohybov. Ak by ich neurobil z vlastnej vôle, mohol by sa zablokovať. Keď príde choroba, urobí toľko pohybov, koľko je nevyhnutné.

Príroda má rada len múdre pohyby. Nedokáže tolerovať neúmerné pohyby. Pohyby by mali byť rytmické, pretože sú spojené s našimi myšlienkami a citmi. (70, lekcija 30, 109-111)

- Takisto v ľudskej chôdzi existuje hudba. Ten, kto žije v harmónii, má muzikálny štýl chôdze. Jeho pohyby sú pôvabné, vznešené. Našľapuje zľahka, najskôr na prsty, potom na päty. Takto sa formuje zakrivenie. Človek by mal udržiavať uhol, ktorý sa formuje pri chôdzi. Ak je väčší alebo menší, než je nevyhnutné, rytmus pohybu je narušený. (82, 162)
- Silné búchanie pätami otriasa nervovým systémom. Bolo by zdravé, kým kráčate, našľapovať ticho a pokojne na prsty, aby sa nenarušoval váš nervový systém. (6, 165)
- V budúcnosti by mali učené ľudia opatřit päty topánok pružinami tak, že keď niekto pôjde, pružina sa bude stláčať a rozťahovať, čo robí pohyby jednoduchšími. Päty topánok v súčasnosti sú robené tak, že päty strašne bijú o zem, čo spôsobuje otrasy chrbtice človeka. Výsledkom je, že ľudia trpia nervovými poruchami. (49, lekcija 6, 8)
- Všetky pohyby sú podrobené určitým pravidlám a zákonom. Napríklad, chôdza človeka je determinovaná takisto istými zákonmi. Keď sa človek rozhodne niekam ísť, mal by vykročiť najprv pravou nohou a potom ľavou. Navyše, mal by našľapovať zľahka na prsty - nie ako niektorí ľudia, ktorí našľapujú najskôr na pätu a potom na prsty. Je to pravidlo vyraziť pomaly a pokojne a postupne zrýchľovať svoj krok. Ak to človek bude takto zachovávať, nakoniec bude kráčať ľahko a rýchlo, akoby lietal. (102, 91-91)
- Ak niekto ochorí, nechajte ho, nech skoncentruje svoju pozornosť na chorobu a nech ju zaplaší preč. Ak sa nedokáže týmto spôsobom oslobodiť, nemal by ísť do postele a podriaďiť sa chorobe, ale ísť sa prejsť a pohybovať sa. Nezáleží na tom aké je počasie - či sneží, prší, nemal by sa báť. Choroba nachádza priaznivé podmienky u bojzlivých ľudí.

Niektorí ku mne príde a sťažuje sa na bolesť žalúdka alebo inú chorobu. Ja mu poviem, "Choď sa prejsť". (139, 28)

- Úlohou človeka je správne regulovať energie svojho mozgu, aby mohol využiť požehnanie Prírody. Každý čin by mal byť vedomý a vedený premyslene. Napríklad, spôsob akým človek chodí, je veľavravný. Ak sa otriasa zatiaľ čo chodí, preruší správny tok myslenia. Zatiaľ čo sa pohybuje a obmieňa nohy, posielala energie zo zadnej časti mozgu do prednej a týmto spôsobom si pomáha. Keď sa sužujete, chodte a pohybujte sa. (7, 319-320)
- Keď sa vás niekto dotkne svojou ľavou rukou, odovzdáva vám city; ak sa vás dotkne pravou, prenáša na vás svoje myslenie. Ale ak sa vás dotkne oboma rukami, prenáša na vás aj cítenie, aj myslenie. Takže každý pohyb, každá zmena v Prírode má hlboký význam. (25, 16)
- Pohyby rúk uplatňujú určitý vplyv na všetky vaše orgány a vašu vôľu. Povedzme, že ste rozčúlení; urobte nasledujúci pohyb rukami: predpažte ruky, potom upažte do strany s ľahkou vibráciou v zápästí. Potom položte ruky na svoje ústa. Ak urobíte toto cvičenie 3 až 4 krát a

zameriate sa na tri slová, vaša indispozícia sa stratí. Toto je mentálne liečenie, mentálna ventilácia človeka, Mali by ste vyslovovať slová "Láska", "Radost" a "Veselost". Mali by ste si ich osvojiť ako kľúčové slová. (66, lekcija 22, 11-12)

- Cvičenie s pohybom a spievaním zvukov **U, A a I**: Ľavú ruku dopredu a trocha znížiť k zemi s dľaňou nadol. Pravá ruka sa pohybuje pozdĺž ľavej od ramena dole k zápästiu, spievajúc zvuk U. Následne pohybujete rukou dole k zápästiu a spievate zvuk A. Nakoniec vaša pravá ruka postupuje pozdĺž ľavej od zápästia hore k laktiu za spevu zvuku I. Úsek od ramena k laktiu predstavuje materiálny, fyzický svet alebo žalúdok. Úsek od laktia k zápästiu predstavuje duchovný svet - srdce, a zápästie - mentálny svet, myseľ. Potom zdvihnite pravú ruku pred seba a pohybujete ľavou pozdĺž nej. Robte toto cvičenie ráno a večer počas jedného týždňa. Týmto spôsobom napravíte stav svojho žalúdka, svojho hrudníka a mozgu a vyliečite sa. (22, 76-77) (originál str.188-189)
- Cvičenie: ľavá ruka je položená voľne na kolene. Pravá je v horizontálnej polohe na boku (upažená; poznámka prekladateľa), potom vpred, potom hore a s kruhovým pohybom dole. Tento kruhový pohyb ruky sa bude niekoľkokrát opakovať. To isté sa bude opakovať takisto s ľavou rukou a potom s oboma rukami. Ruky zastavíme v horizontálnej polohe a spustíme dolu naraz.

Cvičenie by sa malo vykonávať po dobu jedného týždňa, keď ste nejakým spôsobom zmätení. Keď zmätok znepokojuje vaše myšlienky, mali by ste cvičenie vykonávať len s pravou rukou, zatiaľ čo keď sú zmätené vaše city, mali by ste cvičenie vykonávať s ľavou rukou. (64, lekcija 1, 24)

- Keď ráno vstanete, malo by existovať spojenie medzi vami a Živou Prírodou. Mal by to byť pre vás základný zákon.

Prvé cvičenie: upažte ruky po stranách a pravú nohu unožte doprava. Zopnite ich nad hlavou a prisuňte pravú nohu opäť k ľavej. Vykonávajúc toto cvičenie vyslovte nasledujúcu formulu: "S pomocou svojej mysle môžem dokončiť moju úlohu v súlade s Živou Prírodou."

Potom zdvihnite ruky nad hlavu po stranách tela a ľavú nohu unožte doľava. Spojte ruky a prinožte ľavú nohu k pravej. Kým cvičíte toto cvičenie, vyslovte nasledujúcu formulu: "S pomocou svojho srdca dokážem dokončiť svoju úlohu v súlade s Živou Prírodou."

Mali by ste urobiť toto cvičenie trikrát s pravou a trikrát s ľavou nohou.

Ak v sebe máte nejaký druh disharmónie, mali by ste urobiť toto cvičenie najprv s ľavou, potom s pravou nohou a v priebehu toho by ste mali vyslovovať túto formulu : "Svetlo v mysli (s pravou nohou); Tepló v srdci" (s ľavou nohou).

Druhé cvičenie: predpažte ruky s dľaňami nahor. Začnite koncentrovať svoju myseľ a ohnite svoje prsty a ruky k ramenám, akoby ste dvíhali nejaký druh závažia. Potom pomaly vystríte ruky vpred a otvorte prsty. Keď ohýbate ruky, mali by ste hlboko vdýchnuť, vystierajúc ruky vpred vydýchnuť.

Tieto cvičenia sú jednoduché avšak veľmi účinné. Slúžia pre nadobudnutie vitálnej energie.

Cvičte a odriekajte túto formulu: "Svetlo pre myseľ, tepló pre srdce a dušu, a čistotu pre telo a bunky." (79)

- Keď človek upadne do ťažkých, zlých podmienok, keď temnota zahalí jeho myseľ, jeho city stvrdnú, nech spraví nasledujúce cvičenie: nech dá ruky dľaňami k sebe, dotýkajúc sa len končekmi prstov. Ľavá ruka stúpa pozdĺž dlane pravej ruky k zápästiu a potom je v pozícii pravého uhla s pravou rukou, bez prerušenia pohybu. Pravá ruka je položená na ľavú (v tejto pozícii sú obe ruky v horizontálnej polohe). Teraz sa pravá ruka pohybuje kĺzajúc po ľavej až na koniec prostredníka. Nakoniec sú obe ruky umiestnené s dľaňami jedna oproti druhej tak, ako na začiatku cvičenia. Rovnaké cvičenie sa vykoná aj s pravou rukou. Po tom, čo ste vykonali toto cvičenie niekoľkokrát za sebou, sa všetky vaše zlé stavy mysle stratia. (originál str.190)

Keď odporúčam toto cvičenie, chcel by som upozorniť na nasledujúce: kĺzanie ruky, jej napriamanie a polozenie na druhú ruku by malo byť vykonávané bez prerušenia pohybu. Príroda nemá rada

prerušovania. Keď robíte cvičenie obrátene s pravou a potom s ľavou rukou, polarizujete sa. (99, 118-119)

- Je dobré, keď vykonávate pohyby pre vyrovnanie vášho organizmu, aby ste to doprevádzali vyslovovaním hlások A a O.

Múdro vykonávané pohyby pomáhajú zabrániť mnohým chorobným stavom v človeku. Regulujú nervový systém, ktorý je doručovateľom vitálnych energií. On prijíma vitálne energie z Prírody. Keď je nervový systém v normálnej kondícii, všetky funkcie organizmu sú správne vykonávané. Keď nervový systém človeka nie je v dobrom poriadku, žiaden lekár mu nemôže pomôcť.

Dám vám nasledujúce cvičenie doprevádzané vyslovovaním hlások A a O: položte dľaň svojej ľavej ruky na pravú a tak ju potiahnite k ramenu. Potom položte pravú ruku na ľavú a potiahnite ju k ramenu. Robte toto cvičenie každý večer počas 10 dní, predtým než idete do postele: 6 krát s ľavou a 6 krát s pravou rukou, striedajúc ľavú a pravú ruku. Cvičenia začínajte s ľavou rukou. (59, 228)

- Dám vám cvičenie, ale mali by ste vedieť, že s každým pohybom sa spájate s prúdmi v Prírode. Dokonca aj keď narovnáte ruky a skoncentrujete svoju myseľ, ste už v spojení s týmito prúdmi. V každom prípade, môžete byť v spojení so zemskou elektrinou alebo s elektrinou Slnka. Pri každom vystretí rúk by ste sa mohli spojiť buď so zemským, alebo so slnečným magnetizmom. Magnetizmus ako taký je spojený s pránou, ktorá je spojená s vitálnou energiou Prírody. Takže, keď sú ruky a nohy vystreté a myseľ koncentrovaná, človek využíva vitálnu energiu Prírody a stáva sa zdravým a silným. Keď ruky nie sú držané správne, energie prírody nemôžu byť využité.

Cvičenie: ruky hore, dobre vystreté a s dotykem končekov prstov. Koncentrujte svoju myseľ a nasmerujte vo svojich myšlienkach solárne energie tak, aby prešli pozdĺž vašich rúk a pretekali celým vašim organizmom. V tejto pozícii rúk predneste túto formulu : "Som v harmónii so Živou Prírodou. Nech cezo mňa prechádza Božie Požehnanie." Potom dajte ruky dole. (117, 159-160)

Cvičenie: Položte ľavú ruku na ľavé rameno (končky prstov sa dotýkajú ramena). Pravá ruka stúpa hore nad hlavu bez toho, aby sa jej dotkla. Presuňte pravú ruku do strany do horizontálnej pozície, potom ju vráťte späť nad hlavu. Toto sa bude opakovať trikrát. Potom sa pravá ruka položí na pravé rameno a ľavá - nad hlavu. Ľavá urobí ten istý pohyb, ako pravá predtým. Obidve ruky posuňte najprv do strany, potom pred hrudník tak, aby sa dotýkali končekmi prstov. V tejto pozícii koncentrujte svoju myseľ a položte ruky pred hrudník. Pohybujte rukami do strany a potom pred hrudník - 3 krát. Dýchajte zľahka - 3 krát. (104, 16-17)

- Ak ste zaznamenali, že máte sklon hrýzť svojím jazykom, robte nasledujúce cvičenie - pravá ruka hore, dobre vystretá, zatiaľ čo ľavá -dole. Pomaly si čupnúť tak, aby sme sa ľavým kolenom dotkli zeme. S veľkým sústredením myšlienky vysloviť slová, "Si už pripravený rozprávať?" Potom ľavú ruku zdvihnúť a pravú dať dole. Pomaly si čupnúť a dotknúť sa pravým kolenom zeme, hovoriac tie isté slová.

Keď si čupnete a vstanete niekoľkokrát, vaša úzkosť a zlosť sa stratí. Prostredníctvom tohto cvičenia, čupnutia si dole, vstávania, dotýkania sa zeme prstami zvediete elektrinu do zeme a oslobodíte sa od nej. Toto cvičenie vytvára pokoj v nervovom systéme. Ak sa nahneváte, urobte toto cvičenie okamžite. Keď je primného elektriny uloženej vo vašom jazyku, vo vašom nose alebo ruke, robte cvičenie trikrát denne. Je to spôsob, ako sa zbaviť prebytočnej energie vo svojom organizme. (45, 67-68)

- Cvičenie: pravá ruka - po strane. Pohnite zápästím hore a dole, najprv pomalšie, potom postupne rýchlejšie a znova pomalšie. Pravá ruka je uvoľnene spustená dole. To isté sa opakuje s ľavou rukou, potom s oboma súčasne. Odpočinite si. Obidve ruky súbežne a dopredu. Postupne otvárajte ruky do oboch strán, pohybujúc zápästiami - vibrujúc. Uvoľnené ruky dopredu, znovu s vibrovaním. Toto cvičenie sa bude robiť niekoľkokrát.

Predpažte ruky rovnobežne dopredu. Dvíhajte ich nad hlavu a po stranách a potom ich spúšťajte pomaly do predsunutej pozície (7 krát).

Postupujme tentoraz opačným spôsobom: ruky rovnobežne dopredu, dvíhajte ich nad hlavu a spúšťajte opäť dole pohybujúc nimi rovnobežne a dopredu. Prvý pohyb 4 krát. Ruky zastavíte rovnobežne v predsunutej pozícii, vibrujeme zápästiami postupne silnejšie, potom slabšie. Ruky po stranách pripažíme.

Keď je človek v zlých duchovných podmienkach, nechajte ho urobiť vyššie spomínané cvičenie. Týmto spôsobom by dokázal ktokoľvek pretransformovať stav svojej mysle. Prostredníctvom tohto cvičenia by mohla byť stiahnutá magnetická sila a to by vám pomohlo pretransformovať váš stav. (69, lekcija 16, 3-4)

- Teraz by sme mali urobiť cvičenie: ľavú ruku hore, pravú dole. Mali by ste sa pokúsiť mentálne vnímať obidva prúdy. Svojou pravou rukou by ste mali vnímať prúd zeme a ľavou - prúd slnka. V tejto pozícii by ste mali stáť 3 minúty. Skúste a vnímajte vplyv týchto prúdov pozdĺž svojich rúk.

Rovnaký zákon sa dá pozorovať takisto vo vzťahu k myšlienke. So zdvihnutými rukami som schopný poslať svoju myšlienku aj do Ameriky alebo do Japonska. A ľudská bytosť s rovnakými schopnosťami ako ja by svoju myšlienku mohla prijať a včas na ňu odpovedať. Preto, každý pohyb počas cvičení má pre nás význam. Mali by ste poznať svoju motiváciu pre vykonanie každého pohybu. (68, lekcija 26, 3-4)

- Fyzické cvičenia.

Vytvoríme kruh z ľudí sediacich na tráve okolo Majstra, s nohami dopredu vystretými.

1. Ruky - vodorovne dopredu. Potom sa dotkneme prstami rúk prstov nôh, dvíhame ruky po stranách hore nad hlavu, potom spustíme ruky dole na prsty nôh. Toto sa opakuje niekoľkokrát.

2. Ruky na kolenách. Dvíhame ich hore nad hlavu a znovu späť. Toto sa opakuje niekoľkokrát.

3. Obidve ruky sú položené na solárnom plexe a potom – od zadu na driek. (originál str.193)

4. Jedna ruka na solárnom plexe, druhá na hrudníku. Potom ruky vymeniť.

5. Ruky - budú položené na oboch spánkoch. Iné cvičenie: Jedna z rúk je na kolene, druhá na hrudníku na opačnej strane. Potom ruky vymeniť. Toto sú cvičenia na rozvoj takzvaných čakier. (113)

- Môžete si ľahnúť na chrbát na trávnu s oboma rukami nad hlavou. Bolo by dobré ľahnúť si s hlavou smerom na sever a s pravou rukou na trávnu a ľavou položenou na nej; obe ruky sú otočené chrbtami k zemi, chrbát pravej ruky sa dotýka trávy. Toto je cvičenie pre zotavenie. Najprv sa to robí jednu minútu - kým napočítate do 72 - potom by ste mali vstať. Týmto spôsobom môže človek získať rezervy magnetizmu, aby mohol pomáhať druhým.

Toto cvičenie by sa nemalo robiť, keď je naokolo veľa ľudí, pretože by tam mohlo byť príliš veľa elektriny a nečistý vplyv.

Počas cvičenia dýchajte hlboko. Keď človek napočíta do 72, nech vstane a posadí sa na trávnu a dotkne sa prstami rúk prstov na nohách. (113)

9. Liečenie myšlienkou.

- Ľudská myšlienka cestuje rýchlosťou 3 kvadrilióny a 600 miliárd kilometrov za sekundu. S touto rýchlosťou ste schopní byť hneď kdekoľvek v materiálnom univerze. (50, 20-21)
- Človek získava myšlienkou 3 druhy energie, ktoré budujú jeho mentálne telo, ktoré si poniesie sebou na druhý svet. Mentálne telo človeka je nesmrteľné. (17, 4)
- Každá premietnutá myšlienka vychádza von v prúdeň a pohybuje sa skrz celý vesmír vo forme vlny. Keď je ľudská myšlienka intenzívna, vytvára nádherné formy. Podľa formy týchto vln môžete poznať myšlienky svojho priateľa.

Nie je dostatočné želať si pre niekoho dobro, ale vaša myšlienka by mala byť intenzívna. (66, lekcija 27, 151-152)

- Myšlienka má asociatívne kruhové spojenia. Jedna myšlienka by mohla prejsť reťazou 10 až 20 tisícov ľudí, než príde niekto, kto ju zrealizuje. (69, lekcija 23, 14)
- Sila človeka je v jeho myšlienke. Myšlienka človeka vyživuje ako chlieb. Ak sú myšlienky človeka nezdravé, akokoľvek mnoho by jedol, stále by bol ochabnutý. (25, 43)
- Podľa spôsobu akým sú slová vyslovované vytvárajú buďto harmonické alebo deštruktívne formy. Rovnakým spôsobom ľudské myšlienky alebo tvoria alebo ničia. Keď človek rozpráva,

mal by byť pokojný a mierumilovný. To sú vlastnosti, ktoré regulujú vnútorné energie ľudskej bytosti. (84, 58)

- Keď myslíte, môžete často zaznamenať svetlé, žiarivé škvrny, ktoré sa zjavia vľavo, potom vpravo a potom sa stratia. Keď sa škvrny pohybujú zľava doprava, myšlienka k vám vysielaná má vzostupnú kvalitu. Je to užitočná myšlienka. Ale keď sa táto svetlá škvrna pohybuje sprava doľava, má zostupnú tendenciu. Taká myšlienka je nebezpečná a pre vás neužitočná.

Ľudská myšlienka je spojená v Živote s vitálnou elektrinou. Keď sú myšlienky pozitívne, priťahujú vitálne energie, zatiaľ čo negatívne myšlienky vitálne energie rozptyľujú a odďaľujú od človeka, výsledkom čoho človek ochorie. Napríklad, ak máte nepriateľa, ktorý vás nenávidí, jeho myšlienka o vás je veľmi silná. Môže vás otočiť k negativite a vy ochoriete. Existuje nasledujúci zákon: ak ochoriete, táto choroba sa vráti späť k nemu, spätný pohyb bude neodvratný.

Mohli by ste poslať svoje pozitívne myšlienky, svoje hrejivé pocity a túžby smerom k niekomu, kto je chorý, s absolútnou vierou a bez zaváhania a pochybností a on by sa vyliečil. Takže, ak chcete, aby sa niekto vyliečil, mali by ste k nemu nasmerovať vitálny prúd. Obdržal by vašu myšlienku a dobré pranie a cítil by sa lepšie. V tomto vzťahu sú dobrí priatelia energetickou stenou zdravia, zatiaľ čo zlí priatelia vždy spôsobujú choroby a trápenia. (66, lekcia 27, 144-145)

- Energie vyžarované myšlienkami, citmi, slovami a skutkami človeka vyjadrujú harmonické a disharmonické stavy, ktoré prežíva. Predstavte si, že myslíte na dobrého priateľa a keď si na neho spomeniete, cítite radostné, harmonické naladenie. Čo je príčinou tohto naladenia? - Dobrá myšlienka, ktorú ste poslali svojmu priateľovi. Myšlienka nemá priamočiaru líniu, ale je ako vlna. V tej istej chvíli váš priateľ nasmeruje dobrú myšlienku k vám a je pripravený stretnúť sa s vami. Vaše myšlienky stretnú jeho myšlienky a nastane medzi nimi správna výmena. Pretože myšlienky sú ako vlna, hrebene myšlienky vášho priateľa spadnú na nižšiu krivku vašej myšlienky a pokračujú svojou cestou. Avšak aj najslabšia pochybnosť vo vášho priateľa naruší harmóniu vašich myšlienok a vy ucítite bolesť hlavy a napätie v oblasti spánkov. Pochybnosť je príčina zrážky vašich myšlienok. Vrcholy myšlienok vášho priateľa už nespádnu do jamiek vašich myšlienok, ale vrcholy sa stretnú s vrcholmi, výsledkom toho sa myšlienky vás oboch zrazia a to je príčina vašej bolesti hlavy. (39, 110-111)
- Aby som myslel na každého z vás, mal by som mať predstavu o vašej tvári a figúre. Čím je moja predstava o vás výraznejšia, tým je moja myšlienka na vás silnejšia. Myšlienka, ktorú som vypustil smerom k jednému z vás, môže byť prijatá všetkými ostatnými. Čo to znamená? - To znamená, že myšlienka sa pohybuje vo vlnách. Postupuje priamočiaro k vám postupne sa rozširujúc tak, že ju môže prijímať mnoho ľudí. (66, lekcia 27, 141-142)
- Kým žijete vo svete protikladov, mali by ste vedieť, že ste pod zákonom evokácie (výzvy - poznámka prekladateľa) Ani smrteľník ani nesmrteľník nie je oslobodený spod tohto zákona. Majúc to na pamäti, mali by ste vo svojej mysli vždy udržiavať pozitívne myšlienky a city, ak sa chcete oslobodiť od mnohých bolestivých stavov, ktoré nie sú vaše. Keď sa spojíte s človekom, ktorého bolí noha, budete takisto cítiť rovnakú bolesť. (147, 214-215)
- Vplyv, evokácia - to sú taktiež len ľudské stavy. Existujú vplyvy, ktorých sa človek nedokáže zbaviť. Keď večer spíte, ovplyvňujete jeden druhého nevedome. Je nemožné oslobodiť sa od evokácie. Mohli by ste ovplyvňovať sami seba alebo niekto iný by vás ovplyvňoval, ale jestvuje len jedna podmienka na svete, ktorej by sa mal človek podriaďovať a to je inšpirácia. (70, lekcia 24, 18)
- Nikto nie je schopný sa oslobodiť od zákona vplyvu, ani od zákona evokácie.

Keď človek žije plne v súlade s prostredím, je úplne slobodný. Ale ak aj ešte nedosiahol túto harmóniu, neznamená to, že by sa mal obávať prichádzať do vzájomného vzťahu s ľuďmi. (20, 181)

- Ľudia ovplyvňujú jeden druhého. Ak by ste žili medzi chorými ľuďmi, cítili by ste ich stav. Ak žijete medzi zdravými, budete takisto zdraví. Mysliac na tento zákon by si mal človek vo svojej duši želať mať zdravé telo, vznešené city a žiarivé myšlienky. Tieto veci by mal želať takisto svojim blízkym. (149, 306-307)
- Niektorí ľudia používali na koncentráciu myšlienky isté metódy, ale tieto metódy mali negatívne dôsledky. Prečo? Takouto metódou zastavíte svoju myšlienku a nevediac ako ju poslať späť do

tela, môžu sa u vás objaviť nejaké bloky. Koncentrujete sa a koncentrujete, zablokujete svoje city, zastavíte túto nahromadenú energiu a stanete sa excentrickí. Príroda nemá rada, keď ju budete blokovať. Preto, keď cítite tlak energie, choďte do prírody - hrajte sa tam a skáčte. (68, lekcia 28, 6)

- Ja hovorím, že študent sa musí koncentrovať, aby rozvinul svoju myšlienku a nie ako to robí jogín. Je mnoho spôsobov a metód používaných jogínmi, ale ak im niekto nerozumie, môže sa načisto zmrzačiť. Títo zmrzačení žiaci sú mimo zákonov prírody. Zákony Živej Prírody sú prísne. Ja dávam metódy, ktoré sú pre ľudský mozog najmenej riskantné. Sú to metódy Cítiacej Prírody. Metódy jogínov sú spojené s mnohými rizikami. (22, 48)
- Koncentrácia znamená postupovať s otvorenými očami. S otvorenými očami by ste sa mali vyliečiť sami, mysliac na svoje ramená, nohy, mentálne prejdete celým svojím nervovým systémom, žalúdkom, nohami, črevami, celým telom - ako statkár, ktorý sa prechádza okolo celého svojho panstva, aby videl, či je všetko v poriadku. To je význam koncentrácie. (68, lekcia 18, 29)
- Aby mohol človek vo svojom vnútri ovládať všetky svoje energie, mal by študovať zákon koncentrácie. Keď človek študuje zákon koncentrácie, mal by sa pokúsiť koncentrovať svoje oči na určitý objekt bez toho, aby žmurkal. Robte tento experiment začnúc 1 minútou a postupne navyšujte čas. Pomáha to na zlepšenie zraku. Keď robíte tento experiment, vaša myseľ by mala byť koncentrovaná. Počas toho by ste nemali rozptyľovať. (45, 45-46)
- Vezmite do oboch rúk nejakú vec a nesmerujte ich proti sebe. Koncentrujte svoju myšlienku do bodu, kde sa tieto dva objekty slabo dotýkajú a načas uvidíte nepatrnú iskru. Čím silnejšiu ste schopní iskru urobiť, tým koncentrovanejšia je vaša myšlienka. Potom urobte nasledujúci experiment: nasmerujte svoje dva ukazováky jeden proti druhému bez toho, aby sa dotýkali a koncentrujte na nich svoju myšlienku. Je len otázkou času, kedy uvidíte malé svetlo vychádzajúce z toho miesta. Robte tento experiment večer, aby ste mohli svetlo zaregistrovať. (139, 89-90)
- Sú ľudia, ktorí svojím svetlom a vznešenou myšlienkou pomôžu človeku, oslobodia ho od ťažkostí a bolesti. (42, 68)
- Zákon vplyvu a evokácie je tak mocná sila, že sa prostredníctvom nej vo svete udržuje mnoho nerestí, rovnako ako aj mnoho cností. (70, lekcia 23, 53)
- Mali by ste aplikovať zákony evokácie, aby ste ovplyvnili sami seba v pozitívnom zmysle. Ak máte slabú pamäť, pracujte s evokáciou a posilnite ju. Ak niekto rád veľa spí a nechce ráno skoro vstávať, nech si vsugerováva každý večer, že ráno vstane presne o 05.00. Sugescia má ako zákon význam, pokiaľ je aplikovaná pre získanie niečoho pozitívneho, aby vytvorila niečo dobré v ľudskom charaktere. Či už vedome alebo nevedome, všetci ľudia aplikujú sugesciu ako metódu práce. (104, 33)
- Choroby sa liečia myšlienkou. Myšlienka je schopná zahnať z ľudského organizmu každú chorobu. (24, 202)
- Keď liečite, používajte myšlienku. Liečte sami seba, liečte svojich blízkych. Myšlienka je sila, ktorá by mala byť nastavená na prácu. Záleží na myšlienke človeka, či bude pre neho ľahšie alebo ťažšie, aby vyliečil chorého. To je dôležité, že všetci ľudia majú podmienky, aby aplikovali svoju myšlienku a pracovali s ňou. (20, 168-169)
- Ak ochoriete, neponáhľajte sa volať doktora. Aplikujte jednu, druhú, tretiu metódu, koncentrujte svoju myšlienku na bolesť a niekoľkokrát si povedzte, "Budem zdravý". V niektorých prípadoch stačí, aby ste povedali 10 krát, že budete zdraví a stane sa, ale sú prípady, keď je nevyhnutné povedať tisíckrát, že budete zdraví. Nenechajte sa odradiť. Budte vytrvalí a budete mať pozitívne výsledky. Takýmto spôsobom sa môžete vyliečiť sami a aj svojich priateľov. (20, 165-166)
- Matéria fyzického sveta sa podriaďuje ľudskej vôli. Pre tento účel by ste mali poznať zákony, ktoré ovládajú vôľu. Matéria podlieha takisto ľudskej myšlienke. Preto, zapriahnite energie vôle a myšlienky do práce. Silou vôle a myšlienky môže človek zo svojho organizmu vyradiť rad substancií. Dokiaľ tieto substancie zostávajú v ňom, je v zlom stave jeho myseľ i telo. Ak

aplikuje svoju myšlienku a začne vedome pracovať, môže čoskoro donútiť súrodú matériu ísť von ako vriedok. Vriedok praskne a nečistá matéria vytečie. (127, 339-340)

- Aplikovať vôľu ako metódu na prekonanie fyzických a mentálnych bolestí, ťažkostí a skúšok nie je nič iné, než zákon sugescie. Ten, kto chce pracovať s týmto zákonom, by mal byť pozitívny. Aj najmenšia negatívna myšlienka paralyzuje jednanie vôle. To je dôvod, prečo ľudia s dobrými úmyslami, s dobrými myšlienkami a citmi nemajú v živote úspech. Majú dobré myšlienky a želania, ale nedosiahnu ich. Prečo? - Pretože pripúšťajú pochybnosti a nedôveru ako protichodné sily. Udržiavajte si v mysli pozitívne myšlienky, uvidíte, že budete mať lepšie výsledky, než tí, ktorí berú rozličné lieky a špeciality. (127, 332-333)
- Ak niekto z vás ochorie, môžete poslať večer do jeho podvedomia pozitívne myšlienky, ktoré by ho obnovili a bolo by mu čoskoro lepšie.

