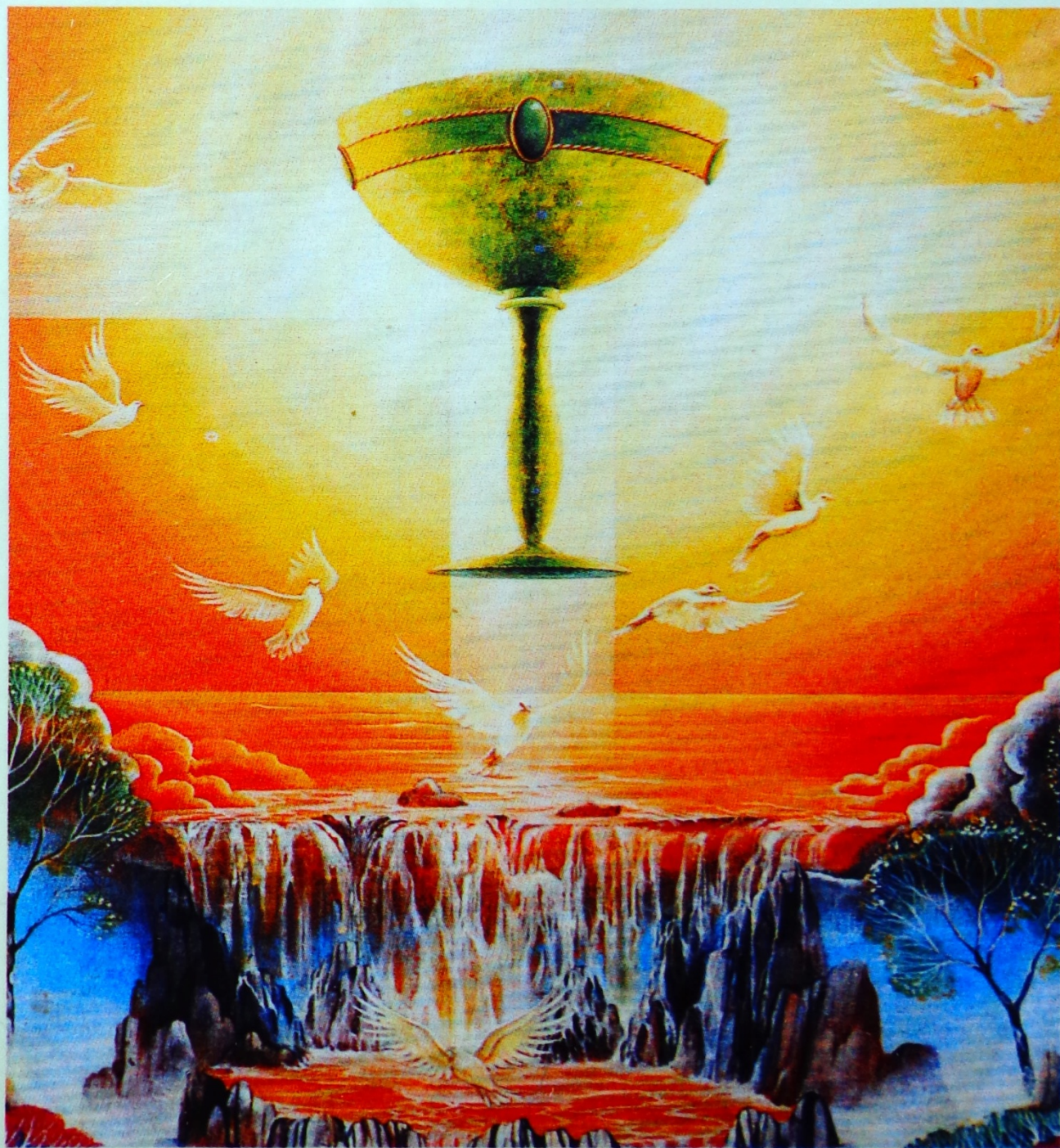


**SPIRIT SĂNĂTOS
ÎN CORP SĂNĂTOS
PETER DEUNOV**



Maestrul Peter Deunov (1864 - 1944) a readus lumii învățătura mării Frății Albe Universale.

Mesajul său, care înglobează cunoașterea omului în totalitatea sa, a universului vizibil și invizibil și a divinului, se adresează oricărui om care, în mod pe deplin liber, caută iubirea, înțelepciunea și adevărul în viață, pentru binele tuturor ființelor.

Maestrul Peter Deunov a fost un mare terapeut, căci nu numai că vindeca corpul fizic, având studii de medicină, dar mai ales sufletul și spiritul.

În vziunea lui toate bolile, indiferent de natura lor, au la bază o cauză spirituală.

În această lucrare el pune bazele unei științe medicale și unei sănătăți superioare, care sunt deocamdată necunoscute, deși medicina actuală face multe descoperiri care o îndreaptă în acest sens.

Sunt prezentate metode clare, simple și concrete, pe care le putem aplica singuri, în siguranță deplină, pentru a ne trata pe toate planurile: spiritual, sufletesc și fizic și, mai ales, pentru a preveni bolile și a trăi în armonie, în plenitudine și în bine.

ISBN 973 - 87354 - 3 - 2



Peter Deunov

**SPIRIT SĂNĂTOS ÎN
CORP SĂNĂTOS**



Prefață

În ciuda imperfecțiunilor, a ignoranței sale în anumite domenii, a numeroaselor greșeli, a diagnosticelor nesigure... medicina contemporană, cu cei care o practică, cu chirurgii și centrele de îngrijire, constituie o binecuvântare pentru omenire.

Bineînțeles că mai trebuie să progreseze mult și că nu va putea atinge o culme a dezvoltării sale decât în momentul în care va fuziona cu cunoașterea pe care o conferă știința inițiatică. Până în acel moment, va rămâne un rău mai mic într-o lume cufundată în boli și dezordine.

Adevărata sănătate, cea care duce la sfințenie, este rezultatul unei ordini și armonii perfecte.

Din clipa în care omul a rupt legăturile cu Dumnezeu, cu spiritul său divin, și-a introdus germenul anarhiei în el și în anturajul său, iar boala, limitarea și moartea nu sunt decât consecințe firești ale acestui fapt.

Omul nu este doar un corp fizic, ci posedă, de asemenea, un suflet spiritual și un spirit divin și etern. Corpul fizic al omului este numai o mică porțiune, care reprezintă o doză infimezimală din ființa sa globală.

Tăgăduirea acestui fapt constituie cea mai gravă boală și chiar cauza tuturor maladiilor de care suferă omul.

Când un chirurg afirmă: „Nu voi crede în existența sufletului decât în clipa în care îl voi vedea sub bisturiu”, el întruchipează sursa tuturor bolilor, a tuturor dereglărilor.

O asemenea concepție iluzorie despre viață constituie o invitație adresată anarhiei în toate domeniile. Dacă nu poți face deosebirea dintre o ființă vie, înzestrată cu suflet, și un cadavru rece înseamnă că inima ți-e oarbă, că ți-ai pierdut sufletul.

O asemenea ființă, chiar dacă posedă multe cunoștințe în plan intelectual, nu poate avea acces la cunoașterea veritabilă, care este același lucru cu viața.

O asemenea inteligență nu numai că provoacă uscăciunea, boala și moartea, dar mai este și contagioasă. De aceea, în ciuda progreselor uriașe, medicina contemporană nu reușește să stopeze boala și avem chiar impresia că bolile s-au înmulțit din ce în ce mai mult.

A fi patronul unei farmacii a devenit o afacere foarte prosperă; sunt aproape la fel de numeroase ca brutăriile!

Starea de sănătate nu presupune numai înghițirea unor medicamente, ci, înainte de toate, este o igienă a vieții și a spiritului, a sufletului, a gândurilor, a sentimentelor, a actelor și a corpului. Medicamentele vin abia ca ultimă soluție, când persoana respectivă și-a atins ultima limită.

Mai mult, boala ne comunică adesea un mesaj, cum ar fi necesitatea schimbării unui obicei nesănătos, și dacă, în loc să-l luăm în serios, ne mulțumim să-l sufocăm cu medicamente, cauza se va ancora mai profund în ființa noastră, pentru a apărea mai apoi sub forma unei maladii mult mai grave.

Natura este o mamă protectoare, care îl iubește pe om, dar știe să se arate și implacabilă când legile ei sunt călcate în picioare.

Natura l-a înzestrat pe om cu toate armele, posibilitățile de a învinge orice boală, dar pentru aceasta el trebuie să se întărească spiritual, să-și fructifice capitalul reprezentat de sănătate, viața pe care o are, dezvoltând apărarea imunitară a spiritului, sufletului și a trupului său.

În ceea ce privește trupul, trebuie să aibă grijă cum se hrănește, cum respiră, cum se mișcă și cum să facă exerciții fizice.

Pentru suflet trebuie să întrețină căldura dragostei, să cultive bucuria, armonia și toate calitățile ce decurg din acestea.

În sfârșit, spiritul se întărește prin lumina pe care o aduce cunoașterea vie, cunoașterea vieții autentice. A ști cum trebuie să trăiești pentru a fi în armonie cu Dumnezeu, cu universul și cu toate ființele - aceasta este cunoașterea cu adevărat utilă și benefică, ce duce la sănătatea perfectă.

Să respecti, să servești, să iubești și să devii discipolul vieții, să o faci să sporească, să o canalizezi, să o întărești, să o faci să țâșnească, să o faci conștientă - în acestea constă lucrarea, programul inițiaților care sunt autentici terapeuți ai omenirii.

Oamenii nu pun prea mult preț pe viață; în viziunea lor, ea trebuie să-i servească, să le permită să-și realizeze toate capriciile, să le satisfacă toate dorințele. Fiindcă nu văd sufletul, au uitat că viața este esențială, că este sursa sănătății, a vindecării și că ea provine din spirit, care curge prin suflet pentru a iriga corpul cu toate organele sale.

Sănătatea perfectă se instaurează când viața spiritului se manifestă în armonie cu trupul prin intermediul sufletului. Prin suflet înțelegem legătura vie dintre spiritul divin și trup.

În acest sens gândurile, sentimentele și dorințele fac parte din suflet și acționează asupra trupului. Când omul rupe legătura cu spiritul său divin, care reprezintă ordinea cosmică, începe să-și introducă în gândire germenul anarhiei. Acest germen ajunge în sentimente, apoi în dorințe, pentru a duce mai apoi la o boală a corpului fizic.

Dacă omul este suficient de conștient, de lucid, poate stopa procesul în plan mental, înainte de a se produce în cel fizic. Este suficient să recunoască că modul său de gândire este eronat, că modul în care simte este egoist, nesănătos și că se va traduce printr-o maladie viitoare într-un plan superior.

Dacă se izbutește transformarea acestor germeni ai anarhiei în planurile subtile ale ființei umane, înseamnă că se operează o vindecare care este, poate, cea mai importantă.

Sănătatea nu depinde exclusiv de elementele fizice, ci, în mod egal, de tot ceea ce alcătuiește omul global, cu sufletul și spiritul său divin.

Vindecarea autentică este inițierea pe care o fac cei mai mari maștri, călăuze ale luminării omenirii, cum a fost maestrul Peter Deunov.

Din acest motiv se poate spune că maestrul Peter Deunov era cu adevărat un mare tămăduitor, căci nu numai că reușea să vindece corpul fizic - având studii de medicină - dar, mai cu seamă, sufletul și spiritul.

Este vorba despre o medicină superioară, deocamdată total necunoscută lumii, deși medicina actuală face multe descoperiri care o îndreaptă în această direcție. Este foarte bine că au loc descoperiri, dar acestea nu servesc la nimic dacă nu sunt trase concluziile practice referitoare la viața interioară a omului.

Într-o zi, în cadrul uneia dintre conferințele sale, maestrul Peter Deunov a afirmat: „Pot învia morții, am această putere. Pot vindeca toate bolile, căci am, de asemenea, această putere. Dar la ce bun? Imaginați-vă un purceluș, cufundat

complet în noroi, ai cărui ochi strălucitori sunt singurii care trădează prezența unei ființe vii. Iau un lighean cu apă caldă și săpun și îl spăl până ce pielea îi devine roz și părul de un alb argintiu; ce frumos și drăgălaș este atunci! Dar, imediat ce l-aș lăsa liber, unde credeți că s-ar duce? S-ar îndrepta spre mocirla cea mai mizerabilă și ar deveni din nou de nerecunoscut.

Vă întreb atunci: la ce bun toată osteneala mea?

Imaginați-vă acum că mă instalez într-un loc unde se încrucișează drumurile spre Paris, Londra, Berlin, Roma, Moscova, Istanbul și că mă apuc să îngrijesc bolnavi. Faima mi se va răspândi în curând în cele patru colțuri ale lumii.

Se va produce atunci un blocaj rutier de proporții uriașe din cauza mașinilor care vor aduce bolnavii. Vor fi trimiși din toate țările medici pentru a examina bolnavii, a stabili diagnostice, a constata gradul evolutiv și vechimea bolii, a lua informații despre pacient, despre condițiile de viață, vârstă, slujbă, identitate, hrană etc. Toate aceste date vor trebui înregistrate și abia atunci l-aș putea îngriji! Apoi, va fi din nou examinat pentru a se determina transformările organice produse; toate acestea vor face obiectul unor comunicări, rapoarte etc.

Vor veni din toate părțile ziariști pentru a scrie reportaje senzaționale. Cu ei înseamnă deja foarte multă lume: bolnavi și însoțitori, medici, ziariști, oameni de știință, curioși. Vor veni și cei pe care i-am vindecat pentru a-mi aduce cadouri în semn de recunoștință.

Vor apărea mai apoi comercianții de toate soiurile: vânzătorii de clătite, de carne la grătar, băuturi; se vor ridica hoteluri, se vor amplasa circuri, locuri de distracție! Seamănă deja cu un târg oriental, iar eu voi continua să îngrijesc bolnavi!

După ce îi voi vindeca, bolnavii de treizeci și cinci, patruzeci, cincizeci de ani vor spune: «Am trăit cincizeci de ani, care s-au scurs foarte repede. Cât mi-a mai rămas de trăit? Poate zece, douăzeci, treizeci de ani care, de asemenea, vor trece foarte repede. Viața este scurtă! Vreau să profit de ea pentru a bea, a mânca, a mă distra pe cât este posibil, fiindcă mâine voi muri!»

Și se vor arunca cu frenezie în toate plăcerile, excesele, orgiile, care fuseseră de fapt cauza bolii lor!

Rezultatul - aceleași consecințe care, oricum, îi vor duce la cimitir.

Vă întreb atunci: care este profitul muncii mele, al sacrificiului meu?

În vechime, Arhimede afirmase: «Dați-mi un punct de sprijin pentru a-mi fixa pârghia și voi deplasa orbita Pământului!». Precum el, voi spune și eu: «Dați-mi un punct de sprijin pentru a-mi fixa pârghia și voi modifica orbita vieții!»

Punctul de sprijin pe care îl caut sunteți voi, ucenicii mei, iar pârghia este învățătura mea. Voi o veți încerca, o veți aplica, o veți aduce lumii, o veți prezenta pe înțelesul tuturor celor care o doresc, cărora le este accesibilă. Vor constata că aduce bucuria, sănătatea, bunăstarea, cunoașterea, dragostea și sensul vieții.

Mare este viața! Luminos este viitorul care-l așteaptă pe om! Ne vor urma mii de oameni și astfel lumea va cunoaște o nouă direcție, un drum nou și luminos!”

Ce pagină minunată a învățaturii inițiatice, care rezumă știința vindecării adevărate! Dacă maestrul Peter Deunov ar fi făcut ceea ce a descris în relatarea sa, ar fi devenit un practicant al magiei negre, ar fi căzut pradă ispitei, identică celei pe care trebuie s-o fi cunoscut Iisus: „îți voi da gloria lumii dacă te vei prosterna înaintea mea. Vei putea astfel să ridici temple Domnului tău și să-ți predai deschis învățătura!”.

Dar iată că Iisus a spus: „împărăția mea nu este din această lume, altfel ai mei ar fi luptat pentru mine.”

Împărăția lui Iisus este spiritul, iar lumea aceasta - materia. Cei care trebuie să se lupte reprezintă sufletul. Medicina oficială utilizează doar materia pentru a vindeca trupul, fără a se înclina în fața spiritului divin, a ordinii cosmice, și prin aceasta nu face decât să sporească răul, boala în lume, căci adâncește din ce în ce mai mult prăpastia ce separă sufletul de corp.

Practicantii magiei negre, care vor să îmbolnăvească omenirea, utilizează o metodă analogă; înlătură maladia din corp printr-un procedeu spiritual și o trimit în atmosfera spirituală a planetei pentru a crea un imens egregor negativ, care devine mai apoi sursa puterii lor tiranice.

Bolnavul vindecat „miraculos” nu face nici un efort asupra lui însuși și boala îi va reveni în viitor. Bineînțeles că nu trebuie generalizată aplicarea acestor practici, dar, ca informație, este bine să le menționăm existența.

În fața unor asemenea vindecări lumea se înclină, afirmă că este vorba de un miracol, fiindcă oamenii nu știu să vadă sufletul sub bisturiu. Oamenii ar dori să descopere praful miraculos care să le permită să trăiască în mocirlă, să-și bată joc de inteligența cosmică, fără a suferi consecințele dezastruoase, neplăcerile ce rezultă. Ar vrea să existe un țap ispășitor, cineva în stare să poarte în spate toate păcatele lumii, pentru ca ei să fie nu numai vindecați, dar să poată continua să trăiască în greșală.

Asemenea ființe însă nu există. Învățătura lui Iisus, medicina eficientă, nu a fost înțeleasă până astăzi.

Există oameni care au interese ca lumea să fie bolnavă și acest lucru poate fi verificat dacă ne uităm cu alți ochi la ceea ce se petrece în jurul nostru.

Cei mai mulți oameni propagă idei anarhice, nemulțumiri, idei de război, violență, ură etc., influențe ce fac maladiile din ce în ce mai puternice.

Ceea ce este valabil pentru o persoană este valabil pentru toată lumea. Dacă cineva nutrește încontinuu gânduri de ură, sentimente anarhice, violente,

distrugătoare, se va îmbolnăvi fizic și va contribui la contaminarea celor din jurul lui.

Dacă merge la un vindecător care îl va scăpa de boala fizică fără a-l transforma, ci o va face prin eliberarea acesteia în lume, aceasta nu va duce în cele din urmă decât la agravarea bolii.

Omul este un suflet nemuritor care vine pe pământ pentru a îndeplini o lucrare și, atâta vreme cât aceasta este lăsată deoparte, trebuie să revină fără încetare în condiții din ce în ce mai grele, căci trebuie să suferim consecințele greșelilor noastre.

Din clipa în care omul nu se mai află în împărăția lui Dumnezeu, în armonie și pace, începe să fie bolnav. Teama, angoasa, defăimarea, critica, răutatea, minciuna, ignoranța, gelozia sunt boli aidoma cancerului, SIDA etc.

Din acest motiv le spun bolnavilor care suferă: „În vreme ce medicii se ocupă de trupul vostru, faceți eforturile necesare pentru a restabili armonia, liniștea, încrederea în actele, sentimentele și gândurile voastre”.

Persoanelor sănătoase le spun: „Cultivați în voi lumina armoniei, deveniți astfel tămăduitori, terapeuți ai omenirii și ai pământului. Alăturați-vă nouă, căci împreună putem face niște lucruri formidabile, mărețe, pentru binele și sănătatea tuturor ființelor.”

Dacă ne unim mijloacele de care dispunem pentru a duce învățătura aceasta mai departe, vom putea să acționăm cu adevărat benefic în lume și să modificăm orbita vieții, după spusele maestrului Peter Deunov și Marelui Maestru, care se află în spatele tuturor maștrilor luminii.

Hotărârea de a realiza, de a participa la toate acestea vă aparține.

Când Iisus, marele medic al omenirii, afirmă că „împărăția mea nu este din această lume”, nu dorește să spună că pământul, corpul fizic sunt elemente negative, ci constată numai faptul că la om trupul este despărțit de suflet și de spiritul divin.

Când afirmă că „ai lui ar fi luptat pentru el”, face aluzie la medicina veritabilă, la remediul eficient.

Sufletul care recunoaște lumina spiritului divin, a omului autentic restabilește armonia, iar corpul devine receptaculul spiritului.

Aceasta este singura mântuire autentică. Luând această idee și considerând-o punct de plecare în toate formele de terapie, totul devine bun și pozitiv.

Știința inițiaților nu este limitată, ea îi spune omului: „Fă ce vrei, trăiește după bunul tău plac, dar, cel puțin, fa-ți o asigurare de viață.”

Asigurarea de viață a inițiaților nu seamănă cu cea pe care o fac oamenii; din punctul de vedere al primilor, aceasta constă în existența, dincolo de toate activitățile, a ideii divine, sublimă, grandioasă, luminoasă, pur celestă.

Omul poate face ce vrea, dar dacă își pierde această idee, își pierde în același timp asigurarea de viață.

Fiindcă la ora actuală oamenii nu au idei divine care să-i protejeze, devin slabi și pot cădea pradă bolilor fizice și psihice.

Desigur că problema sănătății perfecte și a bolilor este foarte complexă, înscriindu-se în întreaga evoluție a omenirii și privind toate aspectele existenței.

Răspunsurile la întrebări fundamentale, de tipul: „Cum trebuie să trăiască omul?”, „Care este misiunea sa, motivul existenței sale pe Pământ?”, nu pot fi date decât de o medicină evoluată.

În realitate, răspunsurile la aceste întrebări le găsește cel care știe să-și asculte sufletul cu dragoste, încredere, sinceritate, logică și simplitate. Dacă aceste întrebări nu-și găsesc răspunsul, înseamnă că avem de-a face cu o boală gravă, o anomalie profundă, o dereglare.

Nu este sănătos să dorim să separăm sănătatea de modul de viață, căci toate aspectele sunt legate între ele în viață, formând un tot într-o armonie și libertate perfecte.

Dacă un organ este bolnav, întregul corp suportă consecințele. Același lucru se întâmplă și în cazul omenirii, în care fiecare popor este un organ, iar fiecare individ, o celulă vie.

După cum vedeți, totul se leagă și am putea ajunge foarte departe în explicarea tuturor fenomenelor care se produc în acest organism mare.

Există maladii ereditare, care își au originea într-o karma personală, în greșelile din viețile noastre trecute, ori într-o karma colectivă, ce ține de un popor, o rasă, o familie.

Există boli declanșate de spiritele naturii, ca urmare a utilizării greșite de către om.

Sunt și boli a căror cauză se află în altă parte, în zodiac și planete, ca și în caracterul individului și obiceiurile sale greșite.

Există maladii provocate de câte un egregor negativ, alimentat în permanență de gândurile, sentimentele și dorințele negative ale oamenilor. Acest tip de boli se manifestă prin accidente, războaie etc.

Există boli contagioase, legate de o karma de grup, și boli esoterice, patologice, ce sunt în relație cu procesele inițiatice mai mult sau mai puțin eșuate.

Această listă succintă ne arată că bolile pot avea mai multe cauze și, deci, cel mai important lucru este leacul ce trebuie utilizat.