Podľa zákona sugescie môžete pomáhať chorým, biednym a zúfalým ľuďom. Veľký a mocný je zákon sugescie. Stačí uplatniť tento zákon a vytvoriť aspoň jednu dobrú myšlienku vo svojom podvedomí alebo podvedomie niektorého z vašich blízkych pre to bude dokonalé. Ak dokážete vytvoriť aspoň jednu dobrú myšlienku v jeho supervedomí, uskutoční sa to ešte skôr. Všetky choroby by sa dali vyliečiť, ale len s dokonalou vierou. Človek môže vo svojej mysli projektovať čokoľvek si želá, ale bez akýchkoľvek pochybností. (100, 90)

- V každom slove je skrytá určitá sila. Ak skoncentrujete svoju pozornosť na určité slovo, vaša myseľ sa spojí so silou, ktorá je v ňom obsiahnutá a vy pocítite isté povzbudenie alebo oslabenie, podľa prirodzenosti slova. Jestvujú slová, ktoré by po prvom vyrieknutí už nemali byť opakované. Prečo? - Spôsobujú poškodenie a oslabenie ľudskej mysle. Napríklad, ak by ste vyriekli niekoľkokrát slová "Ja ochoriem", pocítili by ste ich negatívny vplyv na váš organizmus a zanedlho by ste mohli ochorieť. A naopak, ak by niekto trpel tuberkulózou a niekoľkokrát denne opakoval, "Ja sa vyliečim", skutočne by sa vyliečil. (126, 60)
- Ak viete o chorobe niekoho z vašich blízkych, neliečte ho liekmi, ale nech ho navštívi tucet ľudí a každý nech mu sugeruje myšlienku, že sa vylieči. Ak prijme vašu myšlienku a uverí jej, vstane z postele.

Myšlienka je mocná sila, ktorá lieči a pozdvihuje človeka. (96, 136)

- Povedzme, že máte drobný problém - bolí vás prst, a vy nemôžete zniesť bolesť. Aby ste si pomohli a zniesli to, predstavte si niekoho, že zarazil kliniec do vašej ruky. Táto väčšia bolesť nahradí malú. Ak ste schopní mentálne zaraziť kliniec do svojej ruky, bude transformácia bolesti vo vašej mysli. (65, lekcia 15, 108)
- Bolo by dobre urobiť nasledujúci experiment: pošleme 10 ľudí navštíviť umierajúceho človeka. Prvý vojde a povie, "Do 10 dní vyzdraviete." Nasledujúci deň pôjde ďalší a povie, "O 9 dní budete zdravý." Na tretí deň ďalší povie, "O 8 dní budete zdravý." Posledný mu povie, "Zajtra budete zdravý." Keď je vytváraný opačný proces, uvidíte, akú silu má povzbudenie. Človek musí mať v organizme silu. Keď uveríte, vaše bunky začnú pracovať. Bunky vedia liečiť, ale človek im často vnucuje obmedzenia. (113)
- Môžem vám dať jednu metódu liečenia. Týmto spôsobom sa môžete vyliečiť na 25%. Ak ste chorý, prestaňte myslieť na akýchkoľvek chorých ľudí, vyjdite si do mesta a začnite myslieť na zdravých ľudí. Ak stretnete zdravého človeka, myslíte na neho. Neprešiel by ani deň alebo dva a pocítili by ste určitú úľavu. Toto je metóda občerstvenia. Nehovorte o svojej chorobe. (68, lekcia 20, 14-15)
- Počas desiatich dní vychádzajte na vysokohorské miesto, kde pramení čistá voda. Budte na mieste pred východom slnka. Prineste si so sebou čistú litrovú fľašu a čistú šálku na vodu. Keď vychádza slnko, naplňte fľašu vodou z prameňa a nalejte z nej trochu do šálky. Potom vyberte čajovú lyžičku zo šálky, vypite ju a povedzte, "Čokoľvek v sebe prináša východ slnka, nech to vteká do mňa skrze túto vodu." Kto robí tento experiment s vierou, bude mať úspech. (140, 232)
- Slovo je mocná vec. Ľudská myšlienka je takisto mocná. Ak chcete vyskúšať silu svojej myšlienky, stačí, aby ste ju aplikovali s vierou. Vôľa je pre to nevyhnutná. Ľudia sú prostredníctvom myšlienky liečení z nevyliečiteľných, hrozných stavov. Ak človek uverí v silu

myšlienky, môže s ňou robiť zázraky. Ale je pre to nevyhnutná silná vôľa, bez akéhokoľvek váhania. (134,69-70)

- Mnoho ľudí je proti sugescii, ale niet človeka, ktorý by vedome alebo nevedome nepracoval so zákonom sugescie alebo autosugescie. (112, 229)
- Mali by ste pracovať so svojou myšlienkou, robte experimenty a použite vnútorné zdroje svojho organizmu ako liečebné metódy. Existujú bunky, ktorých úlohou je liečiť. Nazývajú sa liečebné bunky. Človek by mal len nasmerovať svoju myšlienku priamo k nim a ony sa aktivujú. Potrebná je len koncentrovaná a pozitívna myšlienka. Každá negatívna myšlienka paralyzuje činnosť buniek. Ak sa chce niekto sám vyliečiť, mal by prechovávať pozitívne myšlienky. (118, 89)
- Čím je myseľ človeka silnejšia a koncentrovanejšia, tým ľahšie sa môže vyliečiť. Jestvujú slová, ktoré majú na človeka magický účinok. Mal by vedieť, kedy slovo povedať. Všetko by sa malo diať v správnom čase a na správnom mieste. (130, 231)
- Zákon evokácie vyžaduje špecifický čas a stav mysle. Nemôžete mať úspech v evokácii a sugescii kedykoľvek. Napríklad, ak evokujete keď ste rozrušení, nemôžete mať žiadne pozitívne výsledky. Každý, kto chce vložiť do svojho podvedomia nejakú veľkú myšlienku, ktorá zdokonaľuje, mal by si zvoliť najlepšiu dispozíciu svojej mysle. Čím je človek viac rozrušený, tým slabší a nestabilnejšie je fungovanie zákona evokácie; čím je vnútorná dispozícia človeka lepšia, tým lepšie je takisto fungovanie tohto zákona. (94, 30-31)
- Mikróby sú malé bytosti, ktoré žijú ako parazity. Zanechávajú svoj odpad v ľudskej krvi a spôsobujú rozličné choroby. Prostredníctvom svojej mysle môže človek zabrániť týmto parazitom sa v ňom rozmnožovať a zahnať ich. Svetlo myšlienky môže človeka oslobodiť od všetkých ťažkostí. (58, 269)
- Jediniec, ktorý rozumie zákonu Cítiacej Prírody môže svojou myšlienkou opraviť všetky vnútorné a vonkajšie poruchy svojho organizmu. Myšlienka je mocný nástroj, ale len géniovia a svätci by s ňou dokázali pracovať. Obyčajný človek by mohol takisto dosiahnuť v tejto oblasti výsledky, avšak je potrebný dlhší čas. (58, 131)
- Ak máte nejakú rušivú myšlienku, nepokúšajte sa vyhodit' ju zo seba von nejakým mechanickým spôsobom, pretože by vám to mohlo ublížiť, to jest, uškodili by ste si. Ak sa voľajaká rušivá myšlienka plazí do vašej mysle, mali by ste nájsť jej presný opak, aby ste ju nahradili. Týmto spôsobom budete vyliečení. Aby ste sa vyliečili, mali by ste spojiť centrum zeme s centrom slnka. (48, Východ slnka, 20)
- Sú dni a hodiny, keď sugescia človeku ublíži. V takýchto chvíľach by ste nemali robiť ani autosugesciu, ani iným ľuďom posilať evokáciu. V takýchto chvíľach musí človek okolo seba postaviť múry, aby sa ochránil od sugescií a evokácií tak, ako vojaci stavajú pevnosti, aby sa ochránili pred svojimi nepriateľmi. (150, 119)
- Keď ste v procese liečby, mali by ste použiť nejaké magické formuly počas ubúdania mesiaca. Napríklad, ten, kto trpí reumatickou horúčkou, nech urobí nasledujúci experiment - nech vezme pol kila morskej alebo kamennej soli v hrudkách a nech do nádoby čistej pramenitej vody položí každý deň jednu hrudku. Mal by vstať včasne ráno, pred východom slnka a vložiť hrudku soli do vody a povedať, "Tak ako sa táto soľ rozpustí vo vode, nech sa takisto rozpustí, t.j. zmizne moja reumatická horúčka." Ak by choroba neprešla okamžite, mal by to robiť počas celých dvoch týždňov, dokiaľ ubúda mesiac. Ak sa reumatizmus aj tak nestratí, nech robí ten istý experiment pri západe slnka alebo večer za mesačného svitu. Kým človek robí tento experiment, mal by dbať na to, aby ho pri tom nikto nevidel skôr, než dosiahne nejaké pozitívne výsledky. Je pre neho dôležité, aby vytrval, až kým sa nevylieči. (150, 102)
- Navštívte chorého človeka a všetci spoločne myslíte na to, že je zdravý. Potraste mu rukou a povedzte mu, "Neboj sa žiadnej choroby, si zdravý." Ak to povie, uvidíte, že čoskoro chorý vstane z postele. Sila ľudskej mysle je enormná. Človek by ňou dokázal liečiť sám seba a robiť zázraky. Liečba prostredníctvom mysle je prirodzený proces.

Každý, kto navštíví chorú osobu s želaním pomôcť jej, by jej mal dať niečo zo seba. Každému chorému človeku niečo chýba, čo získava od ľudí a lekára naokolo. Skutočný lekár je niekto, kto lieči nielen

vonkajším spôsobom, ale takisto vnútorne. Nosí lieky v sebe a lieči nimi chorého človeka. Ten, kto sa narodí ako lekár, nosí si lieky v sebe samom. (9, 79-80)

- Keď sa budete rozprávať s chorým pevným, pozitívnym ale melodickým jazykom, že sa vylieči, bude sa cítiť dotknutý, pretože ste s ním hovorili tvrdo. Ale po týchto tvrdých slovách sa vylieči a vráti sa späť, aby sa vám poďakoval za tieto slová, ktoré mu pomohli. Ak poviete chorému s jemným a zdanlivo láskavým ale nie muzikálnym tónom, aby išiel domov a neobával sa, že sa vylieči, chorý sa vráti domov, ale nevstane z postele. (74, 54-55)
- Povedať chorému, že sa uzdraví bez toho, aby ste poznamenali, že sa má napraviť, to sú len prázdne slová, ktoré mu nepomôžu. Na návšteve u chorého nechcem hovoriť o jeho chorobe, ale vyberiem z vrecka malú fľaštičku tekutiny a namočím do nej hrot ihly. Potom sa ňou dotknem jazyka chorého a dám mu z nej kvapku prehltnúť. Na druhý deň namočím ihlu dvakrát do tej istej tekutiny a dotknem sa ňou jazyka chorého. Na tretí deň namočím ihlu do tekutiny trikrát a budem robiť tú istú vec po 10 dní. Na 10 deň chorý vstane z postele a bude úplne zdravý. Až do tohto okamihu by som ho nepočúval, keď by mi hovoril, že nemôže urobiť to alebo tamto. Najľahší spôsob ako vyliečiť chorého je vnútorný spôsob a nie vonkajší, rozprávajúc sa s nim a povzbudzujúc ho. (150, 94-95)
- Ak niekto dokáže zahnať svoju chorobu prostredníctvom myšlienky a vôle, je to silný človek, všetky zmeny v ňom prichádzajú ľahko.

Choroby sú kvôli ukladaniu sa sprievodných, pridružených matérií (originál str.203) v ľudskom organizme. Ale pomocou myšlienky a vôle môže človek vyhodiť všetky tieto substancie zo svojho tela a uzdraviť sa. Ak to nedokáže urobiť sám, mohol by to spraviť s pomocou niekoľkých priateľov.

Veľká a mocná vec je ľudská myšlienka. Čím vznešenejšia je myšlienka človeka, tým väčší je jej potenciál. Myšlienka je Božský svet v človeku. V Božskom svete je všetko dokonané okamžite. (43, 103)

- Ak padnete do zlej nálady, zmeňte pozíciu svojich rúk a povedzte, "Som človek, ktorí myslí. Ak myslím, stojím vyššie, než moje vlastné nálady a dokážem ich ľahko usmerňovať." Opakujte túto myšlienku niekoľkokrát, až kým sa vaša nálada nezlepší. (54, 76)
- Koncentrujte sa 3 krát denne - ráno, na obed a večer - a povedzte, "Chcem, aby moje srdce bilo pravidelne, aby sa spojilo s pulzom slnka a chcem poslať vhodnú energiu do celého organizmu tak, ako slnko posielala svoju energiu do celého sveta." (104, 130)
- Keď sa bunky ľudského organizmu rozhodnú žiť odlišným spôsobom, odštiepia sa od života. Celku, zoskupia sa v určitých oblastiach organizmu, kde formujú svoje vlastné telo. Tieto uzlíčky v organizme človeka vedci nazývajú nádormi. Žijú na úkor celého organizmu a živia sa jeho životnými šťavami. Ak sú prostredníctvom sily myšlienky tieto nedávno vytvorené bunky presvedčané, že ich miestom nie je ľudský organizmus, postupne ich začne ubúdať v počte, až sa celkom stratia. (20, 168)
- Človek sa bojí horúčky a podľa lekárov by mal brať 300 miligramov chinínu každý deň. Ale ten človek je chudobný, má vo vrecku peniaze len na chlieb. Čo by mal robiť? - Nech aplikuje zákon autosugescie a tak sa vylieči. Nech vo svojej mysli ide do lekárne a kúpi si 300 miligramov chinínu. Ale pre tento experiment s autosugesciou je potrebná intenzívna myšlienka. Ak ale myšlienka nie je dost' intenzívna, mohol by vo svojej mysli ísť do lekárne aj 10 krát a bezvýsledne. (59, 229)
- Každý z vás skúsil silu sugescie a tak sa pokúste vplývať jeden na druhého len dobrými a správnymi myšlienkami a nie negatívnymi a nesprávnymi. Napríklad, niekto začne kašľať. Aplikujte nasledujúcu metódu, aby ste vyliečili kašeľ: počítajte, koľkokrát denne zakašlete. Napríklad, dnes ste mohli zakašľať 40 krát. Povedzte si večer, "Zajtra zakašľem len 20 krát." Tak postupne znížite počet zakašľaní, až kým dosiahnete jedno zakašľanie denne. Skúšajte týmto spôsobom svoju myseľ a uvidíte, aké výsledky dosiahnete. Dnes mnoho ľudí verí liekom, ale nemajú žiaden dobrý efekt. (117, 61)
- Ak vaše prsty alebo palce na nohách ochladli, projektujte svoju myšlienku na ne a želajte si, aby sa do 5 minút zohriali. Ak to všetko nedokázate urobiť okamžite, opakujte experiment ešte raz alebo dvakrát. Ak máte teplotu a necítite sa dobre, nenáhlite sa zavolať lekára, ale zapojte svoju

myšlienku a vôľu do práce. Položte si ruku na hlavu a vysielajte myšlienku a túžbu, aby sa vaša teplota znížila do niekoľkých minút. Na čas by mohla teplota klesnúť a potom znovu vystúpiť. To by vás nemalo trápiť. Ak máte čo aj len najslabšie výsledky, pokračujte v tomto smere v práci.

Posilňovaním a kultivovaním vôle môže človek dokázať odstrániť všetky zlé návyky a choroby, ktoré nadobudol pod vplyvom mocných a učených ľudí. (127, 341-343)

- Ak máte zapálené nosné dutiny, myslite na zdravie. Opakujte si často myšlienku, "Som zdravý" a zápal vás čoskoro opustí. Často sa stáva, že zdravý človek myslí na chorobu a tak si ju pritiahne. Všetko čo je schopné vnímať, dobré a veľké v človeku je v stave bojovať s mikróbmami, ktoré spôsobujú choroby. Aplikujte pozitívne slová a myšlienky ako formuly, ktorými sa môžete ovplyvniť. (97, 74-75)
- Ak ste paralyzovaní a počas troch mesiacov si opakujete, "Ja vstanem", určite vstanete do tých troch mesiacov. Je nemožné, aby ste nevstali, každá dobrá myšlienka lieči. (113)
- Ak máte bradavicu alebo nejaký druh lišaja. Bulhar by šiel ku kupcovi a ukradol by hrudu soli (pretože ukradnutie robí soľ rovnako ako jeho pozitívnu). Keď mesiac ubúda, urobil by kruh hrudkou soli okolo bradavice a povedal by, "Tak ako sa stráca mesiac a ako sa rozpúšťa soľ, nech sa stratí takisto táto bradavica." Odhodí soľ preč a bradavica sa stratí. Môžete si to vysvetliť faktom, že soľ ako kanál pritiahla prúdy v Prírode, ktoré podporovali bradavice. (68, lekcia 20, 18)
- Človeka trpiaceho na tuberkulózu je obtiažne vyliečiť kvôli negatívnym myšlienkam a citom, ktoré chorý sám v sebe prechováva a kvôli tým, ktoré ho napádajú z vonku. Pre tuberáka je dobré upadnúť do magnetického spánku a počas toho mu sugerovať, že sa vylieči. (112, 229)
- Ak máte žalúdočné ťažkosti, položte si ruky na brucho - pravá na ľavú, s palcami oproti sebe. Povedzte si, "Všetky moje záležitosti sú dobre usporiadané." Predneste túto myšlienku bez akéhokoľvek zaváhania, alebo rozkolu v mysli. Ak budete cítiť akékoľvek zaváhanie, pokazíte formulu. (152, 178)
- Dám vám metódu ako vplývať sami na seba, keď máte narušenú pečeň. Položte si pravú ruku na brucho s dlaňou k bruchu a ľavú ruku na driek opäť dlaňou k telu a stiahnite v mysli energie slnka smerom k centru zeme. V priebehu 10-15 minút sa váš stav zlepší a pocítite radosť. (7 32)
- Ak chcete skúsiť a vidieť, či máte vyvinutú vôľu, t.j. či máte dostatočnú vôľu, aby ste aplikovali okultnú formulu, najlepší proces testovania je nasledujúci: dajme tomu, že máte narušený žalúdok, cítite vo vnútri istý druh kručania. Skúste svoju vôľu, položte si ľavú ruku na chrbát a pravú na brucho, skoncentrujte svoju myseľ a predneste túto formulu: "Nech choroba prestane." Ak si túto formulu nepamätáte, povedzte: "Choroba ustala."

Ak vás bolí brucho, mali by ste požiadať o pomoc priateľa, ktorý vás má rád. Mali by ste vyzvať jeho ducha a povedať mu, "Prosím ťa priateľu, príď a povedz chorobe aby skončila." Keď príde, ale vaša choroba neskončí, mali by ste požiadať druhého, tretieho, až po desiateho človeka. Ak vám choroba prejde, každý z nich je váš priateľ, ak neprejde, sú vašimi priateľmi len rečami. (68, lekcia 32, 9-10)

- Čo by ste mali robiť keď idete von? - Vaša myseľ by mala byť čulá. Urobte nasledujúci pokus. Chodte von a nech je vaša myseľ celý čas koncentrovaná. Nech objíme vaše telo a uvidíte, či prechladnete. Nechcete prechladnúť. Boli by ste negatívni aj pozitívni. Budete transformovať elektrinu. Ale budete ju schopní transformovať, len ak vaša myseľ bude prebudená.

Teraz o kašli, ktorý máte. Prvé pravidlo je dýchať hlboko. Dýchajte hlboko a vo svojej mysli si predstavujte, že všetka vaša tepnová krv harmonicky obieha celým vašim telom. Žilová krv sa takisto vracia harmonicky späť. Predstavujte si v mysli, že všetko je harmonické, vytvorte vnútornú harmóniu a postupne by ste spozorovali, že váš kašeľ začína opadať. (68, lekcia 13, 10)

- Človek sa môže liečiť liekmi, ale takisto sa môže liečiť prostredníctvom myšlienky. Máte, napríklad, nádchu; čo by ste mali urobiť? Nieкто odporúča zostať v teplej miestnosti, vyplachovať slanou vodou alebo vypíť zopár pohárov horúcej vody, až kým sa nepotíte. Potom by ste mali vymeniť šaty a uvidíte, že už na druhý deň by vám nádcha prešla. To dokazuje, že vaša myšlienka je silná. Silná myšlienka lieči všetky choroby.

Kabalista podáva presný návod pre liečenie prostredníctvom myšlienky nasledujúcim spôsobom. Hovorí, "Myšlienka je schopná zmeniť vibrácie ľudského tela." Keď človek ochorie, znížia sa vibrácie

jeho tela. Prostredníctvom myšlienky ale dokáže zvýšiť vibrácie svojho tela a z nízkych ich otočiť na vyššie. Keď to dosiahne, je vyliečený.

Z tohto pohľadu nádcha je výsledkom zvláštneho druhu mikróbov, ktoré vojdú do nosa a pokiaľ sú vibrácie organizmu nízke, nájdu tam podmienky pre rozmnožovanie. Kým sa rozmnožujú, dráždia sliznicovú membránu nosa. Aby ste sa zbavili tohto trápenia, od cudzorodých substancií, nosné žľazy výdatne vylučujú tekutinu, ktorá vypudzuje mikróby. Keď sa zvýšia vibrácie organizmu, vylučovanie cudzorodých substancií je ľahké a rýchle. Človek môže pomôcť svojmu tečúcemu nosu s pomocou svojej myšlienky, aby nádcha dosiahla svoj vrchol, po ktorom sa začne liečiť. Najdlhšia perióda nádchy je týždeň. Nemala by trvať viac, než túto periódu. (14, 114-115)

- Jedna dobrá myšlienka dáva lepšie výsledky, než lieky a injekcie lekárov. Pošlite vedome a s láskou niekomu dobrú myšlienku a uvidíte výsledky. Myšlienka, ktorá sa aplikuje správne a príhodne je vždy liečivá. (38, 79)
- Ak by ste často smerovali svoje myšlienky ku koreňom svojich vlasov počas periódy jedného roka, obdržali by ste veľké výsledky - vaše vlasy by zosilneli a zhustli. Čo je príčina toho, že vaše vlasy zoslabnú? Je to vnútorný nepokoj a nedostatok vlhkosti v organizme.

Viete dobre, že rastliny, stromy udržiavajú v pôde vlhkosť. Stromy sú ako čerpadlá, ktoré privádzajú vlhkosť k povrchu zeme. Aká je úloha stromov v pôde, taká je úloha vlasov pre ľudský organizmus. Regulujú vlhkosť v tele človeka. (47, 114-115)

- Medveď je symbol. Je to akumulátor určitého druhu energie v prírode. Je to bytosť dokonalého zdravia.

Spravte nasledujúci experiment: ak máte horúčku alebo ste slabí v duchu, v mysli si predstavujte veľkú medvedicu a jednou rukou ju držte za ucho, kým druhou ju hladíte po chrbte. Keď budete robiť toto cvičenie, budete cítiť, akoby cez vás prešla nejaká sila. V tomto prípade vám môže medvedica pomôcť, ak sa vo vás neobjaví túžba ublížiť jej. Medvedica je bytosť emócií, je veľmi milujúca, ale aj veľmi pomstychtivá.

Ak je váš nervový systém veľmi narušený, toto cvičenie by vám malo pomôcť to zlepšiť. Každý človek by mal čerpať energiu ktorá mu chýba z prírody. Predovšetkým by ste sa mali zbaviť strachu. Cvičte sa v prekonávaní strachu. (65, lekcija 14, 97-98)

- Ak chcete vstávať zavčas, stlačte palec ľavej ruky palcom a ukazovák pravkej ruky a povedzte si, "Zajtra chcem vstať o 4.00 ráno." Urobte to isté takisto s pravou rukou a povedzte tie isté slová. Týmto spôsobom sa spojíte so silami Cítiaceho Sveta a požiadate ich o dosvedčenie. (82, 79)
- Každé ráno, keď sa prebúdzate zo spánku si povedzte, "Chcem zmúdrieť." Táto myšlienka pôjde hore do mozgu a začne vyživovať bunky. Ak budete to isté robiť počas celého roka, na konci roka budete mať nejaké výsledky. (30, 13)
- Robte nasledujúci experiment - ste chorý, slabý v duchu, ale je zima, nemôžete ísť vonku a prechádzať sa. Predstavujte si, že leziete na vrchol hory, ktorý dobre poznáte, boli ste tam a prežívate celú cestu intenzívne tak, akoby ste tam liezli práve v tomto momente. Vylezte na vrchol a vráťte sa späť. Môžete sa prechádzať každodenne. Toto cvičenie vašej mysle okamžite posilní váš mozog. (65, lekcija 14, 85)
- Pokrivené predstavy zostávajú dlho v pamäti človeka a odtiaľ ovplyvňujú nervový systém. Preto by mali byť tieto imaginácie nahradené čistými a krásnymi predstavami. To je jedna z metód liečenia. (60, 182)
- Ako by ste ovládli svoje negatívne, temné stavy mysle? - Sedte pokojne 5 až 10 minút, uvoľnite svalstvo, vôbec ho nenapínajte a začnite premýšľať o príjemných a pekných veciach. Predstavujte si krásne obrazy, dojmy, až kým nezískate dobré rozpoloženie ducha. (134, 64)
- Predstavte si, že ste v zlom stave mysle, indisponovaný, nahnevaný, nemôžete v noci spať. Koncentrujte svoju myseľ na konček svojho nosu a predstavte si, že váš nos sa postupne zväčšuje. Po tom, čo koncentrujete svoju myšlienku na svoj nos, by ste mali relaxovať a zaspáť. (39, 257)
-

10. Iné metódy liečby.

- Jestvujú rastliny, ktoré liečia aj tie najnebezpečnejšie a najťažšie choroby. Tí, čo o nich nevedia, trpia. Preto sa hovorí, že ľudia trpia kvôli svojej nevedomosti. Študujte rastliny a ich liečivé schopnosti. (17, 27)
- Ak je niekto schopný rozvinúť nadanie potvrdiť liečivé schopnosti rastlín a touto cestou liečiť ľudí, stane sa popredným šamanom. V prírode existuje mnoho liečivých rastlín, ktoré keď sú príhodne používané, oslobodia človeka od akéhokoľvek druhu choroby. (126, 10-11)
- V kvetoch je ukrytá liečivá sila, ktorá môže byť použitá v správnom čase. Liečivé vlastnosti kvetov nie sú vždy rovnaké - závisia na sezóne, mesiaci, dni a hodine, kedy sú trhané. (143, 138)
- Príde váš známy a sťažuje sa na svoj stav - hovorí, že celý rok trpí horúčkou. Počúvate, rozumiete mu a odporúčate mu piť palinu. Spojenie medzi horúčkou a palinou je pestované. Keď sa horúčka a palina spoja, človek vyzdravie. (14, 85)
- Teraz vám dám liečebnú metódu pre aj ten najsilnejší kašeľ. Vezmite suché šupky z 10 cibúľ a uvarte ich vo vode. Vodu precedte a pridajte do nej 0,5 kg medu, jednu alebo dve lyžice horčice a jednu alebo dve lyžice ľanového semena. Berte čajovú lyžicu tejto zmesi 3x denne - ráno, napoludnie a večer. (71, 302)
- Obstarajte si nejaký pýr, varte ho 15 minút a vypite to. Potom si natrite krk s olivovým olejom a trocha ho takisto vypite. Vypite pohár pýru ráno, napoludnie a večer. Je to výživné a súčasne aj liečivé. (113)
- Obstarajte si myší chvost, trocha ho vypite a váš kašeľ bude vyliečený. Každý z vás by mal v lete zberať myší chvost, nech má každý doma natrhaný myší chvost - biely a žltý, aby každý kto nie je schopný sa vyliečiť vôľou, nech použije pre liečenie tieto rastliny. Majte takisto horec. Zbierajte ich, sú to magnetické rastliny, ktoré pomáhajú. Zbierajte takisto tymian, zelené listy divej jahody - majú liečebný účinok. Zbierajte drobučky harmanček. Mali by ste mať bylinkovú lekárňu. (68, lekcia 13, 10-11)
- Príduc do hôr, užite ich požehnanie. Napríklad, ak vás bolí brucho, uvarte si myší chvost (bylinka - poznámka prekl.). Proti kašľu si uvarte horec a pite z neho. Ak niekto prechladol, nech vylezie na nejaké dva alebo tri vrcholy a dobre sa spotí. Potom nech vypije dva alebo tri šálky horúcej vody a vymení si šaty.

Šplhajte na vrchol, aby ste dýchali hlboko. Je to zvlášť dobré pre tých, čo trpia na astmu, rovnako ako aj pre tých, čo majú predispozíciu priberať. Hory v sebe majú všetky podmienky pre liečenie a získanie poznania. Človek by mal svoje telo udržiavať v teple, aby neprechladol. Medzi telesnou teplotou a vonkajšou teplotou by mala existovať rovnováha. Nezapomnite nasledujúce pravidlo - keď sa spotíte, mali by ste hneď zmeniť šaty. Nikdy nenechávajte košeľu vlhkú od potu, aby vyschla na vašom chrbte. (54, 379-379)

- Cibuľa je liečivá, keď sa konzumuje surová, varená alebo pečená, ale nie smažená.

Keď chce niekto dezinfikovať ústa alebo napraviť svoj žalúdok, či hrudník, mal by jesť cesnak. Cesnak predpisujem chorému človeku, ale nie zdravému.

Ak máte pokazený žalúdok, povarte lopúch a pite odvar. Keď vyzdraviete, už ho nepoužívajte. (90, 91)

- Poradil by som niečo tým, ktorí trpia na kašeľ - mali by ste nastrúhať čierny lopúch a vypiť každý večer z jeho šťavy jednu kávovú šálku. Má to dokonalý vplyv takisto na žalúdok.

Ak vás bolia mandle, jedzte silný cesnak. Je to dobrá metóda na vyliečenie mandlí a dezinfekciu hrdla. Cesnak je perfektná pomoc pre tých, ktorí trpia nespavosťou. (68, lekcia 23, 24)

- Vezmite trocha čistého popola zo zhoreného borovicového porastu. Dobré ho prezrite a použite ako liečivo. Keď máte dajakú nevoľnosť, zoberte z tohto popola na špičku noža, dajte do horúcej vody a keď sa rozpustí, vodu vypite. (38, 268)
- Keď budete jesť žihľavu celý rok, budú vám rásť čierne vlasy. (51, 253)
- V liečení by ste mali poznať zákon - keď pretransformujete svoje vibrácie, príčina bolesti bude hneď odstránená. Čokoľvek nás bolí, dokážeme to okamžite odstrániť rovnako, ako sa to dokáže znenazdajky objaviť. (68, lekcia 9, 23-24)

- Keď ochoriete alebo sa necítite dobre, vyhľadajte niekoho, kto vás miluje, chyťte ho za obe ruky, pozrite mu do očí a poďakujte mu za energiu, ktorú ste od neho dostali. Niekedy môžete podržať obe jeho ruky a niekedy len ľavú alebo pravú ruku. (82, 61)
- Keď hypnotizéri z Čiernej lôžy praktikujú svoj energetický vplyv, svoje pohyby vykonávajú obvykle zhora smerom dole. Žiaci by mali vykonávať bočné pohyby, protichodné k tým, z Čiernej lôžy. Každý pohyb, ktorý robíte, má hlboký význam a vplýva na vás.

Keď chcete pozdvihnúť svoju myseľ, vykonávajte vo svojich myšlienkach pohyb zdola smerom nahor, v súlade s cestou evolúcie. Začnite najprv premýšľať o rastlinách, potom o zvieratách a o ľuďoch a nakoniec o Bohu a Bytostiach z Božského Sveta. (108, 84-85)

- Sú ľudia, ktorí sú schopní liečiť pomocou magnetizmu, ale je tam nebezpečenstvo, že liečiteľ vkladajúci do svojho pacienta pozitívum, vloží do neho aj nejakú svoju chorobu. Napríklad, niekto trpí nejakou fyzickou chorobou, ale po liečení prostredníctvom energie sa uzdraví z fyzického problému, no získa nejaké negatívne vlastnosti, cíti pochybnosti, stráca svoju vieru v Boha, ktorú predtým mal. (16, 253-254)
- Pre liečenie prostredníctvom magnetickej energie existuje škola, kde sú pacienti liečení prostredníctvom niečoho ako energetické masáže. Keď sa pacient začne liečiť týmto druhom energetického liečenia, jeho kondícia sa najprv zhorší, trpí strašnými krízami a potom nastane nejaké zlepšenie. Potom prichádzajú iné krízy a opäť zlepšenie, až dokiaľ sa tieto krízy nestanú zriedkavejšie a zriedkavejšie a potom príde posledná a choroba odíde. (4, 95-96)
- Pravá ruka je Múdrosť, je vytvorená, aby žehnala. Ľavá je Láska, ňou človek pomáha slabým a trpiacim. Preto, keď položím na niekoho ruky, dávam mu silu. Keď k niekomu natiahnete ruky, môžete mu poslať všetky požehnanie, rovnako ako všetky prekliatia sveta. Svojimi rukami môžete spôsobiť všetky dobré a aj všetko zlo. (90, 20)
- Deti, ktoré nemajú žiadnu vieru sú liečené prostredníctvom ich rodičov, ich vlastným magnetizmom. Matka by liečila dcéru, otec by liečil syna. (2, 84)
- Ak je duša matky inšpirovaná láskou, múdrosťou a pravdou ako živými myšlienkami, stačilo by pre ňu položiť ruky na choré dieťa a ono by sa vyliečilo. (46, 13)
- Ak sú vaše deti choré, je dobré masírovať kosť vzadu za ušami. Tam je životné centrum. Tieto masáže spravia organizmus húževnatým a stálym. Masáže sa vykonávajú zhora smerom dole. Niekedy môžete masírovať len ľavú stranu, inokedy pravú a niekedy - obidve. (109, 31)
- Niekoho bolí hlava. Položím obe ruky na jeho spánky a jeho bolesť hlavy prejde. Takto vytvorím magnetické pole. Má uschovanú energiu a z tohto dôvodu ho bolí hlava. Prostredníctvom tohto magnetického poľa je od neho prebytočná energia odobratá preč a je vyliečený. (113)
- Ak ste indisponovaní kvôli bolesti hlavy, prebehnite všetkými svojimi prstami ponad čelo, počínajúc palcom a končiac malíčkom. Ale musíte vedieť, ako posunúť prsty nad čelo, zvlášť nad miesto bolesti. Urobiť to vyžaduje veľkú snahu. (145, 91)
- Sú chvíle, keď zadná časť mozgu má vyššiu teplotu. Preto musíte nastoliť normálnu teplotu mozgu. To sa robí položením svojich rúk nad hlavu alebo prebehnutím prstov cez vlasy zhora dole, akoby ste si česali vlasy. Ak používate hrebeň, jeho zuby by mali byť dosť dlhé. Ale je lepšie sa spoliehať na svoje prsty, ako na hrebeň. (145, 201)
- Keď je pravá ruka človeka pozitívne nabitá, mal by nájsť priateľa, ktorého ľavá strana má opačný, elektrický náboj, tak sa obe neutralizujú. Jeden musí umiestniť svoju ľavú ruku na pravú stranu druhého a ten - svoju pravú ruku na ľavú stranu hlavy svojho priateľa a ani nespozorujú ako získajú dobrú dispozíciu. Toto by sa dalo docieľiť takisto len prostým podržaním rúk jeden druhého. (32, 117)
- Keď položíte ruky na niečiu hlavu, mali by ste vedieť, či v tom momente energiu dávate alebo dostávate. Ak niečo dostávate, je potrebné vedieť, či z toho budete mať úžitok. Ak dávate, takisto by ste mali vedieť, či to bude užitočné pre toho, komu to dávate. Človek musí byť vďačný, aby dával zmysel a používal dobre oboje, dávanie i branie. Energia pretekajúca cez človeka, ktorý dáva a cez človeka, ktorý berie je Božská energia a človek je za ňu zodpovedný. Nemôže byť a nemala by byť spotrebovaná márne. Príroda je veľká sieť energií a vystaví

presný účet za všetko, čo bolo spotrebované. Dozerá takisto na výsledky spotreby tejto energie. (32, 122)

- Polož svoje ruky na hlavu chorého so všetkým svojim dobrým rozpoložením a láskou a uvidíš akým spôsobom to ovplyvní jeho zdravie. Tvoja láska a dobré priania smerom k chorému budú transformované do mocných životných síl. (27, 117)
- Ak vás bolí žalúdok alebo brucho, položte si pravú ruku na solárny plexus. Keď ju tam chvíľu podržíte, bolesť prejde. Ak bolesť pretrváva, položte si pravú ruku na žalúdok a ľavú na driek. (110, 245-246)
- Keď trpí bolesťou brucha tlstý človek, nech si zavolá na pomoc niekoho, kto je chudý a požiada ho, aby položil svoju ruku na jeho solárny plexus, nech takto na ňom podrží ruku 5 až 10 minút a bolesť brucha prejde. Takýmto spôsobom si ľudia môžu pomôcť jeden druhému. (141, 23)
- Ak na sebe chcete pracovať, najprv začnite so svojim srdcom - so sympatickým nervovým systémom. Spravte tento experiment - keď ráno vstanete, masírujte si dlaňou pravej ruky miesto okolo jamky žalúdka. Masážne pohyby by mali byť kruhové. Potom masírujte tú istú oblasť ľavou rukou, znova v kruhoch zhora dole. 10 kruhov pravou rukou a 10 kruhov ľavou rukou. Koncentrujte sa. Tak budete mať výsledky. Ak efekt nie je okamžitý, nenechajte sa odradiť. Pozorujte zmeny, ku ktorým vo vás dochádza a uvidíte, či sa vaša indispozícia zmení na pozitívnu. Robte toto cvičenie počas 10 dní. Ak máte bolesti brucha, masírujte to isté miesto znova. Mali by ste pocítiť istú zmenu v mozgu a sympatickom nervovom systéme.

Po týchto 10 dňoch by ste mali namočiť svoje prsty v horúcej vode, v takej akú dokážete zniesť, ale len špičky prstov - prvý článok. To isté urobíte počas posledných 10 dní s rukou, celkom namočenou vo vode. Budete to robiť počas 30 dní. (136, 161-162)

- Ak sa v pravej hemisfére nahromadí viac energie, človek sa stáva nervóznejším a je "mimo". Ak sa viac energie nahromadí v ľavej hemisfére, človek sa stáva aktívnym. Keď stretnete nervózneho a ustarosteného človeka, položte svoju ľavú ruku na jeho hlavu a upokojí sa. Energia by mala prechádzať z jednej hemisféry do druhej tak, aby sa distribuovala rovnomerne. Je jednoduchšie pomôcť ľuďom, s ktorými ste si blízky. Vaša energia prechádza skrze nich, vytvára celý kruh a upokojuje ich. Taký ľudia sú ako spojené batérie. Vitálne energie prejdú z jedného na druhého a vrátia sa späť odkiaľ prišli. Takýmto spôsobom sa ľudia obnovia. (12, 19-20)
- Keď pociťujete silný hnev, zavolajte niektorému svojmu priateľovi, aby položil ruky svoje ruky na zadnú časť vašej hlavy. Ak ste si podobní a rozumiete si, vezme od vás preč vaše negatívne dispozície a vaša rovnováha sa obnoví. Ale ak nie ste v zhode, vaše zlé dispozície a hnev ešte zosilnejú. (64, lekcija 6, 86)
- Povedzme, že ste rozrušení, niekto vás rozzúrnil, stratili ste svoju rovnováhu. Zdvihnite ruky a spravte nasledujúce: pomaly zdvíhajte ruky nad hlavu a zľahka sa nimi dotýkajte celého svojho tela posúvajúc ich dole pozdĺž hlavy a potom ich otraste (magnetická sprcha). Toto cvičenie sa nerobí viac, než trikrát denne. (3, 20)
- Liekom proti hnevu je nájsť priateľa, ktorý je pasívny, s negatívnou elektrinou. Požiadajte ho, aby položil svoju ľavú ruku na pravú polovicu vašej hlavy a uvidíte, že onedlho všetka vaša prebytočná energia prejde do jeho ruky a vám sa uľaví. (39, 140)
- Keď je niekto rozrušený a cíti nejaký problém v solárnom plexe, jeho najprirodzenejším pohybom by malo byť položiť si pravú ruku na solárny plexus pod jamkou žalúdka s dlaňou k telu a ľavú ruku - na driek s dlaňou von. V takejto pozícii rúk človek pocíti upokojenie nervového systému. Keď človek takýmto spôsobom položí svoje ruky na solárny plexus, transformuje energiu mozgu cez svoje ruky a upokojí sa. Dlaň pravej ruky je vodič negatívnej, zmierňovacej energie, zatiaľ čo chrbát ľavej ruky je vodič pozitívnej, znepokojujúcej energie. Keď sa obe tieto energie zlúčia, človek sa upokojí. (37, 62-63)
- Pokúste sa liečiť seba a svojich blízkych. Navštívte niekoho, kto trpí kašľom a urobte tento experiment: položte svoje ruky na jeho hrud'. Ak je váš magnetizmus silný, chorý bude pociťovať príjemné teplo, ktoré bude postupne silnieť. Ak váš magnetizmus silný nie je, chorý nepocíti

žiadne teplo. Pri liečení by mal silnejší pomáhať slabšiemu, vyspelejší by mal pomáhať menej vyspelému. (30, 126)

- Čo sa deje, keď namočíte prsty do vody? Z každého prsta preteká nejaký druh energie a okamžite sa mení. Z tohto pohľadu sú prsty vodičmi energie. Každé zdvihnutie paží znamená odtok energie. Každý skúsil a vie, že z prstov ľudskej ruky vyteká nejaká energia, ktorú môže vedome použiť na liečenie. (36, 155)
- Aby sa zachytili energie vytekajúce z prsta, stačí na chvíľu ponoriť prostredník do čistej vody. Ak túto vodu vypijete, pozdvihnete si ducha. Existujú zvláštne druhy liekov, ktoré boli ukryté v človeku. (334, 71)
- Existuje množstvo liečebných metód, ale nie ste na ne pripravení a mohli by ste ich prekrútiť. Napríklad, keď vás rozbolí nos, zľahka sa ho dotknite palcami na oboch stranách a masírujte ho. Robte zľahka masáže svojho nosa všetkými prstami, aby ste do neho preniesli časť svojho magnetizmu. (82, 186)
- Vytvorenie znamenia kríža je magnetizujúce. Ľudia vytvorili znamenie kríža, aby sa liečili. Ak niekto dostane horúčku, urobia nad ním niekoľkokrát znamenie kríža a horúčka prejde. (56, lekcia 12, 27)
- Pred 20 rokmi ma volala rodina do Slivenu, aby som pomohol ich svokre, ktorá bola chorá. Pozrel som si chorú a potom som požiadal jej blízkych o rozhovor. Povedal som im, "Niekoť z vás musí dať niečo zo seba, aby jej pomohol." Zať bol veľmi magnetický človek. Povedal som mu, že by mohol pomôcť svojej svokre. Súhlasil. Povedal som mu, ako dať ruky na hlavu jeho svokry tak, aby niečo z jeho magnetizmu mohlo prejsť na ňu. Položil ruky na jej hlavu, zostal takto niekoľko minút a stiahol ich späť. Nasledujúci deň bola starká svieža a v radostnej nálade. Zať sa cítil byť trochu slabý, triasli sa mu nohy i ruky. Povedal som mu, aby šiel na prechádzku, aby sa spotil a potom si dal horúci kúpeľ. Nasledoval moju radu a na nasledujúci deň bol opäť čerstvý a veselý. (82, 212)
- Chcete získať pokoj - chodte k stromom. Kde je život, tam je magnetizmus. Jestvuje 10 až 20 metód na získanie magnetizmu. (113)
- Ak ste fyzicky alebo psychicky zlomení, mali by ste ísť k starému dubu, ktorý nie je spráchnivený a oprieť si oň chrbát. Mali by ste takto zostať 5, 10 až 15 minút, najviac pol hodinu a povedať mu, "Pretože v tebe je hojnosť Božských myšlienok, hojnosť Božských foriem, buď taký dobrý, daj mi trochu tvojej energie." Dub z vás vezme časť vašich disharmonických energií a vy pocítite pokoj, obnovenie a odídete radostní. (111, 95)
- Keď sa opriete o strom, aby ste sa liečili, je dobré zostať opretý chrbtom 5 až 30 minút a hlavu trochu skloniť. (2, 105)
- Ste chorí. Neskúšajte smiešne spôsoby liečby, ale nazrite do bohatstiev zeme. Na zemi sú regióny, ktoré liečia. Keby chorý človek prišiel na takéto miesto, vyliečil by sa, akoby to boli kúzla. Nezáleží na tom, aká choroba by to bola, okamžite by sa obnovil. (140, 188-189)
- Keď stojíte na kameňoch, mali by ste tam zostať 1 až 2 hodiny. Kamenisté plochy sú príjemné, pretože ak na nich stojíte, magnetizujete sa. Ale kamene by nemali byť hranaté, pretože magnetické energie by cez ne vytekli. Kamene sú liečivé zvlášť v Septembri. (2, 105)
- Keď sa človek lieči prírodnými metódami, mal by sa odovzdať do pôsobenia vedomých energií prírody bez akéhokoľvek strachu alebo pochybností. Aj najslabší strach blokuje tieto energie. Ak sa stretnú s prekážkou, nemôžu dokončiť svoju prácu. (95, 104)
- V poverách je istá pravda. Mnoho ľudí sa smeje tým, ktorí veria na zlé čary a popierajú ich existenciu. Ale ja trvám na tom, že vo svete jestvujú zlé čary. Čo spôsobujú? Objasním to.

Veźmeme si príklad - niekto sa na vás pozrie a vy pocítite istú nevoľnosť, začne vás bolieť hlava. Mnoho ľudí hovorí, že to spôsobujú zlé oči. Sú ľudia, ktorí keď sa pozrú na kravu alebo býka, ten okamžite ochorie a zomrie. Príčinou je sila pohľadu smerovaného k vám alebo zvieratú. Sila pohľadu je spôsobená elektrinou vyžarovanou z tváre alebo očí tohto človeka. Táto elektrina je smerovaná k vám a ak si ju vy neprispôsobíte, spôsobí určitú disharmóniu a ovplyvní váš organizmus. Niektoré múdre ženy vedia vyliečiť človeka zo zlých čarov veľmi jednoduchým spôsobom. Veźmú dobré vajce, rozbijú ho o čelo krave alebo človeka postihnutého zlými čarami a čoskoro sa uzdraví. Vajce lieči

absorbovaním prebytočnej energie nazhromaždenej v organizme takého človeka a on sa zbaví svojho bolestivého stavu. Nie každá stará žena je schopná liečiť. Len tá, ktorá je dobrým vodičom elektriny. Jej organizmus by mal zniesť vplyvy vyžarované chorým človekom. To isté by sa dalo povedať o lekároch. (106, 65-66)

- Ak chcete pohnúť energiami prechádzajúcimi cez ucho, mali by ste stlačiť ucho vzadu. Je tam kosť, na ktorej závisí stabilita a odolnosť človeka v živote. Ak ste chorí, masírujte túto zadnú stranu ucha. (112, 210)
- Niektí trpia reumatizmom nôh. Hľadajú pomoc u lekárov, ale oni nemôžu nič urobiť. Nakoniec mu príde pomôcť včela. Keď ho niekoľkokrát poštipie do nohy, jeho reumatizmus sa stratí. Ak poznáte vlastnosti včelej kyseliny, môžete sa vedome vyliečiť. (42, 28)
- Keď ste slabí v duchu, nakreslite 100 zvislých rovnobežných čiar a vaša indispozícia sa stratí. Takýmto spôsobom môžete posilniť takisto vašu vôľu. Rovnobežné čiary znamenajú múdrosť. Keď pozorujete rovnakú vzdialenosť medzi nimi, súčasne sa zjednocujete s vedomým životom. (45, 71)
- Keď ste v zlom stave mysle a neviete čo robiť, stláčajte si jeden po druhom najprv palec, potom ukazovák, prostredník, prstenník a malíček. Potom pozorujte aká zmena vo vás nastala. (45, 173)
- Človek by sa mohol ťahať za prsty a každý deň, aby znovu získal svoje zdravie. Najprv by mal ťahať palec a ak sa nezotaví, potom ďalší. Ak je choroba vážna, mal by ťahať postupne za všetky prsty, potom za palce nôh. Ťahajúc za prsty niekoľkokrát denne, po dobu 10 dní by sa uzdravil alebo by podstatne zlepšil svoju kondíciu. (107, 109-110)
- Zlato uchováva mnoho energie v skondenzovanom stave. Ten, kto rozumie zákonom alchýmie, dokáže rozpustiť a zriediť túto energiu a využiť skrytú energiu zlata pre svoj organizmus. (20, 118)
- Jednou z úloh človeka je získať vitálnu energiu, t.j. pránu z prírody a múdрым spôsobom ju použiť.

Zlato je dobrým vodičom najvyššej energie. Ak človek nemá žiadne zlato vo svojej krvi, nemôže správne prijímať životnú energiu z prírody a použiť ju. (145, 225)

- Zlato prebúdzá v človeku radosť. Môže liečiť nervózných ľudí, neurastenikov. Vložte zlatú mincu na niekoľko hodín do vody. Mikroskopické časti zlata sa rozpustia vo vode a ona získa liečivé vlastnosti. Zlato reguluje nervový systém. Aby ste sa upokojili, stačí sa pozrieť na zlatú mincu. Preto nosiť zlaté šperky je tiež celkom dôležité. (12, 299-300)
- Keď sa zaoberáte liečením samého seba, vložte zlatú mincu do vody a vypite z tej vody jednu čajovú lyžicu denne. Pamätajte, že viera lieči. Dajte chorému vypiť čistú vodu lyžicou a uvidíte výsledky. Čím silnejšia je jeho viera, tým rýchlejšie sa zotaví. (17, 32)
- Poznajúc vlastnosti zlata, môžete ich použiť, aby ste sa vyliečili homeopatickým spôsobom. Vezmite gram čistého nugetu, vložte ho do 10 gramov vody a nechajte ho na slnku niekoľko dní. Keď ste v zlom stave mysle alebo vás stretnú problémy, dajte si 10 kvapiek tejto vody a váš zlý stav prejde. (74, 253)
- Ako dobré vodiče tepla a elektriny, dali by sa zlato a striebro použiť ako liečebné metódy. (74, 20)
- Zdravie je spojené so Slnkom, nositeľom života. Pretože zlato je takisto vodičom života, zdravie človeka je určené množstvom zlata v jeho krvi. Zdravý človek má v krvi dostatok zlata. Keď ochorie, množstvo zlata v krvi sa zmenší. (17, 32)
- Drahé kamene a kovy dobre vplývajú na zdravie človeka. Zlato má najpozitívnejší efekt, pretože má v sebe magnetickú silu. (10, 227-228)
- Drahý kameň ohýba zvláštnym spôsobom svetlo. V tomto svetle môže prebiehať liečenie. Preto je pre človeka dobré nosiť zlaté prstene s drahými kameňmi. Nie všetky drahokamy vplývajú na ľudský organizmus pozitívne a ani jeden drahokam nie je liečivý pre všetkých. Sú drahokamy, ktorých vibrácie nie sú v súlade s vibráciami ľudského organizmu, čo spôsobuje disharmóniu. (142, 119)

- Drahokam je nosičom špecifického druhu života. To je príčina jeho liečivého vplyvu. Ak nosíte alebo si obliekate svoje drahé kamene alebo drahé kovy a ste schopní vojsť do kontaktu s ich energiami, ľahko by ste sa vyliečili. Liečia všetky choroby. (40, 128)
- Ak váš kostný systém nie je zdravý, úmyselne študujte drahé kamene a premietajte si vo svojej mysli ich farby smerujúc ich do svojich kostí. (134, 334)
- Diamant je tvrdý, láme dobre slnečné svetlo a je schopný liečiť, to jest, má liečivé vlastnosti. Drahokamy ako celok majú v sebe liečivú silu, výsledkom čoho ich ľudia od starodávna nosili ako šperky. (19, 32)
- Nedávno prišiel brat, invalidný vojak, požiadať o radu. Počas služby si poranil nohu. Noha začala vážne bolieť a opucháť. Obviazal si ju, ošetril, ale bez výsledku. Šiel k doktorovi, ukázal mu nohu a lekár povedal, "Je tam hlboká infekcia a noha by sa mala operovať, aby sa vyčistili všetky nečisté substancie." Ja som mu povedal, "Vezmi mlieko, prevar ho a nechaj zraziť citrónom. Obviaž si nohu so zrazeným mliekom. Niekoľko takýchto obviazaní a tvoj stav sa zlepší." A skutočne, spravil si dve alebo tri takéto zábaly a jeho stav sa celkom zmenil. V jednom mieste, kde boli nečistoty noha opuchla, otvorila sa malá ranka a všetky nečisté substancie vytekli von. Teplota sa mu znormalizovala, vriedok sa vyčistil a o pár dní neskôr sa rana začala hojiť. (48, *Ja dávam silu*, 24)
- Bolí vás hrdlo, ste prechladnutí. Spravte si hneď obklad z mlieka alebo olív. Odporúčal by som vám ešte inú liečbu: vysušte spodok kváskového cesta, posypte množstvom čierneho korenia tak, aby vám začali až slziť oči. Kým budete jesť kváskové cesto, toto čierne korenie vás rozohreje. Je to dobrý dezinfekčný liek. Takže, mali by ste vedieť urobiť buď obklad s mliekom alebo s olivami a nakoniec kváskové cesto. Cesto by sa malo konzumovať horúce. Mysel by mala hrať dôležitú úlohu pri aplikovaní liekov. Keď robíte kváskové cesto, mali by ste myslieť na jeho pozitívny účinok. (68, lekcija 25, 11)
- Mnoho ľudí, ktorí trpia bolesťami hlavy alebo bolesťami v očiach, sa liečia chladivými obkladmi. Ja odporúčam teplé obklady namiesto studených. Keď trpíte bolesťou hlavy alebo očí, položte si na spánky čerstvo vyrobený kvások. Natrite si miesto olivovým olejom a položte naň kvások. Nechajte si ho na spánkoch aspoň 10 až 14 hodín. Toto môžete urobiť 3 až 5 krát za týždeň, podľa stupňa bolesti. Kvások má magnetický vplyv a odporúčam ho nielen pri bolestiach hlavy, ale aj v prípade meningitídy. Keď dieťa dostane meningitídu, oholte mu vlasy, pripravte čerstvý kvások a položte mu ho na temeno a spánky. Potom, keď to niekoľkokrát urobíte, sa dieťa uzdraví.

Kvások a obklady z mlieka sú dobré špecifiká, ktoré by sa mali preferovať pred studenými obkladmi. (45, 113-114)

- Prečo by ste si mali masírovať nos? Pretože nos je niečo ako vrchol ľudskej tváre, kde sa niekedy ukladá nadbytočné množstvo elektriny a magnetizmu a blokujú ho. Keď sa v mozgu hromadí prebytočná energia, tepnový a žilový systém sa zablokujú, veľa žilovej krvi sa zhromažďuje v spánkoch a pulz narastá. Keď ste takto zablokovaní, mali by ste vziať trochu kvásku a ešte večer si ho dať na spánky. Ráno sa budete cítiť dobre - blok bol pretransformovaný. (141, 22)
- Hodnotná je takisto aj cibuľa. Študujte jej vlastnosti a ona vám pomôže. Môžete sa ňou liečiť. Ak sa niekto sťažuje na bolesti nôh alebo rúk, spravte mu obklad na bolestivom mieste z opečenej cibule a trocha masla. Cibuľa utíši bolesť a uberie teplotu. (7, 198-199)
- Povedzme, že niekomu zmeravela noha a nemôže chodiť. Vezmite 7 červených cibúľ, rozrežte ich a rozdrvte nadrobno. Posypte to 25 gramov soli. Položte túto cibuľu na nohu a nechajte ju tam 10 až 12 hodín. V nohách budete trochu cítiť svrbenie. Ráno cibuľu odstráňte a budete cítiť malé zlepšenie. Potom, čo spravíte ešte dva obklady, budete schopní sa pohybovať. (24, 76)
- Váš prst začína bolieť a hnisáť. Príroda hovorí: "Požuj figu (ovocie), prilož na prst požuté ovocie a on sa uzdraví. Alebo, povar niekoľko fíg vo vode, urob z nich obklad a prilož ho na prst." Figovník je veľmi dobrá liečivá rastlina. (69, lekcija 10, 24-25)
- Niektorí spadnú a zlomí si nohu alebo sa ťažko zraní. Začne sa masírovať pozdĺž chrbtice alebo niektoré iné miesto. Ak vám niekto bude masírovať chrbát každý deň, stratí sa akákoľvek bolesť.

To dokazuje, že na určitých miestach organizmu je skrytá nejaká vitálna energia, ktorá lieči choroby. Ak je táto energia aktivovaná, okamžite manifestuje a uplatňuje svoj vplyv. (147, 44-45)

- Chorý človek chce byť v spoločnosti zdravého. Prečo? Aby z neho ťahal silu. Preto, zdravý človek dáva niečo chorému a chorý človek dáva niečo zdravému. Prebehne medzi nimi výmena. V budúcnosti, keď sa matematika aplikuje do mentálneho života uvidíte, koľko veľa energie vyteká z ľudského organizmu a porozumiete príčinám chorôb. Potom sa budete vedome chrániť pred všetkými týmito narušeniami rovnováhy svojho organizmu. Dnes je len pár ľudí, ktorí chápu, čo môže dať komunikácia s harmonickými ľuďmi. Ak ste v kontakte s ľuďmi, ktorí v sebe prechovávajú negatívne myšlienky a city, spájate sa s nimi a okúsate výsledok ich negatívneho vplyvu. (129, 269-270)
- Keď je rozvrátený tráviaci systém človeka, mal by sa liečiť stravou. Ak je narušený jeho respiračný systém, mal by sa liečiť svetlom, teplom, elektrinou a magnetizmom. A nakoniec, ak je narušený jeho nervový systém mal by sa liečiť prostredníctvom myšlienky a citu. Ak chcete vyliečiť svoj mozog, nemali by ste si nikdy pripustiť žiadnu negatívnu myšlienku. (16, 192)
- Keď je človek v procese liečby, nemal by sa ničoho obávať. Človek so silnou myslou môže vstúpiť do miestnosti s ľuďmi trpiacimi na mor alebo cholera a vyjde z nej bezpečne a zdravý. Ale môže ochoreť zo strachu, aj bez bacilov. (45, 119-120)
- Každá matka by mala vedieť ako liečiť svoje deti. Matka je tá, ktorá dáva prvú pomoc. Prvou úlohou matky je dať dieťaťu trocha ricínového oleja, potom niekoľko šálok horúcej vody a potom mu urobiť zeleninovú a zemiakovú polievku. To je prvá pomoc pre každého chorého. Mohli by ste sa opýtať, prečo piť horúcu vodu. Je to jednoduché - v priebehu trávenia zostávajú zvyšky a oleje na žalúdku a črevách, ktoré bránia správne tráveniu. Horúca voda ich rozpúšťa a reguluje procesy v žalúdku a črevách. (46, 119-120)
- Keď je chorý človek v procese liečby, nech sa pozerá na mesiac vo fáze jeho ubúdania a nech s ním vytvorí spojenie. Keď je Mesiac v splne, mal by zatvoriť okenice, aby mesačný svit neprenikal do miestnosti. Pokiaľ ide o slnečné svetlo, aj chorý človek, aj zdravý, obaja by sa mali vystavovať jeho blahodarnému vplyvu. (20, 45)
- Hovoríme, že človek by sa mal liečiť skôr, než ochorie. Proti každej negatívnej myšlienke a citu je treba postaviť pozitívnu myšlienku a cit, aby sa neutralizovali a stali sa neškodnými. (118, 117)
- Ak niekto, kto trpí na tuberkulózu je schopný zbaviť sa strachu a nedôvery, jeho choroba sa stratí. Prečo? Pretože tuberkulóza je choroba emócií. Dokiaľ sa človek drží strachu a podozrení, jeho pľúca a srdce sú neustále v kontrakciách. Každý neprirodený sťah spôsobuje chorobné stavy. Keď sa človek do niečoho zamiluje a stratí subjekt svojej lásky, trpí istou srdcovou chorobou alebo ochorením pľúc. (35, 211)
- Trpíte tuberkulózou. Čo robiť? Chodte von do hôr, najmenej do výšky 1500 metrov nad morom. V priebehu 3 mesiacov sa zotavíte do 30% a do roka - do 85%. Za 2 alebo 3 roky budete dokonale zdraví.