La urma urmelor, toate maladiile izbucnesc ca urmare a lipsei de armonie, de lumină și de înțelepciune. Ele apar ca un mijloc de purificare, de îndreptare și de evoluție.

Prin aceasta bolile nu ne sunt dușmani, indicând mai degrabă o lucrare ce trebuie făcută.

Dacă omul refuză să facă această lucrare și alege cea mai ușoară soluție, maladia se agravează peste măsură, întrucât spiritul și viața nu suportă inerția, stagnarea.

Deci, aflat în fața unei maladii de orice proveniență ar fi, omul trebuie s-o accepte ca pe o modalitate ce duce la evoluție, nu numai pentru el, ci și pentru întreaga omenire, trebuie să se controleze și să încerce prin toate metodele învățaturii și ale științei oamenilor să se purifice, să se sanctifice, să se lumineze, să gândească corect, să devină mai bun, mai nobil și armonios. Bineînțeles că dacă suferința este autentică, acest lucru nu este foarte ușor și de aceea este necesar un mare efort în acest sens în cazul bolnavilor aflați în centrele de îngrijire, cărora trebuie să li se ofere o ambianță de dragoste, puritate, lumină etc.

În ceea ce-i privește pe ceilalți, cei care sunt sănătoși din punct de vedere fizic, aceștia trebuie să învețe să-și pună în armonie gândurile, sentimentele, dorințele în mod conștient, pentru a nu se transforma în boală pe viitor.

Omul nu este făcut numai pentru a trăi în corpul lui fizic, ci poate gusta armonia sufletului său și lumina spiritului lui divin. Cel care zilnic trăiește o clipă în armonie și lumină este scutit de multe boli.

Ar fi încă multe de spus despre sănătate și vindecare, dar îi vom da cuvântul maestrului Peter Deunov, cu toată dragostea, admirația, lumina ca se află în noi și în viața eternă, care nu se oprește la barierele vieții și morții. Îi exprimăm încă o dată bucuria, respectul, recunoștința, dragostea, forța gratitudinii pe care o resimțim de fiecare dată când ne gândim la el.

Noiembrie 1993

Olivier Martin



Câteva reguli pentru vindecare și o viață sănătoasă

În zilele noastre oamenii posedă multe cunoștințe, dar nu le pun în practică decât rareori. O inerție interioară, o lene rareori depășită îi fac să caute o viață lipsită de dificultăți și suferință, o existență liniștită și fără griji.

Omenirea contemporană nu mai poate continua însă să trăiască în felul care i-a devenit propriu. Trebuie să se schimbe total, pentru a nu perpetua, sub o formă agravată, același rezultate negative: boli, suferințe, lupte sterile.

Pentru a-și reînnoi existența, omul trebuie să înceapă prin a-și regenera trupul, învățând să se hrănească și să respire corect. Mai apoi trebuie să se obișnuiască să-și controleze gândurile, sentimentele și actele, pentru a-și menține trupul și inima pure. Ignorarea sau neglijarea acestor reguli de igienă are drept consecință acumularea în organism a elementelor vătămătoare, a toxinelor care blochează vasele sanguine și împiedică circulația liberă a forțelor vitale. Acizii toxici care nu sunt eliminați pătrund în sânge și în organe, producând maladii grave și moartea precoce.

La ora de față putem remarca pe chipul multor oameni, chiar foarte tineri, semnele unei tensiuni maladive a sistemului sanguin, provocată de prezența în organism a elementelor nocive, ca urmare a unui stil de viață greșit.

Pentru a duce o viață echilibrată, pentru a fi sănătos, a avea o judecată limpede și puternică omul trebuie să profite la maximum de atmosfera pură a dimineții.

Ceea ce poate primi organismul fizic sau spiritual înainte de răsăritul soarelui și imediat după aceea nu poate fi comparat cu nimic altceva. Dacă este bolnav sau slăbit, dacă are sângele impur, dacă organele sale sunt pline cu otravă, să meargă să întâmpine primele raze de soare ce luminează pământul; nici un medicament nu va putea să-i dea forțele vii, naturale, pe care le va obține în acest mod.

În timpul dimineții aerul este mai puțin încărcat de microbi și de praf. Natura care se trezește în toată puritatea sa, tăcerea, tihna care domnesc în acest moment umplu sufletul de pace și venerație.

Spiritul simte că iau naștere în el gânduri noi, constructive, apte să reînnoiască trupul și caracterul.

Este bine ca toți cei care doresc să se regenereze și să întinerească să se obișnuiască să se concentreze și să se roage, de preferință în orele calme ale dimineții. Pot face acest lucru în orice loc se găsesc, dar este de preferat în aer liber. Vor lua astfel, din sursele universale, forța necesară purificării vieții și reînnoirii.

Este foarte util să ne obișnuim să ne sculăm înainte de momentul apariției soarelui și, indiferent de anotimp ori de vreme, să fim în picioare, în poziție verticală și cu conștiința trează.

Sculatul dis-de-dimineață trebuie să devină un obicei agreabil pentru toată lumea. Dacă răsăritul soarelui îl prinde pe om în pat, energiile sale acționează în mod depresiv asupra sistemului nervos.

Cea mai propice perioadă pentru acumularea rezervelor vitale pentru un an întreg începe în a doua jumătate a lunii martie și se încheie la sfârșitul lui iulie.

Să nu pierdeți prilejul de a ieși afară dimineața devreme, cu o jumătate de oră înainte de răsărit, indiferent de vreme. Călcați apăsat, fără prea mare grabă, sau stați jos, cu fața întoarsă spre răsărit. Să nu vă gândiți nici la treburile voastre, nici la necazuri, dacă aveți.

Să nu fiți nici distrați, nici pasivi, ci concentrați-vă gândurile asupra forțelor întremătoare ale naturii, cu care doriți să vă contopiți, sau meditați la ceva frumos și armonios.

Puteți, de pildă, să vă spuneți în gând: „Doamne, îți mulțumesc pentru sfânta energie pe care ne-o trimiți prin intermediul soarelui; simt cum mă pătrunde în profunzime viața sa radioasă, aducându-mi forță, vitalitate, înnoire. Îți mulțumesc, Tată ceresc, pentru dragostea Ta față de noi.”

Este indispensabil ca toate celulele corpului să participe la euforia pe care trebuie s-o resimțiți în acele clipe. După aceea puteți să vă întoarceți acasă ori să mergeți la serviciu fericiți și plini de ardoare tinerească.

Ar trebui să faceți cu toții asemenea plimbări în mijlocul naturii, primăvara și vara. Vă vor ajuta să vă vindecați ori să preveniți dereglările sau bolile.

Natura vie nu apreciază oamenii plâpânzi și idioți; ne oferă o masă garnisită din abundență și dacă cineva distrat ori neglijent nu profită de ea, aceasta capătă o părere proastă despre el, considerându-l lipsit de inteligență.

Trebuie ca inițiatorii unei vieți noi să constituie modele pentru ceilalți; trebuie să lucreze tot timpul, cu inteligență și mânați de voința tenace de a-și restabili ori menține sănătatea, să dea dovada unei activități eficiente și a bune dispoziții. Dacă nu, la ce vor servi inteligența, studiile, opiniile noastre?

Înainte de răsărit razele indirecte ce alunecă la orizont îi aduc omului radiații de înțelepciune și de adevăr divin. După răsărit, razele directe îi trimit radiații de iubire divină. Exercițiile respiratorii și fizice pot fi făcute după ce răsare soarele.

Cel mai bun moment pentru ca sistemul nervos să beneficieze de razele soarelui se situează între orele șapte și nouă ale dimineții, iar pentru stomac, intestine și celelalte organe, între ora nouă și prânz. După-amiază nu trebuie să ne așteptăm la nici un fel de energie curativă. Ar trebui să se facă plajă, de preferință, cu corpul acoperit cu o îmbrăcăminte ușoară, albă, din bumbac.

Pentru sănătatea fizică și spirituală este foarte importantă igiena ce constă în respectarea principiilor unei alimentații bune. Ce să mâncăm, în ce cantitate și cum?

Trebuie respectată o primă regulă: să nu cădem pradă lăcomiei, să ne oprim din mâncat înainte de a fi sătui, cu o senzație ușoară de foame, să ne obișnuim cu sobrietatea în toate. Gândul unei vieți noi viitoare trebuie să incite pe fiecare, dacă

este rațional și prevăzător, să studieze și să experimenteze prescripțiile unei alimentații sănătoase, adaptată nevoilor propriului organism.

Actul hrănirii este foarte important și cere, în afara alegerii alimentelor sănătoase, o dispoziție adecvată, ce constă în concentrare, dragoste și recunoștință.

Hrănirea mașinală, care nu urmărește decât satisfacerea foamei, nu poate face parte din concepția cuiva care dorește să-și reînnoiască și să-și amelioreze viața.

Hrănirea corectă determină calitatea sângelui, factor de bază al stării generale a organismului.

Natura a conceput corpul omenesc într-un mod foarte rațional, dând posibilitatea miliardelor de celule care-l alcătuiesc de a manifesta *prana*, energia vitală, pentru ca procesul reînnoirii și al vindecării să fie neîntrerupt.

Acumularea impurităților nu are loc numai la nivelul pielii, ci și în interior, în organe, sub formă de aciditate, de elemente calcaroase, de reziduuri nocive. Din acest motiv cei care doresc să se însănătoșească trebuie să practice în mod conștient o lucrare de regenerare a naturii în ei.

Apa este o bună conducătoare a magnetismului viu; dacă o bem, de preferință caldă, sau dacă ne spălăm des, are o influență benefică asupra corpului și organelor.

Este bine să bem una-două căni de apă fiartă și răcită apoi, dar să fie caldă încă, în fiecare dimineață pe stomacul gol și în timpul zilei, cu cincisprezece sau douăzeci de minute înaintea meselor ori la o jumătate de oră după acestea. Apa caldă, înghițită într-o cantitate suficientă, ajută foarte mult la eliminarea din organe a reziduurilor toxice. În această privință apa rece nu este eficientă. Dacă această curățare internă nu se face în mod corect, impuritățile provenite din alimente prost asimilate sau digerate pătrund în sânge și în țesuturi, provocând calcifierea vaselor sanguine.

Pentru ca acest proces de curățare să dea maximum de rezultate, trebuie să fie executat în mod conștient, cu dragoste și recunoștință pentru energia purificatoare și reînnoitoare a apei.

Studiind diferitele temperamente umane, se constată că persoanele nervoase au pielea uscată; aceasta se explică prin faptul că în organismul lor se produc evaporări rapide, în urma cărora își pierd umiditatea necesară.

Aceste persoane sunt mereu neliniștite, hiperexcitate, au tulburări de somn și nu reușesc să se concentreze. Este foarte indicat ca mai cu seamă aceste persoane

să bea o cantitate de apă suficientă pentru nevoile digestiei și pentru menținerea umidității și a magnetismului în organism.

Câteodată oamenii au palpitații și ajung la concluzia că ritmul inimii le este grav modificat, dar adesea nu este vorba decât despre gazele care provoacă dilatarea diafragmei.

Aceste gaze sunt cauzate de acumularea de acizi toxici în organism, care pot fi eliminați dacă se bea des și într-o cantitate suficientă apă caldă.

De asemenea, dacă cineva este nervos, agitat, trebuie să bea încet, cu înghițituri mici, câteva căni de apă caldă, fiartă cu puțină vreme în urmă, la care se adaugă câteva picături de zeamă de lămâie. În felul acesta, va începe să transpire și apoi va trebui să-și schimbe lenjeria și să bea încă o cană cu apă caldă pentru a restabili căldura organismului.

Pentru întărirea sistemului nervos și fortificarea trupului sunt utile în timpul anotimpului cald băile cu apă încălzită de soare. Apa caldă se toarnă pe cap, apoi pe tot corpul, până la picioare. Spălarea poate dura două sau trei minute, după care trebuie să ne ștergem ușor, fără să frecăm, și ne putem lungi câteva clipe pentru a ne odihni.

Omul poate învăța, de asemenea, prin concentrare și exerciții respiratorii, să primească energiile curenților electrici și magnetici din spațiu, devenind astfel capabil să-și echilibreze propriile-i forțe.

Întrucât apa este purtătoare a purității și magnetismului, este adesea util să o luăm de la un izvor sau de la o fântână și să o aducem acasă într-un ulcior ori în alt recipient. Acesta este un procedeu terapeutic care sporește vitalitatea.

În luna mai spațiul este impregnat la maximum de magnetism, astfel că, dacă plouă și temperatura este destul de ridicată, putem să ieșim îmbrăcați lejer în ploaie și să ne lăsăm udați de apa bogată în magnetism viu. După aceea trebuie să ne întoarcem repede acasă, să ne ștergem, să ne îmbrăcăm cu haine uscate și să bem una-două căni de apă caldă pentru a-i reda corpului căldura. Aceste dușuri sub apa de ploaie sunt foarte utile.

O altă condiție de bază pentru obținerea și conservarea sănătății și a minții limpezi constă în practicarea, în fiecare zi, a exercițiilor respiratorii. Învățați să respirați calm, profund, cu dragoste, adică savurând aerul pe care îl inspirați. Acest tip de respirație permite întregului corp, prin intermediul celulelor și al porilor pielii, să profite de forțele vitale din aer.

Dacă porii pielii sunt astupați din cauza lipsei unei igiene corespunzătoare sau pentru că nu am dus o viață rațională, coloana vertebrală, ca și alte organe pot suferi, apărând unele disfuncții.

Energia vitală care regenerează organismul trece prin măduva spinării, ajungând la creier care o absoarbe și o trimite întregului organism. În regnul vegetal se produce un fenomen similar, potrivit legilor osmozei și absorbției.

În natură există un proces dublu: a da și a primi. Unele energii circulă de la centru la periferie, iar altele în sens invers.

Acolo unde se întâlnesc aceste două tipuri de energie apare activitatea vieții. Dar, imediat ce acest curent interior este încetinit sau stopat, apar stări maladive: nervozitate, nesiguranță, instabilitate, bănuială...

Pot să se producă obstrucții și la nivelul sistemului circulator, caz în care organele nu mai sunt hrănite în mod normal. Venele sunt astupate de impuritățile rămase în sânge, apărute ca urmare a unei nutriții iraționale, respirații superficiale și, de asemenea, a lipsei de armonie între gândurile, sentimentele și actele, aflate în contradicție unele față de celelalte.

Sângele și celulele, secătuite prin această acumulare de elemente nocive, nu mai pot lupta bine cu microbii care apar în organism, făcându-l vulnerabil la atacurile diferitelor boli.

După ce se recunoaște starea de sănătate? Un om este sănătos dacă iubește; faptul că nu poate iubi demonstrează o stare malativă, chiar dacă boala nu s-a declarat încă.

Pentru a fi sau a redeveni sănătos, omul trebuie să-și dilate sufletul și inima, să-și extindă câmpul conștiinței astfel încât să simtă dragoste și înțelegere față de toate ființele, bucurie și recunoștință în fața frumuseții și armoniei naturii vii.

Omul nou simte intuitiv ce trebuie să învețe, ce trebuie să facă, ce trebuie să primească și ce să dea - toate acestea fără constrângere, liber, cu dragoste și discernământ.



Esențe ale meditației

Forța omului

Omul este puternic când gândurile și inima îi sunt în armonie, deoarece atunci el se află în legătură cu Principiul Primordial al vieții și cu lumea invizibilă în totalitatea ei. Dacă această armonie încetează să mai existe, omul își pierde sensul vieții și nu este om pe lume care să nu fi trecut printr-o ase-menea stare dureroasă!

Somnul de dimineață

Trebuie să știți că somnul de dimineață nu este benefic, ci inutil și apăsător, deoarece energia subtilă a soarelui aflat la răsărit acționează defavorabil asupra sistemului nervos încă adormit.

Oboseala

Adesea auzi pe câte cineva spunând: „Sunt obosit!”. Da, sunteți obosiți întrucât nu aplicați în mod corect această învățătură. Oboseala se află în raport cu ardoarea. Cel care știe cum să muncească, care acționează într-o stare de bună dispoziție, se odihnește în același timp; dacă nu simte nici o plăcere, vor apărea lipsa de ardoare și oboseala.

Ardoarea cere reflectare și nu eforturi violente și impulsive; trebuie să fie însoțită de dragoste pentru lucrarea respectivă.

Toți cei care muncesc și perseverează vor descoperi modul în care să-și facă treaba cât mai bine, fără să obosească.

Conștiința

Conștiința nu este un atribut al minții, ci un principiu al inimii. Prin lumina pe care i-o aduce, îl determină pe om să facă progrese, să devină mai bun.

Caracterul vătămător al criticii

În lumea vieții spirituale critica este exclusă. Ce rost ar avea să ne ocupăm de rău, de negativ? Dacă afirmăm despre cineva că este rău sau dacă doar o gândim, facem de două ori rău: atât lui, cât și nouă înșine. Este bine să vorbiți despre lucruri pozitive, plăcute, despre fapte frumoase; considerați că orice ființă este un suflet; gândiți-vă că în fiecare om latura divină se elaborează și că nu va întârzia să se manifeste, căci în fiecare dintre noi lucrează Marele Sculptor.

Ceea ce iubește sufletul omenesc

Florile, izvoarele, stelele știu unde se găsește ceea ce iubiți; iubiți-le și ele vă vor arăta unde se află obiectul dragostei voastre.

Dragostea de Dumnezeu

Când omul îl iubește pe Dumnezeu din toată ființa, conștiința sa se trezește și îi permite să transforme suferințele în bucurie. Nu continuați deci să fiți sclavii fostei vieți superficiale, veleitare, care nu vă poate satisface aspirațiile elevate și vă duce la îmbătrânire prematură, ci iubiți-L pe Dumnezeu din toată inima, iar El vă va vizita și vă va transforma existența.

Dacă sunteți bolnav, vă va vindeca, dacă sunteți săraci, vă va aduce belșugul. Toate porțile se vor deschide în fața voastră.

Gândirea corectă și controlul de sine

Omul de astăzi trebuie să știe cum să-și schimbe dispoziția, să treacă de la o dispoziție de spirit proastă la una bună. Pentru a obține aceasta, este nevoie de o gândire calmă și precisă. Dar nu putem gândi corect și eficient până nu am dobândit controlul de sine.

Inițierea

Printr-un simț interior omul are intuiția că posedă în el viața eternă. Prin pacea interioară și meditație se poate pregăti netulburat pentru trecerea de la o condiție la alta, adică de la o stare adesea lipsită de sentimente elevate la o existență liberă, luminoasă și impregnată de dragoste.

Comuniunea cu invizibilul

Omul nici măcar nu bănuiește că orice faptă bună pe care o face, atât lui însuși, cât și aproapelui său, o înfăptuiește cu ajutorul și chiar prin prezența invizibilă în el a unor ființe superioare.

Aceste ființe sunt atrase de oamenii - oricine ar fi ei - a căror conștiință se îndreaptă spre bine, spre divin. Sunt interesate de oameni pentru a-i conduce spre o viață mai elevată, întrucât așa dorește Dumnezeu.

Atenția, trezirea și conștiința

Unde există dragoste, există viață! Părinții își iubesc copiii fiindcă o viață nouă se află în ei.

Omul iubește pâinea fiindcă aceasta poartă viața, iar dacă primele îmbucături sunt cele mai savuroase, aceasta este fiindcă le gustă cu mai multă plăcere și dragoste și primește deci maximum de energie. Din hrana pe care o iau sau din aerul pe care îl respiră unii primesc mai multă energie și vitalitate, alții, mai puțină. Aceasta depinde de starea conștiinței în raport cu unitatea de timp sau de măsură aplicată actului hrănirii sau respirației. Aceași lege este valabilă pentru gânduri: cu cât cineva este mai conștient de un gând, cu atât va beneficia mai mult de pe urma lui.

Dacă atenția nu îi este trează și conștientă, gândul îi va trece prin minte fără să-i lase nimic și va dispărea. Fiecare gând pozitiv, elevat, pe care îl primim lasă în noi sănătate, bogăție și nemurire.

Omul care gândește cum trebuie, care reflectează cu calm și profunzime, își poate rezolva corect toate problemele; cel care nu gândește este asemănător unui cocoș care, ciugulind de pe jos, găsește un diamant, nu-și dă seama de valoarea lui și îl aruncă într-o parte, zicându-și: „Caut ceva bun de mâncat și nu obiecte strălucitoare!”

Drumul ucenicului

Lucrați conștiincios și cu credință asupra voastră, fără să vă pese de ceea ce gândesc ceilalți; continuați fără teamă, dubii sau ezitare.

Observarea

Mulțumiți-vă cu puțin și cu totul. Primim sfaturi utile din toate părțile, chiar - și mai ales - observând ceea ce se petrece în jurul nostru. Toate acestea sunt lecții. Nimic nu se petrece întâmplător. Dacă reflectăm, descoperim întotdeauna aspectul instructiv.

Transformarea energiilor

Dacă sunteți tracasați, agitați sau dacă suferiți din punct de vedere moral, iată ce trebuie să faceți: transformați această stare de spirit, nutriți sentimente de încredere, de gratitudine față de Sublim, care v-a dat atâtea. Inima voastră se va bucura.

Omul adevărat

În limbajul primordial, cuvântul „Om” însemna „Iisus” - omul, fratele celor aflați în suferință. Pentru ca cineva să fie demn de acest nume trebuie să aibă patru calități: să fie bogat, puternic și să posede cunoaștere și virtute. Bogăția reprezintă terenul, condițiile cu ajutorul cărora omul poate dobândi forța care, la rândul ei, îi va aduce căldura și lumina ce îl vor ajuta să se dezvolte. Cunoașterea îi va indica metodele pentru a-și organiza viața în mod rațional. Virtutea este țelul spre care trebuie să tindă.

Cel mai bun lucrător

Nu trebuie să-L căutați pe Dumnezeu numai în cer; el este alături de voi când suferiți. Când oamenii se simt atrași de viața ascendentă, când se dezvoltă armonios, înseamnă că Dumnezeu lucrează în ei. El este cel mai bun lucrător.

Singurătatea

Este necesar ca ucenicul să petreacă o perioadă în singurătate pentru a se întări. În felul acesta și judecata îi devine fermă.

Lumina binelui

Bunătatea este fundamentul vieții, iar binele este manifestarea sa. Omul trebuie să cultive binele în el și în jurul lui;

dacă își neglijează această îndatorire, va apărea răul, cu contra-dicțiile și suferințele sale.

Voința divină

Oamenii ar vrea ca lucrurile să se desfășoare după vrerea lor - este o eroare! Dumnezeu este cel care a creat lumea și dirijează viața întregului univers cu iubire și cu imensa sa înțelepciune; trebuie deci să dorim ca totul să se desfășoare conform voinței și bunătății Sale.

Viața colectivă

Nimeni nu trăiește numai pentru sine; oamenii se influențează reciproc, se ajută, se completează, adesea fără să-și dea seama.

Fiecare duce în sine ceva pe care îl transmite semenilor săi. La baza bunelor relații se află spiritul de înțelegere spontană, dezinteresată. Nu trăim cu adevărat fără relații de prietenie, fără dragoste frățească.

Sensul suferințelor

Suferiți? Să nu regretați! Fără gânduri, fără suferință, nu progresăm; prin ele individul, familia, oamenii se împlinesc, se înnobilează. Dacă Iisus n-ar fi băut din cupa amară, lumea ar fi fost lipsită de multe lucruri bune.

Nu trebuie să lăsam pe mâine

Dacă nu profităm de condițiile favorabile prezente pentru a realiza ceva sau dacă amânăm momentul, va trebui să desfășurăm ceea ce ne-am propus, dar putem fi convinși că atunci circumstanțele ne vor fi mai puțin favorabile și că, în consecință, suferințele vor fi mai mari. Trebuie deci, orice ar fi, să facem fiecare lucru la timpul său.

Exerciții matinale

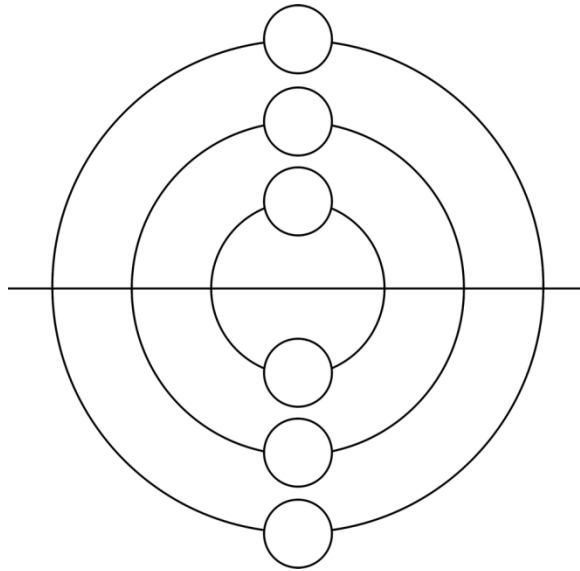
Dimineața, când vă faceți toaleta, este bine să vă neteziți sprâncenele, de la mijloc spre extremități, cu degetul mare și cu arătătorul.

De asemenea, apăsați-vă ușor, cu aceleași degete de la mâna dreaptă, nasul, dinspre partea de sus, dintre sprâncene, până la baza lui, înconjurând nările.

Cu degetele arătătoare de la ambele mâini apăsați ușor buzele de la mijloc până la extremități.

Armonizarea lumii

Problema restabilirii ordinii în lume nu trebuie să vă preocupe. Lumea este guvernată de ordine și nu are nevoie nici de intervențiile voastre, nici de cele ale oamenilor. A crede că lumea va fi armonizată fără ca omul să înceapă să se remodeleze este o interpretare utopică, iluzorie a acestei chestiuni. Dumnezeu este cel care reconstruiește lumea, acționând prin inima rațională a omului, prin mintea sa luminată, prin sufletul său conștient, prin spiritul său elevat.



Cauza și originea bolilor

Vă voi vorbi astăzi despre un subiect practic: originea și cauza tuturor bolilor care există în lume. Ce se ascunde în spatele fiecărei boli? Maladia, indiferent de caracterul ei, are la bază o cauză spirituală. Este o afirmație care nu are nevoie de dovezi; fiecare o poate verifica și mulți au simțit-o adesea pe propria lor piele.

Natura care a creat omul l-a dotat cu o mulțime de simțuri menite să-l protejeze.

Când a creat stomacul, sistemul respirator, sistemul nervos și așa mai departe, de fiecare dată a lăsat acolo un „controlor-inspector” însărcinat să vegheze asupra stării de sănătate și asupra bunei funcționări a acestora.

Cauza tuturor bolilor se află în gânduri. Gândurile sunt de două feluri: constructive și distructive; unele dilatează vasele capilare, celelalte le contractă. Există gânduri care scad temperatura și altele care o măresc. Creșterea temperaturii este periculoasă pentru om, dar și mai periculoasă încă este scăderea ei. Omul are o temperatură normală, care este naturală; este plăcută și confortabilă - aceasta este temperatura caracteristică stării de sănătate. Omul o pierde când se îmbolnăvește.

Această căldură naturală este întreținută de gânduri, care o mențin în limitele normale și pozitivă și care au puterea de a elimina boala.

În felul acesta omul poate suporta cu ușurință tot ceea ce i se întâmplă. Se spune despre o asemenea persoană că îndură cu eroism numeroasele neplăceri care o asaltează.

Când omul își pierde căldura normală, devine nervos, rău, invidios; își face griji pentru un fleac. Invidia dă naștere unor boli, frica — altora, beția, pasiunile dezlănțuite — altora.

Trebuie să ducem o viață sănătoasă. Nu uitați că fiecare neliniște, fiecare angoasă are repercusiuni asupra stării de sănătate și că această stare se va transmite mai multor generații. Fiul sau fiica voastră, care vă duce mai departe neamul, o va moșteni.

Fiecare gând anormal dă naștere unei dorințe anormale, care conduce la o acțiune anormală. V-ați dat vreodată seama de acest lucru? Dacă sunteți, de pildă, un comerciant în pragul falimentului sau un angajat concediat care nu mai găsește de lucru, vă poate veni ideea să vă aruncați de pe o stâncă. Vă întreb: de unde vă poate veni o asemenea idee? Cel care vrea să se arunce din vârful unei stânci ascultă inconștient de dorința de sinucidere resimțită de mai multe generații care l-au precedat. Dacă zece persoane dotate cu o voință fermă au avut ideea de a se arunca în gol și dacă în ultimul moment renunță, ultima, cea mai slabă dintre ele, va duce poate la bun sfârșit gestul fatal.

Hrana joacă un rol principal în menținerea stării de sănătate. Hrana trebuie să fie naturală, simplă și pură; nu trebuie să mâncăm orice și, de asemenea, trebuie să mestecăm corect. În timpul mesei mintea trebuie fie ocupată cu gânduri pozitive de recunoștință. Dacă mâncați fără să simțiți recunoștință, introduceți deja în hrană o anumită otravă, care iasă urme nocive în sânge. Unele persoane nu duc o viață regulată și, în felul acesta, și-o scurtează.

Și în cazul în care respirăm superficial, nelăsând să pătrundă în plămâni suficient aer, viața ne va fi mai scurtă. Se știe foarte bine că longevitatea depinde de cantitatea de aer pur inhalată. Pe deasupra, există în natură un ritm care susține viața și acest ritm cosmic general poate provoca uneori pulsul neregulat, prea rapid sau prea lent, de care suferă unii. Energia electrică naturală este cea care determină contracțiile inimii și circulația sângelui. Spuneți cu ușurință că acestea se fac singure, dar nu este adevărat!

Anumite boli se pot descoperi prin examenul unghiilor, mai ales al petelor albe care apar adesea pe suprafața lor, ce demonstrează că sistemul nervos nu funcționează cum trebuie și vă anunță că vă veți îmbolnăvi. Aceste pete dezvăluie o stare anormală, absența controlului gândurilor și sentimentelor. Pentru a le face să dispară, exercițiile respiratorii sunt foarte utile.

Petele albe de pe unghii dezvăluie o tensiune anormală în subconștient.

Ele vor determina apariția neregularității funcțiilor marelui simpatic și a circulației sanguine. Pentru a scăpa de aceste neplăceri, vă recomandăm:

1. Să încălziți o găleată cu apă la soare într-o dimineață (înainte de prânz) de vară și să vă stropiți cu această apă în maniera unui duș. Ștergeți-vă apoi, lăsând pielea puțin umedă. Îmbrăcați-vă și beți, cu înghițituri mici, o cană sau două de apă caldă pentru a restabili căldura corpului;

2. Să vă expuneți spatele razelor solare, o oră sau o oră și jumătate, dimineața între orele șapte și nouă, cu capul acoperit sau la umbră.

Lunile mai, iunie sau iulie sunt cele mai favorabile unei asemenea practici.

De trei ori pe zi trebuie să respirați de șase ori profund: dimineața devreme, apoi între orele unsprezece și doisprezece și, în sfârșit, seara, înainte de masă. La acest proces trebuie să participe și mintea, adică trebuie să respirați conștient, concentrați și să simțiți recunoștință pentru aerul pe care îl inspirați. Aceste exerciții trebuie continuate până când petele de pe unghii au dispărut.

Se poate întâmpla ca o stare neurastenică să se datoreze unei frici anormale. Câteodată poate apărea o tumoră în abdomen sau în altă parte; nu vă temeți, aceasta demonstrează că energia în exces s-a acumulat în acel loc și trebuie acum dirijată în altă parte. Este bine să se stimuleze celulele sănătoase care înconjoară tumoarea, pentru a îndepărta ceea ce este de prisos, și starea normală trebuie să se restabilească. Aceasta depinde de forța gândurilor și de o credință de nezdruccinat. Dacă nu există alte soluții, se poate recurge la operație pentru îndepărtarea tumorii.

Toți oamenii raționali trebuie să știe cum să trăiască, respectând o serie de reguli de igienă.

În primul rând, în zilele noastre oamenii se hrănesc într-o manieră ce lasă de dorit. Hrana uniformă, oricare ar fi, este întotdeauna dăunătoare și același lucru este valabil pentru gânduri și respirație.

Există, de asemenea, uniformitate în multe dorințe. Monotonia apare imediat ce omul începe să ducă o viață anormală.

În natură există o diversitate eternă, o frumusețe care se manifestă prin viață, flori, câmpuri, munți. Uniformitatea se găsește în deșert, unde totul este gol, lipsit de viață.

Oamenii se așteaptă ca fericirea să le vină exact de unde nu le poate veni. Pentru a duce o viață normală le este necesară mai multă lumină. Când cineva gândește, simte, acționează corect, se află în lumină.

Oricare ar fi boala de care suferiți, începeți prin a vă concentra și încercați să determinați, cu ajutorul credinței, dublată de inteligență, ce puteți face pentru a vă trata și a vă vindeca. Anemia, de pildă, poate fi provocată de o hrană anormală sau de o respirație incorectă ce nu permite un aflux de aer suficient pentru a oxigena cum trebuie sângele. Hrana este importantă, dar respirația este încă mai importantă.

Puteți să vă „hrăniți” cât doriți cu aer, fără să cheltuiți nimic, în vreme ce pentru a mânca trebuie să plătiți. Oricine poate, cel puțin o dată pe săptămână, să plece în mijlocul naturii pentru a respira în mod conștient. Credeți că o să vă pierdeți timpul? Dar zece zile „pierdute” în timpul verii vă pot salva viața. Veți obiecta de asemenea, că în aceste zece zile puteți câștiga bani? Dar din această cauză va trebui mai apoi poate să cheltuiți de cinci-șase ori mai mult pentru a vă trata! Adesea este preferabil să pierdem puțin înainte decât, mult, mai târziu.

Gândurile sunt foarte importante. Vă doare ceva și vă spuneți: „Am un punct dureros în spate sau în altă parte”. Aceste „puncte” sunt provocate de gânduri greșite; vasele capilare se contractă, acumulându-se astfel o anumită cantitate de energie electrică superficială în diferite organe. Energia aceasta disproporționată, în momentul în care iese, creează aceste „puncte”.

Să fiți recunoscători pentru această durere, deoarece vă indică faptul că trebuie să vă îngrijiți; dacă nu ați simți aceste „puncte”, ar fi mai grav.

Când îmboldiți un bou, acesta începe să tragă la jug; natura vă îmboldește pentru a vă face să deveniți conștienți. Unei femei i se anunță, de pildă, că soțul ei a murit undeva în străinătate; ea plânge, se lamentează, este cuprinsă de disperare și sfârșește prin a se îmbolnăvi. După zece zile însă i se spune că a fost o greșeală și că soțul ei trăiește.

Când vi se anunță o asemenea veste, de ce nu-L întrebați pe Dumnezeu sau pe servitorii săi care este adevărul în loc să-l credeți pe cutare sau pe cutare?

Florile constituie remedii în numeroase boli. Dumnezeu v-a înzestrat cu simțul mirosului pentru a vă servi de el. Garoafa vindecă anumite maladii nervoase, iar trandafirul, brândușa și ghiocelul - alte boli.

Toate florile au puterea de a tămădui anumite boli și, în același timp, de a susține și consolida anumite calități ale omului. Vreți să vă educați copilul și să-l faceți să fie mai rezistent?

Faceți atunci o încercare: amenajați o mică grădină sau luați-vă niște plante în ghivece. Dacă aveți un copil nervos, puneți-l să le stropească și veți vedea că în câțiva ani caracterul i se va schimba și i se va modela.

Studiați florile, observați cum trebuie plantate și îngrijite, vedeți ce sol le prieste.

Unii care se consideră credincioși își vor spune: „N-avem nevoie de flori; nu trebuie să ne gândim decât la Dumnezeu!” Dar Dumnezeu este prezent în flori, așa cum este prezent în arbori și în izvoare...

Dumnezeu este prezent în viața pomului, a florilor, nu în forma lor. El este în râuri, în viața râurilor. Este în lumină, în viața luminii, pentru că lumina pe care a creat-o este ceva, iar viața care este în lumină este altceva.

Realitatea omului nu stă în forma lui, ci în viața care îl însuflețește. Aceasta trebuie să ne intereseze. Să vedem acum prin ce se distinge viața omului. Omul care are viață, care este sănătos, este cel în care predomină forțele organice vitale.

Întâlnirea cu un asemenea om îți lasă o impresie plăcută în gânduri și sentimente; este aducător de noroc și când îți intră în casă o binecuvântează. Acest lucru poate fi verificat. Dacă, dimpotrivă, îți vine în vizită cineva care pare sănătos la suprafață, dar care este de fapt bolnav, îți lasă o senzație de boală, de apăsare. O asemenea persoană nu se bucură de o sănătate bună; gândește, simte, acționează incorect. Nu contează dacă îți dă seama de acest lucru sau nu; stările ei de spirit, bolile ascunse creează în jurul său o atmosferă neplăcută.

Unii medici descoperă stările maladive printr-un examen al unghiilor. În ceea ce mă privește, nu mă interesează stările maladive; trebuie studiată starea normală a omului, așa cum trebuie să fie. Mai există o știință al cărei obiect îl constituie stabilirea diagnosticului printr-un examen al ochilor, dar este de preferat să se studieze ochiul normal. Ochii sănătoși denotă faptul că persoana duce o viață normală și sănătoasă. Ce o să vedeți la niște ochi? Veți vedea trei tipuri de lumină, de culori, înconjurată de un arc. Cu cât cineva este mai evoluat, cu atât sunt mai luminoase aceste culori.

Puteți observa culorile din planul fizic, apoi pe cele din planul psihic, deja mai luminoase, și, în sfârșit, pe cele din planul spiritual, cele mai strălucitoare.

Imediat ce încep să apară stările maladive, aceste trei game de culori se întunecă; la început prima, gama divină, apoi a doua și, în final, a treia.

În acel moment boala devine evidentă: ochii își pierd strălucirea, devin terni, ceea ce este anormal.

Omul trebuie să prevadă anumite lucruri înainte de a se întâmpla și să ia o serie de precauții pentru a nu se îmbolnăvi. Anumite boli pot fi prevăzute cu douăzeci de ani înainte de a se declanșa. Trebuie să vegheați să vă mențineți luminozitatea culorii ochilor; aceste culori reflectă calitățile pe care le aveți.

Să nu vă pierdeți niciodată încrederea în viață, în dragoste, în providență și în înțelepciunea care există în lume. Să nu vă pierdeți niciodată încrederea în adevăr, care aduce libertatea. Chiar și adevărul posedă culori. În lumea divină există trei culori de bază: culoarea dragostei, cea mai frumoasă nuanță de roșu ce există, culoarea înțelepciunii, cel mai frumos galben-auriu pe care l-ați văzut vreodată, și culoarea adevărului, cel mai frumos albastru existent. Aceste culori sunt reale și dacă le vedeți, veți învia!

Dacă doriți să vă recăpătați sănătatea, meditați asupra dragostei: a plantelor, a mineralelor, a sistemelor solare; dragostea se manifestă în diferitele ființe ale creației și, în sfârșit, există dragostea oamenilor. Este un subiect de meditație profitabil. Dar veți zice: „De ce trebuie să mă gândesc la toate acestea? Și, întâi de toate, ce poate să-mi aducă dragostea pentru plante?” Dacă sunteți nervos și iubiți o plantă, aceasta va putea cu siguranță să vă ajute. Vă sunt nervii prea întinși și ați consultat în zadar diferiți medici sau profesori? Căutați atunci la munte un stejar bătrân de două sau trei sute de ani; iubiți-l și rezemați-vă cu spatele de trunchiul lui, cerându-i: „Domnule profesor, ajutați-mă!” Gândiți-vă la nenumăratele furtuni prin care a trecut și la serenitatea cu care a rezistat. Este suficient să vă rezemați de trei-patru ori de trunchiul lui pentru ca boala de care suferiți să dispară în același fel în care zăpada se topește sub razele soarelui. Veți iubi acest copac, îl veți întreba cum a reușit să trăiască atâta timp și care sunt legile pe care le respectă; vă va răspunde atunci printr-o voce interioară.

Vă voi povesti o întâmplare pentru a vă face să înțelegeți că plantele vorbesc. Un prieten de-al nostru, plimbându-se într-o grădină, s-a oprit în fața unui măr. Și-a rezemat spatele de trunchiul lui și, gândindu-se că acesta i-ar putea vorbi, l-a întrebat, dar nu cu voce tare, ci în gând: „Cum îți pot fi de folos?” A simțit o senzație interioară care i-a sugerat: „Mă jenează ceva la baza trunchiului, încearcă să îndepărtezi ce este acolo!” Prietenul nostru s-a aplecat și a văzut o sârmă care

fusese probabil înfășurată în jurul trunchiului mărului când acesta era tânăr și care se înfundase în trunchi de-a lungul timpului. S-a dus să caute un clește și a tăiat sârma, eliberând astfel copacul.

Vegetalele, care se află între minerale și animale, trăiesc și în oameni. În organismul uman există păduri întregi în miniatură. Cât timp avem grijă de ele, ne menținem în formă.

Este important să știți cum să vă tratați.

De pildă, vă simțiți febril și constatați că aveți 40° C. Ce trebuie să faceți? Încercați unul din următoarele remedii: fie luați un purgativ, după care beți una-două cani de apă caldă, fie fierbeți câțiva cartofi în coajă; mâncați-i cât sunt încă fierbinți, cu puțină sare, și veți constata după o jumătate de oră că temperatura v-a scăzut.

Aceasta nu vă va vindeca, ci vă va regla doar temperatura.

Este greșit să credeți că un anumit medicament poate elimina boala; poate să vă ajute pe moment, dar ceea ce vindecă cu adevărat este aerul. Forța întremătoare, prana, care există în aer, tratează și vindecă. Lumina vindecă, la fel și hrana, dar trebuie să știți ce hrană să consumați. De pildă, considerați că alimentele bogate în grăsimi vă pot ajuta, dar câteodată avem nevoie numai de anumiți produși grași. Este foarte important să nu vă pierdeți stratul de grăsime. Se întâmplă ca pielea să fie prea uscată tocmai din cauza lipsei de grăsimi în organism, încercați deci să restabiliți echilibrul.

Pielea uscată este o proastă conducătoare a forțelor vitale și acest lucru tinde să demonstreze că viața vă va fi mai scurtă. Pielea trebuie să redevină catifelată și acest lucru se poate realiza prin respirație. Puteți s-o mai faceți prin dragoste; dacă detestați pe cineva, vă scurtați viața, dar dacă vă împăcați cu persoana în cauză, v-o prelungiți.

Dacă faceți sacrificii și tot ce este posibil pentru a-i ajuta pe oameni, veți trăi multă vreme. Dacă fiul se ceartă cu tatăl și gândurile acestuia din urmă sunt mai puternice, fiul va muri înainte de tată.

Dacă nu vă iubiți mama, ea va muri prematur; dacă, dimpotrivă, ea nu vă iubește, nu veți trăi prea mult.

Asemenea exemple s-ar putea înmulți. Din punct de vedere al sănătății, aveți deci un motiv în plus să vă iubiți tatăl, mama, fratele, sora; gândurile lor, provocate de lipsa de afecțiune sau de ura pe care o simțiți față de ei, ar putea, într-adevăr, să vă distrugă. Dacă urâți pe cineva sau dacă cineva vă urăște, puteți încerca să vă

protejați prin rugăciuni sau formule, dar este de preferat să vă serviți de iubire. Când vi se cere să vă iubiți aproapele, motivul esențial îl constituie preocuparea ca toată lumea să-și regăsească sau să-și păstreze sănătatea. Dacă soțul și soția se iubesc și dacă copiii lor de asemenea se iubesc, nu se poate întâmpla nimic rău cu această familie, iar dacă totuși se îmbolnăvesc, se vor vindeca cu ușurință. Dacă, dimpotrivă, membrii familiei nu se iubesc, dacă nu gândesc corect, dacă se hrănesc prost, boala se va instala în mod durabil în locuința lor.

Ființele spirituale trebuie să dea dovadă de o igienă riguroasă a gândurilor. Nimic din ceea ce se întâmplă nu trebuie să le tulbure. Dumnezeu a creat lumea pentru ca noi să ne instruiem. Vrea să deștepte în noi gânduri clare, cumpănite și sobre. Mâncați când vă este foame și mereu cumpătat; nu mâncați dacă nu vă este foame. Fiți activi. Dimineața faceți câteva exerciții. Spuneți rugăciunea „Tatăl nostru” în timp ce respirați profund.

Mai întâi umpleți-vă bine cu aer plămâinii și spuneți: „Doamne, îți mulțumesc că mi-ai dat acest aer”. Începeți apoi să recitați rugăciunea, oprindu-vă după una-două fraze pentru o nouă inspirație profundă, și continuați astfel până la sfârșit. Veți obiecta: „Dar n-o să avem timp s-o recităm astfel!” Ei bine, dacă nu spuneți rugăciunea, veți chema medicul!

Aș dori acum să vă dau o rețetă: scrieți citeț cuvintele lui Iisus „Eu sunt calea, adevărul și viața” pe o hârtie pergamentată.

Ardeți-o apoi și dizolvați cenușa obținută în 100 de grame de apă pe care o veți bea, luând trei lingurițe dimineața, trei la prânz și trei seara, până la epuizarea apei. Faceți această încercare și observați cum vă veți simți. Veți spune că nu-i decât o altă superstiție! Această rețetă poate avea însă o reacție nulă sau contrară dacă o faceți cu indiferență.

Orice ați face trebuie făcut cu dragoste. Dacă credeți cu tărie cuvintele unui prieten, ale tatălui, mamei sau ale oricui ar fi, care vă dă asigurări că vă veți vindeca, și aceștia vă vorbesc cu toată sinceritatea, vă veți vindeca fără greș.

Există în natură principii care dau naștere unor reacții contrare; de pildă, principiul iubirii dă naștere celui al urii. Acolo unde există credință vă lua naștere reacția lipsei de credință. Speranța va crea disperare, iar acolo unde există viață se va manifesta reacția morții. De ce se întâmplă astfel? O veți înțelege într-o zi când veți ști mai multe. Este un domeniu care nu vă poate aduce decât neplăceri dacă vă gândiți la el fără a fi pregătiți.

Ce cauză are durerea de cap? Vă doare capul când stomacul nu funcționează cum trebuie. Iar atunci când creierul funcționează prost, veți suferi de stomac.