Aj v lete aj v zime by ste sa mali prechádzať po horách v teplom oblečení a s poľnou fľašou horúcej vody a z času na čas sa napiť. (105, 100)

- Tuberkulóza sa dá liečiť hudbou. Hudba vytvára v človeku rozpínanie, ktoré je nevyhnutné pre chorého na tuberkulózu. Taký človek premýšľa len o sebe, všetka jeho pozornosť je sústredená na jeho vlastnú osobu. Zažíva enormnú závisť. Človek s tuberkulózou nevidí nikde nič pozitívne. Je to extrémny pesimista. (69, lekcia 10, 24-25)
- Keď krvný systém človeka stratí svoju flexibilitu, svoju elasticitu, človek dostane artériosklerózu. Ten, kto chce svoj život chrániť a predĺžiť ho, musí chrániť mobilitu svojho tela. Preto by sa človek nemal prejsť a mal by piť horúcu vodu, ktorá pomáha rozpúšťať sedimenty produkované počas stravovania. Ak človek dostane artériosklerózu, mal by jesť málo a jesť jednoduchú, čistú stravu. Mal by sa živiť varenou pšenicom a varenou ryžou ako skutočný mních. (16, 8)
- Ak človek trpí tuberkulózou alebo rakovinou, nech je jogurt. Mali by ste zjesť minimálne po tri roky trikrát denne 100 gramov s každým jedlom, aby ste získali mikroskopický pokrok. (63, 265)

- Pred rokom dostal jeden brat žalúdočný vred. Prišiel sa ma spýtať čo má robiť. Povedal som mu, "V lete by si sa mal slniť a vystavovať brucho slnku. Budeš absolvovať túto liečbu počas 2 až 3 mesiacov. Mal by si vypiť denne šálku olivového oleja." Nasledoval moju radu a vyliečil sa. (71, 36)
- Jestvujú prípady, keď sa človeku hodiny čká a nedokáže to ovládnuť. Keď vypije jeden alebo dva šálky horúcej vody alebo hlboko dýcha, zastaví sa to. (138, 305)
- Nieкто sa sťažuje na bolesti hlavy. Poviem mu, "Mal by si vypiť tri šálky horúcej vody srkaním." Potom by si mal vziať preháňadlo. Keď si si odľahčil žalúdok, mal by si si dať horúci kúpeľ a ísť do postele. Nemal by si sedieť vo vani dlho. (56, lekcia 11, 24)
- Ak máte horúčku alebo ste prechladení, jednou z metód liečby je piť čaj alebo horúcu vodu - 1,2,3,4,5,6 šálok - až kým sa nepotíte. Dajte si takisto trocha olivového oleja a natrite si ním ruky a nohy, potom choďte do postele.

Iná metóda - keď prechladnete, prvým opatrením je vziať si preháňadlo, aby ste vyčistili svoj žalúdok a črevá od prebytočných substancií. Jeden alebo dva dni sa ovládajte čo sa jedla týka, vypite tri alebo štyri poháre horúcej vody a dva poháre špenátového džúsu s trochou soli, dva porcie zemiakovej polievky. Mali by ste to jesť pomaly a neprejedat' sa a čoskoro sa uzdravíte. (68, lekcia 13, 12-13)

- Aby ste sa chránili pred prechladnutím, keď idete von, mali by ste sústrediť svoju pozornosť na hrdlo, myslíte na svoj hrtan a neprechladnete. (68, lekcia 3, 9)
- Ako liečiť alkoholizmus? Donúťte alkoholika vypiť 2 alebo 3 litre vody každý deň a vylieči sa. V procese liečby by mal začať s najmenším množstvom vody a postupne ho zvyšovať: v prvý deň by mal vypiť šálku, druhý deň - 2 šálky, tretí deň - 3 šálky, potom 4,5,6 šálok až kým nebude piť 15 až 20 šálok denne. Ak dodrží tieto inštrukcie, môže sa onedlho vzdať pitia alkoholu. Keď si ťažký alkoholik zamiluje vodu, prestane piť víno a brandy. (78, 79)
- Čím lepší je spánok človeka, tým zdravší bude. Spravte si počas jedného mesiaca experiment, aby ste spali v pokoji, bez vravy vašich myšlienok a pocitov a uvidíte, že sa vaša kondícia zlepší. Ak trpíte neurózou, mali by ste sa liečiť. Ak chcete byť šťastní, chráňte sa pred negatívnymi myšlienkami a túžbami. (21, 66-67)
- Nervózni ľudia nech chodia na výlety. Hory ovplyvňujú nervový systém najlepším spôsobom. Neurotici by mali robiť fyzické cvičenia a liečiť sa hudbou. Nepiť studenú vodu a málo jesť. (113)
- Nohy by mali byť teplé. Je to známka zdravotného stavu. Keď nohy nie sú teplé a ľahko sa ochladia, človek nie je zdravý. Studené nohy u človeka sú prvý predpoklad pre neurózu. Tí, ktorí sú neurotici a často strácajú svoj klud mysle, nech si niekedy vyzujú topánky a poprechádzajú sa po jemnom piesku alebo mäkkej tráve. Týmto spôsobom nohy prídu do kontaktu s vitálnymi energiami zeme a zotavia sa. Počas ranných cvičení, keď dvíhate ruky, prijímate slnečné energie; prostredníctvom nôh prijímate energie zeme. Keď chcete získať solárne energie, musíte robiť cvičenia ráno. Keď sa chcete zbaviť energií nakumulovaných počas dňa, mali by ste robiť cvičenia večer. Zem absorbuje všetko, oslobodzuje človeka od prebytkov energií tak, že môže znova prijímať Slnko. Prebytok energie, ktorú človek prijal uložil vo všetkých svojich orgánoch - rukách, nohách, očiach, ušiach - a kedykoľvek sa ich dotkne, hneď nastane explózia. Robiac cvičenia, oslobodzuje sa od tejto energie a je pripravený prijať novú. (150, 191-192)
- Neurotik je človek, ktorý sa zaplietol do labyrintu svojich vlastných myšlienok a pocitov, stratil svoju cestu a nedokáže vyjsť von a oslobodiť sa. Je to situácia človeka, ktorý musí zaplatiť tri účtenky denne, ale nemá žiadne peniaze a láme si hlavu, ako vyviaznuť z tejto situácie. Aká je liečba pri takejto neuróze? - ísť za svojim veriteľom a požiadať ho, aby predĺžil termín splátky vašich účtov. (15, 114)
- Ak ste nervózny, skúste sa upokojiť a nežmurkajte. Týmto spôsobom by ste mali koncentrovať svoju myšlienku a regulovať svoj nervový systém. (97, 29)
- Nieкто trpí neurózou alebo zlým stavom mysle. Nech sa ide poprechádzať do blízkej záhrady alebo lesa, nech sa otočí na Východ a oprie sa chrbtom o hrubý strom - brest, dub alebo borovicu, položí si pravú ruku na hrud' a ľavú - na svoj chrbát. Nech premýšľa o vplyve stromu v krátkej kontemplácii a po 5, 10 alebo 15 minútach, maximálne do hodiny sa stav jeho mysle

zmení a on získa istú energiu. Prebehne výmena medzi jeho organizmom a organizmom stromu a pocíti isté zlepšenie. Nech ide k tomu istému stromu raz, dvakrát, trikrát a strom ho vylieči. Toto je prírodný spôsob liečby. V dávnejších časoch sa ľudia takto liečili.

Druhý spôsob liečby: znova, ak ste v zlej nálade alebo trpíte neurózou, v lete, keď dozrieva pšenica, choďte do nejakej dediny a do hodiny budete cítiť veľkú úľavu. Ak môžete robiť takéto prechádzky každý deň, bolo by to ešte lepšie. (2, 70)

- Aby ste zlepšili svoj zrak, choďte von po polnoci medzi 12.00 a 1.00 hodinou, keď je nebo plné hviezd a pozerajte sa na ne. Bolo by dobre ísť von takisto keď je zatiahnuté alebo je v noci búrka. Potom porovnajte ako sú vaše oči ovplyvnené za jasnej noci a ako za temnej. Tieto experimenty sú rovnako dobré pre napravenie zraku ako aj na posilnenie nervového systému. (6, 193)
- Sú rozdielne cvičenia, ktoré dostávajú do pohybu všetky očné svaly. Ak oči nie sú precvičované, postupne slabnú a strácajú svoju schopnosť vidieť. Každý pohyb oka je spojený s určitou myšlienkou. Keď pohnete okom nahor a dole, doľava a doprava, alebo diagonálne, uvedomíte si veľmi zvláštnu myšlienku. (138, 289-290)
- Moderní ľudia sa sťažujú na slabosť očí. Je len prirodzené pre oči, že slabnú - nepohybujú sa. Robte so svojimi očami cvičenia, aby ste im poslali viac krvi. Preto, dvíhajte oči často smerom k svetlu a potom ich postupne spúšťajte smerom dole, kde rastie a rozvíja sa tráva. (23, 318-319)
- Čím väčšie je svetlo ľudskej mysle, tým lepšia je pamäť človeka. Čím väčšia je pamäť človeka, tým viac energie spotrebuje. Ten, kto chce mať silnú pamäť, mal by sa usilovať zväčšiť svetlo svojej mysle. (58, 300-301)
- Chybná pamäť je známkou toho, že kanály, ktorými táto energia preteká sú popraskané, výsledkom čoho časť z nej vytečie. Aby sa pamäť obnovila, kanály by sa mali opraviť. Moderní ľudia sa sťažujú na nervové poruchy. Liečba je práve taká istá. (110, 114-115)
- Keď sú mozog a srdce človeka rozštiepené, pamäť sa zhoršuje. (148, 339)
- Čím viac citov človeka je potláčaných, tým slabšia je jeho pamäť. Ľudská pamäť sa zhoršuje takisto z veľkých trápení a úzkosti, z veľkého strachu alebo zo silných duševných šokov. (111, 278)
- Neprirodzené city spôsobujú poruchy pamäte. (54, 313)
- Kto dokáže zapriať svoj hnev do práce, posilňuje svoju pamäť. Ak to nedokáže urobiť, jeho pamäť postupne upadá. To znamená, že porucha pamäte je spôsobená neustálymi obavami a strachom. - "Ja chcem posilniť svoju pamäť." Aby ste to dosiahli, mali by ste mať vnútorný pokoj a harmóniu. (133, 96)
- Príčina poruchy pamäte je v nadbytku kyseliny mliečnej, nahromadenej v mozgu. (143, 124)
- Aká je príčina poruchy pamäte? - Nesprávne rozloženie energií. Čo je pamäť? Skladisko ľudského mozgu. Niektorí ľudia majú prirodzene dobrú pamäť, iní majú zlú pamäť. Kedy je pamäť človeka najlepšia? Keď miluje svoje povolanie. Pamäť je v najlepšej kondícii, keď existuje určité spojenie medzi nadvedomím, vedomím a podvedomím. Keď prenikne do vedomia človeka cudzia myšlienka, ktorá ho neustále znepokojuje, jeho pamäť postupne upadá. (47, 40-42)
- Najdokonalejší systém v človeku je nervový systém. Preto je dobré, ak je nervový systém aktívny. Dokiaľ funguje správne, človek myslí, cíti a jedná správne.

Nervový systém pozostáva z veľkého množstva nervových zakončení, ktoré prijímajú vnemy z vonkajšieho sveta a vyjadrujú ich prostredníctvom myšlienky. Ak sú tieto zakončenia poškodené, taký bude aj nervový systém. Tieto zakončenia sú len antény, t.j. prijímače a vysielajúce. Porucha pamäte je spôsobená poškodením nervových zakončení. Keď sa vaša kondícia zlepší, aj vaša pamäť sa zlepší. To by sa dalo uskutočniť mnohými spôsobmi. Jeden z nich je výživa. Napríklad, vlašské orechy by sa mali konzumovať, aby posilňovali energiu mozgu, ale mali by ste vedieť ako ich konzumovať. Aj iné rastliny sú odporúčania hodné. Tak ako myšlienka ovplyvňuje mentálny život človeka, tak rastliny ovplyvňujú nervový systém. Tak, ako potrava poukazuje na zdravotný stav človeka, tak myšlienky určujú normálne fungovanie jeho mentálneho života. (110, 68-69)

- Je jednoduché obnoviť pôvodnú silu pamäte. Ako? - Obnovením jednoty mysle. Vyhadzujte zo svojej mysle a srdca všetky tie pocity, ktorými ste zavalení. (39, 159)
- Ako zlepšiť svoju pamäť? - Robte cvičenia pre hlbšie dýchanie. Nikdy sa neprejedajte. Nekonzumujte protichodné potraviny, ktoré je obtiažne stráviť. Skúšajte spôsoby koncentrácie. Keď čítate knihy, uvažujte nad tým, čo ste čítali a nenechajte myseľ sa túlať. (113)
- Povedzme, že niekto z vás má chabú pamäť. Keď ide každý večer do postele, nech si do svojho podvedomia vloží myšlienku, "Zajtra moja pamäť bude silnejšia." Keď túto pozitívnu myšlienku vloží do svojho podvedomia, jeho pamäť sa postupne posilní. (111, 276-277)
- Teraz by som vám dal cvičenie na posilnenie pamäte: položte si ruky v bok. Zdvihnite pravú nohu a dotknite sa ňou boku ľavej nohy tak vysoko, ako len dokážete. Mali by ste to takto urobiť najprv s pravou, potom s ľavou nohou, atď. po dobu 10 minút. Toto cvičenie rozvíja stabilitu a odolnosť organizmu a takisto ovplyvňuje pamäť. Ak chcete mať výsledky, robte to pravidelne. (14, 206)

11. Duchovná liečba

- Jestvuje mnoho spôsobov liečby. Jedným z nich je Viera. Ak máte vieru, vyliečite sa. (82, 200)
- Používajte vo svojom živote vieru, aby ste videli jej výsledky. Viera posilňuje zdravie. V budúcnosti budú lekári vyhľadávaní kvôli zdraviu, nie kvôli chorobe. (17, 93)
- Viera je sila, ktorá neustále rastie a zväčšuje sa, obracajúc sa v poznanie. Viera môže vyliečiť akúkoľvek chorobu. (24, 75)
- Viera je skúsenosť nahromadená v minulosti, myšlienka, ktorá je spojená s živou matériou. Preto vždy, keď človek získa vieru, je pre vitálnu energiu vytvorená možnosť, aby k nemu tiekla. Nevera je známka človeka, ktorý nemá žiadne spojenie s Božským svetom. (48, lekcija *I Would Be Living*, 7)
- Ja hovorím, že nech ten, kto má chabé zdravie, miluje. Robte pokusy, aby ste potvrdili pravdivosť tohto zákona. Ak trpíte horúčkou, reumatizmom alebo inou chorobou, zamilujte sa do niekoho. Vaše zdravie sa zanedlho zlepší. Čím skôr sa vyzdravíte, tým správnejšie ste vyjadrili lásku.

Je to zákon: Láska odstráni všetky choroby a vady. Je to zvláštny kozmický prúd, ktorý preteká všetkými živými bytosťami. Čím správnejšie je táto energia prijímaná a prenášaná, tým je človek zdravší. (6, 53)

- Liečiť niekoho duchovnou cestou znamená nájsť príčinu jeho choroby a odstrániť ju tak, že už nikdy znovu na ňu neochorie. (56, lekcija 12, 25)
- Ak je niekto chorý a nemôže dobre dýchať, nech sa obráti k slnku a nech si hlboko vo svojej duši želá spojiť sa s ním, aby prijímal jeho energiu. Zanedlho sa zotaví a zosilnie. Ten, kto prijal solárnu energiu aj keď len raz, preveril si jej blahodarný vplyv na svojich myšlienkach a citoch a na všetkých bunkách svojho organizmu. (85, 48)
- Jestvujú dve cesty liečby - stará a nová. Moderní ľudia sú liečení starou cestou - liekmi, kúpeľmi a pod. To je slabý spôsob liečby s minimálnymi výsledkami. Ja takisto liečim ľudí týmto spôsobom. Prečo? - Pretože ešte nie sú pripravení. Nová cesta je duchovná liečba. Ak by som liečil človeka duchovnou metódou, a on nie je pripravený žiť v čistote, narobil by viac chýb a spôsobil si v živote viac ťažkostí. Pre toho, kto je pripravený, duchovná liečba dáva okamžité výsledky. (22, 56-58)
- Človek by mal okolo seba stavať mentálnu stenu, aby neprechladol. To sa dá dosiahnuť dvoma spôsobmi: prostredníctvom koncentrácie myšlienky a modlitbou. Niektorí si myslia, že modlitba ako metóda liečby je dosiahnuteľná ľahko. To závisí od toho, aká tá modlitba bude. Ak sa modlíte mechanickým spôsobom, nedosiahli by ste absolútne žiadne výsledky. Preto, koncentrovaná myšlienka a vedomá modlitba sú pre človeka podmienkami, aby vybudoval duchovnú ochranu a chránil sa od zlých vonkajších vplyvov. Ak je človek chránený duchovným

spôsobom, neochorie ani keby bol napadnutý akýmkoľvek votrelcom, aj vonkajším. (54, 345-346)

- Šiel som navštíviť svojho chorého priateľa. Povedal mi, "Moja práca je skončená, otvor mi cestu na druhú stranu. Moje ruky a nohy ma už neposlúchajú, neviem obnoviť svoje zdravie." Zasmial som sa a povedal mu, "Vstaň z postele." Postavil sa. - "Skús chodiť." Začal chodiť okolo miestnosti. Po tom, čo to robil zopár dní, úplne vyzdravel.

Viera lieči. Netoleruje žiadnu pochybnosť. Aby sa človek vyliečil, na to je nevyhnutná dokonalá viera. (132, 280)

- Lieky, ktoré predpisuje lekár majú takú silu, akú má jeho viera. Ak ju má, človek by sa mal vyliečiť aj bez liekov. (37, 312-313)
- Keď ste nervózni, urobte si toto cvičenie: sadnite si na stoličku pred stôl s narovnaným telom a položte ruky na stôl. Zostaňte s rukami v tejto pozícii po dobu 10 až 15 minút koncentrujúc sa myšlienkami najprv na palce, potom na ukazováky, potom na prostredníky, prstenníky a nakoniec malíčky oboch rúk. Potom položte pravú ruku na ľavú, potom zas ľavú na pravú a znova skoncentrujte svoju pozornosť na prsty. Po tom, čo ste skoncentrovali svoju pozornosť na prsty, spojte sa v mysli so všetkými dobrými a zdravými ľuďmi, ktorí majú čisté a ušľachtilé srdce, filozofické myslenie a hlboké pochopenie života. Po tom, čo ste sa spojili s týmito ľuďmi, pozdvihnite svoju myseľ k Bohu a všetci spolu sa pomodlite.

Tento experiment bude mať dôsledok, človek zhromaždí silu kolektívnej modlitby. Aké je pre človeka väčšie požehnanie, než sa spojiť so všetkými dobrými ľuďmi na povrchu zeme a spolu s nimi ponúknuť modlitbu Bohu. Takáto modlitba bude určite vypočutá. (100, 139-140)

- Viera dokáže liečiť, ale nie všetci ľudia môžu byť liečení vierou. To znamená, že jestvujú stupne viery. (63, 315)
- Dokiaľ má chorý človek pochybnosti, sám si kladie prekážky vo svojej liečbe. Keď prestane pochybovať, choroba ho opustí. Jestvuje zákon, ktorý hovorí, že na čokoľvek človek myslí, to sa ho drží. Keď na to prestane myslieť, stráca to svoju silu. Čoľkoľvek verí, má to nad ním moc. (149, 186)
- Čím je vo fyzickom svete dýchanie, tým je modlitba pre Božský svet. To jest, modlitba je duchovné dýchanie, dozrievanie Božích požehnaní. Keď človek ponúka svoje srdce Bohu, dýcha z elixíru života. Keď ste chorí, obráťte sa najprv k Bohu, potom k našej duši a až na koniec - k lekárovi. Robíte to naopak a preto nemáte žiadne výsledky. (30, 66)
- Kristus ukazuje ľuďom všeobecnú metódu na liečenie všetkých chorôb. Viera ako vedomý princíp môže použiť určité elementy, aby konfrontoval všetky choroby a zvlášť nervové. Aby človek upokojil svoj nervový systém, stačí, ak prostredníctvom viery eliminuje vo svojej mysli myšlienku, ktorá ho ubíja a vládne nad ním. (30, 125)
- Liečiť sa duchovným spôsobom znamená zmeniť svoj život, žiť čistý, svätý život. (137, 117)
- Každý človek by mal usilovať o jednotu mysle, ako metódu liečby a metódu vedomej práce na svojom vlastnom vývoji. Akýmkoľvek druhom choroby by ste mohli trpieť, stačí obnoviť jednotu vašej mysle, aby ste sa uzdravili a vzpružili. Energie vašej mysle sa nasmerujú do vášho organizmu a začnú ho ovplyvňovať, až kým sa neuskutoční otočenie prúdov vášho tela a všetky energie začnú tečť nahor. Cudzia matéria vo vašom organizme, ktorá je príčinou choroby, sa stratí priam ako para nad hrncom. (39, 158-159)
- Zjednotte sa so všetkými ľuďmi na zemi a povedzte, "Všetci ľudia na zemi sú dobrí, všetky zákony sú správne, bez akýchkoľvek námietok. Smrť je vo svete niečo prechodné." Ak vo svojej mysli aplikujete tento zákon, 1 alebo 2 alebo 3 hodiny neprejdú (alebo berúc v úvahu vážnosť vášho trápenia) niekoľko dní a choroba sa stratí. (135, 151)
- Ak vo vás skutočne žije idea lásky, budete schopní liečiť. Láska je sila, ktorá lieči. Ak by ste chceli niekoho vyliečiť, ale pochybovali by ste, že budete mať úspech, vaša láska je slabá. (82, 55)
- Keď ochoriete, nájdite asi 10 zdravých ľudí, začnite ich ľubiť a pomôžte im s čím sa dá. Za 2 alebo 3 dni budete zdraví. Ak by vás začali ľubiť takisto zdraví ľudia, bolo by to pre vás ešte lepšie. (112, 178-179)

- Viera je skupinový zákon. Človek nemôže liečiť sám, ale ak sa zide skupina ľudí, môžu liečiť. (71, 339)
- Neexistuje choroba, ktorá by sa nepodriadila viere. Keď si sa vyliečil, neponáhľaj sa povedať ľuďom, ako si bol vyliečený. Nech prejde nejaký čas, potom môžeš aplikovať tú istú metódu aj u iných ľudí. Ak by si povedal ľuďom ako si sa vyliečil, choroba by sa vrátila ešte skôr, než by si videl výsledky svojej liečby. (129, 202)
- Ak chce byť niekto zdravý, musí byť pozitívny vo svojom presvedčení. Skúšal by a presvedčil sa o tejto pravde. Ak máte nejakú slabú strieľavú bolesť v hrudi alebo chrbte, alebo slabú bolesť v žalúdku alebo bolesť hlavy. Skúste a uvidíte, aká silná je vaša viera a do akej miery dokážete odstrániť bolesť v mene tejto viery. Povedzte toto, "V mene mojej viery, v mene môjho Boha, v Ktorého verím, prikazujem tejto chorobe, aby odišla." Ak choroba poslúchne, znamená to, že veríte. (48, lekcija *Ja dávam silu*, 30)
- Ak človek vypudí zo svojej mysle násilie, lož a zlo, vojde vo svojom vnútri do kontaktu s duchovným princípom. Potom sa všetky choroby, všetky neduhy tela, mysle a srdca stratia. (99, 37)
- Keď telo človeka ochorie, môže sa vyliečiť Pravdou. Až si človek zamiluje Pravdu, môže obnoviť svoje zdravie a jeho telo získa určitú vôňu. Ak niekto miluje Pravdu hlboko a úplne vylúči lož, dokáže sa vyliečiť z akejkoľvek choroby, ktorou by trpel.
- Pre zdravie srdca sa odporúča Láska. Láska je jediná sila, ktorá dokáže dať do rovnováhy stav srdca. Keď človek stratí rovnováhu mysle, stratí aj istú vôňu. Aby ju obnovil, musí aplikovať Múdrost'. (74, 360-361)
- Láska vylieči akúkoľvek chorobu. Pozdvihuje vibrácie ľudského organizmu a robí ho spôsobilým znášať vonkajšie vplyvy a účinkuje na mikróby. Keď sa človek odmagnetizuje, stráca svoju vitálnu energiu a ľahko ochorie. Keď nastane odmagnetizovanie, na istých miestach dvojníka sa objavia trhliny a vitálna energia človeka odtiaľ vytečie von. Ak sa takáto trhlina zapláta, človek sa vylieči. Každé láskavé slovo slúži ako náplast', ktorá prekryje aj tú najnepatrnejšiu trhlinu nervového systému. (85, 143)
- Ten, kto má Vieru, bude zdravý. Viera je spojenie medzi Bohom a ľudskou dušou. (143, 11)

V. Hygiena

- Nový život, o ktorý sa usilujete zahŕňa novú hygienu, ktorá začína myšlienkou, citmi a činmi. Zdravie človeka je determinované hygienou človeka vo fyzickom, emocionálnom a mentálnom živote. Hygiena vo fyzickom svete požaduje, aby človek vedel ako jesť, piť vodu a dýchať a nakoniec vedieť, ako spať. (148, 153)
 - Čistota je prvou a základnou podmienkou pre správny vývoj človeka. Fyzická, emocionálna a mentálna hygiena sa vyžaduje od každého. Keď je ľudské telo čisté, človek bude zdravý. Keď je jeho srdce čisté, bude mať sviežu tvár a čistý vzhľad. Keď je myseľ čistá, z tváre človeka bude vyžarovať radostné a jemné svetlo. (73, 206-207)
 - Na zdokonalenie ľudského života, rovnako ako aj jeho kondície sa odporúča vnútorná i vonkajšia hygiena. Čistota dokáže zlepšiť zdravie človeka, uchovať jeho energiu a predĺžiť život. (18, 98-99)
 - Vzduch, voda, jedlo, svetlo a teplo sú elementy, ktoré nová veda uplatňuje ako metódy pre základné rozriešenie problémov života. Ten, kto rozumie vlastnostiam a použitiu týchto elementov dokáže vyzdraviť v priebehu pár minút. (61, 102)
 - Sila človeka nepochádza len z fyzickej stravy. Aby mal človek silu, mal by vedieť ako používať vzduch, ktorý dýcha a nasmerovať ho ku všetkým bunkám svojich pľúc, aby sa jeho dych stal pravidelným. Aby mal človek silu, mal by vedieť ako regulovať prúdy sympatického nervového systému, hlavne solárneho plexu a malého mozgu. Aby bol človek zdravý, mal by vedieť ako regulovať energie žalúdka. Nakoniec, keď vie ako regulovať svoje pľúca, svoj nervový systém a žalúdok, mal by začať študovať mozog, to je skutočný človek. (127, 305)

- Náboženský učiteľia v minulosti dali svojim učeníkom rozličné metódy, niektoré z nich hovorili o výžive, iné o správnom dýchaní, ďalšie - pre dobré vzťahy, rovnako ako aj o ľudských myšlienkach a citoch. Odporúčali svojim učeníkom modlitbu ako metódu pre obnovu úplnej harmónie a plnej koordinácie orgánov.

My, ktorí sme prišli na zem by sme mali očistiť svoj život, svoj mozog a srdce, aby sme boli zdraví.

Prvá podmienka: aby ste boli zdraví, vaša hlava by mala byť chladná, aby do nej neprúdilo priveľa krvi, ale vaše nohy by mali byť teplé. Keď je myseľ čistá, bez prímiesí, hlava je chladná. V mysli by malo byť svetlo a trochu tepla, ale nie horúco. Myseľ potrebuje svetlo a srdce - teplo. (70, lekcia 23, 11-12)

- Vo vzťahu k svojmu zdraviu, to čo máte spraviť ako prvé je zlepšiť krvný obeh. Jednou z podmienok zlepšenia krvného obehu je uvoľnenie mysle od všetkých pozostatkov z minulosti, od všetkých starých, zlých chápaní. Človek by mal mať slobodnú myseľ. Ak jeho myseľ nie je slobodná, upadne do pesimizmu. Pesimizmus je známkou toho, že človek má v srdci určité usadeniny, určitú cudziu matériu, ktorej by sa mal zbaviť. Aby sa tejto usadeniny zbavil, mal by hlboko dýchať. V takom prípade sa odporúčajú výlety a výstup do hôr. Ak niekto chce obnoviť krásu svojich myšlienok a citov, mal by robiť fyzické cvičenia, gymnastiku, chodiť na výlety a praktikovať nejaký šport. Človek môže takisto robiť všetky tieto cvičenia vo svojej mysli, ale na to sa vyžaduje veľká sila. Pri fyzických cvičeniach je výdaj energie menší, než pri mentálnych. (38, 196-197)
- Šťastie závisí na troch podmienkach - správnom spôsobe dýchania, správnej výžive a správnej chôdzi. (47, 189)
- Existuje zákon, podľa ktorého nikto nemá právo spotrebovať viac energie, než je nevyhnutné. Existuje takisto iný zákon: nikto nemá právo si odkladať viac, než potrebuje. Ak budete jesť viac, než potrebujete, stlštnete. Ak budete jesť menej, schudnete. Hygiena života vyžaduje od človeka, aby bol rozvážny tak v stravovaní sa, ako aj v citoch a myslení. (71, 165)
- Každá myšlienka, každý cit a skutok, ktorý narúša rovnováhu ľudského organizmu nie je hygienický. Chráňte sa od všetkých myšlienok, citov a činov, ktoré ničia život. (7, 251)
- Chráňte sa strachu, chráňte sa nenávisťi, chráňte sa negatívnych myšlienok, ktoré vytvárajú určité zvyšky v organizme človeka. Láska prináša elixír života. (14, 22)
- Nové myšlienky vyžadujú hygienu mysle, ale nie takú, aká sa odporúča v súčasnosti. Moderní ľudia by mali vedieť, aký druh potravy ich mozog potrebuje. Keď sa nájde správne jedlo pre ľudský mozog, môže začať obnova ľudského života. (126, 180-181)
- Moderní ľudia potrebujú hygienu v užšom a v širšom zmysle slova. V užšom zmysle hygiena vyžaduje absolútnu čistotu tela a domu, v ktorom človek žije. V širšom zmysle slova hygiena vyžaduje dokonalú čistotu mysle, srdca a duše. (21, 116)
- Čistota a svätosť je najvyššia hygiena dosiahnutá kresťanstvom. Dnes, keď hovorím o láske, mám na mysli najdokonalejšiu hygienu, ktorá by sa dala modernému svetu odporučiť. Praktikovať lásku v živote, to je tá zdravá podmienka ľudského organizmu, vďaka ktorej môže človek splniť svoje poslanie. (24, 176)
- Mali by ste sa učiť byť presní, to je nevyhnutnosť. Mali by ste včas jesť, ísť včas do postele a včas vstávať - mali by ste naučiť byť vždy dochvilný. (68, lekcia 24, 15)
- Poznajúc metódy prírody, používajte ich sami. Napríklad, ak niekto trpí ťažkou infekčnou chorobou a lieči sa, mal by spáliť všetko, čo používal - šaty, knihy i hrnce. Všetko nečisté a infikované by malo prejsť cez oheň, aby sa znovu obnovilo.
- Nemocnica, ktorá bola používaná 30 rokov by mala byť zapálená a spálená. Šaty a nástroje - takisto, ale stavba musí byť vypálená a postavená znovu. Steny, strop a podlaha sú presiaknuté mentálnou infekciou. (35, 282-283)
- Ľudstvo veľmi nepozná ideálne a útulné domy, stále nie sú dosť hygienické. Svetlo sa láme nesprávne, čoho výsledkom je väčšina ľudí nervózna a ľahko sa rozčúlia. Lámanie svetla od stien a podláh nie je harmonické. A čo viac - ich nohy a prikrývky nie sú hygienické. To isté platí aj o ich oblečení - nie sú hygienické, oblečenie by malo byť vyrobené tak, aby spĺňalo požiadavky prírody. Pokiaľ ide o výživu - je v nej takisto nerovnováha. Hlavná zložka výživy -

pšenica - je mletá kameňom. To znamená jej vziať jej výživové prednosti. V budúcnosti sa pšenica nebude mlieť suchá. (96, 145)

- Domy v budúcnosti budú konštruované zo skla. Ultrafialové lúče slnka cez ne prejdú a z tohto dôvodu takéto domy budú hygienické. Pomocou záclon budú ľudia regulovať svetlo a vpustia ho viac, alebo menej, ako si budú želať. (98, 52)
- Drevené domy sú zdravšie, než kamenné. (133, 208-209)
- Prvú vec, ktorú očakávam od svojich žiakov je, že si budú často umývať ruky, každý deň, niekoľkokrát. Človek má byť čistý. Mal by stráviť aspoň hodinu denne očistou. Mal by sa očistiť fyzicky - nechty, nos, ústa, zuby a ruky atď. Ak chcete pre niekoho niečo urobiť, umyte sa. Ak na to nemáte čas, nerobte mu žiadnu láskavosť. (70, lekcia 24, 5-7)
- Objavili ste najprostejšie pravidlo umývania rúk po tom, ako ste vykonali akýkoľvek druh práce? Ak by ste objavili aj to najmenšie pravidlo, bolo by to pre vás požehnaním. (111, 107)
- Umývanie sa je posvätný akt. Nemali by ste sa umývať tak, ako to robíte obvykle, ale mali by ste zachovávať isté pravidlá. Mali by ste si vziať čistý lavór, naliať do neho teplú vodu a dobre si umyť tvár. Potom by ste sa mali zľahka utrieť jemným uterákom. Nešpliechajte si na tvár príliš veľa vody, ale robte to jemne, akoby ste si hladili tvár a zľahka sa jej dotýkali. Aby v nás Božská myšlienka pracovala správne, nemali by sme si drietť tvár drsným uterákom. Prečo? - Pretože tvár je zrkadlom ľudskej duše. Odráža naše spojenie s Božským. (111, 104-105)
- Nikdy nevyliievajte vodu, ktorou ste si umývali tvár na miesta, ktoré nie sú čisté. Kde by sme mali vylievajú túto vodu? - Na kvety, na stromy, no v žiadnom prípade tam, kde prechádza mnoho ľudí a kde miesto nie je čisté. (71, 272)
- Studená voda je len pre ľudí, ktorí majú veľa tepla, kým tí, ktorých organizmus je vyčerpaný, by sa mali umývať teplou vodou. Hoci ten, kto má veľa tepla a potrebuje trochu chladu by mohol použiť trochu studenej vody, ale nie ako obvykle. (68, lekcia 10, 31)
- Keď človek prichádza na zem, mal by najprv začať s fyzickou čistotou. Šaty, topánky a telo by mali byť dokonale čisté. Človek by si mal čistiť tvár, ruky a zuby tucet krát denne. Zuby by sa nemali vždy čistiť kefkou, ani byť príliš obrusované. Stačí ich umyť teplou vodou a mydlom alebo trochu alkoholu. Mnoho chorôb vzniká kvôli mikróbom, ktoré sa vyvíjajú v ústach. (38, 81-82)
- Keď ráno vstávate, zvlhčíte si hlavu trochu teplej vody, ktorá má teplotu vášho tela. Potom si učešte vlasy. Nemali by ste si umývať vlasy ani príliš horúcou, ani príliš studenou vodou. Voda by mala byť tak teplá, že keď do nej namočíte prst, tak znesiete jej teplotu. Ako sa starať o vlasy aby sme sa zbavili lupín v nich? Žijúc vyvážený život. Nevyváženosť v živote je príčina lupín. Z neusporiadaného života vysychá pokožka. (101, 208)
- Kvapky rosy obsahujú elektrinu a magnetizmus, ktoré by mali byť múdro využité. Vediať to, neotriasajte kvapky rosy zo svojich šiat. Čistá kvapka rosy prináša požehnanie. Ten, kto má citlivý čuch, cíti vôňu rosy. (92, 170)
- Nebojte sa dažďa. Na jar a v lete choďte von, aby ste dobre zmokli. Ak ste niekde na ceste, dajte si dole klobúk, aby ste zmokli hlavu. Dážď je pre človeka požehnaním. Keď vás zastihol dážď, vzdajte vďaku, že ste zmokli, že ste mali kúpeľ, ktorý nabil vaše batérie. (42, 391)
- Dážď je najobčerstvujúcejší kúpeľ. Príroda umýva rastliny, pretože ony sú neustále vonku. Keď prší, rastliny sa obnovujú a posilňujú. Zvieratá, vtáky, motýle sa pred dažďom skrývajú a výsledok je, že ich život nie je dlhý. (117, 9)
- Pokožka prijíma časť vlhkosti cez póry. Preto by si mal človek často umývať tvár, potom voda prenikne cez póry a časť jej magnetizmu takisto prenikne s ňou do pokožky. Voda, ktorá sa na to použije, by mala byť teplá. Medzi fyzickou a duchovnou čistotou existuje spojitosť. Aby existoval duchovný pokrok, nie je dôležitá len vnútorná čistota myšlienok a citov, ale takisto, aby existovala vnútorná čistota, je dôležitá aj podmienka fyzickej čistoty. (113)
- Všetkým, ale najmä ľuďom pracujúcim v kancelárii odporúčam nasledujúci spôsob umývania: keď idete na obed domov, dajte si dole vrchné šaty, vezmite hlinený džbán s vodou, ktorú ste si doniesli ráno alebo predchádzajúci deň a zlejte sa ňou od hlavy k nohám. Potom sa zľahka utrite do sucha. Mali by ste si obliecť čisté suché šaty a venovať modlitbu vďaky Bohu za vodu,

ktorú vám dal a až potom sa najesť. Každý, kto dodržiava túto radu, bude vždy zdravý a energický. (111, 463)

- Ste veľmi nedôslední. Umývate si ruky 4 až 5 krát denne, ale nohy nie, nevyzujete si topánky a ponožky, aby ste si ich poláskali, pohladili. V topánkach nemôže noha voľne dýchať. (113)
- Mali by ste si umývať nohy každý deň až po kolená, ak chcete mať úžitok z požehnaní prírody. Mali by ste to robiť dokonca 3 krát - umyť sa teplou vodou ráno, na obed sa môžete umyť na jazere a večer znovu teplou vodou. Je dobré umývať časti tela. Niekedy je to dokonca vhodnejšie, než celkový kúpeľ. Príroda má rada odchýlky. Nemecký doktor Lui Kunne tento zákon zaznamenal a odporúčal slabým a chorým ľuďom také sedavé kúpele, že bola namočená len polovica tela, zatiaľ čo druhá zostala suchá. Nasledujúci deň si mal pacient umyť spodnú časť tela, zatiaľ čo druhá polovica zostala suchá. Alebo ak si niekto ráno umýva tvár, na obed nech si navlhčí zadnú časť hlavy. Tak bude výmena energií tela správna.

Ak si niekto vie správne umyť ruky, ich očista dobre ovplyvní nohy. A naopak - keď sú dobre umyté nohy, ovplyvní to takisto ruky. Takže, keď si umývate nohy, neponáhľajte sa umyť ich súčasne. Ponáhľanie sa pri umývaní ukazuje na nepochopenie tohto zákona. Ponorte nohy do vody a chvíľu takto vydržte. Umývajte nohy vo svojej myšli, kým nepríde radostný pocit, druh reakcie v rukách. Potom umývajte svoje nohy pomaly. Keď ich budete umývať takýmto spôsobom, budú energie vášho organizmu distribuované správne. Keď začne reakcia organizmu, môže človek postupne umyť celé svoje telo. Len takýmto spôsobom sa dá dosiahnuť rovnováha energií. (73, 113 -114)

- Ľudia často ochorejú z kúpeľov, pretože nevedia ako ich používať. Napríklad, niekto si dá horúci kúpeľ a potom studenú sprchu. Táto prudká zmena vo vzťahu k telu nie je pre každého. Ten, kto nie je dosť silný by si mal dať teplý kúpeľ a nechať energiu tepla, aby ovplyvnila jeho organizmus. Studené sprchy v Prírode sú dobré, ale len v špecifických podmienkach.

Niektorí povie, "Dal som si studenú sprchu, aby som posilnil svoj organizmus." Dokiaľ sa človek posilní, tieto náhle zmeny spôsobia určité reakcie, ktoré spravia jeho telo tuhším, výsledkom čoho jeho organizmus nakumuluje viac elektriny, s ktorou si len ťažko poradí.

Pokiaľ ide o studené kúpele, odporúčal by som všetkým kúpanie v daždi, hlavne v mesiacoch Máj, Jún, Júl a najneskôr do polovice Augusta. Dažďové kvapky sú počas týchto mesiacov teplé a plné elektriny a magnetizmu. Neodporúčam dažďové kvapky v priebehu iných mesiacov.

Keď si nemôžete dať kúpeľ v daždi, je dobré si dať vodný kúpeľ, ktorý je ohriaty na teplotu od 35 do 40 stupňov - blízku prirodzenej teploty tela. Mnoho prírodných prameňov má takúto vodu. Voda, ktorá má vyššiu teplotu má nepríjemné vlastnosti. Bolo by dobré kúpať sa v daždi nie priamo na telo, ale cez nejaký tenký odev. Počas takýchto kúpeľov dažďové kvapky vyvíjajú zvláštny druh energie, ktorá má pozitívny vplyv na organizmus.

Dám vám radu: nedávajte si studené sprchy. V žiadnom prípade si neumývajte nohy studenou vodou zvlášť po jedle. Keď sa človek kúpe, mal by mať na pamäti stav svojho ducha. Mal by byť dokonale uvoľnený a v dobrom rozpoložení mysle, a mal by zabudnúť na všetky ťažkosti a znepokojenia. Takto absolvovaný kúpeľ je pre človeka veľkým požehnaním. Pri jedení a spánku by sa mal dodržiavať rovnaký zákon. Človek by mal jesť a spať v najlepšom stave mysle. Mal by zvládať všetky životné situácie. (73, 114 -117)

- Rád by som teraz upozornil na kúpanie v jazerách. Ak si chcete dať studený kúpeľ, mali by ste sa ponoriť do jazera a vyjsť z neho rýchlo von. Nezostávajú dlho v studenej vode. Môžete sa do vody ponoriť aj 10 krát, ale choďte z nej hneď von. Človek by sa mal kúpať v určitých denných hodinách, keď sú v atmosfére teplé, harmonické prúdy, ktoré vodu ohrievajú a harmonizujú. Ak sa vrhnete do takejto vody, budete cítiť radosť, energiu, šťastie a budete mať dobrú náladu. Taký kúpeľ je hodnotný.

Keď sa chcete okúpať v studenej vode, presvedčte sa, či je vám príjemná. Ak áno, potom choďte do vody. Pre kúpanie sa v studenej vode existujú špecifické podmienky, ktoré by sa mali dodržiavať. (73, 215-216)

- Neuprednostňuje sa ani prílišné sucho, ani prílišné vlhko. Ak ste príliš spotení, utrite sa vlhkým ručníkom.

Človek by si mal umývať tvár a ruky niekoľkokrát denne čistou vodou. Mal by si takisto umývať uši. Ucho je prijímačom zvukových vln a malo by sa udržiavať čisté tak, aby nezostával žiaden prach na ňom a ani v jeho záhyboch. Ak sú vaše uši blokované, nemôžete prijímať zdravé prúdy prírody.

Niektorí sa sťažujú, že majú veľmi suché vlasy, často rozstrapatené a polepené. Je to spôsobené prílišným množstvom nahromadenej elektriny v hlave. Aby sa tejto elektriny zbavil, mal by si usporiadať myšlienky a usmerniť elektrické a magnetické prúdy vo svojom mozgu.

To sa dá dosiahnuť vnútorným ale aj vonkajším spôsobom. Vnútorný spôsob je obtiažnejší. Vonkajším spôsobom na seba dokáže vplývať každý - mal by si niekoľkokrát denne navlhčiť vlasy a učesať ich. Ak neuvolní svoj mozog od prebytku elektriny, bude cítiť veľké napätie v spánkoch.

Aby ste sa oslobodili od napätia a bolesti v hlave, je dobré si dať na hlavu plátky zemiakov. Tie vyťahujú z mozgu prebytok elektriny. (127, 50-51)

- Zohrejte v lete vodu na slnku a umyte sa ňou. Mali by ste sa v nej okúpať 2 až 3 týždne. A každodenne si v nej môžete umyť časti tela. Keď sa spotíte, mali by ste si ihneď vymeniť šaty. Nikdy si nenechávajte na svojom tele spotenú košeľu. Keď si umývate hlavu, mali by ste raz mesačne použiť mydlo, dobré, čisté mydlo. Môžete si hlavu umývať často, ale bez mydla - buď len s vodou, alebo s čistou pracou hlinkou. Mali by ste ju dobre ohriať, naliať na ňu trochu octu a rozriediť vodou. Rozotrite si túto kašu na hlavu raz alebo dvakrát a potom ju umyte čistou vodou. Takto sa vlasy stanú jemné a udržia si svoj magnetizmus. Strata magnetizmu oslabuje schopnosť myslenia človeka. (101, 207-208)
- Tichý vietor je vhodný na vzdušný kúpeľ. Človek sa mu môže bez obáv vystaviť. Keď niekto príde na správny spôsob, ako robiť vzdušný kúpeľ, mal by rozumieť princípom, ktoré riadia jeho myšlienky. (73, 117)
- Vlasy na hlave sú dobrými prijímačmi a vysielačmi. Človek je zdravý, keď správne prijíma a prenáša solárnu energiu. Ak vlasy neprijímajú a neprenášajú solárnu energiu správne, človek ochorí. Aby ste boli zdraví, mali by ste šetriť svoju energiu a zbytočne ňou neplytváť. (92, 270)
- Príroda vám dala namiesto slnečníka vlasy. Keď svetlo dopadá na vašu hlavu, vlasy ho ohýbajú a ono sa stáva neškodným. Ak nosíte slnečník, aby ste sa chránili pred slnkom, pripravujete sa o solárnu energiu. (92, 269)
- Čo sú vlasy? Antény, ktoré človeka spájajú s Neviditeľným Svetom. Čo je lepšie, slnečník alebo vlas? Ten láme svetlo správne a znižuje jeho dopad tak, aby sme ho prijímali bez bolesti, bez poškodenia. (18, 396-397)
- Vlasy sú antény, ktoré prijímajú učenie z vyšších svetov. Keď si človek česá vlasy, kladie každú anténu na miesto. (34, 112)
- Vlasy spájajú človeka s Duchovným svetom. Neodhadzujte ich hocikde. Uschovajte ich do papierového vrečka a keď pôjdete do hôr, rozložte oheň a spálte ich. Odložte takisto aj svoje ostrihané nechty a spálte ich spolu s vlasmi. (6, 125)
- Bolo by dobré, keby ste si často vlhčili vlasy s čistou horskou vodou. (47, 113)
- Každá disharmónia myšlienok a citov ovplyvňuje vaše vlasy. Takže podľa stavu vašich vlasov môžete posúdiť stav vašich myšlienok a citov. A aj keby ste si česali vlasy desaťkrát denne, nebude to priveľa. (47, 114)
- Niektorí ľudia sa ma pýtajú, prečo mám dlhé vlasy. Dôvod je jednoduchý - kvôli zdraviu. Dlhé vlasy si uchovávajú viac elektriny a magnetizmu. Ostrihaním vlasov sa človek o túto energiu pripravuje. Neschvaľujem strihanie vlasov. Je dobré, ak sú vlasy dlhé najmenej po spodnú časť ucha. (90, 237)
- Krátke vlasy obsahujú elektrinu, kým dlhé vlasy obsahujú magnetizmus. Človek môže mať vlasy buď dlhé, alebo krátke. Ten, kto chce pozdvihnúť svoju myseľ, by mohol mať za určitých podmienok krátke vlasy. Dlhé vlasy sú známkou zdravého stavu organizmu. Čím čistejšia je krv a zdravší je organizmus, tým lepší je vývoj myslenia. (117, 173-174)
- Ak si človek nazhromaždil priveľa magnetizmu, bolo by pre neho lepšie, aby si ostrihal vlasy, je to pre neho dokonca zdravšie. Krátke vlasy dodajú organizmu viac elektriny. (19,43)

- Mali by ste dodržiavať nasledujúci princíp - mať vlasy upravené, nie strapaté. Napríklad, ak zbadáte, že máte strapaté vlasy, znamená to, že akumulovali príliš mnoho elektriny. Vezmite trocha teplej vody a upravte si ich - je to príjemné a liečivé súčasne. (68, lekcia 29, 18)
- Američania si spravidla myslia, že je hygienickejšie nemať žiadne fúzy alebo bradu. Ale nie je to celkom rozumné. Oholiac si bradu, vystavujú svoje hrdlo prechladnutiu. Mimo to, čím častejšie je brada holená, jej chlpy hrubnú a chlap sa stáva hrubším. (v zmysle "surovejším" - poznámka prekladateľa) Keďže príroda vytvorila vlasy, mala pre to nejaký dôvod.

Je na nás, aby sme ich upravili, aby sme vedeli ako regulovať naše myšlienky a city. (16, 67-68)

- Odpočinok je ako proces obnovy nevyhnutnosťou pre všetky živé bytosti. Po dobrom spánku človek obnovil svoje myšlienky a city a je pripravený na prácu. Prostredníctvom spánku prichádza človek do styku s energiami živej prírody, ktoré ho obnovujú. (130, 116)
- Pre toho, kto vie kedy spať, ako dlho spať a ako, je spánok požehnaním. Ak nedokáže dodržiavať isté pravidlá spánku, môže spať, ale nebude mať zo spánku úžitok. (107, 292)

Intenzita spánku nezávisí na dĺžke spánku. Ten, kto porozumel princípu spánku, môže mať väčší úžitok z 5 minút spánku, než zo 7 hodín. Aby si človek odpočinul, musí zastaviť aktivitu buniek v mozgu. Stačí na to 5 minút. V priebehu tohto času človek vyjde zo svojho tela a dovoľí vedomej fyzickej energii, aby obnovila jeho organizmus.

Večer, pred spaním, by ste sa mali obrátiť k bunkám vášho mozgu, potom k bunkám vašich pľúc, žalúdka a nakoniec aj iných orgánov, svalov, kostí a povedať im, "Počúvajte, idem študovať. Počas tejto doby pracujte tak, aby keď sa vrátim, našiel som izby čisté, vyvetrané a celý organizmus obnovený." Bunky dostanú príkaz od svojho majstra a dajú sa s horúčkovitým úsilím systematicky do práce, aby splnili svoju funkciu tak rýchlo, ako je to len možné.

Keď svoju prácu skončia, ich majster sa vráti do svojho tela. Potom budete šťastní a veselí, spánkom obnovení. (37, 9-10)

- Je správne spať na pravej strane, ale nie je horšie spať ani na ľavej. Keď sú energie zeme pozitívne, mal by človek ležať na svojej ľavej strane, ktorá je negatívna, aby medzi energiami prebehla správna výmena.

Keď sú energie na povrchu zeme negatívne, mal by ležať na svojej pravej strane. Takže človek by mal vedieť, či sú energie na povrchu zeme pozitívne, alebo negatívne. Pretože energie zeme nie sú všade rovnaké. Človek by mal tieto energie poznať, a byť s nimi v súlade. (100, 186-187)

- Dnešní ľudia by mali ísť spať najneskôr o 10 hodine večer a vstávať aspoň o 5 hodine ráno. Je lepšie, ak môžu vstať ešte skôr, o 3 alebo 4 hodine. Ten, kto chce žiť hygienicky a byť zdravý, mal by ísť skôr spať a aj skôr vstať. (35, 46-47)
- Ak chcete byť zdraví, mali by ste obzvlášť v máji vstávať skôr. O 4.00 by ste mali byť von z postele. (21, 159)
- Človek, ktorý spí aj po východe slnka, je ako niekto, kto stojí nad vodopádom, ktorý ho bičuje svojimi vlnami. Taký je vplyv solárnej energie na nervový systém človeka. Spánok má zmysel len ako oddych. Ak je oddychom, je to veľké požehnanie. (73, 191-192)
- Skutočný oddych sa nedá dosiahnuť s príliš veľkým množstvom spánku. Ak si človek chce odpočinúť, mal by oslobodiť svoju myseľ od všetkých nepotrebných myšlienok, svoje srdce - od všetkých zbytočností, skľučujúcich pocitov a túžob. Odčerpávajú človeku energiu a nedávajú mu nič. Keď človek prijíma energiu prírody, jeho myseľ by mala byť úplne oslobodená. (100, 157)
- Spánok je stav, keď je človek za hranicami priestoru a času. (7, 267)
- Keď idete do postele, mali by ste zaspáť do 2 minút. Dá sa to dosiahnuť len vtedy, keď oslobodíte svoju myseľ od všetkého, čo ste počas dňa zažili. Takisto by ste nemali premýšľať o práci, ktorú musíte urobiť zajtra. Ten, kto zaspí rýchlo, vstane čerstvý, v dobrej nálade a pripravený pracovať. Človek by mal spať ako dieťa - vstať v rovnakej pozícii, v akej zaspával. (134, 66-67)
- Najlepšie je spať, ležiac na pravej strane, je to zdravé. Keď zaspávate, nie je dobre ležať na chrbte a ešte horšie je ležať na bruchu.

Aby sme získali návyk správneho a pokojného spánku, znamená to kultivovať svoju vôľu. (134, 35)

- Príroda naplánovala čas ľudského života nasledujúcim spôsobom: čas na odpočinok, vrátane spánku, čas na jedlo a čas na prácu. To sú tri vrodené podmienky. Spánok náleží k fyzicko-astrálnemu životu človeka, výživa k fyzickému a práca náleží k mentálnemu životu. (134, 26-27)
- Ak chcete vedieť, či je človek zdravý, pozrite sa na to, ako spí. Ak mení svoju pozíciu z jednej na druhú stranu, krčí a vystiera nohy, znamená to, že nespí veľmi dobre, niečo ho trápi. Všetky tie pohyby ukazujú na neklud a nedostatok pokoja v spánku. (76, 42)
- Čím skôr ide človek spať, tým lepšie. Prečo? - Tí, čo idú skoro spať absorbujú všetku nazhromaždenú pránu, ktorá je živou energiou v atmosfére. Tí, ktorí idú spať neskôr, neusnú ľahko, pretože v atmosfére nie je dostatok prány pre ich organizmus. Nechodte nikdy spať neskôr, než o 12-tej hodine. Hodiny, v ktoré by sme mali ísť spať, sú: o 8, 10 alebo 12. (32, 29-30)
- V súčasnosti potrebujete spať sedem hodín. 5 hodín by malo stačiť v prípade, že váš spánok bol dostatočne hlboký. Ak sa niekto zobudí niekoľkokrát za noc, znamená to, že buď je v neporiadku jeho krvný obeh, alebo je narušený jeho žalúdok, alebo ho bolí hlava. Nespavosť je spôsobená nejakou disharmóniou organizmu. (150, 72-73)
- Nikdy neležte na chrbte, alebo ak áno, tak udržiajte svoju myseľ veľmi bdelú. Môžete ležať na chrbte, ale vaša myseľ by mala byť koncentrovaná a neusnúť, pretože vitálne sily, ktoré sa pohybujú pozdĺž vašej chrbtice nemôžu správne fungovať a nervy sú stlačené. (136, 155)
- Moderní ľudia sú chorí, pretože sa nevedia ani stravovať, ani kedy ísť do postele, či kedy vstať. Niektorí spia dlho - do 9-10 hodiny, to je extrémny nedostatok hygieny. (18, 99)
- Najviac ľudí dnes trpí neurózou. Nevedia, ako odpočívať. Mohli by ste odpočívať v kresle, ale odpočívať musia všetky vaše svaly a nechajte odpočinúť aj svoj chrbát, pokojne v kresle. Môžete takisto odpočívať pri prechádzke, ale mali by ste sa prechádzať v rytme. Odpočívať znamená smerovať energie svojho organizmu spôsobom, ktorým môžu tiecť pokojne, ľahko a bez napätia. Takto by mali byť školené deti i dospelí. (18, 211-212)
- Majte úžitok z elementov života, ale nepreháňajte to. Či zdravý alebo chorý, nejedzte priveľa, aby ste nespotrebovali viac energie, než je nevyhnutné. (23, 15)

Dodržiavajte nasledovné princípy života: jedzte ráno až po východe slnka a večer ešte pred jeho západom. Ten, kto chce žiť podľa zákonov prírody, mal by tieto pravidlá dodržiavať. (34, 27-28)

- Dodržiavajte nasledujúce pravidlo: všetko, čo vložíte do úst, bude absolútne čisté. (111, 462-463)
- Čo zapríčiňuje nečistú krv organizmu? - Nečisté a nezdravé jedlo. Keď to viete, jedzte čisté a zdravé jedlo; na tom závisí čistota krvi a na čistej krvi závisí zdravie a dobrý život. Keď hovorím o čistom a zdravom jedle, mám na mysli nielen fyzické jedlo, ale aj čisté myšlienky a city. (12, 248)
- Ukladám každému z vás jeden deň v mesiaci na odpočinok od jedla a nejedenie. Na fyzickom pláne budete odpočívať ale v duchovnom svete budete pracovať. Tým dňom bude tretí Piatok v mesiaci, čo znamená, že sa budete postiť od jedla 12 piatkov každý rok. Pôst sa začne o 12 hodine vo Štvrtok a skončí sa o 12 hodine v Piatok. Toto je pre obnovu nervového systému. (3, 106-107)
- Moderní ľudia uspokojujú svoj hlad fyzickou stravou. Môžu sa kŕmiť takisto vzduchom, ale špeciálnym spôsobom. Ako budú prijímať vzduch? - Prostredníctvom pórov. Ale póry moderných ľudí sú blokované, výsledkom čoho nemôžu použiť vzduch ako výživu. Aby sa ich póry otvorili, mali by sa postiť. Keď sú ich póry otvorené, preniká nimi vzduch a vyživuje telo. Potom s málom potravy získajú veľkú silu. (126, 54)
- Voda s organickými prísadami poškodzuje organizmus. Destilovaná voda vylepšuje stav organizmu. Dnešný človek by mal vypiť 1 až 1,5 litra vody denne. Vždy pite čistú vodu bez prísad. (87, 159)
- Ak niekto pije vodu zo svojich dlaní a nie priamo z prameňa, neprechladne. (97, 30)
- Ak človek dostane smäd, mal by sa vyhýbať pitiu studenej vody. Nasledujúci princíp by ste mali považovať za posvätný: keď prídete k prameňu, aj keby ste boli veľmi smädní, postojte pred ním aspoň 10 minút a pozerajte sa na tečúcu vodu. Až potom sa môžete napiť. Navyše, keď si

beriete vodu do fľaše, ochutnajte len zopár dúškov a dost'. Neskôr zase len zopár dúškov a takto až kým nevypijete všetko. Pite šálku vody po dobu nie menej, než 15 minút a pozorujte či nebudete kašľať. (33, 177)

- Veďte si šálku vody, chvíľu sa na ňu pozerajte a len potom sa dúšok napite. Keď pijete, mali by ste sa na to koncentrovať. Len týmto spôsobom čistí voda organizmus. Len takto prinesie organizmu Božiu milosť. Akceptujte vodu pre očistu organizmu vnútorným spôsobom. Moderní ľudia si dajú vodný kúpeľ - vonkajším spôsobom - ale výsledky nie sú dosť dobré. Ak si človek nedá správne vnútorný kúpeľ čistou vodou - ráno, na obed a večer, nemôže to počítať za hygienu. Spôsobom akým prijímate vodu, by ste mali takisto prijímať svetlo a vzduch. Toto znamená byť zdravý, v dobrej nálade a spokojný. (18, 354)
- Šaty múdreho človeka by mali byť vyrobené z rastlinných materiálov. Vlnené odevy vyrobené z vlny oviec sa dajú takisto odporučiť. (100, 186)
- V čase, keď sa niekto vzdeláva a kultivuje sú najlepšie šaty z ľanu a bavlny. Vlnené šaty sú pre chorých ľudí. Šaty by mali byť šité bez akejkoľvek podšívky. Ak ste zdraví a nosíte takýto vlnený odev, namiesto podšívania, sformuje sa medzi telom a odevom magnetický prikrov, ktorý nedovolí chladu, aby prenikol dovnútra. Aj tie najtenšie šaty, ak sú prestúpené magnetizmom, udržiavajú teplo.