Pentru a vă vindeca de dureri de cap, trebuie să echilibrați raporturile perturbate dintre partea anterioară și posterioară a creierului. Partea anterioară a creierului este legată de intelect, iar cea posterioară, de sentimente. Dacă partea anterioară nu funcționează normal, veți avea dureri de cap. Dacă aveți tulburări de stomac, acestea depind de creierul posterior. Dacă partea posterioară a creierului are o temperatură mai ridicată decât a celeilalte, apare o boală. Multe boli debutează prin creșterea temperaturii creierului posterior. Unul dintre centrii dragostei este situat chiar în partea din spate a capului.

Deseori oameni se îmbolnăvesc din dragoste, fiindcă se gândesc fără încetare la persoana iubită și doresc să o dobândească. Natura nu ne permite niciodată să acaparăm ceea ce ne-a pus la dispoziție; putem să ne servim de tot ceea ce ne dă, dar se opune să-l păstrăm pentru noi.

Dacă prin dragostea voastră tindeți să dobândați ceea ce natura a creat, vă îndreptați spre o stare maladivă. Aveți dreptul să iubiți, dar nu într-o manieră abuziv posesivă.

Vă doare capul? Nu știți să mâncați. Vă supără plămâni? Nu știți să respirați. Aveți probleme cu intelectul? Nu știți să gândiți. Atunci, îndreptați-vă!

Când vă treziți dimineața, primul lucru pe care îl aveți de făcut este să nu vă gândiți la ceea ce vă preocupă.

Îndreptați-vă gândurile spre Dumnezeu. Începeți prin a respira în mod conștient. Inspirați pe nara stângă, deoarece curenții săi sunt lunari, purificatori; rețineți aerul și expirați prin nara dreaptă, apoi inspirați imediat prin aceasta din urmă, ai cărei curenți sunt solari. Faceți acest exercițiu de trei ori pentru a stabili o bază favorabilă pentru sănătate. Atunci veți reuși să duceți la bun sfârșit tot ceea ce v-ați propus pentru ziua respectivă.

Primul lucru pe care Dumnezeu îl cere de la noi este să fim sănătoși, să avem gânduri și sentimente pure. Sentimentele depind de respirație și de stomac.

Cel care suferă de afecțiuni ale stomacului nu poate acționa în mod satisfăcător. Cel care suferă de plămâni nu poate iubi corect. Cel care nu gândește corect nu poate să dea glas adevărului. În felul acesta sunt legate între ele aceste elemente. Trebuie deci să vă corectați gândurile, sentimentele și actele.

Gândirea, inima și voința pot vindeca toate bolile; este cea mai sigură metodă. Încercați-o pentru a vă trata, oricare ar fi boala de care suferiți. Dacă

trebuie neapărat să fiți operat, aceasta să se întâmple doar în ultimă instanță. Trebuie să învățați să vă îngrijiți, să vă acordați primul ajutor. Vă este frică, deoarece nu stăpâniți boala. Fiecare maladie are propria ei cauză. Care este cauza ciumei? Niște microbi care se reproduc foarte repede: în 24 de ore devin miliarde. Beți cincisprezece căni de apă caldă pentru ca serul microbilor să se dizolve; vă veți ameliora astfel calitatea sângelui și într-un sânge pur microbii nu pot trăi. Sunt lucruri elementare și trebuie să știți ce să faceți când vă îmbolnăviți.

Vă ofer aceste reguli, fiindcă foarte mulți vin să mă vadă, plângându-mi-se că îi supără cutare și cutare lucru, și mă întreabă: „Ce trebuie să facem?” Gândiți corect, introduceți dragostea în sufletul vostru, eliminați gândurile și sentimentele amare și vă veți recăpăta imediat sănătatea. Nu apreciez tipul de sănătate de care vă bucurați. Știți ce plăcut este să vă simțiți plini de viață, să fiți gata să munciți, să studiați, să fiți dispuși să faceți orice, să emanați forță, viață și sănătate? Boala poate să vă atace, dar având o conștiință trează o puteți înfrunța fără teamă.

Gândiți bine, simțiți bine, acționați bine!

Hrăniți-vă corect, respirați profund!

Nu vă copleșiți creierul cu gânduri inutile, care pot tulbura acest proces interior. Acestea sunt lucrurile pe care trebuie să le învățați. În aceasta constă sănătatea.

Binecuvântat fie Domnul nostru!



Esențe ale meditației

Sensul vieții

Unii cred că viața nu are sens, dar, dimpotrivă, au dreptate cei care descoperă în fiecare clipă sensul sacru al existenței.

Noua învățătură nu admite neliniștea sau angoasa. Frumusețea vieții constă tocmai în faptul că omul își păstrează liniștea interioară chiar atunci când toate împrejurările par că îi sunt contrare.

Bogăția interioară

Ca discipoli, trebuie să vă păstrați bogăția interioară. Fiecare om este expus tentațiilor, încercărilor al căror singur țel este să-l epuizeze, să-l sărăcească. Pentru a-și menține bogăția interioară, omul duce numeroase lupte interioare.

Simțim cu toții că ne pândește ceva! Acest tip de spionaj există pretutindeni în natură; vulpea pândește găina, lupul - oaia, hoțul, pe cel bogat, judecătorul, pe răufăcător...

Știind aceasta, treziți-vă conștiința; această calitate este numai a celui care păstrează cu sfințenie legătura cu Sursa Primară a tuturor lucrurilor. Acesta are mereu încredere în latura divină din el, căreia îi deschide calea pentru a se putea manifesta.

Lupta regală și puterea iubirii

Omul are datoria de a se întări pentru a rezista atacurilor forțelor obscure. Ființele supuse acestor forțe cunosc în profunzime tactica atacului și a apărării; dispun de toate metodele, omorând, furând, profanând, distrugând, incendiind. Sunt ași în aceste domenii.

Forța omului spiritual rezidă în cunoașterea adevărului, care îi permite să nu se lase înșelat. Dacă, atunci când vă luptați cu o ființă obscură, nu abuzați de forțele pe care le aveți, victoria va fi de partea voastră și toată bogăția adversarului vă va fi pusă la dispoziție.

Ființa spirituală se servește de iubire ca metodă de luptă.

Dragostea este o forță foarte puternică. Este suficient să încercuiască pe cineva pentru a-l învinge. Dacă este încercuit de dragoste, până și cel mai mare răufăcător bate în retragere; își predă armele și îl urmează pe învingător. Dar chiar și în această situație trebuie să rămânem vigilenți pentru a ne feri de perfidiile forțelor obscure.

Maestrul

Ce înseamnă cuvântul „maestru”? Nu putem ajunge maestru dacă nu-L cunoaștem pe Dumnezeu și dacă El nu ne cunoaște.

Cauza oboselii

Omul obosește fiindcă nu știe cum să muncească și cum să se odihnească. Pentru a munci și a se odihni în mod corect trebuie să nutrească numai gânduri care îl interesează și îl susțin. Înfometatul este interesat de pâine, însetatul, de apă, obositul, de odihnă, omul de știință, de studiu etc.

În consecință, nu admiteți decât gânduri care să vă dea forță, viață și ajutor. Forța gândurilor este determinată de sentimente și, invers, forța sentimentelor decurge din gânduri. Acțiunile iau naștere din forța sentimentelor și a gândurilor, care le dau impulsul.

Viața morală, sursă a frumuseții

Sarcina discipolului este să fie frumos. Lucrând în mod conștient asupra lui însuși, dobândește o frumusețe interioară care atrage atenția, la fel cum o femeie tânără și frumoasă trezește interesul bărbaților.

Ce determină apariția frumuseții interioare? Viața morală. Prin cuvintele „viață morală” înțelegem viața adevărată, pozitivă, în care Principiul Divin dobândește supremația asupra celui omenesc. Natura este generoasă cu ființele frumoase și morale; le primește în sălașurile sale și le răsplătește din belșug. Persoanelor urâte și amurale le închide porțile și nu le dă decât puține lucruri.

Forța binelui

Râdeți din toată inima! Râsul îmblânzește trăsăturile. Fiți călăuzitorii binecuvântării divine; dacă nu îi deschideți porțile sufletului, veți fi răspunzători. Spuneți-i o vorbă bună celui pe care îl întâlniți; asigurați-vă că problemele lui se rezolvă și atunci și ale voastre se vor rezolva de la sine. În momentul în care îi dorim cuiva binele, acesta ne este dat și nouă; este o lege care nu cunoaște excepții, căci în binecuvântarea pe care o primește celălalt există o parte care ne va reveni. Aceasta este noua filozofie.

Misiunea omului pe pământ

Misiunea omului pe pământ nu constă în strângerea banilor, ci în aplicarea adevărului, dreptății, virtuților. Dumnezeu nu v-a trimis aici pentru a acumula bogății.

A gândi că fericirea constă în posesia bunurilor materiale este o iluzie de care trebuie să vă eliberați.

Sacrificiul

Sacrificiul îi aparține lumii cauzale. Cel care dorește să obțină lumina în el trebuie să se sacrifice, căci lumina și sacrificiul sunt legate.

Prin sacrificiu trebuie înțeleasa legea dezvoltării și a creșterii corecte, deoarece numai cel care crede, se dezvoltă, înflorește și se maturizează poate cu adevărat să se sacrifice.

Odihna și regăsirea rădăcinilor

În fiecare zi rezervați câteva minute meditației și odihnei trupului. Îndreptați-vă gândurile spre persoanele înțelepte care duc o viață cu adevărat echilibrată și spre ființele superioare. Eliberați-vă de orice grijă și neliniște și spuneți-vă: „îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru tot ce mi-a dat.”

Ființa omenească trebuie să se concentreze asupra ei înșiși pentru a se putea ridica deasupra aspectelor obișnuite ale vieții.

Rugăciunea și ochii spirituali

În toate cazurile cu care vă confrunțați în timpul vieții trebuie să vă rugați pentru ca ochii spirituali să vi se deschidă și să începeți să vedeți în interior. Pentru aceasta trebuie să aveți conștiința mereu trează.

Templul dragostei

A iubi înseamnă a-ți construi în suflet un templu în care sălășluiește Dumnezeu. Acest templu există în cer și trebuie să se materializeze și pe pământ.

Cinstea

Cinstitul își plătește datoriile și își îndeplinește obligațiile. Există o lege în lumea spirituală conform căreia dacă datorezi zece milioane de franci, lumea invizibilă este gata să îți plătească datoria, dar dacă aceasta este în valoare de cincizeci de franci, trebuie să ți-o plătești singur. Lumea invizibilă iartă greșelile mari, dar niciodată pe cele mărunte!

Științele actuale

Științele care se studiază astăzi în universități sunt o pregătire pentru o altă știință, marea știință a viitorului.

Lumina rațiunii

Dacă dispozitivul de reglare care este rațiunea lipsește, omul cade pradă sentimentelor. Această sclavie este foarte periculoasă atunci când sentimentele sunt negative.

Puterea cuvântului

Ați gândit poate că nu are nici o importanță maniera în care roștiți un cuvânt. Ucenicul care a luat-o cu bună știință pe calea evoluției trebuie să se străduiască să pronunțe cuvintele în așa fel încât să producă asupra celui care ascultă senzația unui ordin superior. Puteți provoca suferință sau bucurie, bună sau proastă dispoziție persoanei căreia îi vorbiți nu numai prin sensul cuvântului, dar și prin sentimentul care îl însoțește. Și chiar prin calitatea sentimentului cu care vorbiți.

Oamenii se pot îmbolnăvi sau se pot vindeca în urma unei discuții.

Calea dragostei

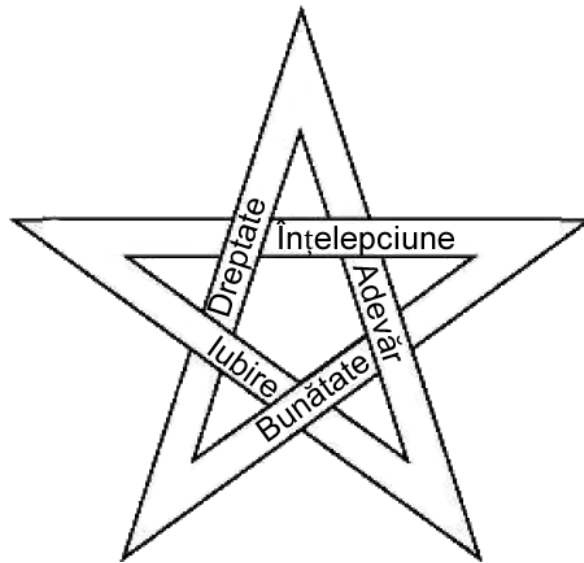
În lume totul este iubire. Dragostea creează viața; viața impune condițiile. Acolo unde există condiții trebuie să fie prezentă înțelepciunea. Aceasta aduce cunoașterea, știința. Știința dă lumină și lumina descoperă adevărul. Adevărul nu poate coborî până la nivelul omului, dar trimite libertatea. Omul nu poate dobândi viața adevărată fără să-i dea dragostei posibilitatea de a se manifesta în el. Viața este manifestarea iubirii divine. Dacă este profundă, dragostea subînțelege sacrificiu, dăruire de sine; aduce puritatea, lumina interioară.

Obligația gândurilor îndreptate spre Dumnezeu

Să încerce cel care se crede independent să se abțină să respire; va înțelege imediat necesitatea respirației. Dacă aceasta reprezintă o asemenea nevoie, gândurile îndreptate spre Dumnezeu, care sunt nelimitate, sunt de mii de ori mai indispensabile.

Marele suflu al vieții

Doar suflul Unicului, Eternului însuflețește totul.



Boli și remedii

Aerul este purtător de electricitate și de magnetism. O dată aspirată pe nări, această energie înviorează sistemul nervos al omului. Prin exerciții de respirație conștiente omul își poate recăpăta buna dispoziție, poate determina creierul să gândească bine, inima să simtă corect și stomacul să funcționeze regulat.

Unele persoane sunt nervoase, se irită ușor, întrețin gânduri false, incorecte, din simplul motiv că nu respiră cum trebuie. Modul incorect de a respira este cauza a nenumărate boli: dureri de cap, de stomac, de inimă, de piept, etc.

O respirație rapidă și superficială este periculoasă pentru organism, creând predispoziții pentru anumite maladii. Respirați liniștit, profund și ritmic. Nutriți recunoștință pentru aerul pe care îl inhalați; prin intermediul lui primiți gândurile divine care vă pregătesc calea spre Principiul Suprem, iar binecuvântarea divină vă pătrunde.

Faceți încercări de a vă îngriji singuri prin intermediul respirației. Dacă vă doare capul ori stomacul, dacă vă încearcă vreo indispoziție sau sunteți prost dispus, efectuați înaintea fiecărei mese, inclusiv înaintea micului dejun, câteva exerciții de respirație. Cei care nu sunt obișnuiți cu acestea să înceapă să facă șase

exerciții, măbind progresiv numărul. Fiecare exercițiu este alcătuit din trei faze: inspirația, reținerea aerului și expirația.

În timp ce efectuați aceste exerciții, concentrați-vă asupra lor. Diafragma trebuie să se ridice și să coboare, să se contracteze și să se relaxeze.

Diafragma reprezintă granița dintre lumea fizică și cea spirituală. Una dintre cauzele palpitațiilor, sufocărilor și ale anumitor boli de piept este determinată de poziția anormală a acesteia.

Dacă este prea ridicată, exercită presiune asupra plămânilor și inimii, care nu mai funcționează regulat. Inspirând profund, plămânii se umplu de aer și forțează diafragma să-și ocupe locul stabilit.

Cel care n-a făcut niciodată exerciții respiratorii profunde trebuie să înceapă prin a reține aerul două-trei secunde și să mărească acest interval cu o secundă la trei sau patru zile. Astfel, în trei sau patru luni va reuși să rețină aerul treizeci de secunde.

Firește, fiecare persoană trebuie să facă aceste exerciții după propriile-i forțe, fără să se forțeze, cu ușurință, natural și într-o stare de bună dispoziție. Va putea în felul acesta să scape de multe indispoziții și boli. Deci dacă auziți pe cineva plângându-se de o indispoziție oarecare, sfătuiți-l să respire profund. Pe viitor medicina se va ocupa de persoanele sănătoase, pentru a le învăța cum să-și mențină sănătatea.

Tratați-vă înainte de a vă îmbolnăvi! Dacă nu respirați profund, nici un remediu nu este cu adevărat eficient.

Când vă simțiți cuprinși de mânie, respirați profund și numai atunci spuneți ce aveți de spus. Dacă nu veți respecta această regulă, cuvintele pe care le veți rosti vor părea nesăbuite și nu veți obține nici un rezultat, nici un beneficiu pentru voi și pentru ceilalți.

Dacă vă doare stomacul sau burta, faceți șase exerciții respiratorii de patru ori pe zi, ținându-vă palma stângă pe locul dureros și cea dreaptă pe mâna stângă. Respirând profund trebuie să simțiți cum se contractă și se relaxează diafragma.

Dacă oamenii nu respiră corect, nici măcar dragostea nu se va manifesta cum trebuie.

Respirați și cântați pentru a vă vindeca de suferințe și boli.

Respirația profundă și corectă prelungește viața.

Gândurile și sentimentele armonioase depind și ele de o respirație corectă. Pentru fiecare individ există o metodă specială pe care trebuie s-o găsească singur

ascultându-și maestrul și medicul interior, adică latura sa divină, care îi arată calea cea bună.

Respirația corectă ajută la formarea caracterului și întărește lumina rațiunii și căldura inimii.

Sănătatea mai depinde și de blândețea interioară.

Când cineva își pierde blândețea, începe să se usuce și se îmbolnăvește cu ușurință. Începe să vadă răul pretutindeni și nemulțumirea îi este tovarăș. Este nemulțumit de el însuși, de ceilalți, de toate...

Nemulțumirea este un defect specific, provocat de societatea contemporană aflată în declin, în care omul este foarte individualist.

Somnul sub cerul liber ameliorează sănătatea, aceasta, bineînțeles, atunci când este cald.

Când sunteți triști sau prost dispuși, ieșiți la aer în loc să stați închiși în cameră. Nu rezolvați nimic dacă vă închideți în casă zile de-a rândul. Numai când vă rugați puteți sta în casă.

Să nu vă temeți de boli și de suferințe; ele apar pentru a vă învăța ceva, pentru a vă îmbogăți cu anumite experiențe, pentru a vă căli și a vă întări. După ce le veți depăși veți fi mai puternici. Oamenii consideră boala o calamitate, dar ea, dimpotrivă, este un privilegiu pentru cel treaz.

Mulți se plâng de reumatism sau de alte infirmități. Acestea sunt rezultatul substanțelor străine acumulate în organism. Vasele sanguine își pierd elasticitatea și se instalează ateroscleroza, care apare mai ales la persoanele în vârstă. Depozitele dăunătoare trebuie eliminate și pentru aceasta nu trebuie să mâncăm peste măsură de mult. Apa caldă, după ce a fost fiartă, băută dimineața pe nemâncate și în cursul zilei, ajută la dizolvarea depozitelor acumulate și la eliminarea lor; mai mult, apa caldă provoacă transpirația care contribuie la eliminarea toxinelor. Sunt niște reguli elementare pe care trebuie să le urmați fie că sunteți sănătoși sau bolnavi.

Starea maladivă poate fi provocată, de asemenea, de repartizarea neuniformă a energiilor vitale în organism. Aceste energii se acumulează în anumite părți ale corpului, în timp ce în altele se află în deficit, apărând astfel un dezechilibru.

Un sistem nervos în bună stare de sănătate este necesar pentru ca toate funcțiile organismului să se realizeze în mod corect. Pentru aceasta este important să nu-l suprasolicităm nutrind ambiții grandioase irealizabile sau dorințe deșarte de

câștig material. Esențialul constă în a stabili și a păstra armonia și bucuria interioară, în a cultiva gânduri elevate și sentimente nobile.

După fiecare boală impulsul vital pătrunde din nou în organism și îl reînnoiește.

Căldura vieții curge din exterior spre interior. Dacă cineva vă transmite un gând negativ, descurajări, și veți fi lăsați influențat de el, imediat se produce o întrerupere a curenților de căldură ce emană din viață. Dar dacă un gând încurajator vă pătrunde în suflet, râurile vieții încep să curgă din nou în voi.

Bolile îl împlânzesc pe om. Persoanele care au fost de mai multe ori bolnave devin mai delicate și mai nobile. Nu mă refer la bolile nervoase, psihice, care sunt de altă natură și nu au o origine organică. Acestea, în loc să-l înnobileze pe om, îl fac crud.

Fiecare gând sau sentiment negativ provoacă zdruncinături, explozii de un tip aparte în celule, care se repercutează asupra întregului organism. Un anumit gând negativ va exploda mai devreme sau mai târziu, iar noi ne vom întreba care este cauza acestei explozii. Aceasta înseamnă că respectivul gând a acționat vreme îndelungată în interiorul persoanei respective; a călătorit până a găsit o ieșire, dar, ieșind, a provocat ruptura unui anumit nerv sau a unui vas de sânge. Ignorând forța gândurilor negative, omul nu încearcă să afle care este cauza bolilor.

Fiecare gând negativ este o otravă, o bombă pentru organism, în timp ce gândul limpede, pozitiv, este binefăcător și creator. Știind acestea, trebuie să ne ferim de tot ceea ce este deprimant și negativ.

O altă metodă de tratament o constituie muzica.

Anumite boli pot fi tratate dacă bolnavul cântă la vioară, chitară sau flaut...

Instrumentele produc efecte specifice asupra fiecărei boli. Dar trebuie alese partituri muzicale cu vibrații ascendente și nu minore.

De exemplu palpitațiile se pot trata cu cântece care încep cu tonul „do” natural, nu cel scos de diapazon. Dacă se nimerește acest ton, bolnavul primește energie tonifiantă de la soare, care se transmite tuturor organelor. Dacă un bolnav cântă, înseamnă că dispune în el însuși de toate condițiile favorabile pentru a se îngriji și a se vindeca.

O altă metodă de tratament constă în pronunțarea, de mai multe ori pe zi, a propoziției: „Mă voi vindeca!”, crescând progresiv, zi de zi, numărul repetițiilor, în felul acesta se acționează pozitiv asupra tuturor bolilor sau asupra unei stări

depressive. Atmosfera din jurul bolnavului se va lumina, iar el se va simți din ce în ce mai bine.

Adeseori, gândurile neplăcute, pesimiste, provin dintr-o funcționare defectuoasă a ficatului. Când ficatul reîncepe să funcționeze bine, mintea regăsește gânduri clare și pozitive.

Trebuie să ne străduim să păstrăm cu sfințenie sănătatea pe care ne-a dat-o Domnul. Menținerea stării de sănătate are la bază legi reale, nu iluzorii, care echilibrează corect - adică gânduri clare, pozitive, elevate, sentimente nobile și fapte bune. Creierul este în legătură cu gândurile; plămânii și corpul cu sentimentele; iar mușchii și oasele cu faptele.

Câteodată puteți simți o indispoziție prin contaminare, după ce i-ați făcut o vizită unui bolnav care se gândește intens la starea sa. Dacă sunteți sensibil și nu ați luat măsuri să vă protejați din punct de vedere mental, riscați să resimțiți aceeași suferință cu a celui în preajma căruia v-ați aflat.