Vyrobte si pre seba nejaký kus odevu z čistej vlny, nechajte ho nasiaknuť svojimi peknými myšlienkami a citmi a oblečte si ho. Má magnetickú energiu, ktorá mu dáva liečivé schopnosti. Nedávajte iným šaty, ktoré ste mali oblečené, keď ste boli chorí. Nie je ani dobrým zvykom dávať ľuďom šaty mŕtvych ľudí. (51, 68-69)

- Vlna nie je dobrým vodičom tepla, zatiaľ čo bavlna áno. Bavlnené oblečenie by sa malo nosiť v lete, kým vlnené v zime.

Ten, kto sa celý odieva do hodvábu je egoista, myslí len na seba. Môžete na sebe mať niečo z hodvábu, ale nebuďte do neho odetý celý. Bavlnené oblečenie je najzdravšie. Vlna je lepšia, než hodváb. (142,83-84)

- Oblečenie by malo byť voľné, aby malo telo prístup vzduchu a aby mohli elektrické a magnetické prúdy voľne tečť. Oblečenie by malo byť takisto svetlé. (3, 257)
- Z pohľadu hygieny sa tvrdé klobúky neodporúčajú. Bulharská kožušinová čiapka sa takisto neodporúča. Prečo? - Pretože nie sú hygienické. Hygiena požaduje, aby boli nosené také klobúky a oblečenie, ktoré nie sú tesne uzavreté, takže umožňujú výmenu vzduchu. (140, 96)
- Staré šaty, rovnako ako aj šaty chorých ľudí hodte do ohňa. (143, 9-10)
- Hygiena požaduje spáliť všetky šaty, ktoré nosil človek s ťažkou chorobou, alebo s bolestivými psychickými stavmi. Nová hygiena dokonca požaduje, aby ľudia často menili domy v ktorých žili, obzvlášť tam, kde zažívali veľké utrpenie. (30, 404)
- Keď sa väčšina z vás v lete prechádzala bosá, teraz by ste mali byť zdraví. Nemyslíte si, že naše topánky sú veľmi užitočné. Nie, v lete by sme si mali topánky vyzuť, aby sme mohli prijímať energiu zo Zeme. (70, lekcie 9, 16)
- Vonku je teplo. Svetí slnko. Je dobré ísť vonku bosý a prijímať energiu Zeme. Toto by vás vyliečilo. (18, 311)
- Keď ste na horách, choďte bosí najmenej 2-3 hodiny denne. Keď svieti slnko, tráva je teplá a kamene sú horúce. Využite tieto hodiny, aby ste sa spojili s energiami Zeme. Pre človeka je výsadou sa niekedy prejsť po pasienkoch, lúkach a skaliskách. (54, 378)
- V lete by ste sa mali prechádzať bosí, a hlavne na začiatku Mája, aby sa vaše nohy dostali do spojenia so zemou a jej elektrina a zemský magnetizmus prejde do vás. Tí z vás, ktorí nie sú zvyknutí chodiť bosí, mali by sa takto prechádzať len 1 až 2 hodiny po východe slnka. Je to veľmi dobré. Odporúčal by som mužom i ženám chodiť von naboso za úsvitu, ale mimo mesta na nejakom krásnom mieste. (3, 249)
- Pre tých z vás, ktorým vypadávajú vlasy a ktorí máte bolesti hlavy je dobré prechádzať sa 3 až 4 hodiny denne bez klobúka. Prechádzka v lete bez akéhokoľvek klobúka je pre hlavu liečivá. Ale v lete od 10 do 12 dopoludnia je lepšie nosiť klobúk, pretože slnečné lúče spôsobujú mozgu veľkú traumu. Ale od 4 do 5 popoludní je prechádzka bez klobúka niečo dobré. Najlepšie je

chodiť s obnaženou hlavou denne 7 alebo 8 hodín, ale malo by sa to dosahovať postupne. (3, 249-250)

- Nikdy nedržte hlavu ohnutú k zemi, pretože sa spojíte s energiami Zeme, ktoré by ovplyvnili vaše myslenie. Z tohto dôvodu pozdvihnite hlavu hore, aby ste spojili svoju myseľ s energiami vysielanými slnkom. Z času na čas je nevyhnutné pozrieť k zemi, ale ak sa človek pozerá neustále k zemi, postihne ho nejaký druh deformácie. (392, 126-127)
- Vždy držte svoju hlavu vzpriamene. Prečo? - Pretože tak umožňujete energiám prichádzajúcim zo slnka, aby prechádzali voľne cez pľúca. Ak nedržte hlavu vzpriamene, solárne energie nemôžu prejsť cez pľúca, výsledok čoho je narušenie zdravia. Chodte vzpriamení, nie zhrbení. Každé hrbenie sa ovplyvňuje škodlivo pľúca. Dodržiavajte tieto pravidlá, ak chcete byť voľní.

Mnoho moderných ľudí zanedbáva svoje telo. Myslia si, že môžu byť zdraví bez toho, aby mu venovali zvláštnu pozornosť. Starajte sa o svoje telo ako o stroj, ktorý vám bol daný na prácu a nerobte si to ťažšie. Tento mechanizmus sa skladá z potenciálu všetkých predchádzajúcich kultúr, rovnako ako aj tej dnešnej a kultúry budúcej. (127, 288-289)

- Udržiavajte svoju hlavu vždy v kolmej pozícii k slnku a nie inak. Takýmto spôsobom bude opravených mnoho stavov mysle, ktoré spôsobujú nervozitu a zlá dispozícia vášho ducha sa napraví. (68, lekcija 32)
- Mali by ste sa usilovať opraviť svoje hrbenie sa. Klenutý hrudník ukazuje, že túžite študovať. Jeden z princípov hovorí, že žiak by mal byť grációznym tým ako sa pohybuje, ako jedná a ako sa javí navonok. (68, lekcija "Princípy okultnej školy", 20-21)
- Keď niekomu začína vpaďať hrudník, je to zlé znamenie. Keď vyčnieva brucho, je to znamenie, že boli vo fyzickom svete vytvorené nejaké usadeniny a neprejde veľa času, kým tento človek ochorie. Takže prvá podmienka pre každého z vás - starých i mladých - je chodiť vzpriamene a nehrbiť sa. Toto je princíp. Ak niekto nedokáže pretransformovať svoje vlastné telo, ktoré je výsledkom jeho duše, ako by mohol pracovať s vyššími energiami? Sila človeka závisí na múdrom vplyvaní, ktoré dokáže uplatniť na svojom cítiacom tele. (69, lekcija 32, 4-5)
- Ak chodíte správne, budete zdraví; ak správne nechodíte, privodíte si určité chorobné stavy. (96, 90)
- Správne druhy pohybov sú tie, ktoré aktivujú celé telo. Hlava by sa mala zúčastňovať spolu s nohami a celé telo sa pohybuje vo vlne - štýlovo. Ak sa pohybujete týmto spôsobom v horách, nepocítite žiadnu únavu. (117, 16)
- Všetci moderní ľudia najprv stúpajú na päť, potom na prsty. Takže chodia tak, že dupocú, výsledkom čoho chrbtica pociťuje otrasy, a v malom mozgu je cítiť elektrinu, čo má zase za následok, že sú všetci ľudia nervózni. Preto by ste mali dostupovať na prsty a chodiť s ľahkosťou a gráciou. Ľahké pohyby chodidiel sú výsledkom ľudského myslenia. Ak je vaše myslenie materialistické, budete kráčať takým spôsobom, až sa bude chvieť zem. Je to známka toho, že je človek spojený viac s centrom zeme, než s centrom slnka. (68, lekcija 32, 5-6)
- Počas tehotenstva by mali ženy žiť v čo najlepších podmienkach - mali by sa správne stravovať, mať dobre a harmonicky naladeného ducha a nikdy nejesť pred východom slnka, rovnako ako po jeho západe. Musia hlboko dýchať a správne myslieť a cítiť. Kvôli tomuto stavu je žena veľmi citlivá a vnímavá, s veľkou predstavivosťou, jej najbližší a ona sama by mali vytvárať čo najlepšie prostredie, zamestnávať ju a rozptyľovať. Mala by sa prechádzať ráno, pri východe slnka; a mala by sa prechádzať v záhradách, kde kvitnú prekrásne voňavé kvety a rastú pekné ovocné stromy. Kde sa život vyvíja a rastie, tam bol nájdený jeho zmysel. Čistota, aj fyzická, aj duchovná sú nevyhnutnou podmienkou pre tehotnú ženu. Kde by našla väčšiu čistotu, než v prírode? Preto by sa mala prechádzať k čistým prameňom a riekam, ktorých vody by mali byť odrazom jej života. Tiché a príjemné noci pod nebom, posiatym množstvom blikajúcich hviezd je takisto unikátne prostredie pre budúce matky. (86, 123-124)
- Počas tehotenstva je žena veľmi citlivá a všetko má vplyv na dieťa. Keď si je toho vedomá, mala by sa vyhýbať stretnutiam s ľuďmi, ktorí majú fyzické alebo mentálne postihnutie. (35, 260)
- Ak chce matka porodiť dobré, múdre a zdravé dieťa, mala by mať toto vždy na pamäti. Dieťa, ktoré porodí, bude také aké ona chce. Je na matke, aké bude jej dieťa. (61, 128)

- Všetky matky, ktoré majú pokojnú dušu, porodí zdravé deti. Matka, ktorá bola počas svojho tehotenstva celý čas v obavách, či už kvôli životným podmienkam alebo nežičlivým okolnostiam prírody, porodí nezdravé, slabé dieťa. (111, 27)
- Materské mlieko je pre dieťa veľmi dôležité. Keď sa dieťa dotkne prsníka matky, on alebo ona, sú ovplyvnené nielen mliekom, ale aj magnetickými energiami pravého alebo ľavého prsníka matky. Ak ho kŕmi iná žena, efekt nebude taký istý. Matka vyžaruje energiu, ktorá zušľachťuje dieťa. Keď matka dojčí dieťa, mala by byť v najlepšom stave mysle a vyvarovať sa všetkého hnevu. (2, 98)
- Prvý vplyv na ľudskú bytosť prichádza od matky a otca. Matka ovplyvňuje svoje dieťa ešte v maternici svojimi myšlienkami, citmi a činmi. Stravovanie sa ženy počas tehotenstva a jedlo, ktoré dáva dieťaťu po narodení je takisto obzvlášť dôležité. Na duchovnom živote matky závisí, aké bude dieťa. (18, 314)
- Vysoké vrchy sú dynamické centrá, sú zásobárňami energií, ktoré budú v budúcnosti použité. Horské vrcholy sú spojené s centrami zeme a slnka. Súčasne sú čerpadlami, ktoré vysávajú nečistoty. Napríklad, keď ste chorľaví a šplháte sa na horský vrchol, vaša choroba sa rozplynie a vy sa vrátite obnovení a čerství. V údolí človek pociťuje zlú náladu, depresiu a napätie. Ak vylezie na horu, chorobný stav sa stratí. (6, 162)
- Tešme sa z tohto požehnaní prírody, zo svetla a prány, tejto elektriny a magnetizmu. Moderní ľudia začali trpieť, pretože nechodia do prírody. Sme ľudia odsúdení k záhube, väzni. Myslíte si, že dom s 4, 5 alebo 10 poschodiami by mohol byť zdravý? Naša kultúra v tomto ohľade, v podmienkach v ktorých teraz žijeme, nepatrí medzi najlepšie. Je potrebný múdrejší spôsob života. (31, 158)
- Keď ideme do prírody a ak by naša myseľ bola koncentrovaná, mohli by sme použiť energie prírody, ktoré by k nám mohli byť vždy priťahované. Sú to vzostupné energie. Mohol by existovať, samozrejme, nejaký druh nesúladu, ale je to nevyhnutné a vy by ste to prekonali, ale nesťažujte si to.

Tí z vás, ktorí sú mdlí a nervózni, vezmite si sebou košeľu, aby ste si ju mohli vymeniť, ak je dobré počasie. Pretože ak necháte uschnúť pot na svojom tele, prenikne späť cez póry a nebudete z toho profitovať, ale ešte si poškodíte. (68, lekcia 27, 4-5)

- Keď idete do hôr, napredujte pomaly, pokojne, bez náhlenia. Každých 100 metrov sa zastavte, aby ste si oddýchli, aspoň na 30 sekúnd. Počas odpočinku by ste mali prijímať energiu. Čím vyššie sa šplháte, tým pomalšie napredujte. Týmto spôsobom si privyknete na energie prírody a správne ich využijete. Ak nie, postavia sa proti vám. Ak sa vám energie prírody postavia na odpor, spotrebujete svoje energie bez toho, aby ste ich využili. (147, 62)
- Pohyb v blízkosti vysokých hôr zlepšujú kondíciu respiračného systému. Takto sa získa väčší potenciál pre duchovný život. (34, 77)
- Keď sa prechádzate v lese, kde je čistý vzduch, zastavte sa a potom zhlboka dýchajte.

Jedna z metód pre zlepšenie respiračného systému je chodiť na výlety. Ak človek po každom výlete nedal svojim pľúciam bohatú výživu, výlet nesplnil svoj účel. (54, 242)

- Keď je niekto na výlete, mal by správne dýchať a mal by stráviť istý čas kontempláciou. (113)
- Keď idete na výlet, vyberte miesto, ktoré je dobre osvetlené slnkom. Jestvujú južné svahy hor. Keď si sadnete na trávku, udržiajte svoju myseľ vo veľkej bdelosti, pretože všetky choroby sú z nepozornosti.

Aby človek neochorel, mala by byť jeho myseľ buď plne čulá alebo úplne prebudená. Bolo dokázané, že ľudia, ktorí nepremýšľajú, ani sa neznepokojujú, neochorejú. (45, 59)

- Keď sa šplháte na hory a dostanete smäd, nepite žiadnu vodu. Zastavte sa, pozrite sa okolo a nájdite najčistejší prameň. Zohnite sa, naberte vodu rukami a napite sa čistej horskej vody. (93, 212)
- Keď idete na výlet, nájdite si na pitie vodu, ktorá je situovaná smerom na juh, pretože prameň, ktorý je takto situovaný je plný kreatívnej energie a je veľmi zdravý. Nepite vodu z prameňov situovaných na sever, pretože ich energia je pozitívna. (2, 71)

- Mali by ste vedieť, že dážď v horách počas Júla je veľkým požehnaním. Takýto dažďový kúpeľ sa rovná stovke obyčajných kúpeľov. Každá kvapka dažďa v Júli je plná elektriny a magnetizmu. (73, 64)
- V prírode jestvujú kvety, ktorých vôňa vás môže oslobodiť od vašich zlých návykov. Stačí sa pozerieť na určité farby kvetov v určité denné hodiny, aby ste pretransformovali svoju myseľ. Tieto farby pracujú magnetickým spôsobom a dajú človeku múdrosť.

Božie požehnanie nepríde zvonku, je v prírode - v kameňoch, rastlinách, prameňoch, vzduchu a svetle. Jestvujú drahokamy, ktorých sila je stále pred človekom skrytá. Ak budete taký kameň nosiť so sebou, budete zdraví a v dobrej nálade. V prírode sú pramene so zvláštnymi vlastnosťami, ktoré vedci ešte nepoznajú. Ten, kto pije z týchto vôd si ľahko poradí so svojimi chorobami. (152, 117-118)

▪ Ľudia, ktorí pestujú a starajú sa o ovocné stromy sú menej chorí, ako tí, čo sa tým nezaoberajú. Dokonca aj keď ste chorí, ak milujete kvety, čoskoro vyzdravíte. Kvety regulujú nervový systém. Je dobré, ak nervózny človek polieva červené kvety a ovoniava ich. (125, 84)

- Ak chcete byť v dobrej kondícii myslou i srdcom, mali by ste sa starať o ovocné stromy - sadiť ich a pestovať. Ak máte radi ovocie, sadte jeho semená a jadrá. (125, 77)
- Ten, kto chce byť zdravý a netrpieť, nech pestuje kvety. Liečia a obnovujú človeka. (18, 106)
- Milujte rastliny a stromy, aby ste sa spojili so silou, ktorá v nich pracuje. Sú zásobárňou energií, z ktorých môže človek čerpať to, čo je nevyhnutné pre jeho organizmus. (134, 344-345)
- Kvet je pre ľudí výživou. Je to veľká mizéria pre človeka žiť vo svete bez kvetov. (149, 332)

- Ľudia by mali pestovať kvety, ovocie a zeleninu ako metódu pre správny vývoj. Každá rastlina a ovocie, o ktorú sa človek stará mu dá svoje vlastné danosti. Napríklad, je dobré pestovať kaučukovník. Dáva človeku pokoj a dobrý stav mysle. Kaučukovník sa hodí k intelektuálom. Ak sa chcete stať aktívnejší a energickejší, pestujte čerešne, hlavne červené. Ak chcete posilniť svoju vieru, pestujte slivky.

Program všetkých náboženských systémov odporúča pestovanie rastlín ako metódu práce. Ony človeka liečia. Ich pestovaním človek získava ich magickú energiu. Každý by mal mať vo svojej záhrade niekoľko záhonov s cesnakom, cibuľou, petržlenom, ktoré bude pestovať starostlivo a s láskou. (8, 100-101)

- Dotknite sa všetkého, čo Boh stvoril - kvetov, ovocných stromov. Aby ste boli zdraví, sadte vo svojej záhrade alebo kvetináči kvety a starajte sa o ne. Sadte ovocné stromy a zeleninu v záhrade, aby ste ich študovali a užívali energie, ktorými disponujú. Spojte sa takisto so slnečnými lúčmi. (30, 133-134)
- Zlato podporuje zdravie organizmu. Je to dobrý vodič tepla a elektriny. Z tohto dôvodu je organické zlato v krvi človeka vodičom energií Prírody.

Ľudský organizmus potrebuje mnoho rozličných elementov a nielen zlato. Zlato je nositeľom životných energií prírody, kým striebro čistí ľudský organizmus od nepotrebných substancií. Železo posilňuje organizmus. Ale, ak sa dostane do ľudského organizmu väčšie množstvo železa, človek sa stane surovým. Každý element má v ľudskom organizme svoju funkciu, ak je ale použitý v určitom množstve. (54, 33-35)

- Prána je pre ľudský organizmus nevyhnutnosťou. Na nej závisí zdravie človeka. Preto sa odporúča ľuďom chodiť von skoro ráno a absorbovať väčšie množstvo prány. Potom by si mali prispôbiť energiu, ktorú získali, aby ju múdro využili. Ak nie, ublíži vám. (8, 306)
- Na začiatku jari je prány viac a organizmus je na ňu vnímavejší. V lete je viac tepla, nie prány. Existujú určité symptómy, ako rozpoznať, kedy je v prírode prány viac. (11, 9)
- Aby bol človek zdravý, mal by dodržiavať nasledovné pravidlá: jeho nohy a ruky by mali byť vždy teplé; hlava chladná, trošku teplá, ale za žiadnych okolností horúca. Pokožka tela by mala byť trochu mastná. Ak je suchá a drsná, dokazuje to tvrdosť citov. Aby človek udržal svoj organizmus v dobrom zdraví, mal by sa poznať, pozorovať svoje myšlienky a city a byť vždy pripravený sa napraviť. (104, 174)

- Od človeka sa požaduje jedno: aby sa správne stravoval, aby správne dýchal a aby správne myslel. (82, 113)
- Jedzte zdravé, prvotriedne jedlo. Pite vždy čistú vodu. Dýchajte čistý vzduch. Toto sú tri princípy pre fyzický svet. Ak ich budete dodržiavať, budete vždy zdraví. Keď vstúpíte do sveta myšlienok a citov, stravujte sa vždy čistými myšlienkami a citmi. Ak by ste prijali aj ten najmenej skľučujúci pocit do svojho srdca a najmenej deštruktívnu myšlienku vo svojej mysli, nevyhnutne by ste ochoreli. (121, 93)
- Všetko závisí na myslení človeka. Keď si je toho človek vedomý, mal by chodiť v zime von bosý a behať v snehu 5 až 20 minút, alebo aj viac bez toho, aby sa nachladil. Keď je myseľ človeka sústredená, nemôže prechladnúť. Koncentrujúc svoju myšlienku na nohy, napríklad, človek smeruje energie mysle na ne a týmto spôsobom ich chráni pred prechladnutím. Ale len silní ľudia, ktorí sú schopní koncentrácie môžu urobiť tento experiment. Po tomto behaní v snehu, by mal ísť do teplej miestnosti, osušiť si nohy vlneným odevom, až kým sa nezahrejú.

Nikdy si nepripustíte do svojej mysle myšlienku, že by ste mohli prechladnúť. Dokonca myšlienka na to, je už pozvánkou chorobe. (128, 150-151)

- Za pomoci vôle sa dokážete vyliečiť sami. Keď sa účastní vôľa, môžete zotrvať v chlade aj niekoľko hodín v tenkých šatách bez toho, aby ste prechladli. Človek si môže vo svojej mysli vypracovať teplý, magnetický odev, ktorý ho ochráni aj pred najväčším chladom. Bez takéhoto odevu, bez spolupráce vôle, akokoľvek by bol dobre oblečený, mohol by byť stále prechladený a chorý. (127, 334-335)
- Žijúc na zemi, potrebuje človek vzduch pre výživu svojho éterického dvojníka a svojho astrálneho tela. Vzduch obsahuje zvláštny druh energie, ktorý hinduisti nazývajú Prána. Iní vedci ho nazývajú Vitálnym magnetizmom. Máte chodiť do hor nielen kvôli čistému vzduchu, ako si myslí mnoho ľudí, ale takisto kvôli tejto práne. Chodte von skoro ráno, aby ste mohli prijímať svetlo slnečných lúčov pre výživu svojej mysle a tepelné lúče pre výživu svojho srdca. Pľúca absorbujú pránu zo vzduchu najlepšie ráno.

Hlavné pravidlá pre hygienu správnej výživy sú: správne pochopenie svetla, tepla, vzduchu a tuhej stravy. (42, 64)

- To, čo musíte urobiť zo všetkého najskôr, je otvoriť póry svojho tela. Póry tela môžu byť otvorené vodou, čo spôsobuje potenie. Vo vode je magická sila.

Moderný človek nevie, ako piť vodu a v akom množstve. Každý organizmus potrebuje určité množstvo vody, ktorá bude obsiahnutá v jeho bunkách a bude udržiavať vlhkosť organizmu. Ak organizmus stratí svoju vlhkosť, je vystavený dehydratácii. Takí ľudia sú väčšinou nervózni, chabí a popudliví. Bez vnútornej vlhkosti a vonkajšej vody, nemôže človek zbaviť svoj organizmus vonkajších a vnútorných nečistôt. Ak by tieto usadeniny zostali vo vašom organizme, zapríčinili by neželané choroby. Ak nechcete ochoreť, myslite na blahodarný účinok vody na váš organizmus. Pite vodu vedome a nepremýšľajte o chorobe. Premýšľajte o zdraví, o krásach a všetkej nádhere života a ničoho sa neobávajte. (118, 122-123)

- Človek by si mal aspoň dvakrát do týždňa spôsobiť potenie pitím horúcej (rozumej - znesiteľne teplej - poznámka prekladateľa) vody. Nech vypije niekoľko pohárov horúcej vody a trochu vytlačenej šťavy z citróna. Po tom, čo sa dobre vypotil, mal by sa poutierať vlhkým ručníkom a vymeniť si šaty. Potom nech vypije šálku alebo pol šálky horúcej vody navyiac. Pitie horúcej vody pomáha uvoľňovať sedimenty kyseliny mliečnej a kyseliny močovej z krvi.

Aby bol človek zdravý, mal by mať dokonale čistú krv. Keď človek zlepší cirkuláciu svojej krvi, organizmus prijíma pránu správnejším spôsobom. (118, 127)

- Teda, odporúčam vám dve veci: piť horúcu vodu, aby ste očistili svoje telo a vypotili sa a aby ste zhlboka dýchali. Využite čerstvý vzduch a čistú vodu. Keď pôjdete do hor, prineste si odtiaľ sebou aspoň liter čistej vody.

Moja rada je, starať sa o zdravie pokožky, než príde choroba. Keď hovorím o chorobe a chorobných stavoch, tak mám na mysli chorobné stavy mysle. Podľa môjho názoru nie sú žiadne choroby, len chorobné stavy mysle. Tieto chorobné stavy mysle spôsobujú určité narušenie niektorých orgánov, následkom čoho ochorejú. Vediať to, chráňte sa pred príčinami chorobných stavov, aby sa nezvrátili do

choroby. Ako sa môže človek chrániť pre chorobnými stavmi? - Udržiavaním vnútornej a vonkajšej čistoty svojho organizmu. (118, 128)

- Póry pokožky nesmierne ovplyvňujú dobrý stav žalúdka. Keď sú póry otvorené, žalúdok pracuje správne; ak sú póry zablokované, trávenie nie je dobré. Póry sú kanály, prostredníctvom ktorých môže organizmus človeka prijímať energie prírody. Keď hovoríme o nejakom človeku, že je dokonale zdravý, znamená to, že tok energií prírody do jeho organizmu je správny. Ak človek vstane skoro ráno, jeho prvou prácou je, dostať svoj organizmus do správne fungujúceho režimu, aby do neho znovu mohli vtekať energie prírody.

Budúce vzdelávanie detí bude mať ako svoju primárnu úlohu starostlivosť o svoj zažívací systém. Zdravý zažívací systém garantuje normálne fungovanie mozgového systému. A ak oba tieto systémy fungujú správne, bude správne fungovať aj respiračný systém. Toto sú tri hlavné systémy, ktoré regulujú myšlienky a city človeka. Ak fungujú správne, ľudské myšlienky a city nájdu správne vyjadrenie. (7, 139-140)

- Zdravé jedlo je také, po zjedení ktorého človek cíti radosť a cíti sa dobre ešte dlhý čas. Ak sa po každom jedle cíti zle a ťažko, ukazuje to, že jedlo nie je hygienické. To isté platí o nocľahu. Len ten dom je hygienický, kde človek cíti po celý deň radosť.

Iný element hygieny fyzického sveta je ošatenie. Hygienické oblečenie je také, ktoré telu dobre sedí, je zhotovené z ľahkých materiálov, príjemné na dotyk a je dobrým vodičom svetla a tepla. Jedným slovom, sú vodičom živých energií prírody. Hygienické šaty robia človeka radostným a dobre naladeným. Cíti sa v nich tak dobre, akoby boli súčasťou jeho tela. Nie je len hygiena fyzického života, ale aj psychického. Zahŕňa tri elementy: myslenie, cítenie a konanie. To znamená, že existuje hygiena myšlienok, citov a činov. (7, 247-248)

- Princíp zdravia: chráň sa vlastných zlých myšlienok, citov a činov rovnako, ako tých, od iných ľudí naokolo. Nespájaj sa so zlými myšlienkami, citmi a činmi nikoho iného. (87, 172)
- Nečistá duša nemôže prinášať čisté ovocie. Vediať to, dajte pozor, kde si staviate svoje obydlia. V prírode jestvujú čisté a nečisté miesta. Ak sa niekto usadí na nečistom mieste, môže ochoreť. (35, 324)
- Moderná kultúra by sa mala oslobodiť od používania uhlia. Musia sa nájsť učení ľudia, ktorí v budúcnosti zapriahnu solárnu energiu. Musíme si túto energiu obstarávať zo slnka. Keď prideme k možnostiam využitia tejto energie, budeme kultúrnymi ľuďmi v súlade s očakávaniami ľudstva. (122, 107)
- Všetci, ktorí pracujú svojou hlavou majú prebytok energie, ktorá ak nie je pretransformovaná prostredníctvom fyzickej práce, spôsobí im veľa zla. Tí, čo sú zamestnaní fyzickou prácou často trpia z prílišnej námahy, ktorá prináša iné zlo. Príliš mnoho námahy nie je dobré, ani príliš mnoho záhaľky. Nepracujte príliš veľa, ale pracujte vedome. (67, lekcia 21, 22, 23, 98)
- Pracujte, kým cítite zo svojej práce radosť. Ak pocítite aj to najslabšie rozladenie zo svojej práce, prestaňte a ďalej na nej nepokračujte.

Ak chcete byť zdraví, neurobte svoju prácu do konca. Vo fyzickej matérii by malo byť aspoň niečo trochu nedokončené. Ak dokončíte svoju prácu, dostanete sa do disharmónie s hlavným plánom prírody. (47, 182)

- Nikdy nestojte v tieni stromu, alebo v tieni človeka. Je to pravidlo, ktoré by si mal skúsiť každý človek. Každý lúč, ktorý dopadá na človeka, je absorbovaný jeho organizmom a vychádza von vo forme mŕtveho svetla. V tieni kvetu, alebo stromu, či tieni domu je znovu svetlo nazývané mŕtvym svetlom. Z tohto dôvodu musíte stáť na priamom svetle, no nie na nepriamom, to jest, v lúčoch tieňa. Nikdy nestojte v tieni. Tieto pravidlá sa dajú zhrnúť, otestovať a učiť. (101, 43)
- Nepripustíte, aby tieň chorého človeka dopadal na vašu tvár. (71, 143)
- Keď sa posadíte, mala by medzi vami byť vzdialenosť aspoň 1 meter, aby ste svojou aurou nezasahovali do aury iného. Aj keby sa vaše duchovné telo vysunulo len o 2 až 3 milimetre, nedokázali by ste sa navzájom tolerovať. Duchovné telo je veľmi citlivé a cíti protichodné vibrácie svojho suseda. (129, 38)

- Dajte svojim orgánom stravu, ktorú potrebujú, aby sa mohli správne vyvíjať. Oči sa živia ľahkým a príjemným svetlom. Učte sa ohýbať svetlo a využívajte rozličné farby, ako to robia rastliny. Niektoré rastliny sa zaodievajú dočervena, iné - dožltá, kým iné - domodra, atď. (18, 223)
- Fajčenie a pitie sú vždy spôsobené istými defektmi v ľudskej mentalite. Tabak je dnes používaný v Európe ako narkotikum proti vyčerpávajúcim činnostiam nervového systému. Je to trochu frustrujúce, že sa ľudia chcú liečiť tabakom. (68, lekcia 17, 20)
- Človeku nie je dovolené zneužívať silu svojho organizmu. V budúcnosti, keď sa zlepší ľudský život, budú všetci ľudia praktikovať fyzickú prácu. Potom bude čas plánovaný takým spôsobom, že sa budú používať všetky energie - fyzická, emocionálna a mentálna. Človek bude využívať 3 hodiny na fyzickú prácu, 3 hodiny pre srdce, 3 hodiny pre mentálnu aktivitu, 3 hodiny na výživu, 7 hodín na spánok, t.j. na prechod z mentálnej do duchovnej ríše. Zostávajúcich 5 hodín je na dobročinnosť - sadenie ovocných stromov, pestovanie kvetov, návštevu chorého a pod. (30, 300)
- Niektorí z vás nepracujú. Výsledkom nečinnosti sa v organizme objavia isté poruchy. Objavia sa bolesti hlavy, brucha, nôh a rúk. Je dobre mať záhradu a pracovať tam aspoň hodinu, aby ste sa oslobodili od prebytku energie. Ak chcete byť zdraví, mali by ste kopať s motykou. Je vo vás istá negatívna energia, ktorá musí vyteciť do zeme. (136, 179-180)
- **Geniálni ľudia vedia kedy a ako dlho spať, jesť a pracovať. Obvykle riešia svoje problémy v skorých ranných hodinách, keď všetci ostatní ľudia spia.**

V priebehu dňa sú hodiny, keď je práca najosožnejšia. Ak by ľudia tieto hodiny poznali, využili by ich. Boli by schopní dosiahnuť výborné výsledky za pár hodín. (118, 48)

- Ak chcete byť zdraví, mať normálny fyzický a duchovný vývoj, dávajte pozor na stav svojho cievneho riečišťa, aby malo správne kontrakcie a rozťahovanie. Z tohto dôvodu nikdy nepite studenú, ľadovú vodu. Keď pijete studenú vodu, cievne riečišťa hrdla a žalúdka sa príliš siahnu a to spôsobí mnoho chorobných stavov. Nikdy nedýchajte cez ústa, pretože sa siahnu cievy pľúc. Dýchajte cez nos, aby sa vzduch očistil a zohrial.

Pre človeka je nebezpečné, ak sa cievy rozšíria viac, než je nutné bez toho, aby sa rozťahovali. (76, 272-273)

- Študujte svetlo a jeho vplyv na váš organizmus: študujte hodiny, dni a mesiace roku, aby ste vedeli, ktoré sú prospešné na prácu a ktoré nie. Študujte metódy na získanie energie mozgu, na zlepšenie respiračného a zažívacieho systému. Ak človek nepracuje každý deň, aby získal niečo viac pre energie svojho organizmu, smeruje k definitívnemu vyhoreniu a vyčerpaniu. (134, 79)
- Takže, prijímajte svetlo, vzduch, vodu a jedlo vedome a s láskou, aby ste z nich mali úžitok a dobré výsledky. Ak ich prijmete len fyzickým spôsobom, ich efekt by nebol dobrý. Keď dýchate, myslíte na to, že vzduch nepozostáva len z kyslíka a z vodíka, ale z niečoho viac, čo dáva život. Život v sebe obsahuje nejaké zlúčeniny, nejaké ovocie. (35, 266-267)
- Tí, čo majú hnedé oči potrebujú teplo. Musia si umývať nohy každý večer s teplou vodou. Tí, čo majú modré oči potrebujú vlhkosť. Keď ich ruky a nohy ochladnú, potrebujú vypíť 3 až 4 poháre horúcej vody. Pre ľudí s hnedými očami sa odporúča kúpeľ s vodou zohriatou na 35 až 41 stupňov Celzia. Pre ľudí s modrými a zelenými očami sa odporúča vnútorný pokoj a ticho. (104, 112)
- Človek by nemal držať ústa príliš otvorené alebo príliš zavreté. Sú to extrémne stavy. Mal otvárať a zatvárať ústa z času na čas len zľahka sa dotýkajúc perami. Len tak môžu prúdy organizmu správne tiecť. (130, 312)
- Sú ľudia, ktorí keď vám potrasú rukou, prenajú na vás svoje nečisté myšlienky a túžby a potom sa vy od nich musíte očistiť. Prostredníctvom potriasania rúk vám môže človek poslať svoje dobré myšlienky a želania, svoje požehnania, ktoré by s vami mali vydržať po týždeň a mesiace. Takéto potrasenie rukou má svoje výhody. Matky robia dobre, keď bozkávajú ruky a líčka svojich detí, ale s každým bozkom by im mali posielat' svoje dobré želania a myšlienky. (30, 193)

VI. Lekár a liečiteľ

- Ja uznávam len Prírodu ako lekára, veľkého špecialistu. (105, 70)
- Všetci lekári sú asistenti Živej Prírody. Učia ľudí ako žiť. (48, lekcia *Odhaliť im*, 6)
- Aká je úloha lekára? - Učiť ľudí také zákony, ktoré podmieňujú ich zdravie a ich správny spôsob života. (60, 66)
- Čím viac lekár uplatňuje metódy a lieky prírody - veľkého doktora života - tým je väčší špecialista. (37, 13)
- Všetci ľudia usilujú o poznanie. Ani len netušia, že poznanie je v nich. Ak napríklad pozriete na zvieratá, spozorovali by ste, že keď zvieratá ochorejú, samé si nájdu liek. Chvíľu potom čo ochorelo je prebudená vnútorná intuícia a cit a tieto nájdu rastliny, ktoré ho môžu vyliečiť. To sa dá vypozerovať ako na mäsožravcov, tak aj na bylinožravcov, dokonca aj u hmyzu. Rovnaká intuícia sa dá pozorovať u človeka. (14, 14-15)
- Človek by si mal byť sám lekárom. Pokiaľ nie ste si sami lekárom, nemôžete byť slobodným človekom. (98, 11)
- Keď si je človek sám lekárom, získava sebadôveru a vieru vo svoje vlastné sily. Keď sa spolieha na lekára, všetko mu odstupuje a postupne stráca vieru vo svoju vlastnú silu. Choroby nie sú nič iné, než úlohy, ktoré by sa mali správne rozriešiť. Ak ste ich zanechali nerozriešené, potom prídu skutočné choroby, ktoré sú ťažko vyliečiteľné. Keď to viete, nemali by ste sa chorôb báť. (146, 114-115)
- Niektorí začínajú proces liečby a prichádzajú do štvrtého dňa a štvrtej procedúry, vylákajú sa a prestane. Nie, ak sa vyšvihol k tomuto bodu, mal by pokračovať. V štvrtý deň sa situácia zlepšuje. Robte tieto cvičenia, aby ste rástli a vyvíjali sa. Niekedy je lepšie liečiť jeden druhého. Tak si vyskúšate svoju vlastnú silu a pomôžete jeden druhému. Viera sa nemôže prejaviť ak nie je použitá príslušná sila. A to si vyžaduje, aby to človek skúšal. (150, 10)
- Má to zmysel byť lekárom, ale je treba poznať symptómy zdravia a vedieť kto je skutočne zdravý. Rozpoznať len choroby, to nie je skutočná medicína. (82, 193)
- Aby bol niekto dobrým lekárom, mal by zo všetkého najskôr poznať normu skutočného zdravia. Keď človek pozná normálny stav všetkých orgánov, pochopí, kde nastala porucha. Ak vie, kde nastala porucha, môže ľahko definovať diagnózu každej choroby a liečiť ju. (104, 157)
- Virtuozita je definovať diagnózy aspoň 10 rokov pred tým, ako niekto ochorel a vopred si na ne dať pozor. Dokáže to len lekár dobre oboznámený s okultnou vedou. (7, 272)
- Skutočný lekár by mal poznať viac, než len to, čo vyžaduje jeho prax. Kedy sa to bude učiť? - Keď sa stane žiakom Živej Prírody. Áno, lekári existujú od pradávna a tí, ktorí sú spojení s Živou Prírodou sú rodení lekári. Prichádzajú do života s poznaním. (60, 64)
- Jeden zo zákonov duchovného sveta hovorí: chorý človek nemôže liečiť; hlúpy človek nemôže učiť inteligentného; slabý nemôže pomôcť silnému. (82, 342)
- Každá zdravá osoba, žijúca v harmónii s duchovnými zákonmi dokáže liečiť. Koľkí moderní lekári dokážu liečiť svojich pacientov len dotykom svojich rúk? Len lekár, ktorý je dokonale zdravý a v jednote s Bohom to dokáže robiť. Vyteká z neho vitálna, magnetická energia. (92, 18-19)
- Mnoho lekárov aplikuje rôzne druhy liečby svojim pacientom, ale je medzi nimi len zopár, ktorí dosahujú dobré liečebné výsledky. Skutočný lekár je médiom, cez ktoré by choroba mohla vyjsť von. Lekár by mal zo svojho pacienta niečo odobrať. A súčasne by mu mal niečo takisto dať. (106, 65-66)
- Príčiny chorôb sú v ľudskej myslí a srdci. Preto by lekári mali mať najprv mentálny vplyv na myseľ pacienta. Podobné sa navzájom priťahuje. Kvalifikovaný lekár dokáže liečiť človeka dokonca ešte predtým, než ochoreje. Spozoruje v človeku a v jeho myslí príčinu budúcej choroby a od toho okamihu započne liečbu. (30, 125)

- Moderní lekáři praktikují isté druhy energetickej liečby na reguláciu energie organizmu, ale človek by mal byť v duši veľmi čistý, aby mohol túto metódu používať. Čisté myšlienky a túžby sú dobrými vodičmi vitálnych energií prírody. (104, 128)
- Pokiaľ už potrebujete volať doktora, nevolajte niekoho, kto nie je v harmónii s vašimi energiami. (12, 106)
- Lekár pomáha, ale ani nie tak liekom ako skôr magnetizmom, ktorý z neho vyteká. Vo vzťahu medzi lekárom a jeho pacientom by mala existovať harmónia.

Lekár by mal veriť vo svoje lieky a svoj rozum. Keď masíruje nejakým liekom pacienta a povie mu, že sa uzdraví, lekár prvý by mal veriť svojím vlastným slovám. (82, 17)

- Ak nemáte žiadnu lásku, umenie liečenia zlyháva. Liečiť ľudí znamená skladať ruksaky z ich chrbtov. Niekedy je to pre človeka dobré byť chorý. Ak by ľudia netrpeli chorobami, podstupovali by veľké nešťastia. Nikto nemôže uniknúť utrpeniu pridelené mu prírodou. Ak by unikol jednému trápeniu, mohol by byť postihnutý dvoma, tromi i viacerými nešťastiami. Príroda je prísna a presná. (18, 292-293)
- Lekár, pracujúci medzi chorými ľuďmi 10 až 20 rokov by napokon vyinkasoval niektoré z ich negatívnych stavov a predčasne by sa vyčerpal. Ale ak by poznal zákony transformácie energií, ľahko by si poradil so všetkými negatívnymi stavmi a nebol by nimi napádaný. Keď lekár lieči pacientov, mal by pomáhať bez toho, aby sa s nimi spájal. Aby pacienta pozdvihol, mal by vložiť do jeho mysle novú myšlienku. Skutočná práca je tá, ktorá vedie k zlepšovaniu, pozdvihovaniu mysle človeka. (45, 155)
- Keď budeme liečiť chorú osobu a spojíme sa s ňou, nevezmeme na seba nejakú časť jej choroby? - Neznepokojujte sa tým. Prvá otázka samému sebe je, "Vyliečim toho človeka?" Ak ho potrebujete vyliečiť, nemali by ste ustupovať pred žiadnymi možnými následkami. Ako môžeme vedieť, či je to pre nás dobré liečiť ho? Ak milujete človeka, mali by ste ho liečiť. (2, 85-86)
- Nie je ľahké poradiť si s chorými ľuďmi. Chorí ľudia sú v živote najnespokojnejší. Aby sa lekár nestretol s nespokojnosťou pacienta, mal by vedieť koho liečiť a koho nie. (68, lekcija 31, 18)
- V dávnych časoch žil majster, ktorý mal zručnosť liečiť mnohé príčiny chorôb. Hluchí, slepí a nemí ho vyhľadávali, aby ich vyliečil. Bol veľmi prekvapený, keď namiesto vďačnosti mu opätovali krutosť a nespokojnosť. Obrátil sa na Boha so slovami, "Môj Bože, prečo ma tí ľudia prenasledujú? Otvoril som im oči a uši, aby videli a počuli, odomkol som im ústa, aby mohli hovoriť a nakoniec kvôli nim nemám nájsť pokoja." Boh mu odpovedal, "Ja som im zavrel oči, uši a ústa, pretože boli krutí, odoprel som im požehnanie vonkajšieho sveta, aby viac nehrešili. Ty si sa zamiešal do môjho plánu bez dovolenia a preto poniesieš následky svojho činu. Je dobré otvoriť oči a uši slepým a hluchým, ak sú pripravení slúžiť Bohu."
- Preto sa netrápajte s chorobami a bolesťami sveta. Neobávajte sa ani o svet, ani o seba. Ten, Kto svet stvoril, sa o neho aj stará. Dokonca aj najväčšie zlo ustupuje láske. (18, 242-243)
- Kristus nikdy neliečil nevercov alebo vrahov a kriminálnikov. Pre takých ľudí niet lieku. (150, 25)
- Chorý človek by sa nikdy nevyliečil, dokiaľ neuverí metódam a liekom desiatich lekárov. Mal by sa zveriť do starostlivosti jedného lekára a úplne mu dôverovať, aby sa vyliečil. Len lekár, ktorému pacient úplne dôveruje dokáže liečiť. Liečivé energie sú časťami prírody - sú vo vode, vzduchu, svetle a jedle. Lekár je mediátorom medzi Prírodou a chorým. Ak pacient svojmu lekárovi verí, ten druhý môže vytiahnuť z Prírody vitálne energie a použiť ich. Ak by chorý nemal vieru vo svojho lekára, nemohol by mať úžitok z vitálnych energií Prírody. Každý človek je vodičom medzi Prírodou a sebou samým a preto sa dokáže sám vyliečiť. Ak vo svojej duši nemá žiadnu vieru, potrebuje iného človeka, aby bol mediátorom medzi Prírodou a ním. Tento zákon funguje takisto aj v duchovnom, ako aj v mentálnom svete. (62, 64-65)
- Prečo vo svete jestvujú choroby? Sú učebnými metódami. Ak to moderní lekári chápu, mali by naučiť svojich pacientov, ako žiť. Nestačí len zmerať tlak pacienta a dať mu lieky. Nie, chyťte chorého za ruku a povedzte, "Budem ťa liečiť, ak si pripravený napraviť svoje chyby a viesť čistý život." A ak chorý sľúbi napraviť svoj život, lekár ho bude liečiť. To je spôsob, ako by lekári robili ľuďom dobro. (105, 7)

- Keď niekto lieči, mal by byť s úplne prebudenou myslou, myslieť pozitívne a nikdy by sa nemal báť, že ochorie a že vezme na seba stav pacienta. Ten, kto lieči, by mohol mať pocit akéhosi stavu pacienta, ale to je len odraz stavu iného človeka a nie reálna choroba.

V živote existujú určité organické choroby, ale mnohé ľudské choroby prišli prostredníctvom sugescie. Keď to niekto vie, mal by preveriť, odkiaľ pochádza jeho choroba a keď to pochopí, že to nie je jeho, zbaví sa toho. (20, 169-170)

- Činnosťou lekára je niečo iné. Mal by naučiť pacienta, ako sa liečiť samého seba, ako bojovať s chorobou. Mal by mu dať liek, ktorý posilní jeho vôľu, povznesie jeho city a osvetlí jeho myseľ. Až neskôr by mal lekár pokračovať s liečením choroby. Liečenie by malo byť veľmi múdre. Aby sme niekoho vyliečili, mali by sme ho oslobodiť od všetkých cudzích elementov, od všetkých sedimentov v ňom. (48, lekcija *Domov - milujúci človek*, 18-19)
- Ako by mal lekár liečiť chorobu? - Keď ide k chorému človeku, mal by sa s ním porozprávať a povzbudiť ho. Niektorí lekári si myslia, že keď chorých povzbudzujú, že ich klamú. To, aby si človek myslel, že je zdravý a že môže byť zdravý, je pre nich lož. Podľa mňa je rovnaká lož, že niekto nemôže byť vyliečený, ako fakt, že je chorý. (104, 193)
- Liečiteľ, ktorý si myslí, že je to on, kto lieči, má právo prijímať peniaze ako platbu. Ale ten, kto si myslí, že je to Pán, ktorí lieči prostredníctvom neho, nemá právo brať peniaze. (22, 38-39)
- Predpokladajme, že ste niekoho liečili - položili ste ruky na jeho hlavu a on sa vyliečil. On sa vám príde poďakovať, "Som vám veľmi vďačný, že ste ma vyliečili." Vy odpoviete, "To som nebol ja, náš Pán vás vyliečil." Mali by ste byť ticho, nehovorte, že to bol Boh, Kto ho vyliečil, ale priznajte tento fakt sebe samému. Premýšľajte o veľkom zákone, prostredníctvom ktorého sa všetci ľudia liečia. Pripustite sami sebe, že to čo ste urobili bolo, že ste len poslúžili ako nosič Božskej energie, aby ste pomohli svojmu bratovi a tešte sa v duši, že táto Božská energia bola vo vás aktivovaná a dala dobré výsledky. (68, lekcija 20, 21)
- V budúcnosti nebudú choroby. Lekári budú liečiť len zdravých ľudí. Dnes je príčinou mnohých chorôb nedostatok lásky. Ak ľudia lásku akceptujú a aplikujú ju, 99 percent chorôb by sa stratilo. (96, 320-321)
- Prácou lekárov je len tradičný spôsob liečby. Majú vyšší cieľ - učiť ľudí správne žiť a používať zákony Živej Prírody. V budúcnosti budú lekári platení za každú radu. Potom nebudú liečiť chorých ľudí, ale navštevovať zdravých, aby ich učili ako žiť a zlepšovať spôsob svojho života. (60, 111)
- V človeku je potenciál a ešte neprejavené sily. Prichádza deň, keď budú tieto sily prebudené a človek bude schopný robiť veci, o ktorých dnes nie je schopný ani len snívať. Napríklad, jestvujú ľudia, ktorí majú zvláštne liečivé sily. Dokážu vyliečiť také choroby, ktoré sú považované za nevyliečiteľné. Sú lekármi od narodenia. (20, 186-187)
- Je to jedlo, ktoré lieči. Jedlo, svetlo, vzduch, vzťah s dobrými ľuďmi - to budú v budúcnosti vaše lieky. Dobrý, svätý človek vás môže vyliečiť dokonca bez toho, aby ste vedeli, že vás lieči. Lekári by mali byť najláskevplnejší ľudia. (33, 46)
- Zaujímam sa o všetkých vedcov, takisto všetci umelci sú pre mňa zaujímaví - maliari, sochári, hudobníci atď. Niekedy sa takisto zaujímam o medicínu, i keď si myslím, že je to veda pre chorých ľudí, nie pre zdravých. Keď idem pracovať s liekom, oblečiem si biele šaty.

Skutoční lekári by mali byť dobre oboznámení s fyziológiou, anatómiou, psychológiou, biológiou, fyziognómiou a sériou iných vied. Bez týchto vied bude medicína len vedou o patologických stavoch človeka. Ten, kto študuje patológiu by mal nosiť biele šaty a len potom sa zaoberať skúmaním príčin chorôb. Ten, kto študuje psychológiu, nemal by skúmať len príčiny vnútorných chorôb človeka, ale takisto príčiny mentálnych a emocionálnych porúch. (24, 70)

- Chorý človek ma požiadal, aby som prišiel do jeho domu a dal mu nejakú radu. Spýtal som sa ho, prečo nezavolá lekára. Odpovedal mi, že nechce používať tabletky, otravujú mu organizmus. Povedal som mu, že by som mu dokázal pomôcť bez tabletiiek, ale viem, že keď sa uzdraví, spýta sa ma, ako som ho dokázal vyliečiť. Pomôžem, ale nevysvetlím ako som to urobil. Mohli by ste povedať, že sa chorému stal nejaký zázrak. Myslite si čo chcete, vysvetlenie nepodám. (137, 289)

- Niektorí ľudia ku mne prichádzajú mysliac si, že ich vyliečim, aby som ich spravil veriacich vo mňa. Som pripravený pomôcť, ale len ak uveria v Boha a nie vo mňa. Vidím, keď sa nenaučili svoju lekciu a hovorím, "Nech sa trochu viac potrápia, aby sa naučili milovať Boha." Ak niekto chce, aby som ho najprv liečil a potom uverí v Boha, nikdy ho nebudem liečiť. (48, lekcija *Prijal som svojho Otca*, 26)
- Keď niekto ďakuje Bohu, teším sa mu, pretože robí správnu vec, keď vzdáva vďaka Bohu a nie mne. Keď som niekoho vyliečil, takisto som získal, pretože milosť prešla skrze mňa. (113)
- Nehovorte, "Nepotrebujem žiadneho doktora," ale povedzte, "Som vždy Bohu k dispozícii" a potom bude Boh vašim liečiteľom. Liečiteľ je v tebe - Pán. Keď povieš, "Ja nepotrebujem lekára," to je arogancia. (2, 85)

VII. Diagnózy chorôb.

- Na nechtoch sú škvrny, ktoré poukazujú na kondíciu zdravia organizmu. Tieto škvrny by sa mali študovať. Nebojte sa, študujte symptómy chorôb, ale takisto hľadajte spôsoby ako ich odstrániť. (82, 198-199)
- Ak chcete vedieť, či sa blíži nejaká choroba alebo chorobný stav, pozorujte svoje nechty. Ak sa na nechtoch objavia biele škvrny, mali by ste vedieť, že prejdete nejakým druhom choroby. Ak sú škvrny na vašej pravej ruke, majú jeden význam, ak sú na ľavej ruke, majú iný význam. Dokonca aj tá najslabšia škvrna na nechtoch je symptómom určitého chorobného stavu.
- Biele škvrny na nechtoch hovoria o veľkom napätí nervového systému, ktorý vedie k chorobe. Ak spozorujete na svojich nechtoch biele škvrny, urobte hneď opatrenia - vložte do svojej mysle zvrchovanú, veľkú myšlienku, ktorá nastaví nervový systém na pokoj. Tieto škvrny sa zjavujú takisto počas veľkých mentálnych šokov. Na objavení sa takýchto bielych škvŕn nie je nič strašné. Sú varovaním, symptómami, pre človeka, aby si dával pozor na chorobné stavy, ktoré prichádzajú. (45, 57-58)
- Aj tá najslabšia odchýlka od správnej cesty ovplyvní nechty. Nechty ovplyvní každé súženie. (145, 148)
- Biele škvrny nazývame veternými ponožkami (rukáv, resp. ponožka, používaná napr. na letiskách a mostoch, ukazujúca smer vetra - poznámka prekladateľa). Ukazujú, že prichádza búrka a mali by sa proti nej urobiť opatrenia. Keď nevíete, čo sa valí na váš organizmus, hovoríte, "Necítim sa dobre. Stal som sa nervóznym, vzdorovitým, nahnevaným, nedovolim nikomu, aby sa ma čo i len dotkol." Príčina tejto zlej nálady je v nervovom systéme, ktorý má prebytok nervovej energie. Človek by mal nájsť spôsob, ako sa tejto energie zbaviť. Ako by sa toho zbavil? Prostredníctvom sérií cvičení. (45, 58)
- Biele škvrny na nechtoch ukazujú istú abnormálnu nervového systému. Biele škvrny na nechtoch sa podobajú škvrnám na slnku. Čím viac škvŕn je na slnku, tým viac je v prírode energie a prebytkov. Rovnaké je to s človekom, ktorý má na nechtoch biele škvrny. Je extrémne aktívny, dodáva si viac energie, výsledkom čoho je, že sa dostaví vyhorenie. Aby sa zbavil týchto škvŕn, mal by koncentrovať svoju myseľ na určitú myšlienku. Za 2 až 3 mesiace dokáže odstrániť škvrny na svojich nechtoch. (54, 77-78)
- Niekedy, skôr než ochoriete, ste schopní si pomôcť a predísť určitým stavom, ktoré sa dajú predvídať. Pre tento účel robte experimenty, aby ste definovali svoje diagnózy, kým ste ešte stále zdraví.
- Pozorujte zmeny svojich nechtoch. Stav nechtoch definuje druh chorôb, ktoré sú pre vás uschované na budúcich 20 rokov. Ak sú tieto choroby dedičné, dokážete si s nimi poradiť prírodnou, múdrou cestou. Starajte sa skôr, než príde choroba, tak aby ste mohli prejsť nejakým utrpením, ale ľahšie z neho vyšli. (6, 91-96)
- Keď sa pozriem na váš rok, dokážem rozpoznať ako dlho budete žiť, akým druhom choroby budete trpieť a čo zapríčiní vašu smrť. To isté vám dokážem povedať aj keď sa pozriem na vaše nechty. Všetky choroby sa dajú rozpoznať. Je to ako otvorená kniha. (122, 235)

- Ľudia, ktorým chýba koordinácia v orgánoch a ktorí nemajú žiaden cit pre slušnosť ako faktor života, sú v nesúlade so sebou samými. Táto disharmónia sa dá spozorovať na ich prstoch a nechtoch, ktoré sú zdeformované a pokrútené. Keď poviete, že je žena pekná, pozrite sa najprv na jej prsty a nechty. Ak sú zdeformované, chýba jej koordinácia medzi jej orgánmi. Čiary na jej dlaniach by mali byť takisto pravidelné a správne skoordinované. (16, 121-122)
- Človek by nemal byť ani príliš tučný, ani príliš chudý. Existujú normálne štandardy, ktoré by ste mali sledovať. Krk by mal byť dvakrát tak široký, ako je šírka ruky. Keď sa dotknete ruky, podľa jej rozmerov a rozmerov tela by ste mali rozpoznať, či je vaša cesta správna. Človek by mal pracovať na svojom fyzickom tele a potom postupne prejsť na duchovné. Keď sa dotknete ruky, jej teplota ukazuje stav dbania o organizmus. Ak je ruka chladnejšia alebo teplejšia, než je potrebné, je to symptóm abnormálneho stavu organizmu. Ak máte pocit nejakého druhu abnormálneho stavu organizmu, urobte niečo, aby ste to zlepšili. Strávte jeden alebo dva dni pôstom, pitím väčšieho množstva teplej vody, dýchajte čerstvý vzduch a vystavujte sa svetlu. (16, 179-180)
- Ak je krk príliš široký - od 35 do 41 až 42 centimetrov, človek má predispozíciu na mŕtvicu. Mal by niečo robiť, aby zmenšil hrúbku svojho krku. Krk človeka, ktorý je vysoký 165 cm by mal mať najviac 35 cm. Ak sa jeho hrúbka zmenší na 29-30 cm, je vystavený inému druhu nebezpečenstva. Mal by sa lepšie stravovať a zväčšiť jeho hrúbku. Ten, kto dokáže zväčšovať alebo zmenšovať hrúbku svojho krku sa dokáže vyliečiť sám. Ak sa krk a ruka postupne ztenšujú, človek je vystavený nebezpečenstvu podľaňnúť nejakému ochoreniu hrudníka. (6, 95-96)
- Podľa rytmu vášho srdca môžete poznať kondíciu svojej mysle a tela. (108, 105)
- To, či je človek dobrý alebo zlý sa dá pochopiť podľa energií, ktoré vytekajú z rozličných bodov jeho organizmu. Stačí sa dotknúť rúk, nosa, uší alebo lícných kostí človeka, aby ste rozpoznali, či je dobrý, alebo zdravý.
- Ak sa pozriete na jeho tvár, na obe líca, spoznali by ste stav jeho žalúdka. Ak je jeho tvár skleslá, jeho žalúdok je nezdravý. (18, 53)
- Ak by ste chceli vedieť aký je stav vašej pečene, pozrite sa na farbu svojej tváre, na svetlo vo svojich očiach a ich živosť. Tieto veci robia tvár krásnou. Pohľad človeka by mal byť stabilný a neblúdiť všetkými smermi. (7, 32)
- Keď je pečeň normálna, tvár má peknú ružovú farbu. Kozmetická farba tváre závisí od pečene. Aká je kondícia pečene, taká je farba tváre. Pečeň by mala správne fungovať, aby bola farba tváre ružová a nie tehlová. (1, 59)
- Ak sa podpis jednotlivca stáva ostrejším, je to symptóm toho, že sa človek stáva nervóznejším, netrpezlivejším a nedôverčivejším. Keď to spozoruje, mal by spraviť opatrenia, aby zaoblil svoj podpis a spríjemnil svoj charakter.
- Nos nervózných ľudí sa stáva postupne ostrejší, čo by tak nemalo byť. Človek by mal mať ostrú, prebudenú myseľ, ale nie ostrý nos. (45, 71-72)
- Ak chcete vedieť, či je niekto normálny, to jest vyrovnaný, pozrite sa ako v noci spí. Ak je duševne vyrovnaný, jeho spánok je pokojný a ak nie je, videli by ste, že sa v spánku vrtí. Leží na bruchu, potom na chrbte, na jednej, potom na druhej strane, stále sa otáča dokola, až kým nepríde ráno. Je to pre neho nutnosť. (68, lekcija 24, 5)
- Astrológovia prišli k názoru, že existuje istá podobnosť medzi solárnym systémom a ľudským okom. Ak sa v ľudskom oku objavia nejaké škvrny, rovnako ako na slnku, ľudské oko môže byť podelené na 12 kruhov, ako 12 znamení zverokruhu. Tak, ako sú škvrny na slnku príčinou katakliziem a utrpenia na zemi, tak sú škvrny v oku človeka príčinou niektorých chorôb, ktoré by mohli prísť o 10 až 20 rokov. Ten, kto rozumie vede o očiach, dokázal by predchádzať akejkolvek chorobe. (62, 14)
- Zmena vo farbe očí závisí na zmene kondície mysle. Túto zmenu spôsobuje zníženie vibrácií ľudskej mysle. Tieto nižšie vibrácie sa odrážajú na vyžarovaní očí, výsledkom čoho je, že zmenia svoju farbu. Farba očí môže pomôcť diagnostikovať mentálny stav človeka rovnako, ako stav jeho mozgu. Oko je oknom vnútorného života človeka.