Pentru a vă elibera de această senzație trebuie să vă spuneți: „N-am nimic, nu sunt decât gândurile bolnavului care se reflectă asupra mea!” De asemenea puteți să resimțiți dispoziția cuiva cu care v-ați aflat în contact o vreme.

Oamenii societății viitoare vor avea trupuri mai frumoase, mai bine proporționate și mai rezistente, fiind în același timp mai sensibili.



Esențe ale meditației

Noua știință

Ne este necesară știința care ne învață să facem bine, să trăim manifestându-ne calitățile existente în profunzimea sufletului. Fără această cunoaștere pozitivă nu trăim cu adevărat. Ați venit pe pământ pentru a dobândi această nouă știință, pentru a o aplica în mod conștient și a profita de pe urma ei prin ameliorarea vieții pe toate planurile.

Viața și moartea

Oamenii discută despre viață și moarte fără să înțeleagă prea bine realitatea nici uneia dintre ele. Dacă ar cunoaște întreaga amploare a vieții, ar ști că moartea nu există.

Metodă împotriva deprimării

Când vă simțiți deprimăți, descurajați, pesimiști, așezați-vă și lăsați liniștea să vă pătrundă în spirit și în trup. Apoi înălțați-vă gândurile dincolo de aspectele terestre, spre centrul soarelui, de unde emană forță și energie vitală. Gândiți-vă la marile suflete aflate în slujba vieții, la nemaipomenitele ființe care sunt mereu gata să vă susțină, să răspundă la chemarea voastră, să vă îndeplinească rugăciunile.

Forțele luminii și ale întunericului

Dacă omul nu se pune în slujba binelui, a luminii, a lui Dumnezeu, va fi sclavul răului, al întunericului. În primul caz va obține rezultate benefice, în cel de-al doilea va trebui să plătească!

Este liber numai cel care trăiește în puritatea conferită de o inimă cumpătată și o judecată dreaptă, conștientă. Cel care rupe legăturile cu forțele de sus este chemat să servească lumea forțelor de jos, în care domnesc violența și constrângerea.

Trezirea ucenicului

Imediat cum se trezește, ucenicul trebuie să-și dea seama că este încă în viață și, întinzându-se o clipă pe spate, trebuie să-i mulțumească profund lui Dumnezeu, centrul vieții. Apoi, ajutându-se de coate și de palme, trebuie să se ridice și să se așeze câteva clipe pe marginea patului. Îndreptându-și gândurile spre cer, trebuie să fie atent la orice intuiție constructivă ce-i poate veni de acolo, apoi să reflecte la ce poate să facă pentru binele său și al celor din jur.

Omul viitorului

În forul său intim omul presimte că va veni o zi în care nimeni nu se va mai putea juca cu el și nici nu se va mai putea servi de calitățile sale. Știe că va fi invincibil.

Neofitul, credinciosul și ucenicul

Neofitul trebuie să știe ce trebuie să facă în orice clipă. Credinciosul trebuie să-și descopere în întregime natura. În ceea ce-l privește pe ucenic, acesta trebuie să folosească pentru a progresa atât calitățile, cât și greșelile novicelui și ale credinciosului, lucrând în același timp intens pentru a-și dezvolta virtuțile. În aceasta constă misiunea sa.

Totul se află în mâinile Domnului

Vă plângeți: „De ce unele persoane nu se poartă frumos cu noi?” Pentru că nici voi nu sunteți receptivi nici la sugestiile ființelor superioare, nici la cele ale lui Dumnezeu. Dacă vă schimbați raporturile cu divinul, imediat oamenii își vor schimba comportamentul față de voi.

Dumnezeu vede în sufletul tuturor oamenilor. El îl deschide și El îl închide. Auziți pe câte cineva spunând: „Sufletul prietenului meu se află în mâinile mele...” Nu! Sufletul prietenului tău se află în mâinile Domnului. Iată de ce sufletul acestuia se va exprima după cum îi va spune Domnul.

Știind aceasta, să nu vă mai plângeți de cutare sau cutare, căci Dumnezeu are în stăpânire sufletele tuturor ființelor vii, fie ele mame, tați, copii, prieteni, regi, episcopi, animale blânde sau feroce și, de asemenea, al diavolului căruia îi spunem răul. Totul se află în mâinile Domnului. Când Dumnezeu ține sufletul diavolului în mâini, acesta din urmă devine blând cu voi, dar, dacă îi dă drumul din mână, diavolul pune imediat stăpânire pe voi!

Iubire, înțelepciune, adevăr

Fără adevăr nu putem îndeplini voia Domnului.

Fără înțelepciune nu putem găsi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Sa.

Fără iubire nu putem sfinți numele Domnului.

Împotmolire și înălțare spirituală

Omul este adânc scufundat în materia densă, doar capul îi iese la suprafață. Dar trebuie să iasă treptat din această materie. Mai întâi trebuie să-și scoată mâinile ca să-și manifeste conștiința mai elevată.

Apoi trebuie să-și scoată picioarele pentru a se ridica în materia densă, pentru a se înălța la fel ca un bun înotător care urcă spre suprafața apei. Mulți au încercat să facă acest lucru, dar fără prea mare succes; se plâng că alunecă, că se scufundă, mai ales neurastenicii. Imediat cum ies din această stare, au senzația că se înalță și nu este o iluzie, deoarece este vorba într-un caz de împotmolire și în celălalt de înălțare spirituală.

Sufletele pereche

Sufletele ies din centrul divin în grupuri de 10.000, 20.000, 100.000...

Aceste suflete, între care există o legătură interioară, sunt răspândite în toate popoarele și este suficient să te unești în gând cu ele pentru a nu te simți singur.

Exemplul lui Iisus

Iisus avea treizeci și trei de ani când a fost supus la osândă.

O întreagă legiune de soldați romani l-a torturat și batjocorit pentru a-i pune răbdarea la încercare. Și voi vreți să treceți prin viață fără să fiți insultați și batjocoriți? Aceasta nu se poate întâmpla. Așa cum a fost tratat Iisus de soldații romani și voi veți cunoaște bătaia de joc și ofensele. Dar în final El a spus: „Vă las pacea Mea, vă las bucuria Mea...”

Culoarea azurie

Culoarea azurie îi aduce omului adevărul, care îi tonifică mintea și îl eliberează.

Legea libertății deschide sufletul oamenilor, îl mărește și le întărește voința.

Dezvoltarea spirituală

Câștigul spiritual benefic nu se obține prin acțiunile din planul fizic; elevarea spirituală cere eforturi și cunoștințe spirituale. Cel care nu respectă aceste reguli și amestecă curentele fizice și spirituale devine inevitabil vulgar și grosolan și sfârșește prin a-și pierde sensibilitatea ce-i permite să capteze în interior vibrațiile elevate ale spiritului.

Trăsăturile bărbatului și ale femeii

Care sunt trăsăturile caracteristice ale bărbatului și ale femeii? Bărbatul trebuie să fie drept și să nu mintă niciodată; nici o minciună nu îi este permisă. Dacă un bărbat dă dovadă câteodată de grosolănie, aceasta îi este iertată, dar minciuna nu îi poate fi trecută cu vederea. Femeia trebuie să aibă sentimente nobile, să fie înțelegătoare și să nu ofenseze niciodată pe nimeni. Trebuie să fie o apă adâncă, o mare, un ocean, care nu se lasă tulburată de pietrele ce se aruncă în ea. În ceea ce-l privește pe bărbat, acesta trebuie să fie aidoma muntelui, insensibil la bombele lansate asupra sa.

Copacul vieții

Toate ființele sunt ramuri ale aceluiași copac - copacul vieții. Soarta fiecăreia este legată de cea a celorlalte. Când veți afla și veți înțelege acest fapt, vă veți afla pe calea corectei filozofii a existenței.

Iadul

În zilele noastre li se atribuie în mod curent cuvintelor o interpretare eronată care le denaturează și le deformează.

Astfel se vorbește despre iad, atribuindu-i acestei noțiuni lucruri extraordinare. Cine a ajuns în iad și s-a întors de acolo pentru a ști dacă ceea ce se spune este adevărat? Ce tip de foc este cel care îl arde veșnic pe păcătosul aruncat acolo? În focul obișnuit lucrurile ard, se consumă, dispar. Se mai spune că în iad cei care se află acolo plâng și scrâșnesc din dinți veșnic.

Un preot îi repeta adesea servitorului său: „Focul veșnic și scrâșnirile de dinți ne așteaptă în iad pe noi, păcătoșii!” Servitorul își privea stăpânul în liniște și-i răspundea: „La asta trebuie să mă gândesc eu, părinte, dumneavoastră nu mai este cazul să vă faceți griji, întrucât nu mai aveți nici un dinte în gură!”

Iadul nu este groaznic decât pentru cel care a trăit fără să cunoască dragostea; cel care iubește nu are de ce să se teamă de iad și de focul veșnic!

Maestrul lăuntric

Fiecare are lăuntric un maestru care îi corectează faptele și îi îndrumă viața. În sufletul și în spiritul vostru, în conștiința elevată sălășluiește Dumnezeu, care vă aduce lumina. Chemați-L pe Domnul și vă veți putea realiza aspirațiile. Prin aceasta suntem aidoma lui Dumnezeu, fiindcă putem gândi, simți și iubi ca El.



Câteva cauze ale indispozițiilor și bolilor

Se știe că hrana prost asimilată, incomplet digerată lasă depozite în organele tubului digestiv.

Aceste depozite fermentează și degajă toxine, adevărate otrăvuri care afectează puritatea sângelui, buna funcționare a organelor, gândirea și sistemul senzorial.

Dorințele încăpățânate, irealizabile sau iraționale fiindcă depășesc posibilitățile de moment sunt, de asemenea, cauza unei stări la fel de proaste; aceste dorințe nesatisfăcute, dacă nu sunt eliminate din suflet, creează toxine astrale foarte periculoase. Același lucru se întâmplă cu cei care nutresc gânduri lipsite de armonie sau în contradicție cu lumina pură a spiritului și a conștiinței lor superioare. Aceste toxine mentale duc la dezvoltarea paraziților psihici ce provoacă tulburări, dezechilibrează funcționarea gândirii constructive și analitice, atât de necesară omului epocii noastre. Astfel, el devine incapabil să discearnă realul de ireal în vârtejul rapid al vieții sale care se reînnoiește și în natura din jur.

Cel care nutrește gânduri egoiste, impure, limitate sau sentimente opuse legii iubirii vieții universale, a cărei celulă vie este el însuși, își predis pune organele corpului său fizic și spiritual la tulburări care pot paraliza celulele și anumiți centri

cerebrali; atunci, funcționarea sistemului nervos cerebral și a sistemului magnetic al marelui simpatic este perturbată.

Toate acestea stau la baza unor cauze subtile, dar reale, care pot provoca apariția unor indispoziții și boli.

Dacă cineva trece printr-un necaz de ordin sentimental, îi sunt afectate vasele sanguine și inima. Aceste tulburări în plan sentimental provin din lipsa credinței și din ignorarea planului divin al vieții, prevăzut pentru toată lumea și stabilit pentru totdeauna. Îndoiala în triumful binelui, iritarea împotriva contradicțiilor inevitabile, dar utile, ale vieții pot fi transformate în forțe pozitive și constructive dacă sunt examinate cu calm și judecată. Discipolul conștient al Școlii Spirituale trebuie să se analizeze tot timpul, să fie atent la intuițiile pozitive pe care le are și să descopere dacă motivul dezechilibrului său fizic ori psihic se află în planul mental, în sentimente sau în organele digestive. Atunci trebuie să ia fără întârziere măsurile cele mai adecvate pentru restabilirea ordinii.

Astăzi nu mai semănăm cu cei care eram ieri; chiar în intervalul de dimineață până seară se produc transformări subtile ale spiritului și conștiinței, de care trebuie să ținem seama.

Cauzele multor dezechilibre fizice și boli se pot afla, de asemenea, în subconștient; acestea pot proveni din încarnările trecute, din karma. În acest caz, trebuie să vă debarasați cu răbdare de această karma, prin manifestarea unei credințe absolute în providență, a dragostei și a judecății în toate actele voastre.

De pildă, pot apărea tulburări sau boli dacă nutriți în continuare gânduri sau sentimente ostile la adresa cuiva care a murit și cu care nu v-ați înțeles. Trebuie să vă împăcați cu acel suflet, rugându-L pe Dumnezeu să-l lumineze pentru a dobândi o conștiință mai elevată. Trebuie, de asemenea, să vă gândiți la persoana respectivă cu prietenie și afecțiune, renunțând la orice amintire negativă.

În urma unor necazuri, îngrijorări repetate sau suferințe vederea poate avea de suferit. Dacă vă veți plânge de această încercare la care sunteți supuși nu veți face decât să vă agravați afecțiunea.

Dimpotrivă, trebuie să vă debarasați de gândurile pesimiste, să vă restabiliți pacea interioară, să vă înălțați sufletul și să reaprindeți bucuria în inima voastră, gândindu-vă la latura pozitivă a vieții voastre și a vieții în general, care este mult mai puternică, mai durabilă și mai incitantă decât toate contradicțiile trecătoare. Învățați să priviți astfel viața și bucurați-vă în orice moment că beneficiați de ea!

Durerile de cap pot fi cauzate de contradicții în gânduri, așa cum anumite boli de piept sunt provocate de lipsa de armonie a sentimentelor. Neconcordanța dintre fapte și ceea ce este bine duce la apariția unei greutăți în stomac.

În general gândurile și sentimentele negative slăbesc energiile vitale ale corpului, care devine atunci vulnerabil la boli. Conform legii naturii, pentru a învinge atacul bolilor trebuie întărite vibrațiile mentale printr-un spirit din ce în ce mai luminat și printr-o credință profundă și totală în sursa veșnică a vieții. Contează, de asemenea, să se mențină un permanent contact cu binele și să se profite de toate ocaziile pentru ameliorarea interioară și fizică.

În ciuda științei medicale, bolile umane se înmulțesc fără încetare. Până când va dura această stare dezastruoasă? Până ce conștiința se va deștepta și omul va înțelege că trebuie să se dedice cu sinceritate descoperirii și respectării fidele a legilor vieții reale.

Tulburări adesea grave sunt provocate de lipsa iubirii și a recunoștinței față de hrana de care beneficiem în fiecare zi și prin ignorarea sau nerespectarea regulilor unei alimentații normale în ceea ce privește combinarea alimentelor consumate la o masă, necesitatea de a mânca în liniște, cu recunoștință, de a mesteca bine fiecare îmbucătură și de a se opri înainte de a se instaura starea de sațietate.

Lipsa respectului sau a armoniei în relațiile cu cei din jur împiedică buna derulare a digestiei.

Păziți-vă de teamă, de îndoieli, de ură, de îngrijorare. Tot ceea ce este negativ și sumbru nu va întârzia să lase depozite în organe.

Natura vie înțeleaptă, care vede și controlează totul, folosește ca metode de instruire și bolile, obligându-vă să reflectați, să vă concentrați, să deveniți mai umili. Prin intermediul lor vi se dau lecții foarte utile, pe care nu doriți sau nu puteți deocamdată să le primiți într-un mod mai blând, mai spiritual.

În felul acesta persoanele dure, încăpățânate devin mai delicate, mai tandre cu sufletul, inima și spiritul lor și, de asemenea, cu cei din jur.

După fiecare boală se constată o schimbare în bine, mai mare sau mai mică, în comportamentul general.

Dumnezeu este iubire, iar această iubire este, de asemenea, bunătate, adevăr, frumusețe.



Esențe ale meditației

Cele trei reguli sacre ale ucenicului

Ucenicul trebuie să mediteze și să aplice următoarele trei reguli sacre: când sufletul ți se închide și nu poate admite și respecta libertatea celorlalți; când mintea îți este intolerantă și când voința îți devine arbitrară și încetează să mai acționeze în favoarea binelui, atunci:

Prelungește-ți raza sufletului pentru a înțelege slăbiciunile celorlalți; prelungește-i calea sacră spre Dumnezeu iubirii, chiar în mijlocul celor mai mari greutăți.

Prelungește-ți raza minții și gândește-te că totul trebuie să fie astfel pentru ca Domnul să se manifeste în varietatea Sa infinită. Găsește-i prezența în toate și continuă-ți calea minții spre adevăr, în ciuda tuturor contradicțiilor.

Întărește-ți raza voinței; consider-o un dar de la Dumnezeu și pune-o în slujba Lui. Mărește calea puternică a voinței pentru a manifesta bunătatea divină, chiar în mijlocul răului cel mai mare.

Viața este una

Ucenicul consideră suferințele ca o lucrare pentru Tot, căci viața este una și el este conștient de această unitate. El nu se înclină în fața aparențelor și nici nu își creează locuri de adorare, care sunt limitare, idolatrie.

Stăpânirea de sine

Pentru a înfrunța răul din viață, omul trebuie să fie capabil să-și controleze gândurile, sentimentele, mușchii, întregul corp; trebuie să fie stăpân pe sine sub toate aspectele. Nu se ajunge nici repede, nici ușor la această stăpânire. Sunt necesare multă muncă, multe eforturi și exerciții pentru a dobândi stăpânirea de sine, dar acest fapt mărește enorm posibilitățile de a duce o viață liberă, cu efecte benefice atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.

Metode pentru învingerea greutăților

Dacă întâmpinați vreo greutate, invocați numele Domnului; chemați-L în ajutor în prima oră a zilei. După puțină vreme veți vedea că dificultatea devine mai ușor de înfruntat, în fața unui obstacol, a unei încercări procedați în același mod și ajutorul vă va sosi.

Cum se poate realiza acest lucru? Nu ni se spune. Important este să simțiți forța numelui Domnului și a iubirii Sale.

Protecția divină

Omul trebuie să fie bine protejat pentru a face față dificultăților de pe pământ. Sfânta Scriptură spune: „Domnul va merge înaintea ta și îți va fi și pavăză”. Viața omului nu ar ține decât de un fir dacă nu ar fi ajutată. Fără protecție din partea naturii raționale, omul ar fi expus în fiecare zi la mii de pericole. Dacă ar ști omul de câte ori a fost salvat!

Somnul

Când omul doarme își fac apariția ființe protectoare care, ca o mamă iubitoare, îi purifică trupul și îi restabilesc ritmul perturbat al vitalității.

Deșteptarea sufletului

Când se afirmă că lumina este indispensabilă ochiului omenesc trebuie să se înțeleagă că celulele ochiului sunt scufundate în lumină, care este indispensabilă funcțiilor lui. Și sufletul omului trebuie să rămână scufundat în viața spirituală, divină; dacă nu, rămâne în stadiu de germene, ca acele grăunțe de grâu conservate în piramidele și în mormintele din Egipt timp de 5-6000 de ani, fără lumină, într-un mediu uscat, așteptând împrejurări favorabile pentru a fi semănate, pentru a încolți

și a se dezvolta. Ca aceste semințe, sufletul omenesc așteaptă condițiile necesare aplicării legilor divine, pentru a-și relua drumul vieții veșnice.

Cele două legi

Ucenicul trebuie să cunoască cele două legi: violența dă naștere violenței; iubirea dă naștere iubirii.

Lucrarea pentru Tot

Când afirmăm că trebuie să renunțăm la noi înșine, trebuie să se înțeleagă că trebuie să lucrăm pentru Dumnezeu, pentru Bine, pentru Tot. Să ne îndreptăm dorințele, impulsurile spre viața sufletului - spre aceasta tinde omul rațional, care va atinge în viitor starea de înger luminos. Chiar aflat la distanțe enorme de pământ, va putea să vă vadă, să vă ajute și să-L servească pe Domnul.

Vorbăria

Când vorbim energiile slăbesc și sunt puse în pericol. De aceea se spune: „Veți da seama de fiecare cuvânt van”. Dacă vorbim prea mult, fără discernământ, riscăm să cădem în păcat, să ne risipim, să ne pierdem forțele creatoare.

Marea lege a naturii

Toți oamenii sunt legați între ei, aidoma unor vase comunicante; dacă unul suferă, vor fi și ceilalți supuși la încercare.

Nimeni nu trăiește pentru el. Vei iubi și vei fi iubit. Te vei gândi la alții și alții se vor gândi la tine. Îi vei îngriji pe alții și alții te vor îngriji pe tine. Îi vei sfătui pe alții și alții te vor sfătui la rândul lor. Vei da un fundament vieții cuiva și ți se va da și ție. Aceasta este marea lege a naturii.

Comuniunea interioară cu Domnul: rugăciunea

Nici cunoașterea, nici dragostea și nici înțelepciunea nu pot fi comparate cu ceea ce favorizează comuniunea interioară cu Principiul Fundamental. Prin această comuniune omul se înalță și-și folosește toate calitățile: iubirea, înțelepciunea, puritatea, adevărul, dreptatea, pietatea și multe altele care deocamdată dormitează. Prin rugăciune veți semăna cu un copac plin de fructe coapte.

Când Domnul vă va vedea astfel împodobiți se va bucura să aibă lângă El un copil inteligent care știe să vorbească într-o limbă angelică. Dumnezeu îi tolerează

și pe copiii ignoranți; cu toate acestea, ei nu vor putea niciodată obține rezultatele copilului care știe să se roage.

Cel înzestrat cu judecată se străduiește să învețe, este harnic, în vreme ce prostul amână acest lucru totdeauna pe mai târziu. Primul este recompensat; cel de-al doilea este consolată.

Blândețea și umilința

În viață blândețea și umilința sunt la fel de necesare ca sarea. Fără blândețe și umilință nu există liniște, pace interioară și vindecarea este imposibilă. Fără blândețe și umilință nici o idee nu poate fi pusă în practică. Dacă Iisus, cu ocazia venirii sale pe pământ, a trebuit să devină umil, cu atât mai mult este mai necesară umilința pentru om! Blândețea înalță vibrațiile emise de om și îl conduce spre viața pură, divină. Repetați-vă în fiecare zi: „Pentru Cel care mi-a dat viață, astăzi vreau să fiu blând și umil!”

Piatra neșlefuită

Om bun poate fi comparat cu o statuie frumoasă realizată de un sculptor celebru. Omul rău este ca o piatră neșlefuită, care este neimportantă pentru ignorant. Dar pentru cel care știe, pentru sculptor, această piatră informă are valoare, căci din ea poate ieși o statuie frumoasă. Deci, dacă întâlniți o persoană rea, gândiți-vă: „Conștiința acestui om nu este trează; binele care zace în el nu a apărut deocamdată. Se va manifesta atunci când sufletul său va exprima dragostea divină”.

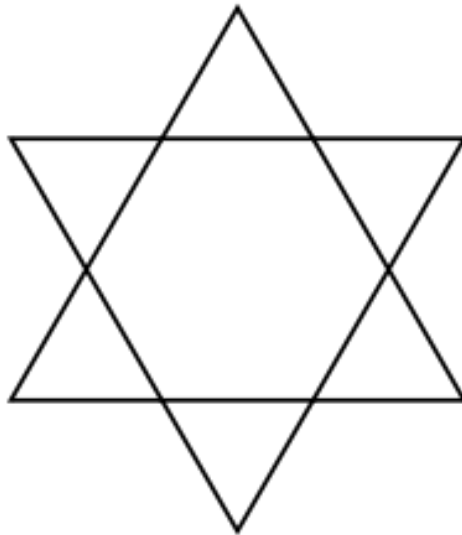
Conștiința cosmică

Evoluția spiritului omenesc este infinită și nelimitată. O dată ce a ajuns la conștiința colectivă, spiritul omenesc va atinge treptat un nivel mai ridicat, la conștiința cosmică sau divină, numită de asemenea eterna reînnoire, cauză primordială etc.