- Ak je pohľad človeka ostrý, znamená to, že táto osoba nazhromaždila viac kinetickej energie a mala by nájsť spôsob, ako sa jej zbaviť. Inak bude nervózna, znepokojená, rozčúlená a pripravená sa pohádať so všetkými naokolo. Ak človek príde do takéhoto stavu, mal by získať nejaké vládnejšie elementy. Dá sa to dosiahnuť tým, že vo svojej mysli a srdci nadobúda jasné, svetlé predstavy a najušľachtilejšie city. Pre tento účel čítajte o živote veľkých ľudí. Keď o nich čítate, pridete s nimi do kontaktu a oni na vás začnú mať pozitívny efekt. Čítajte takisto Evanjeliá, aby ste prišli do kontaktu s Kristom a Evanjelistami. Kristus dá vašim srdciam viac umiernenosti, ktorá bude mať užitočný vplyv na váš mozog a jednotlivo na celý váš organizmus. (75, 249-251)
- Keď kruh zrenice ľudského oka narastá vo veľkosti, nie je to dobrý symptóm. Ukazuje to, že ten človek má veľké bremeno. Keď sa bremena zbaví, zrenička sa zmenší a to je dobré znamenie. Hrešiť znamená brať na seba veľké bremeno. (150, 23)
- Človek by mohol vedieť čítať nielen v kontúrach tváre, ale aj farby okolitých ľudí. Je to schopnosť jasnovidcov, ale nie obyčajného človeka. Napríklad, ak niekto prežije vznešený a ušľachtilý cit duchovného charakteru, bude ponorený do slaboružovej farby. Čím nižší je charakter citu, tým temnejšia bude farba. Nielen farby majú špecifické farby, ale takisto myšlienky. Skúsený jasnovidec vidí farby veľmi jasne. (118, 113)
- Keď sa okolo človeka objavia svetlé škvrny, pohybujúce sa vysokou rýchlosťou, je to znamenie, že zažíva niečo veľmi príjemné. Ak sú medzi svetlými škvrnami takisto čierne, je to symptóm nejakej choroby. Ak sa svetlé škvrny stratia a zostanú len čierne, človek ochorie. Čierne škvrny sú viditeľné aj s otvorenými očami, kým svetlé len so zatvorenými. Svetlé škvrny sú len elektrické svetlá, malé zásoby energie. Celý vesmír je plný elektriny. Škvrny svetla, ktoré vidíme vo vesmíre, sú výsledkom výmen medzi matériou a elektrickou energiou. Škvrny svetla, ktoré sú veľmi žiarivé, majú materiálny alebo polomateriálny charakter, kým farebné škvrny sa vzťahujú na sféru mimo materiálneho sveta. (45, 86-87)
- Ten, kto rozpráva jemne a muzikálne, je vždy zdravý; ak sa jeho hlas stane nevládnym, ochorie. Ak vidíte chorého človeka, že sa modlí a potichu si spieva, môžete si byť istí, že vyzdravie. Stav chorého človeka je hrozný, ak sa nemôže modliť, ani spievať. Takto chorá osoba môže odísť na druhý svet. Dispozícia človeka na modlitbu alebo spievanie je diagnóza, podľa ktorej môžete definovať, či je človek zdravý alebo chorý, dobrý alebo zlý. Keď človek stratí svoju dispozíciu, stane sa hrubým, zlým a ochorie v krátkom čase. Keď zvládnie, začne sa modliť a spievať. A zanedlho sa jeho zdravie obnoví. (148, 435-436)

VIII. Pokračovanie života.

- Pre človeka je najcennejšou vecou život. (34, 330)
- Čo je život vo svojej podstate, to je pre človeka neznáme. (58, 199)
- Keď človek žije iba telesne, nikdy nebude schopný získať nesmrteľnosť. (147, 18)
- V súčasných podmienkach dokáže človek žiť najviac do 120 -150 rokov. (60, 28)
- Mladosť môže byť prirovnávaná k procesu involúcie, zostupu do matérie. Tento proces pokračuje do veku 33 rokov. Od 33 rokov začína evolučný proces - stúpanie hore, vzostup. Tento proces pokračuje po ďalších 33 rokov. Takže podľa súčasných podmienok života žije človek v priemere 66 rokov. (45, 148)
- U hocikoho by sa dalo rozpoznať, či má potenciál, aby si predĺžil život, alebo nie. Ľudia, ktorí sú odsúdení na dlhý život, sú pod vplyvom zvláštnych planetárnych kombinácií. Pre týchto ľudí je otvorených 12 prameňov života. Tí, ktorí majú otvorených len 5 prameňov života, budú mať na Zemi krátky život. (130, 44-45)
- Múdrosť je jeden z faktorov pre dlhovekosť. Druhým faktorom pre pokračovanie života je láska.
- Dám vám pravidlo: nikdy na nikoho neútočte, nikdy nekritizujte. (70, lekcija 18, 5-9)

- Pokračovanie života závisí na intenzite ľudských myšlienok a citov. Čím vznešenejšie a svetlejšie sú myšlienky a city človeka, tým sú intenzívnejšie. (107, 329)
- Ak človek nie je vďačný za všetko, čo sa mu dostáva, predčasne zostarne. Preto, ak chcete omladnúť, ďakujte za všetko - za svoje myšlienky, za svoje city a za svoje činy. (23, 284-285)
- Ak človek dýcha zhlboka, bude žiť na Zemi dlhšie; ak je jeho dýchanie plytké, nedožije veľa rokov.
- Dlhovekosť závisí na výžive. Ak by človek vedel, ako sa stravovať, dokázal by dlhšie žiť. (8, 304-305)
- Príliš mnoho jedla vyčerpáva ľudský organizmus. Keď človek je menej, jeho život je dlhší. (75, 133)
- Pozrite sa na ľudský organizmus a uvidíte, že sú v ňom súčasne aktivované dva procesy - Život a smrť. Na jednej strane pracujú energie smrti tak, že môžu skoncovať s hocakou organickou aktivitou, na strane druhej, energie Života túto aktivitu obnovujú. Na jednej strane, smrť neustále ničí živé bunky tela, na druhej strane, Život dáva neustále zrod novým bunkám, ktoré nahradia zničené. Z toho vyplýva, že smrť je proces protichodný k Životu. V skutočnosti sa nič nestráca, nič nemizne. Strácajú sa len formy.
- Príroda, počítajúc so smrťou, má skrytý zámer, ktorý nie je našim mysliam celkom jasný. Zámerom prírody je navýšiť a znásobiť organický život čo do počtu a vyvinúť ho a zdokonaľiť, čo do kvality.
- Večný život vo svojej podstate vyžaduje večné podmienky, ktoré neexistujú nikde mimo bezhraničného Večného Univerza. To je dôvod, prečo by v žiadnom materiálnom svete nemohol byť život večný, pretože materiálny svet nepozostáva z trvalých a nemenných podmienok, nevyhnutných pre podporu Večného Života. (81, 32-33)
- Ak teda chce niekto žiť dlhý život, mal by mať nejaký druh zásob. (16, 10-11)
- Stačí sa pozrieť na dlaň človeka, aby sme zistili, ako dlho bude žiť na Zemi. Je to dané podľa čiar ruky, ich dĺžkou a šírkou. Nos môže takisto ukázať, aký bude mať človek dlhý život. Čím širší je nos a otvorenejšie sú nozdry, tým dlhší bude život človeka. Vdychuje viac vzduchu, než nos, ktorý je úzky a nozdry sú ploché. Čím menej je vzduchu, ktorý človek vdychuje, tým menšia je oxidácia krvi, výsledkom čoho človek častejšie ochorie - tiež jeho mozog, pľúca alebo žalúdok budú mať problémy. Hovoríme, že jeho krv je nečistá. Ten, kto má hlbší hrudník žije na Zemi dlhšie. (140, 58)
- Človek starne, pretože do jeho tela nevtieká energia. V tele mladých ľudí je neustále energia. Ten, kto dokáže zharmonizovať a viesť energie tečúce von a dnu, môže omladnúť a získať Večný Život. (104, 20)
- Príroda dáva človeku čas a energiu a nariaďuje mu, aby ju šetрил na úkor času. Nedovoľuje, aby sa jej energia míňala nadarmo. Ten, kto porušuje tieto pravidlá je odsúdený na trápenie. Ten, kto šetrí jej energiu, vyhráva, nezostarne predčasne. Dnešní ľudia sa sťažujú na predčasné starnutie. Prečo? - Pretože plytvajú svojou energiou. (20, 110-111)
- Niektorí ľudia starnú kvôli zbytočnému výdaju životnej energie. Iní starnú z lenivosti. Sú takí, ktorí pracujú príliš mnoho a druhí - príliš málo. Niektorí jedia a prejedajú sa, kým iní jedia príliš málo a zostávajú hladní. Sú to extrémny života, ktoré spôsobujú predčasné starnutie. Dajte tieto extrémny do rovnováhy a omladnete. (18, 82)
- Keď city prevážia nad myšlienkami, človek predčasne zomiera. (45, 97)
- Starneme predčasne, pretože sme boli oddelení od slnečnej energie a boli sme spojení s energiami zeme. (70, lekcia 21, 16)
- Ten, kto má mnoho a silné túžby, čoskoro zostarne. Jeho mozog oslabne a prestane myslieť. (118, 181)
- Dokiaľ je človek nažive, mali by jeho orgány rásť a vyvíjať sa. Inak je vystavený predčasnému starnutiu alebo smrti. Keď človek rastie a vyvíja sa, mal by sa tento proces uskutočňovať vo všetkých jeho orgánoch súčasne. Ak sa niektorý orgán vyvíja na úkor iného, ak sa niektoré z buniek omladzujú na úkor iných, objaví sa nejaká choroba, ako rakovina, tumory a pod. (145, 142)

- Ľudia starnú a umierajú, pretože v sebe zablokovali isté energie, ktoré zostávali nevyužitú. Tieto energie ničia formy, ktoré ich zablokovali. Túto deštrukciu foriem nazývame smrťou. To sa vzťahuje nielen na človeka, ale na všetky živé bytosti - prechádzajú tým istým procesom a učia sa ten istý veľký zákon - že sa musia prispôbiť novým podmienkam, ktoré Príroda vytvára. (11, 56)
- Človek zostarne, pretože sa v jeho organizme nahromadili určité kyseliny, rovnako ako aj usadeniny, ktoré spôsobujú artériosklerózu. Je strašné pozorovať, ako človek postupne tuhne, až kým nepríde k úplnému zlyhaniu - nemôže myslieť, cítiť, dýchať, pohybovať sa a pracovať. Ak sa rozhodne, že už nepotrebuje viac premýšľať, dal už tak priechod skleróze.
- Keď počujete niekoho hovoriť, že môže zjesť všetko čo chce, mali by ste vedieť, že otvoril dvere všetkým chorobám. (118, 121)
- Aká je príčina starnutia? Je to vznik súhrnu zlúčenín, ktoré sú uložené v tkanive a ktorým sa organizmus nedokáže prispôbiť. (45, 30-31)
- Aby sa človek vyvíjal správne, mal by mať trvalý prítok energie do svojho mozgu a srdca. Keď sa prítok týchto energií zastaví, človek začína starnúť. Každá staroba znamená stuhnutie.
- Tak, ako záhradník zalieva všetky rastliny vo svojej záhrade, tak by mal človek smerovať svoje myšlienky ku všetkým centráam svojho mozgu, aby táto energia prúdila smerom k nim a vyživovala ich. Ak zalieva len niektoré centrá, kým iné zanedbáva, vyvíja sa jednostranne. Ľudia sú nešťastní aj preto, že sú vo svojom vývoji jednostranní. (43, 158-159)
- Ak človek položí svoje srdce do ohňa, predčasne zostarne. Takýmto ohňom je hnev. Ak je niekto nahnevaný každý deň a nevyužije svoju energiu na prácu, zničí sa. (30, 299)
- Na svete sú veci, ktoré sú možné, ale aj také, ktoré možné nie sú. Človek by mal vedieť posúdiť, aká je možnosť pre niečo, aby sa to dalo uskutočniť, alebo nie. Mal by vedieť, aká je možnosť v každom prípade, aby zomrel alebo zostal nažive. Keď prichádza smrť, Nebesá vždy varujú človeka, aby tomu unikol. Utrpenia a svedectvá sú len varovaniami neviditeľného sveta, ktoré majú za cieľ zachrániť človeka pred smrťou. Keby neboli, človek by šiel v ústrety smrti ako mucha do ohňa. (62, 38-39)
- Predčasnou smrťou sa človek zbavuje podmienok, v ktorých sa jeho život môže správne vyvíjať. Každá predčasná smrť je podobná samovražde. Keď si jedinec začne myslieť, že je slobodný, spolieha sa len na seba a že je totálne nezávislý, že si môže robiť čo chce, príde po neho smrť. (130, 42)
- Usilujte sa o omladnutie, uchovajte si energie svojho organizmu. Ak človek nemôže byť mladším, ľahko sa unaví. (7, 31)
- Silný jedinec je ten, kto si dokázal ušetriť energie svojho tela, kto získa viac a menej minie. To je požiadavka na každého, aby aplikoval ekonomiku života, aby šetril požehnanie, ktoré sú nám dané a neminul viac, než je nevyhnutné. Toto dáva nesmrteľnosť a dlhovekosť. (23, 34)
- V mozgu, v sympatickom nervovom systéme sú špeciálne žľazy, o ktorých človek nevie, ako ich využiť. Súčasní vedci nepoznajú ich funkciu. Jedného dňa, keď sa naučia aká je ich funkcia, budú schopní ich vedome používať ako prostriedok pre omladnutie. (147, 227)
- Človek sa dokáže stať mladším nielen prostredníctvom alchémie, ale aj prostredníctvom svojej myšlienky. Svetlá myšlienka v človeku vytvára vôkol neho radostnú atmosféru, ktorá ho robí schopným vnímať v Živej Prírode to krásne a pôvabné. (73, 62)
- Sú dve veci, ktoré predlžujú život: správny spôsob stravovania, t.j. dodržiavanie istej diéty a normálne trápenia. Keď človek neje tak, aby bol presýtený a neprejedá sa, takisto si predlžuje život. (54, 49)
- Ak chcete omladnúť, robte nasledujúci experiment: Ak máte 50 alebo 60 rokov, povedzte si každý večer pred spaním, že zajtra budete o 5 rokov mladší, než dnes. Robte tento experiment celý týždeň. Ak ste si túto myšlienku vsugerovali do svojho podvedomia, na konci týždňa budete skutočne mladší o 5 rokov. Robte to pár týždňov, až kým neomladnete, a prídete do veku 25 rokov. (74, 343)
- Človek dokáže mladnúť len v 5 ročných cykloch. (originál str.287) Aby to dosiahol, nech robí ten istý experiment: každý večer, pred spaním, nech si vsugerováva, že ráno si nájde na hlave

čierny vlas. Nasledujúci večer nech si vsugeruje to isté. A skutočne, každé ráno na svojej hlave nájde o jeden čierny vlas navyše. Deň po dni budú jeho vlasy tmavnúť, až v jedno ráno sa presvedčí, že jeho celá hlava stmavla. Závisí to na sile jeho myšlienky a jeho viere. (62, 36-37)

- Je mnoho spôsobov, ako omladnúť. Vstaňte ráno skôr a chyťte si ušný lalok. Potom masírujte kosť za uchom. Robte to každé ráno.

Ak chcete byť radostní: položte obe ruky na hornú časť čela a ťahajte prsty do dvoch protichodných smerov. Keď máte zlú náladu, masírujte jemne hornú časť čela a zlá nálada sa stratí. (133, 154)

- Jednou z úloh súčasného človeka je predĺžiť si život. Ak to chce, mal by žiť jednoducho a čisto, bez cudzích vplyvov a nečistôt. (9, 37)
- Ten, kto si chce predĺžiť život, musí abstinovať. Od čoho? - Najprv od prílišného jedenia. Mali by ste ostať vždy trochu hladní a neprejedat' sa. Tak vo vašom organizme zostane zásoba nepoužitých energií, ktoré omladzujú. Ak sa prejedáte, skracujete si život. Preto, keď človek je, mal by sa cítiť spokojne. Takže, spokojnosť predlžuje život. Nikdy sa neprejedajte a vždy jedzte s vďačnosťou a spokojnosťou - to sú dve pravidlá pre dlhovekosť. (105, 93-94)
- Pôst sa používa, aby sa organizmus obnovil. Je to metóda omladzovania. Po pôste sa stravujte rovnakým jedlom tak dlho, ako je to len možné, čo vyžaduje na strávenie málo energie, aby sa nestimuloval váš apetít, takže vaše pľúca budú v kondícii a vy prijmete viac prány zo vzduchu a vody a tak získate z potravy viac štiav, než predtým. (68, lekcija 19, 9)
- Hudba a piesne pozitívne ovplyvňujú mentálny stav človeka. Kto chce mať dlhší život, nech spieva. (75, 155)
- Ak chcete byť radostní, prijímajte viac energie zo slnka. Ak chcete predĺžiť svoj život, tešte sa zo žiariaceho slnka. (92, 38)

IX. Život podľa zákonov prírody.

- Niet pre človeka väčšieho šťastia, než žiť podľa zákonov Živej Prírody.
- Ideál nového človeka - človeka šiestej rasy - je učiť sa jazyk prírody. To je ideál budúceho ľudstva - byť nositeľom novej lásky a nového svetla, slobody a nového pokoja. (110, 220)
- Žiak okultista rozumie zákonom prírody a žije podľa nich. Má kľúče prírody a vie, ako sa sám vyliečiť. Rozoznáva rastliny a kvety a pozná ich liečivé schopnosti. (128, 130)
- Živá Príroda má rada systém, nikdy sa neponáhľa. Mali by ste si to pamätať. Obsahuje v sebe večnosť, má času, koľko chce. Šetrí svoju energiu, pretože jej energie nie sú tak hojné, ako čas. Z tohto dôvodu môžete mať jej čas, ale nie jej energiu. Preto ľudia, ktorí nežijú tak, ako ona chce, ktorí sa príliš ponáhľajú, čoskoro stratia svoju energiu a predčasne zomierajú. (48, lekcija *On vie*, 22)
- Človek by mal žiť podľa zákonov prírody. Ak tieto zákony dobrovoľne nedodržiava, Príroda ho donúti ich aplikovať. (107, 50)
- Moderný človek je neustále v súboji a konflikte s prírodou, čo má za následok, že je na neho nepretržite uvalená pokuta. (47, 48)
- Neničte poriadok prírody. Neradte jej, čo má robiť. Nebojujte s ňou a neberte si z nej nič nasilu. (149, 177)
- Je zákon, ktorý hovorí: aby sa niekto spojil s vitálnymi energiami prírody, bunky jeho mozgu by mali byť pripravené vydržať. (27, 267)
- Často sa ma pýtajú, čo je esenciou učenia, ktoré kážem. Odpovedám: Je to učenie o Živej Prírode, ktorá v sebe zahŕňa všetky živé energie, s ktorými veda pracuje. Je to veda o človeku, o svätých princípoch vo svete. Je to veda o Bohu, o Láske. Nové učenie zahŕňa všetko, čo je subjektom života a prírody. (60, 64)
- Zmyslom života je obrátiť človeka k svätej, živej prírode, snažiť sa spoznať ju a obohatiť sa. Súčasní ľudia sa extrémne ochudobnili. Dosiahli konečné odmagnetizovanie. To vedie k neuróze. Potrebujú sa vrátiť späť k prírode, ako veľkému zdroju života a energie. (105, 73)

- Premýšľaj len o prírode, ktorá je plná života a energie. Spoj sa s energiami prírody, ktorá dokáže obnovovať. Premýšľaj o slnku, ktoré šíri svoju energiu na celý svet. Stoj bokom od tých sfér života, kde je stagnácia energií. Spriateľ sa s tými, ktorí vyhľadávajú prírodu, rozumejú jej zákonom a používajú ich. (118, 129-130)
- Žijete v prírode, ale nedokážete z nej mať úžitok. Prečo? - Nerozumiete jej zákonom. Ak s ňou chcete byť v súlade a mať úžitok z jej požehnaní, začnite študovať jej jazyk. Aby ste sa naučili jazyk prírody, mali by ste študovať formu tela, jej význam a podstatu. Každý by mal užívať požehnanie prírody podľa stupňa svojho vlastného vývoja. (110, 214-215)
- Aby ste prišli do kontaktu, k priamej komunikácii alebo správnej výmene s energiami prírody, mali by ste vedieť, ako kontrolovať svoje telo. Orgány tela by mali byť pod kontrolou vôle. (39, 27)
- Prichádzajúc na zem sa musí človek prispôbiť metódam prírody. Nemá právo blokovať pohyby energií, ktoré v prírode pracujú, ani ich korigovať. (38, 197)
- Nasleduj cestu, ktorú ti vyznačuje príroda. Ak nenasleduješ jej cestu, nič nedosiahneš. Nebi hlavou proti zákonom vedomej prírody. Čokoľvek by ste robili, ona by neochabla. Ak by ste vedome neustúpili, rozbili by ste si hlavu. (127, 307)
- Niet krajšieho jazyka, než je jazyk prírody. Ak niekto študuje jazyk prírody, mal by nasledovať jej princípy a zákony. Napríklad, človek nemá právo zamykať a odomykať dvere prírody. Ak chce človek vstúpiť do niektorej z jej izieb, mal by sa ticho postaviť oproti jej dverám a veľmi opatrne 3 krát zaklopať. Ak sú dvere otvorené, môže vojsť; ak nie sú, mal by sa vrátiť späť, pretože ešte nie je pripravený. Keď sa pripraví, vstúpi a uvidí hojne prestretý stôl. Nemal by si zaň sadať, až kým necíti, že všetci, ktorí obdarúvajú dovolili, že si smie sadnúť a zúčastniť sa na spoločnej hostine. Kláštor prírody je plný harmónie a súladu. Sú tam vpustení len tí, ktorí sú schopní zachovať jeho veľkolepú harmóniu a súlad.
- Mali by ste poznať tento zákon: v prírode nejestvuje žiadna výstrednosť, ani nedostatok a energia, ktorá je vám dávaná by mala byť užitá múdro. Výdaje života, premárnená energia nie je obetovanie. Ten, kto študoval zákon lásky, dokáže vykonať obeť. Bez lásky nemôže byť vo svete žiadnej obeť. **Vo svete je len jedna sila, ktorá má jedno malé plus, je to láska.** Toto plus nie je nijaká výstrednosť, ale hojnosť. A táto hojnosť, ktorú má, je nebezpečná, pretože láska nie je obsiahnutá v limitoch obmedzenej bytosti, ale v neobmedzenej. Preto je len pár tých, ktorí dokážu mať úžitok z tohto prebytku. Takže, aby mal človek úžitok z tohto blahobytu, mal by akceptovať lásku. (69, lekcia 6, 9-10)
- Určité energie sa dajú transformovať - je to zákon prírody. Voda sa môže pretransformovať do niekoľkých stavov. Môže sa rozložiť na elementy z ktorých pozostáva - vodík a kyslík. Tieto elementy môžu byť rozložené na niektoré línie síl. Tieto línie síl sa dajú rozložiť na ich životné elementy. (31, 477)
- Keď človek prichádza na zem medzi ľuďmi, zvieratá, rastliny a minerály, nemôže byť úplne slobodný od ich vplyvu. Celá príroda ovplyvňuje človeka, ale človek takisto ovplyvňuje prírodu. Tento zákon je nevyhnutný. Slnko, mesiac a hviezdy, všetky majú vplyv na človeka. (147, 230)
- Sú tri zdroje, prostredníctvom ktorých prichádza vplyv z Božského sveta: jedlo, ktoré prichádza z ríše rastlinnej; vzduch, vrátane svetla, tepla, magnetizmus a elektrina a myšlienky a city. To sú tri hlavné zdroje, neustále prichádzajúce z Božského sveta. Ak niektorý z nich uzavriete, ocitnete sa vo veľkom protiklade. Človek dokáže prijímať Božské cez potravu, svetlo, teplo, elektrinu a magnetizmus a nakoniec, prostredníctvom všetkých ostatných energií, ktoré v prírode pôsobia. **Človek prijíma Božské takisto prostredníctvom najvyššej a čistej myšlienky.** (16, 191)
- Človek by mal vedieť, že matéria jeho tela by sa dala prirovnať k matérii, z ktorej bola vytvorená Zem. Každý kúsok ľudského tela má vlastnosti matérie Zeme. Aby človek mohol riadiť energie a prúdy v prírode, mal by poznať sám seba, ale takisto študovať Zem s energiami a zákonmi, ktoré ju riadia. Štúdiom seba samého spozoruje, že jestvuje istý vzťah medzi zmenami v prírode a zmenami, ktoré sa uskutočňujú v ňom. (38, 27-28)

- Výživa v najširšom význame je proces prijímania - prijímania životných energií prírody. Tieto životné energie sú prijímané prostredníctvom stravy, vzduchu, svetla a tepla a nakoniec prostredníctvom živej myšlienky. Sú to médiá, ktoré musia prejsť cez ľudský organizmus, aby z nich mohol mať múdry človek úžitok. Múdry človek pozná metódy a spôsoby, ako z týchto médií vytiahnuť životné energie. (78, 75-76)
- Hovorím vám: nemyslíte si, že svet, v ktorom žijete nie je nebezpečný. V prírode jestvuje isté množstvo neidentifikovanej matérie a energie, ktorá by mala byť pretransformovaná a zušľachtená a takto zapriahnutá do práce. Mnoho vedcov, ktorí tomu neveria, sa miešajú svojimi paličkami tam, kde to je i nie je dovolené a výsledok je, že v ich destilačných bankách nastáva explózia. Následkom týchto explózií obaja, oni a ich banky a ešte aj všetka ich veda, sú rozhodené do riedkeho vzduchu. (106, 69)
- Ak sa chcete liečiť podľa zákona prírody, mali by ste použiť hlavne mesiace apríl a máj, keď je príroda bohatá na vitálnu energiu. Každý deň týchto mesiacov je hodný milióny. Čo môže človek získať počas týchto mesiacov, nedokáže nazbierať v žiadnom inom čase.
- Niekde vo svete nie je lekárň, ktorá by mohla dať človeku to, čo mu dáva príroda. Človek by mal získať magnetickú energiu z prírody a dať z nej svojim blíznym. (118, 126)
- Nechajte, nech krásne obrazy, ktoré vidíte v horách zanechajú vo vašej mysli živé dojmy. Keď zídete na rovinu, nechajte tieto obrazy vo svojej mysli povstať. Týmto spôsobom sa spojíte s horami a ich energie budú cez vás pretekať a pozdvihovať vás. (113)
- Príroda nepozná prebytky. Určuje každému toľko matérie, koľko je potrebné pre jeho rast. Odmietnuť určité benefity je takisto zlý spôsob prijatia. Príroda vyvlastní každého, kto nevie, ako prijímať. Prečo? - Pretože nesprávnym spôsobom prijímania človek porušuje zákony prírody. Keď je, pije vodu a dýcha vzduch, prijíma človek isté milosti prírody a ona prispieva k jeho vývoju. (23, 164)
- Dokážem vám pomôcť, chcem vám samozrejme dať metódu, aby ste vytiahli z Živej Prírody energiu a boli inšpirovaní. V súčasnosti našimi prechádzkami získavame len fyzické vplyvy prírody. (68, lekcia 27, 27)
- Príroda miluje tých, ktorí naplňujú jej zákony. Pozdvihuje ich a dáva im hojne života. Kto neplní jej zákony, je nehodný jej požehnaní a ona mu zamieta všetky občianske práva vo svojom kráľovstve. Taký človek je vystavený sérii chorôb a utrpení. (62, 17)
- Život a smrť závisí na chápaní veľkých zákonov prírody. Ak ich človek dodržiava v úplnom význame slova, dosiahol večnosť. (110, 219)