Conștiința cosmică îndrumă și înglobează toate ființele din univers, care sunt atrase de ea ca de un îndrăgostit. Nu putem evolua și nici nu ne putem reînnoi decât în condițiile de viață pe care ni le dăruiește.

Se spune: „Avem un corp carnal, pieritor, dar când vom dobândi conștiința cosmică, corpul nostru spiritual se va dezvolta și nu va pieri. Contradicțiile vieții

există numai pentru corpul material, nu și pentru corpul spiritual care trăiește în înțelegerea sensului profund al vieții eterne”.



Bolile: Cauze și remedii

Fiecare boală este consecința greșelilor comise în trecut sau în prezent. În epoca noastră, numărul bolilor crește în loc să scadă. Până când va continua această stare de fapt? Până ce oamenii vor deveni conștienți că trebuie să caute cauzele bolilor în ei înșiși și, atunci când le vor găsi, să le înlăture. Când legile naturii vii sunt încălcate ne îmbolnăvim.

Oamenii care se servesc fără încetare de minciună și de înșelăciune vor începe să sufere de boli specifice. Stările patologice apar în organism ca urmare a neliniștilor și frământărilor. Toate gândurile, sentimentele și faptele rele au efecte negative asupra sănătății, ducând la apariția stărilor patologice.

Dacă oamenii s-ar putea debarasa de teamă, de ură și de anxietate, n-ar mai suferi de atâtea boli. Stările negative creează depozite și provoacă intoxicații ale organismului.

Persoanele care se cramponează de idei depășite, pe care le apără cu fanatism, sunt afectate de o diminuare considerabilă a memoriei. Îndoielile, bănuielile, ca și lipsa credinței stau adesea la baza tulburărilor ficatului. De aceea este indispensabil ca fiecare să găsească în sine forța de a-și transforma ura,

invidia, gelozia, neîncrederea și de a scăpa de ele ca de niște otrăvuri periculoase, căci, dacă sunt cultivate tot timpul, se creează condiții favorabile apariției bolilor.

Dacă omul trăiește rațional, are parte de o sănătate bună, fie că este bogat sau sărac.

După părerea mea se bucură de o sănătate bună cei care își păstrează o stare de spirit pozitivă chiar când se înfruntă cu mari greutăți; cei care își pierd buna dispoziție când se întâlnesc cu dificultăți se îmbolnăvesc.

Curățenia este cea mai puternică fortăreață împotriva bolilor.

Plecați des în excursii la munte sau în mijlocul naturii, căci acestea vă vor ajuta să vă scuturați de inerția care duce la indolență. Nu lăsați să se scurgă orele dimineții, când atmosfera este încărcată de energie vitală. Lunile aprilie și mai au o importanță deosebită.

Cel care își cruță energiile este puternic și va atinge o vârstă înaintată. Există o regulă: dobândiți mai mult și cheltuiți mai puțin. În aceasta se ascunde secretul longevității.

Să nu încetați să evoluati spiritual, căci cei care se opresc îmbătrânesc prematur.

Cu cât dormiți mai bine, cu atât vă veți bucura de o sănătate mai bună. Străduiți-vă timp de o lună să dormiți liniștit, eliminând toate gândurile și sentimentele negre. Culcați-vă devreme, cu stomacul ușor, și treziți-vă devreme. Veți constata o ameliorare a sănătății, a calității vieții; veți munci mai eficient și mintea vă va fi mai limpede.

Vreți să aveți parte de sănătate? Feriți-vă atunci de toate gândurile negre, de toate dorințele nesănătoase, evitați tot ce v-ar pune în contradicție cu iubirea divină.

Dacă cineva se îmbolnăvește grav, să comunice interior cu Dumnezeu, adresându-I o rugăciune ferventă și sinceră: „Doamne, ajută-mă în acest moment dificil din viață. Scapă-mă de boală pentru a Te putea servi în bucurie. îmi voi pune întreaga viață în slujba iubirii Tale, în îndeplinirea voii Tale.” După o asemenea rugăciune va sosi și ajutorul. Oamenii de astăzi se așteaptă să fie ajutați când dau de greu fără a se strădui să îndeplinească voia divină, pe care este bine întotdeauna să o ascultăm.

Fiecare boală trebuie privită ca un repaus, ca o curățare. Natura trebuie adesea să-l oblige pe om să se elibereze de nenumăratele griji cu care el consideră necesar să se împovăreze și să-l facă să se concentreze asupra lui însuși.

Căutați cu sinceritate cauzele bolilor de care suferiți și eliminați-le. Aceste cauze sunt adesea îndepărtate și pot să-și aibă originea în încarnările precedente; cu toate acestea, trebuie să vă îndreptați. Poate că ați îndepărtat pe cineva, într-un trecut mai mult sau mai puțin îndepărtat, din cauza slăbiciunilor sau bolilor acestuia? Această lipsă de milă sau de dragoste se poate manifesta mai devreme sau mai târziu împotriva voastră, afectându-vă. Deveniți conștient de aceasta și manifestați de aici înainte compasiune.

Fiți indulgenți și înțelegători în relațiile cu ceilalți. Amintiți-vă că viața pe pământ este o serie neîntreruptă de lecții din care trebuie să învățați să gândiți rațional, să vă îndreptați, să vă folosiți cu înțelepciune de condițiile care vi s-au dat.

Apa și aerul sunt purtătoare ale vieții, ale energiei vii pe care o numim prana. Această energie poate fi utilizată pentru vindecarea oricărei boli.

Cineva care a dus de multă vreme o viață negativă, nerațională și a cărui sănătate este grav afectată speră să-și poată reveni în câteva zile prin niște remedii magice! Este imposibil, o asemenea lege nu există în natură. Să ceară mai degrabă cu umilință să fie luminat asupra cauzelor stării sale și să se străduiască să trăiască de acum încolo mai rațional.

Unul dintre motivele apariției bolilor constă în faptul că acestea îi obligă pe oameni să-și modifice obiceiurile depășite, să învețe să trăiască util pentru ei înșiși și pentru cei din jur, conform regulilor naturii vii, să ducă o viață nouă, în armonie cu noua filozofie ce se va instaura în lume.

Marea, veșnica profesoară care este natura vie ne observă și ne cunoaște în profunzime, ne învață și ne corectează. Este o educatoare universală neîntrecută, prezentă pretutindeni, în viața interioară și exterioară a fiecărei ființe, căreia nu îi scapă nimic. Școala vieții noi, noua învățătură vă va face să înțelegeți acest lucru.

Pentru a vă menține starea de sănătate nutriți mereu gânduri clare, pure, în armonie cu cele mai nobile sentimente. Gândurile negative, sentimentele nedemne pot să își facă apariția adesea în mintea și sufletul vostru. Nu le lăsați să se instaleze în voi și să vă tulbure, căci acestea sunt sugestii parazite pe care un discipol al vieții noi trebuie să le elimine în mod deliberat.

Dacă nu vă place cineva din pricina caracterului sau a comportamentului său, nu vă gândiți la el până ce nu veți ajunge să-l iubiți în ciuda defectelor lui.

Străduiți-vă să dobândiți „aurul interior”; vă va ajuta să vă mențineți sau să vă restabiliți sănătatea și buna dispoziție. Acest „aur” poate fi dobândit prin înțelegere, răbdare, blândețe, clemență etc. Vă prelungește viața, popasul în școala

terestră. În acest scop este de asemenea util să duceți o viață simplă, pură, eliberată de influențe exterioare. Cineva care trăiește astfel este remarcat prin simplitatea sa naturală, prin modestia și noblețea comportamentului său; oriunde s-ar duce este primit mereu cu prietenie și respect.

Dacă în lumea intelectuală în care trăim există atâtea boli, motivul îl constituie faptul că multe dintre ele sunt metode educative folosite de lumea superioară invizibilă pentru a-i determina pe oamenii încăpățânați și rebeli de pe pământ să-și dea seama că de consecințele modului lor de viață distructiv nu-i protejează cunoștințele intelectuale. Dacă medicii ar cunoaște aceasta, i-ar învăța pe pacienții lor să ducă o viață corectă mai degrabă decât să le ia pulsul și să le prescrie vreun medicament. I-ar lua prietenește de mână și le-ar spune: „Vă promit să vă tratez foarte bine dacă sunteți gata să vă corectați greșelile și să trăiți mai rațional!” În felul acesta medicii le-ar putea face un bine bolnavilor lor, asupra cărora au o atât de mare influență. Cineva care suferă cu adevărat ar asculta dacă i se explică limpede că redobândirea unei sănătăți durabile depinde de o purificare interioară și exterioară a modului de viață.

Dar câți medici acționează astfel? Statisticile de astăzi demonstrează că cu cât se descoperă mai multe medicamente și metode de vindecare, cu atât numărul bolilor crește.

Sentimentele pervertite sau cele de nemulțumire riscă să producă grave perturbări ale sistemelor respirator și nervos, putând provoca boli cum ar fi bronșita, astmul, tuberculoza etc. și mai ales neurastenia. Primul tratament ce trebuie întreprins este să ne ameliorăm comportamentul interior sau exterior, să lăsăm să pătrundă în gândurile și sentimentele noastre respectul total față de viața Totului, pentru a le înălța și a le înnobila.

Omul de astăzi nu acordă suficientă importanță energiei solare. Primăvara și vara, când aceasta este purtătoare la maximum de viață și sănătate, oamenii se grăbesc să se protejeze de razele binefăcătoare ale soarelui! Bolnavul care iese din casă pentru a se duce la medic evită lumina directă a soarelui, când, de fapt, ar avea cea mai mare nevoie să profite de energia solară!

Dacă copiii voștri sunt bolnăvicioși, expuneți-i pe cât posibil la razele soarelui, de preferință în cursul dimineții, cu capul acoperit, dacă soarele este prea puternic.

Multe boli și defecte, cum ar fi lipsa caracterului, instabilitatea, sunt cauzate de lipsa luminii soarelui și a aerului pur. Cunoaștem cauzele imoralității în viața

oamenilor. Se observă că multe animale dăunătoare trăiesc cea mai mare parte a timpului în întuneric, fugind de lumină, ca și spiritele rele.

Aproape toate bolile pot fi vindecate prin înfometare conștientă, prin reducerea voluntară a hranei, prin perioade de post, de totală abținere. Este un tratament științific, experimentat, care întinerește corpul și organismul. Postul trebuie urmat ca o manifestare liberă și plăcută a voinței. Când țineți post, trebuie să fiți consecvenți, tenaci; să nu vă fie teamă că o să fiți slăbiți și să vă purtați normal cu cei din jurul vostru, ca aceștia nici să nu bănuiască măcar experiența pe care o faceți.

Unii încep o cură de două-trei zile de abținere totală, dar nu reușesc să o ducă până la capăt. În acest caz este de preferat să se mărginească să sară peste una-două mese, căci întreruperea unui post început poate avea efecte psihice nefaste pentru organism.

După o boală curenți de viață nouă pătrund în întreaga ființă, dându-i impulsul de a munci și de a întreprinde ceva, așa că este important atunci să se evite sugestiile exterioare negative care ar putea veni în contradicție cu efectul benefic al bolii trecute. Dacă cineva este grav bolnav și vrea să se vindece, poate. Să se adreseze din toată inima Domnului: „Doamne, ajută-mă să mă vindec! îți promit că mă voi pune în slujba binelui care vine de la Tine!” Dacă aveți necazuri, întoarceți-vă din nou spre Dumnezeu și spuneți: „Doamne, cred în ceea ce Maestrul nostru ne învață în numele Tău; ajută-mă să-mi fac ordine în viață. Îmi voi pune viața în slujba voii Tale!”



Esențe ale meditației

Fruntea și lenea

După forma frunții se poate cunoaște bogăția intelectuală și spirituală a unui individ. O frunte deschisă, înaltă și lată demonstrează tendințe spre muncă și asiduitate. În general fruntea animalelor este joasă și chiar aproape inexistentă la unele, ceea ce denotă o stare de lene extremă. Pentru a le face să iasă din această stare, natura a creat paraziții, muștele, viespile, țânțarii, care le înțepă și le chinuiesc, obligându-le astfel să se apere și să-și învingă starea naturală. Multe animale nu se gândesc decât la hrană și la somn. Există și elevi care chiulesc de la școală pentru a nu învăța. Mizeria, păcatul, bolile, răul pot fi comparate cu niște profesori care îi învață pe oameni să devină activi.

Omul trebuie să lucreze conștient pentru a-și organiza energiile corpului, pentru a deveni stăpân asupra lor prin cunoaștere, experiență și o activitate rațională.

Magul luminii

Când omul este în comuniune interioară cu forțele bunătății și ale dragostei din cele trei lumi - fizică, spirituală și divină - devine mag. Printr-o simplă mișcare a baghetei poate obține tot ceea ce-și dorește. Se află în comuniune cu natura vie care îi îndeplinește toate dorințele. Poate să vindece bolnavii, să învie morții, să vadă trecutul și viitorul, să sporească sau să diminueze fertilitatea unei regiuni etc.

Așa cum se ridică ceața, descoperind treptat orizontul, magul deschide porțile secrete ale naturii și poate folosi toate forțele acesteia, toate mijloacele sale binefăcătoare.

Plăcerea în muncă

Oricare ar fi munca, spirituală sau materială, omul trebuie să o realizeze cu dragoste și bună dispoziție, fără piedici interioare sau exterioare. În momentul în care nu vă mai simțiți atrași de o anumită activitate, schimbați-vă ocupația; vă veți regăsi gustul de a acționa și aceasta constituie de asemenea un repaus.

Puterea de a fi iubit

Dorim cu toții să fim iubiți! Dar cel care vrea să fie iubit trebuie să fie gata să îndeplinească tot ceea ce-i cere dragostea și dacă nu poate să o facă, înseamnă că nu este suficient de copt pentru dragoste. În acest caz trebuie să renunțe temporar la dorința lui și să continue să lucreze în tăcere asupra lui însuși.

Zei, îngerii, arhanghelii pot fi iubiți cu adevărat, căci posedă puterea de a face tot ceea ce dragostea le dă.

Libertatea

Vă doresc să dobândiți libertatea care vă va permite să vă decideți singuri soarta.

Muzica eterică

Există ființe invizibile pentru ochii noștri care merg prin păduri cântând în cor o muzică foarte armonioasă. Aceste cântece nu pot fi percepute de ureche, căci, deși reale, sunt eterice. Vântul, furtuna, ploaia dau și ele un concert, dar urechea umană nu este suficient de sensibilă pentru a percepe această muzică. Care sunt cele mai frumoase concerte? Sunt cele care însoțesc răsăritul soarelui. Puteți face o experiență cu lumina solară, pentru ca ea să vă vorbească. Nu există o mai frumoasă combinație de sunete decât a celor provenite din vibrațiile razelor solare.

Fiecare mișcare a frunzelor în arbori scoate un sunet muzical pe care o ureche neantrenată nu îl percepe decât sub forma unui zgomot lipsit de interes. Vă duceți la concerte pentru a asculta muzica lui Schumann, Bach, Beethoven, dar, dacă urechea omenească ar fi mai evoluată, ar prefera armonia frunzișului agitat de vânt.

Gândirea luminoasă

Să nu vă gândiți niciodată că sunteți bătrâni, urâți sau bolnavi, că sunteți păcătoși sau săraci. Nimeni nu este sărac, orice om posedă în el însuși posibilitățile de a deveni mai mult decât și-ar fi putut vreodată imagina.

Adevărata cunoaștere

Răul constă în tot ceea ce-l împiedică pe om să evolueze către perfecțiune, înțelepciune, adevăr; se află, de asemenea, în gândurile negative, înșelătoare, distrugătoare, în sentimentele egoiste ale unei inimi lipsite de căldură. Această lipsă de armonie în ansamblul ei ruginește fierul din sângele uman, alterându-l, astfel încât organismul își pierde vigoarea, iar omul își pierde energiile vitale, sănătatea, ardoarea pentru muncă și, în consecință, încrederea în binefacerile vieții și în posibilitățile ei extraordinare. Așa cum chimistul știe care este acțiunea acizilor asupra metalelor și omul cu conștiința trează studiază influențele răului, negativului și învață să se ferească de ele. Cum? Prin puritatea trupului - puritatea exterioară a corpului și puritatea interioară a sângelui. Aceasta din urmă este indispensabilă pentru menținerea în limitele normale a temperaturii interne a organelor, pentru ca sănătatea să fie bună și spiritul alert.

Puterea recunoștinței și a mulțumirii interioare

Soarele și lumina, stelele, aerul, apa, plantele și animalele sunt mărturii ale iubirii divine. Dar omul, această ființă înzestrată cu rațiune, copleșită cu atâtea binefaceri, este el mereu conștient de darurile pe care le-a primit, de binefacerile ce i s-au dat pentru a fi împărțite cu alții? Mica floare se bucură de starea sa și, prin parfumul și frumusețea sa, îi mulțumește Creatorului.

Dragostea față de cineva

A iubi pe cineva înseamnă să înțelegi greutățile prin care trece, să îl ajuți să le depășească prin acte rezonabile. Înseamnă, de asemenea, să găsești în ființa iubită binele, virtuțile deocamdată ascunse în ochii celor din jur. Dacă vă bucurați de această descoperire, contribuiți la îmbunătățirea stării ființei iubite sub toate aspectele.

Scânteia divină

Oricare ar fi încercările la care este supus și suferințele pe care le încearcă, omul trebuie să știe că în el se află scânteia divină care nu poate fi comparată cu nimic. Forța acestei scânteii îl susține mereu; chiar dacă ajunge în infern, aceasta îl poate învăța să iasă de acolo întreg și nevătămat.

Spiritul de consolare și omul luminos

Dumnezeu despre care ne vorbește Iisus este iubire. Nu și-a schimbat niciodată atitudinea față de om. Vine întotdeauna în ajutorul celui care L-a chemat din toată inima. Acestuia îi va trimite un consolator.

Prin termenul de consolator înțelegem omul luminos. Când o asemenea ființă ne vizitează, totul devine clar și comprehensibil. Contradicțiile dispar și începeți să trăiți în armonie cu universul. Dacă auziți pe cineva spunând că el crede în întuneric, veți ști că a fost părăsit de omul luminos. Când aducătorul de lumină este absent, întunericul este groaznic. Dacă vă aflați lângă unul dintre acești servitori ai Domnului, în conștiința voastră nu va pătrunde niciodată un gând negativ, sentimentele vă vor fi superioare și orice urmă de teamă vă va dispărea din suflet.

Rugăciunea

Mulți cred că rugăciunea este ceva umilitor pentru cineva instruit. În realitate, dacă studiem viața unui geniu sau a unui savant, ne dăm seama că de la început până la sfârșit nu este altceva decât o lungă rugăciune. Rugăciunea unui geniu este ideea sublimă pe care o poartă în el și prin care vrea să aducă ceva lumii și vieții. Existența unui geniu, ca și cea a unui sfânt, este complet altruistă.

Calea ucenicului

În viață căutați mai întâi învelișul, apoi ceea ce este învelit, apoi sămânța și, în sfârșit, rațiunea care se manifestă.

Arta de a trăi

Aduceți-vă aminte că nu ați fost trimiși pe pământ pentru a rezolva toate contradicțiile! Ați fost trimiși pentru a trăi! Dacă învățați arta de a trăi, veți câștiga foarte mult; dacă nu o învățați, va trebui să vă aplecați încă de multe ori.



Sănătate și forță

Sănătatea și forța sunt bogățiile vieții.

Oamenii cunosc multe lucruri, dar n-au învățat încă arta de a trăi corect.

În general bolile reprezintă o metodă folosită de natură pentru a cere imperios schimbarea modului de viață. Această schimbare trebuie să fie corect determinată și aplicată, altfel boala se prelungește și omul își pierde definitiv vigoarea și energia. Nu este bine nici ca omul să fie prea dur și insensibil; slăbiciunea și duritatea sunt cele două extreme ale unei vieți echilibrate.

Bolile sunt rezultatul forțelor neorganizate, în vreme ce sănătatea este o forță ordonată. O persoană sănătoasă se bucură atunci când se confruntă cu niște dificultăți, fiindcă simte că are puterea să le depășească.

Toată lumea își dorește să fie sănătoasă și trebuie să fie, dar sănătatea depinde de patru lucruri: forța spiritului, bunătatea sufletului, lumina minții, căldura și puritatea inimii.

Bolile au niște cauze care nu sunt întâmplătoare. Știința și medicina de astăzi nu studiază decât etiologiile; examinează latura materială a fenomenelor naturii și vieții omenești.

Care este, de pildă, cauza punctelor dureroase localizate în anumite locuri ale corpului? Sunt provocate în general de contractarea capilarelor sanguine. Când aceste vase se contractă în zona pieptului, electricitatea organică nu mai poate circula liber și se acumulează în diferite puncte care devin dureroase. Adesea electricitatea atmosferică se adaugă celei organice și din această combinație rezultă un fel de mici explozii pe care omul le resimte sub formă de dureri.

Pentru a scăpa de aceste indispoziții trebuie să aduceți mai multă căldură în organism, adică să vă modificați natura sentimentelor și să trimiteți, de asemenea, mai mult sânge spre locul dureros. Când locul respectiv este încălzit, durerea încetează.

Omul se poate trata deci cu ajutorul unor gânduri și a unei voințe puternice. Trebuie, de asemenea, să nu uite de efectul benefic al apei calde băută cu mici înghițituri.

Când conștiința sa începe să se trezească, omul beneficiază de o anumită imunitate față de tot ceea ce este negativ; este înconjurat, într-adevăr, de un înveliș magnetic care îl protejează de răceli și boli. Nici un element străin nu poate pătrunde în organismul său, căci este protejat de aceste impurități printr-un filtru. Dar imediat ce un gând rău sau un sentiment negativ pătrunde în conștiința sau în inima sa, acesta este însoțit de elemente nocive ale căror rezultate negative se vor simți mai devreme sau mai târziu.

Dacă în toată viața sa omul nu a acceptat nici un gând negativ în minte, nici un sentiment negativ în inimă, nici o faptă rea în voința sa, atunci nici o boală nu îl poate atinge.

Poate să fie traversat de bacili și de microbi, dar virulența lor va fi anihilată.

Există o anumită legătură între cap și stomac: dacă stomacul funcționează cum trebuie, capul, creierul se bucură de sănătate și, viceversa, dacă creierul funcționează normal și stomacul va funcționa la fel. Creierul poate fi vindecat prin redobândirea funcționării normale a stomacului și stomacul, prin gânduri drepte și pure. Când stomacul primește o hrană pe care organismul refuză s-o asimileze, începe să sufere și, cum această hrană rămâne mult timp acolo, se formează elemente toxice, otrăvuri, care se propagă în întregul organism și în sânge.

Dorințele acumulate în suflet, care nu pot fi asimilate din cauza naturii sau nocivității lor, creează de asemenea toxine, astrale de această dată. În aceeași manieră gândurile ce nu pot fi realizate stagnează vreme îndelungată în creier și vor forma toxine ce vor otrăvi mintea. Aceste toxine diferite constituie condițiile de bază ce favorizează dezvoltarea microbilor purtători ai diverselor boli.

Ești bolnav și, desigur, dorești să te însănătoșești. Cum se poate realiza aceasta? Caută să-ți dai seama dacă nu nutrești sentimente negative sau o anumită animozitate față de cineva, în caz afirmativ, eliberează-ți mintea de gândurile rele, de sentimentele ostile. Dacă o vei face cu sinceritate, te vei vindeca repede. Apoi, străduiește-te să-ți creezi relații bune, interioare și exterioare, cu această persoană.

Cauzele bolilor pot fi regăsite, de asemenea, într-o alimentație incorectă, într-o respirație incompletă, în gânduri nedrepte și chinuitoare. Cu cât cineva are mai puțină lumină în gândurile sale, cu atât cresc șansele de a se îmbolnăvi. O boală poate apărea și din prezența insuficientă a căldurii și a blândeții în suflet sau din slăbirea forțelor vitale ale organismului. Bolnavul care își depășește boala prin credință și curaj devine mai puternic, întrucât prin această experiență dobândește o nouă lumină.

Anumite boli pot proveni dintr-o nervozitate excesivă sau din graba perpetuă cu care acționează oamenii.

Vă este foame și vă grăbiți să introduceți hrană în stomac; după o plimbare într-o zi de vară, care v-a făcut să transpirați, vă este sete și vă grăbiți să beți apă rece sau o altă băutură înghețată. Așteptați puțin până ce transpirația s-a evaporat.

Când judecata, inima și sufletul se află în armonie, nici o boală nu vă poate atinge.

Pentru ca un medic să poată trata eficient un pacient trebuie să fie în stare să descopere originea bolii. Cauzele bolilor sunt variate și de cele mai multe ori provin de la persoana în cauză. Trebuie să vă amintiți că natura trimite bolile ca pe niște metode de corecție a greșelilor și neglijențelor omului.

Nu există nimic mai toxic pentru organism decât gândurile și sentimentele negative; teama, ura, îndoiala, bănuielile constituie adevărate otrăvuri care formează depozite în sânge, impurificându-l. Cum poate cineva să fie sănătos dacă nutrește asemenea sentimente? În acest caz are nevoie urgentă de o schimbare interioară și de un mediu nou și pur.

Unii savanți atribuie anumite boli surmenajului intelectual; noi respingem această afirmație. După părerea noastră bolile nervoase își au adesea originea în

subconștient și provin din contradicții și neliniști ce apar ca urmare a vieții contemporane. O teamă extremă poate da naștere neurasteniei. O persoană conștientă, rațională nu concepe teama. Dacă aceasta apare înseamnă că îi lipsesc deocamdată pacea interioară și reflecția. Dacă o asemenea persoană este chinuită de păcate și neliniști, sistemul digestiv are primul de suferit. De aici, tulburările se propagă, afectând sistemul respirator, apoi creierul și se repercutează asupra nervilor optici.

Neliniștea, angoasa, nervozitatea provoacă acumulări de materie inertă în organism și declanșează apariția bolii. Dar și aceste sedimente trebuie asimilate și de aceea natura a admis bolile ca metode de purificare. Boala nu este o pedeapsă, ci un stimulent care îl obligă pe om să se preocupe, mai devreme sau mai târziu, de eliminarea impurităților din el.

Sănătatea este consecința unei vieți raționale, boala este urmarea unei vieți iraționale. Dacă sângele devine impur, prezintă condiții favorabile pentru proliferarea microbilor. Dacă este pur, microbii mor, întrucât aceasta constituie un mediu toxic pentru ei. Gândurile elevate, sentimentele nobile și faptele corecte sunt elemente preponderente care duc la dobândirea unui sânge bogat și pur.

Pentru a evita bolile, pentru a nu suferi, nu asociați gândurile rele cu cele bune și nici sentimentele contrarii.

Orice încălcare a legilor fizice determină perturbări ale funcțiilor stomacului și intestinului; orice încălcare a legilor spirituale provoacă o dereglare a sistemului respirator; orice încălcare în lumea gândurilor are drept consecință tulburări ale creierului.

Nu uitați că lumile fizică, spirituală și mentală se află într-o strânsă relație, după cum lumea de aici, de jos, este legată de cealaltă, invizibilă.

Omul sănătos are capul rece și picioarele calde; dacă nu este așa, trebuie să găsească metodele de a obține această stare.

Pielea ușor grasă demonstrează tandrețea sentimentelor; dacă este uscată, demonstrează contrariul și trebuie atunci să lucrați conștient asupra voastră pentru a dobândi mai multă blândețe. Ne putem da seama de starea de sănătate a unei persoane dacă o observăm în timp ce doarme; dacă se agită frecvent, se întoarce de pe o parte pe cealaltă, dacă își strânge și își întinde picioarele, înseamnă că se odihnește prost și că ceva o preocupă.

Doriți să fiți sănătoși și să vă dezvoltați fizic și spiritual? Este normal, dar atunci țineți seama de contracția și dilatarea capilarelor. Nu beți apă rece sau

înghețată; evitați, de asemenea, alimentele înghețate, căci provoacă contractia vaselor capilare din gât și stomac, care poate determina apariția unor stări maladive. Beți tot timpul, de preferință, numai apă caldă. Respirați profund, calm, tot timpul pe nas, pentru a vă menține sănătatea și pentru a vă vindeca, dacă sunteți bolnavi.

Cei mai mulți oameni beau, mănâncă, respiră, fără să acorde o atenție deliberată acestor procese vitale importante și nu au de pe urma lor decât puține beneficii. Respectați aceste reguli: consumați alimente sănătoase și proaspete, beți apă pură, respirați un aer pur și locuiți într-o casă igienică.

Dacă aveți vreo indispoziție, nu căutați cauza în afara voastră, ci reflectați și acționați pentru a vă ajuta, fără să incriminați pe altcineva. Dacă conștiința vă este trează, gândurile vă sunt pure și clare, vă veți bucura de sănătate.

Există diferite metode de a vă trata când sunteți bolnavi. Prima și cea mai bună o constituie natura: lăsați-o să acționeze, mergeți în același sens cu ea și nu va trece mult timp până la vindecare.

A doua metodă constă în a cere ajutorul unui medic; acesta vă va prescrie câteva medicamente și după o vreme starea vi se va ameliora.

Dar mai există o metodă de tratament: metoda divină, în care acționează credința. Iată un exemplu care ilustrează această metodă: o englezoaică era bolnavă de doisprezece ani; cei mai renumiți medici o îngrijiseră, dar fără nici un rezultat. Devenită aproape invalidă, descurajată, disperată, într-o zi a citit o lucrare care relatează despre vindecări obținute prin metoda divină. Citind că cel care crede cu ardoare în Dumnezeu și în Iubirea Sa se poate vindeca de orice boală, își spuse: „De ce n-aș putea și eu să-mi dedic din acest moment viața Celui de Sus?” După ce lăsa acest gând să dea roade, își spuse cu calm și fermitate: „Primesc Iubirea Divină ca bază a vieții mele!” Repetând aceste cuvinte cu perseverență și cu o credință fără rezerve, s-a simțit mai bine și s-a ridicat din pat. Când soțul său s-a întors acasă și a văzut patul gol, și-a dat seama că se petrecuse ceva neobișnuit.

În felul acesta se vindecă cei care, cu răbdare și credință, au sperat și au așteptat vindecarea.

O dată ce ești pregătit lăuntric, nu mai trebuie decât un impuls, un eveniment exterior care să declanșeze procesul vindecării. Unor asemenea persoane li s-a adresat Iisus astfel: „Să fie după credința ta!” Era cazul femeii care suferea de pierderi de sânge de doisprezece ani, al paralicului care își aștepta vindecarea de treizeci și opt de ani, al mamei căreia Iisus i-a înviat fiul...

Iisus i-a vindecat pe cei care erau pregătiți interior, așa cum astăzi îi vindecă și îi alină pe cei a căror conștiință este trează, ale căror gânduri sunt pure și concentrate și care se roagă.

Mă întrebați ce este iubirea. Vă răspund: „Iubirea este legătura interioară dintre elementele care alcătuiesc viața”. Dacă această legătură slăbește, viața omului încetează treptat să mai funcționeze cum trebuie. Iubirea este cea care, prin imensele sale posibilități, susține, întreține întărește viața. Iubirea îndepărtează toate slăbiciunile și infirmitățile.

Iubirea este un curent cosmic ce pătrunde în toate ființele vii; cu cât omul primește și transmite mai corect această energie universală, cu atât este mai sănătos la trup și minte, cu atât este mai protejat și ajutat.

Pentru a utiliza la maximum energiile din natură, profitați de lunile aprilie și mai, când acestea sunt mai abundente.

Și muzica poate contribui la vindecarea bolnavilor. Muzica veselă, antrenantă este cea mai sănătoasă; într-adevăr, muzica tristă riscă să creeze stări depresive și patologice. Ariile vesele și ritmate ce însoțesc dansurile folclorice bulgare au puterea de a vindeca.

Nutriția este o știință importantă pe care trebuie să o studiem, să o aprofundăm. Dacă este folosită cum trebuie, dă cele mai bune rezultate în planurile fizic și spiritual. Nutriția este o artă sacră de care depinde starea de sănătate și dezvoltarea corectă. Dezvoltarea omului și comportamentul său armonios sunt strâns legate de buna funcționare a sistemului digestiv. O treime din energia de care dispune organismul uman este consumată de stomac.

Nutriția corectă și sănătoasă este procesul prin care omul primește viața universală. O hrană sănătoasă trebuie să vă dea, după ce ați consumat-o, o bună dispoziție și o senzație plăcută de ușurare. Dacă după o masă vă simțiți îngreunați și indispuși înseamnă că hrana pe care ați consumat-o sau modul în care ați mâncat nu a fost igienic. Amintiți-vă că viitorul oamenilor este determinat de modul în care se hrănesc.

Pentru a nu vă îngrășa, țineți post, săriți peste unele mese. Oameni au obiceiul să se hrănească de trei ori pe zi; încercați să nu mâncați decât o dată sau de două ori și veți constata că vi se vor dezvolta calități superioare. Dacă, din când în când, nu simțiți nevoia să mâncați, abțineți-vă să înghițiți orice; așteptați să apară senzația de foame. Când stomacul este supraîncărcat și sistemul digestiv

suprasolicitat, un post de scurtă durată este salutar și plăcut, cu atât mai mult cu cât întărește voința și limpezește gândurile.

Prin purificarea corpului, abținerea posedă puterea de a vindeca: respirația devine mai profundă, porii pielii se deschid mai mult și un aflux de lumină nouă pătrunde în minte.

Obiceiul de a vă hrăni de trei ori pe zi este bun, cu condiția ca după fiecare masă să simțiți o senzație agreabilă în stomac, precum și o ușurință și o limpezime a gândurilor. Atunci veți putea spune că ați ales cea mai bună hrană care vi se potrivește.

Alimentele trebuie să fie foarte proaspete. În caz contrar pot provoca toxine dăunătoare bunei funcționări a organismului. Aceasta este o regulă pe care până și cele mai multe animale o respectă.

Studiindu-și stările interioare, omul ajunge să cunoască legi care îi permit să-și ducă existența rațional și să și-o îmbunătățească. Este util că după fiecare masă să simțim o ușoară senzație de foame, să nu ne simțim sătui. Este bine ca seara să luați o masă ușoară devreme, iar dimineața să mâncați după răsăritul soarelui. Hrana trebuie mestecată îndelung și trebuie savurată cu limba, care absoarbe astfel energia spirituală a alimentelor. Prin intermediul limbii energia subtilă a alimentelor este transmisă creierului și de aici ajunge la inimă. Și mintea omenească cere o hrană sănătoasă și adecvată.

Are parte de o viață armonioasă cel care se hrănește cu înțelepciune și cu o recunoștință profundă.

Seara, înainte de a adormi, eliberați-vă de toate impresiile și sentimentele negative primite și resimțite în timpul zilei. Veți evita astfel apariția multor stări maladive, pentru a vă înviora, sculați-vă devreme dimineața și ieșiți afară pentru a primi primele raze ale soarelui, aducătoare de gânduri limpezi și elevate.

Vibrațiile luminii solare, chiar prin norii unui cer acoperit, aduc viață tuturor celor existente pe suprafața pământului.

Cel care are o conștiință trează poate sesiza din plin vibrația vitală ce emană din lumina celestă.

De câte ori puteți, îndepărtați-vă de fumul și de praful orașului. Respirați calm, profund, ritmic. La început veți resimți poate o anumită jenă care va dispărea repede dacă perseverați și dobândați exercițiul unei respirații ample, libere și eficiente. Hindușii practică exerciții respiratorii speciale care nu se pot aplica

europenilor; dacă totuși aceștia din urmă le practică, nu vor obține decât rezultate negative.

Printr-o respirație corectă, făcută cu concentrare și recunoștință pentru forțele vitale din aer, ființa se reînnoiește și se eliberează de stările malade, fie ele fizice sau psihice.

Printr-o respirație profundă și conștientă vă puteți armoniza, echilibra sistemul nervos, redându-i funcționarea normală. Întregul organism va beneficia de pe urma acestui tip de respirație. Un sistem respirator bine dezvoltat ameliorează enorm activitatea intelectuală.

Pentru autoeducare trebuie să învățați, de asemenea, să vă folosiți de culorile spectrului solar. Fiecare rază colorată are o anumită influență, iar ansamblul tuturor razelor are un efect puternic asupra organismului uman. Razele vii ale luminii solare pot fi utilizate ca remedii, dacă atrageți în mod conștient energiile lor folositoare organismului.

Fiecare persoană are nevoie de forțe specifice, în funcție de starea de sănătate, și din acest motiv gusturile diferă în materie de culori.

Iată o metodă de lucru cu razele colorate: imaginați-vă că deasupra capului vostru, în plafon, există o gaură prin care pătrunde un fascicul de raze de culoarea pe care o doriți și că acest fascicul vă stropește ca un duș puternic. Culoarea roșie pură procură o energie tonifiantă, benefică apaticilor și anemicilor; culoarea roșie impură produce iritare.

Culoarea portocalie pură întărește sănătatea și favorizează noblețea; impură, stimulează egoismul.

Galbenul pur înobilează gândurile și aduce înțelepciune; impur, produce stări negative și boli. Culoarea verde pură intensifică dezvoltarea sub toate aspectele: abundență materială, speranță, eficacitatea gândurilor și a sentimentelor; dacă este impură, aduce uscăciune fizică și psihică. Albastrul deschis pur întărește credința și facilitează dezvoltarea a tot ceea ce are omul mai nobil; într-o nuanță impură, produce efectul opus. Culoarea violetă pură fortifică spiritul, caracterul și determină generozitate, milă, mărinimie.

Se menține puternic și la bătrânețe cel care toată viața a știut să-și păstreze energiile trupului și a dobândit mai mult decât a consumat. Ni se cere să economisim forțele vitale ce ne-au fost puse la dispoziție și să le folosim cu chibzuință; aceasta este o metodă bună pentru a avea parte de o viață armonioasă.

Cel care echilibrează consumul forțelor sale fizice, spirituale sau mentale se bucură de o viață lungă și creatoare.

Oamenii îmbătrânesc repede din cauza lenei și a acumulării de otrăvuri și acizi în organism, care duc la apariția stărilor maladive, mai ales a arteriosclerozei. Atâta vreme cât ne aflăm pe pământ trebuie să gândim, să simțim, să ne mișcăm, să respirăm profund și să muncim cu asiduitate, cu bună dispoziție și dragoste, oricare ar fi activitatea pe care o facem.

Cu cât omul întreține o relație armonioasă și sănătoasă între diferitele părți ale trupului său, cu atât mai lungă și mai folositoare îi va fi viața.

Hrana cumpătată și respirația corectă prelungesc durata vieții și o mențin sănătoasă și eficientă. După modul în care se hrănește și își organizează viața, putem să ne dăm seama de numărul de ani în care corpul i se va mai supune și îl va mai servi. Gândurile clare și sentimentele pure și nobile întineresc. Conform învățaturii vieții noi, durata de viață a omului este stabilită la 120 de ani și în tot acest interval nu trebuie să aibă nevoie de nici un ajutor.

Trecerea din această lume în cealaltă trebuie să se asemene cu plecarea dintr-un oraș în altul sau dintr-o țară în alta.



Esențe ale meditației

Școala vieții

Viața fiecărui om este o serie neîntreruptă de examene pe care trebuie să le ia cu succes. În acest sens îi sunt indispensabile forța interioară, curajul și stăpânirea de sine.

Minciuna

Îi cereți Domnului: „Doamne, fă să dispară minciuna de care mă fac vinovat”. Nu-i cereți aceasta, ci rugați-L să vă arate cum o puteți repara. Minciuna lasă urme pe haine, pe care trebuie să le curățați.

Iubirea și încercările

Nimeni nu poate suporta suferințele dacă iubirea nu este în el.

Puritatea ideală

Omului i se cere o puritate ideală; sănătatea sa depinde de puritatea lui interioară și exterioară.

Bunătatea și frăția

Bunătatea se află în voi. Manifestați-o când trebuie și astfel veți fi la unison cu conștiința naturii vii și cu toate ființele înzestrate cu bunătate de pe pământ.

Reîncarnare și karma

Ce este viața omului? Dintr-un anumit punct de vedere, suma mai multor vieți, adică existențe trecute, bune sau rele.

Toate acestea determină forțele, capacitățile, dorințele, talentele omului, ca rezultat al trecutului îndepărtat. Unele dintre aceste capacități și tendințe trebuie dezvoltate, în vreme ce altele trebuie îndreptate.

Manifestarea iubirii și lucrarea pentru Tot

Manifestarea iubiri nu este limitată la efectul individual, ci posedă puterea de a se repercuta la nivel general. Când cineva dă dovadă de iubire, el iubește toți oamenii, toți îngerii, arhanghelii, cerul și se poate bucura ca a devenit un conductor de iubire; binele pe care l-a primit, oricare ar fi acesta, îl transmite tuturor celorlalte ființe.

Taina destinului

Fiecare om spiritual și luminat are misiunea de a afla răspuns la importanta întrebare referitoare la propriul destin.

Trebuie să mediteze și să admită aceste trei mari principii:

Nu există decât o cale - a dragostei.

Nu există decât un țel - înțelepciunea.

Nu există decât un gând - al adevărului suprem, în jurul căruia forțele se grupează, se contopesc în Dumnezeu prin acea iubire veșnică ce dă sens vieții omenești.

Vegetarianismul

Puteți citi în Biblie că Dumnezeu a spus: „Iată, vă dau toată iarba ce face sămânță de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră. Iar tuturor fiarelor pământului... le dau toată iarba verde spre hrană”. În nici un loc nu se spune că trebuie omorâți mieii, vacile, etc.

Idealul pentru un ucenic

Un suflet cu o voință de fier - acesta este idealul.

Drumul ucenicului

Drumul strâmt și anevoios pe care trebuie să-l parcurgă ucenicul este al fiecărei societăți, al fiecărui popor, al întregii omeniri.

Ochiul sufletului

În mijlocul creierului uman se află „ochiul sufletului” sau soarele interior al omului, care joacă în organism rolul unui transformator. Când energia solară exterioară pătrunde în creier, acest „ochi al sufletului” o distribuie în toate organele. În afara acestui rol, mai are și alte funcții.

În creier se mai află un transformator, care are sarcina de a trimite energia solară în întregul organism. De transformarea corectă a acestor energii depinde sănătatea organismului și calitatea sentimentelor și a manifestărilor omenești. Când soarele acesta interior strălucește cu putere în el, omul este în culmea fericirii; se simte inspirat, plin de energie, ușor de parcă ar avea aripi. Dar când acest soare se întunecă, omul cunoaște îndoiala, durerea, suferința, disperarea. De aceea trebuie să vegheați să mențineți strălucirea soarelui interior.

Lumina iubirii

În dragoste nu există nici îndoială, nici contradicție. În dragoste totul este clar și categoric. Dacă există discuții între credincioși, chiar în cadrul aceleiași religii, înseamnă că aceștia nu au aflat deocamdată iubirea ce exclude orice contradicție. Nu afirm că discuțiile constituie un lucru rău, dar în cazul iubirii lui Iisus, adică iubirea lui Dumnezeu, devin inutile.

Idealism și materialism

Materialismul nu îi aduce nimic lumii. Atunci când o civilizație își pierde idealismul și devine în întregime materialistă, este condamnată la moarte.

Atunci când o religie sau o știință își pierde idealismul și devine materialistă, este condamnată la moarte.

Măreția lui Unu

Numărul cel mai mare este Unu. Este atât de mare încât universul nu este în stare să admită un al doilea Unu în afara celui deja existent.

Reflecțați și încercați să vă reprezentați infinitul lui Unu și că multitudinea face parte din el. Numerele care îl urmează pe Unu, doi, trei, patru, cinci și următoarele, au fost obținute prin divizarea lui Unu. Când spunem „doi”, copilul

înțelege două nuci sau două mere, dar înțeleptul înțelege două părți ale lui Unu. Așa este, întrucât Unu nu se repetă niciodată.

Vindecarea prin gânduri

Gândurile puternice vindecă orice boală. Prin forța gândului omul își poate înălța vibrațiile corpului, transformându-le din inferioare în superioare.

O dată ce vibrațiile au atins un grad mare, eliminarea materiei străine decurge simplu și rapid.

Ucenicii noii filozofii se vindecă prin negarea bolii. Spuneți: „Fiindcă sunt spirit și nu materie, nu sunt bolnav”. Cel care neagă răul, treptat, se vindecă. Ca ucenici trebuie să lucrați cu sugestia pentru a vă pătrunde de noua filozofie.

Credința și superstiția

Credința este iluminarea prin gândire a intuiției prin lumina supraconștiinței. Are ca punct de pornire experiența trecutului, în vreme ce superstițiile sunt lucruri neînțelese. Ce este credința? Credința înseamnă a crede că lucrurile se vor aranja în maniera determinată de Dumnezeu și că nu se pot petrece altfel. Dacă credeți însă că s-ar putea petrece altfel, intervine deja conștiința umană.

Frăția universală

Conform noului tip de conștiință - conștiința colectivă - oamenii trebuie să se ajute și să se respecte unii pe alții. Găsiți calitățile fiecărui om și cu sentimentele și gândurile pătrunse de spiritul divin, încurajați-le și ajutați-le; decăderea lui va fi și a voastră. Dacă el face o faptă bună sau o greșală într-un sens, veți face și voi în alt fel și în alte împrejurări.

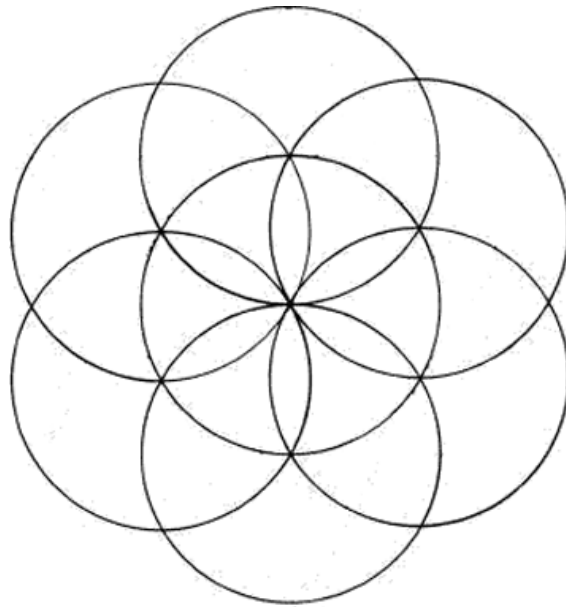
Aplicarea Învățăturii lui Iisus

Citiți legendele și poveștile pe care Crăciunul sau Paștele le-au inspirat și continuă să le creeze. Veți găsi în ele lucruri admirabile despre Iisus și învățătura sa. Dar în afara acestor povești superbe veți ajunge la concluzia, ca toată lumea, că este greu de găsit pe pământ schița unei reale puneri în practică. Nu doresc să afirm că nu s-a întreprins nimic pentru aceasta, ci vreau să subliniez caracterul preparatoriu a ceea ce s-a realizat. Putem spune, într-adevăr, că cele două mii de ani scurși de la pogorârea lui Iisus nu reprezintă decât o perioadă de tranziție, care precede momentul adevăratei puneri în practică a învățăturii Lui.

Viziunea internă

Dacă vezi pe cineva că face o greșeală, înseamnă că a sosit momentul să devii drept.

Dacă vezi un sfânt și nu-i recunoști sfințenia, înseamnă că ești în pericol să decazi.



Sănătate și Forță

Dacă aveți o rană, curățați-o, pansați-o și natura se va ocupa de vindecarea ei. Organismul posedă, într-adevăr, capacități de vindecare fără de care nici un medic nu ar putea să vă ajute. Aceeași lege este valabilă și pentru suflet: atâta vreme cât este în legătură cu Dumnezeu, el are puterea de a vindeca rănilile pe care lumea contemporană riscă să i le provoace în fiecare moment.

Ficatul joacă un rol important în organism. Dacă nu mai funcționează cum trebuie, omul, în afara tulburărilor fizice, devine trist, pesimist și ranchiunos; se supără cu ușurință și poate deveni chiar criminal.

Pentru fiecare greșeală comisă de om natura a prevăzut o metodă corectivă. Științii studiază cu migală bacteriile, microbii, enzimele răspunzătoare de un număr mare de boli, dar nu este mai puțin util să se încerce a se afla proprietățile bacteriilor care pot ameliora sănătatea. Căci acestea există în natură și dacă sunt introduse în organism, chiar în cantități mici, îl pot întrema. În viitor medicina va putea să profite de calitățile acestor purtători de sănătate.

Pentru a fi din nou în formă, este necesar un somn bun, care nu depinde de durată; aici intervine un alt element care îi asigură organismului odihna în puține ore de somn. Pentru aceasta trebuie oprită, în mod conștient, toată activitatea celulelor cerebrale. Sunt suficiente cinci minute pentru a se obține această liniștire.

Gândurile nearmonioase dezechilibrează sistemul cerebral; sentimentele negative perturbă sistemul neurosimpatic, iar faptele nesocotite și condamnabile dăunează sistemului muscular și osos. Fizicul și psihicul sunt strâns legate la om. Din acest motiv, atunci când suferiți de o boală nu-i cereți medicului un medicament oarecare, ci rugați-l să vă sfătuiască cum să trăiți pentru a fi sănătoși. Într-adevăr, un tratament eficient nu constă numai în eliminarea bolii, ci și în aflarea cauzelor și indicarea metodelor proprii pentru păstrarea sănătății. În caz contrar, orice știință medicală, chiar și cea mai apreciată, poate deveni nefastă.

Gândurile clare și sentimentele nobile contribuie la dobândirea unei sănătăți înfloritoare, acționând asupra pulsului și, de aici, asupra circulației. Când inima funcționează bine, respirația este, de asemenea, amplă și normală. S-au constatat variații ale pulsului în funcție de starea inimii și a minții; dacă domină sentimentele de dragoste, pulsul este normal, circulația, regulată și respirația, profundă.

Pentru a avea o circulație bună omul trebuie să se elibereze de toate contradicțiile, de toate obiceiurile condamnabile; aplicând această regulă, oricine se poate trata singur.

O ființă este sănătoasă când toate organele i se regenerează în același timp. Dacă un organ se dezvoltă în detrimentul altora, apare boala. Așa se explică apariția tumorilor în diferite organe.

Aceste tumori nu sunt decât formațiuni parazite ale căror celule se dezvoltă exagerat, perturbând funcționarea unor organe. Regenerarea celulelor trebuie să se efectueze simultan în tot organismul și în mod conștient.

Pentru a fi sănătos, pentru a fi conștient de faptul că este o părțică din marea natură, omul trebuie să aibă vederi largi asupra existenței. Trebuie să-și amintească în fiecare clipă că viața nu-i aparține. Trebuie să-și considere trupul ceva sacru, o parte din cosmos cu care se află în legătură. Pentru aceasta are nevoie de un nou tip de igienă care să se exercite mai întâi asupra gândirii, pentru a se aplica mai apoi sentimentelor și actelor.

Fiecare trebuie să aspire la unitatea conștiinței sale - aceasta este o metodă de vindecare și de lucru asupra sa.

De orice boală ați suferi, este suficient să restabiliți unitatea, armonia în conștiința voastră pentru a vă ridica din pat sănătoși și bine dispuși. Forțele superioare se îndreaptă spre organism și încep să acționeze asupra lui; în trup începe să opereze o învioreare și factorii care au provocat boala dispar rapid.

Începând cu o anumită vârstă, mulți se plâng că memoria începe să le slăbească. Este ușor să-i redați forța și fidelitatea prin restabilirea unității și a liniștii în conștiință. Pentru aceasta este suficient să îndepărtați din minte și din inimă gândurile și sentimentele care vă supără. Dispersarea, dezordinea în conștiință sunt cauza scăderii memoriei și, de asemenea, a fricii, care este o boală a sentimentelor, după cum orgoliul este o boală a gândirii.

Apariția elementelor distructive la om se datorează unei anumite transformări a forțelor constructive. Când energiile organismului său se depărtează de drumul bun, omul începe să nutrească gânduri și sentimente imaginare, fictive, care îi provoacă suferințe inutile. Tulburările psihice apar când se introduce în mintea oamenilor un gând care se opune convingerilor lor; deci, nu le contracarați cu brutalitate ideile.

Fiecare gând sau convingere, oricare ar fi, își are o cauză. Nemulțumitul, neîncrezătorul, cel care nu își stăpânește nici gândurile, nici sentimentele, nici voința este bolnav psihic. Un asemenea om nu este vinovat că se găsește într-o asemenea stare și că nu poate câteodată să se stăpânească, dar va fi în cele din urmă răspunzător dacă nu face nimic pentru a se educa să ajungă să se stăpânească perfect.

Și iarăși vă spun: „Pentru a fi sănătoși, păstrați în minte gânduri clare și armonioase, iar în inimă, sentimente calde și nobile”. Se poate să fiți străbătuți de un gând sau de un sentiment negativ, dar nu-i acordați nici o atenție, lăsați-l să plece fără a căuta să-l analizați; este străin de voi.

Dacă nu suportați pe cineva care are un aspect sau un comportament supărător, nu vă mai gândiți la el. Fiecare gând negativ se repercutează asupra caracterului omului, enervându-l; se reflectă, de asemenea, asupra sistemului respirator, asupra organelor, tubului digestiv, asupra întregului organism. Gândurile negative, necontrolate, sentimentele ostile, impulsive, provoacă depozite în sistemul nervos și predispun la boli. Aceste acumulări dăunătoare nu-l afectează numai pe cel care este răspunzător de ele, dar se transmit și generațiilor viitoare. Și trebuie să așteptați mult timp pentru a scăpa de ele!

Dacă vreți să construiți ceva valabil, păstrați în minte gânduri fundamentale pozitive. Dacă vreți să fiți sănătoși, gândurile și sentimentele să vă fie armonioase, constructive; cu cât mai pur vă va fi spiritul, cu atât mai pur vă va fi și sângele. Un sânge pur este un factor de sănătate și de bucurie. Gândurile clare, nobile, loiale, dezinteresate, menținute cu perseverență, aduc ceva pozitiv. Natura ne recompensează pentru fiecare vorbă bună, pentru fiecare gând cald. Dar dacă omul nu îl alină pe un altul atunci când poate să o facă sau nu îi urează ceva de bine, natura îl pedepsește. O vorbă bună, rostită la momentul potrivit, deschide inima cea mai închisată.

Adesea, unele persoane sănătoase se gândesc la bolile pe care riscă să le contacteze; în felul acesta nu fac decât să le atragă. Gândiți-vă, dimpotrivă, la sănătate, vă veți întări și vă veți simți mai bine. Ceea ce este cumpătat, bun, nobil în om poate lupta eficient cu toți microbii și cu toate bolile. Chiar și cel care este debil de la natură, dar cunoaște legile naturii, poate să-și amelioreze forțele și sănătatea, dacă iese dimineața devreme afară și stă cu spatele la soare, îndreptându-și în același timp gândurile spre tot ceea ce este nobil și măreț. În maximum trei săptămâni va avea deja rezultate bune.

Fiecare neînțelegere sau dispută creează o atmosferă nesănătoasă. Pentru a scăpa de stările de tristețe, sumbre, deprimante, omul trebuie să-și îndrepte gândurile spre marele principiu divin care scaldă întregul cosmos și să se unească cu el fără ezitare, cu o credință totală, alungând orice critică și amărăciune. Dacă reușește, va simți o bună dispoziție care se va transforma într-un sentiment de căldură, într-un gând clar, sublim, transcendent. Starea de dinainte îi va dispărea fără să-și dea seama, așa cum norii sunt alungați de vânt. Fiecare gând nobil este hrană pentru minte, fiecare sentiment nobil este alinare pentru suflet. Acestea sunt elemente esențiale fără care omul nu poate cunoaște pacea interioară.



Esențe ale meditației

Stăpânirea de sine

Bucurați-vă când vă confrunțați cu greutățile; în felul acesta aveți ocazia să vă corecțați slăbiciunile. Dacă doriți o viață ușoară, atunci nu păcătuiți!

Sfinții nu-și admit nici cea mai mică slăbiciune și dacă apare una cât de mică, scapă de ea imediat. Omul duce cu el destule obiceiuri proaste, de care trebuie să se debaraseze pentru a primi binecuvântarea lui Dumnezeu.

Bucuria inexprimabilă

Când cineva este vizitat de Dumnezeu, simte o bucurie inexprimabilă.

Iubire, înțelepciune, adevăr

Iubirea din care țâșnește viața este autentică. Înțelepciunea care aduce lumina este adevărată. Adevărul care aduce libertatea este de necontestat. Spiritul divin este prezent în aceste trei principii.

Sufletul se dezvoltă și crește în iubirea totală și perfectă, iar mintea se îmbogățește în suprema înțelepciune divină.

Metodă pentru ucenic

Gândește-te că ești spirit și consideră-i și pe ceilalți spirite! Pentru a putea iubi pe cineva, trebuie să-i iubești sufletul.

Credința și tristețea

Omul trebuie să lucreze conform legii divine. Ce fericire să poți învinge un defect sau o slăbiciune! În caz contrar, urmează tristețea.

Iubirea de Dumnezeu

Dacă-l iubești pe Dumnezeu, vei iubi și oamenii.

Noua epocă și lumea divină

Dacă am reuși să intrăm în comunicare cu lumea divină, am descoperi că este dreaptă și că ține seama de drepturile și libertatea tuturor oamenilor, ale tuturor popoarelor. Această lume superioară cere ca fiecare om să poată să-și manifeste latura divină, pentru a deveni astfel util celor din jurul lui, poporului său, omenirii, întregului univers.

Iată ce cere noua epocă.

Cultura luminii

Să ne amintim că îi numim pe cei mai nobili, pe cei care au atins cel mai înalt stadiu al evoluției, sfinți sau „cei cu aureolă”, fiindcă au devenit ființe de lumină. Când toți oamenii, societățile, popoarele vor fi dobândit această capacitate, abia atunci vom avea o societate evoluată. Din acest punct de vedere tot ce se află pe pământ - plantele, animalele și oamenii - nu este decât lumină transformată în manifestări variate la infinit. Într-un cuvânt totul este lumină!

Puritatea

Pentru a beneficia de forța și de frumusețea adevăratei iubiri, trebuie ca toate impulsurile și acțiunile voastre să fie pure, ideale.

Începeți să studiați și să experimentați metodele de puritate totală în dorințele și gândurile voastre; este cel mai scurt drum care duce la viața nouă, rațională, fericită și bogată. Numai cel care se dedică acestui țel poate deschide poarta care dă acces la cunoașterea superioară, la lumina interioară, la libertate.

Frumusețea pură

Frumusețea pură este o manifestare divină care conține și iradiază bunătate și înțelepciune. Are o mare influență educativă asupra oamenilor, căci deșteaptă

forțe înnoitoare și active, energii subtile plasate în suflet de Principiul Primordial Creator, cum ar fi blândețea și bunătatea.

Vorba divină

Fiți treji și atenți la vorbele pe care vi le adresează Dumnezeu. V-a vorbit în trecut; Vă vorbește chiar și astăzi; Vă vorbește tot timpul. Mama îi vorbește într-un fel copilului mic și altfel băiatului mare, dar nu există nici o contradicție între cuvintele adresate celui mic și celui mare.

Același lucru se întâmplă și cu vorbele transmise de Domnul din toate timpurile.

Formulă

Ai încredere în Dumnezeu din toată inima.

Sprijină-te pe Dumnezeu cu mintea. În toate căile trebuie să-L vezi numai pe Domnul, cu dragostea lui, iar El îți va dirija pașii!

Recunoștință

Învățați să simțiți tot timpul recunoștință; trebuie să vă bucurați tot timpul, fiindcă totul este prevăzut pentru binele final. Mă mir că nu sunteți plini de recunoștință, dat fiind faptul că trăiți într-o lume în care se află toate formele binelui.

Ucenicul silitor

Ucenicul silitor este cel care își amintește de bine și uită răul; care își amintește de iubire și uită ura; care se gândește la înțelepciune, dorind-o pentru sine, și uită de prostii.

Impulsul constructiv pentru viață

Ca ucenici, stați deoparte de domeniile vieții care sunt lipsite de impulsuri constructive. Această stagnare poate fi întâlnită în cazul unor oameni. Dacă observați că cineva trece prin această stare de oprire a vieții ascendente, nu intrați în legătură cu el atâta vreme cât persistă această situație. Este de preferat să căutați compania celor care iubesc viața în mișcare: plantele, animalele, oamenii pozitivi, strălucirea veselă a soarelui, cântecele, frumusețea din toate lucrurile, oamenii care nu critică, bine dispuși și cu spiritul liber.

Individul în cadrul omenirii

Omul poate fi considerat un sâmbure, națiunea - dezvoltarea acestui sâmbure, iar omenirea - copacul care iese din el, cu ramurile, florile și fructele lui. Omul este deci un factor indispensabil dezvoltării omenirii.

Hrana

Observând o persoană care mănâncă ne putem face o idee despre gradul său de dezvoltare spirituală și morală și, de asemenea, despre caracterul ei.

Dacă ne hrănim corect, conform legilor naturii înțelepte, suntem în stare să rezolvăm mai bine toate probleme vieții.

Palpitațiile și astmul

Una dintre cauzele palpitațiilor, astmului și altor tulburări pulmonare provine din deplasarea diafragmei față de poziția sa normală. Când se ridică, aceasta comprimă inima și plămâni, stânjenindu-le funcționarea normală. Când respirația este profundă, plămâni se umflă mult, împing diafragma la locul său, formând o barieră între lumile fizică și spirituală.

Deșteptarea sufletului

După cum nașterea unui copil este un mare eveniment într-o familie, deșteptarea sufletului este un mare eveniment în lumea divină. Toate ființele superioare, raționale se bucură de acest lucru și, imediat cum sufletul omenesc se va deschide, toți îngerii, servitori ai Domnului, vor veni să vegheze asupra lui. Din timpuri imemorabile așteaptă această înflorire a divinului în om, iar atingerea acestui stadiu va coincide cu începutul noii concepții.

Iubirea

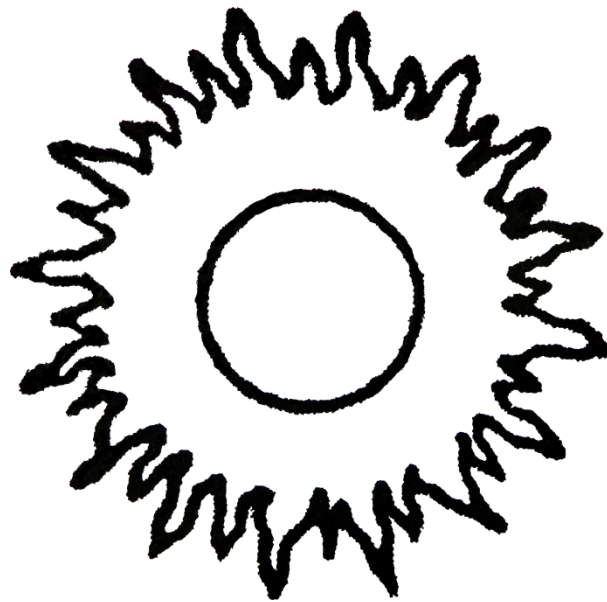
Dacă cineva șterge de pe un portativ cheia muzicală, violonistul nu mai poate cânta corect. Cheia care dă un sens portativului vieții, fără care tace și vioara celui mai mare violonist, se numește Iubire.

Școala vieții

Trebuie să concepeți viața ca pe o școală. Intrarea în această școală presupune cunoașterea legilor fundamentale care conduc însăși viața.

Dumnezeu este Spirit

Cuvintele „Dumnezeu este Spirit” conțin realitatea vieții.



Metode de vindecare prin intermediul naturii

Dacă suferiți de neurastenie, dacă vă simțiți descurajați, slăbiți fizic sau spiritual, faceți o plimbare într-un parc sau într-o pădure. Îndreptați-vă cu fața spre răsărit și adresați-vă unui copac bătrân, încă sănătos și viguros, cum ar fi: ulm, stejar, pin etc. (de preferință, stejar). Rămâneți în contact cu el timp de zece-cincisprezece minute, cel mult o jumătate de oră, cu gândurile concentrate asupra influenței liniștitoare, magnetice a copacului. Se va produce atunci un schimb între copac și voi. Copacul vă va scăpa de o parte din energiile nearmonioase, vă veți liniști și veți pleca de acolo satisfăcuți și veseli.

Vă veți simți mai bine fiindcă ați captat o anumită forță și s-a produs un schimb între energiile voastre și magnetismul copacului. Repetați de patru-cinci ori această experiență cu același copac și vieți simți o mare ușurare.

Aceasta este o metodă naturală de vindecare; așa procedau oamenii în vechime.

Dacă sunteți bolnav sau neurastenic, o altă metodă de vindecare naturală constă în mersul la țară vara, chiar în perioada în care grâul începe să se coacă. Plimbați-vă pe lângă un lan de grâu și cereți permisiunea să-l traversați. După ce veți fi parcurs unu-doi kilometri, cu gândurile concentrate asupra vieții grăuntelui de grâu, veți simți la puțin timp după aceasta o mare ușurare. Dacă puteți să repetați această plimbare timp de mai multe zile consecutiv, veți resimți beneficiile timp de mai multe luni.

O altă regulă care trebuie să fie respectată: dacă, în timpul unei plimbări sau al unei excursii, doriți să vă potoliți setea cu apa unui izvor, alegeți unul bine orientat, impregnat de energie constructivă și curat. Nu beți apă din izvoarele orientate spre nord.

Pentru a vă trata de reumatism articular, de eczeme sau de umflături etc. stați la soare pe o terasă sau pe o verandă expusă la lumina solară. Dezbrăcați-vă până la brâu, întindeți-vă pe un pat sau o canapea, cu capul spre nord, și stați cu pieptul la soare timp de o jumătate de oră; apoi întoarceți-vă și stați cu spatele la soare timp de o altă jumătate de oră, apoi din nou cu pieptul la soare și așa mai departe, până ajungeți să transpirați.

Dacă puteți să faceți plajă de vreo douăzeci-treizeci de ori în felul acesta, boala de care suferiți va dispărea. Stomacul și sistemul digestiv vor funcționa mai bine, iar circulația sanguină se va regulariza.

Trebuie să aveți grijă să vă acoperiți capul, pentru a-l feri de acțiunea directă a razelor soarelui; într-adevăr, creierul atrage și acumulează rapid energia solară și, dacă nu are cum s-o transmită imediat și în totalitate organelor, riscă să fie afectat de ea.

Lunile cele mai favorabile plajei sunt mai, iunie, iulie și august; cel mai bun moment al zilei este între orele opt și zece dimineața. Respectând aceste reguli, veți obține maximum de beneficii pentru sistemul digestiv, plămâni, coloana vertebrală și creier.

Dacă faceți plajă în aer liber, îmbrăcați-vă cu haine albe de preferință sau verde deschis pur și gândiți-vă în timpul expunerii la lumina solară la aceste raze luminoase, colorate și la forțele naturii, ale căror energii vă vor ajuta.

Am venit pe pământ pentru a îndeplini voia Domnului, pentru a trăi corect aici. Este o regulă valabilă pentru toată lumea: pentru națiuni, popoare, familii și indivizi.

Astăzi oamenii nu trăiesc corect din cauza neînțelegerii și a discordiei dintre ei. Nu sunt uniți. Nu înțeleg că provin din aceeași sursă, dintr-un tată unic, Dumnezeu, care a creat întregul univers. Prin univers înțelegem toate lucrurile bune care vin de la Dumnezeu. Acestea sunt împărțite în mod corect și depind de marile legi universale. Cel care se conformează acestor legi este mereu fericit și vesel. Dacă le încalcă, va fi expus bolilor, suferințelor și morții. Cel care îl iubește pe Dumnezeu, care vede binefacerile Lui pretutindeni și în toate lucrurile, are totul la dispoziție, este sănătos, mulțumit și mereu dispus să muncească.

Iubirea față de Dumnezeu nu se explică numai prin sentimentele oamenilor, nici prin credința pe care aceștia o profesază. Cel care Îl iubește pe Dumnezeu devine puternic și îi lasă pe cei slabi înaintea. Îi protejează și le este reazem. Dar dacă este slab, să treacă înaintea și îl vor ajuta ceilalți.

Pentru a fi puternic omul nu trebuie să amâne niciodată să-și ducă până la capăt gândurile și sentimentele bune. Orice gând bun pus imediat în practică întărește mintea și ameliorează starea creierului. Orice sentiment bun realizat imediat ameliorează inima, asigură circulația normală a sângelui și permite o mai bună respirație. Faptele bune ameliorează condițiile în care lucrează stomacul, permițând omului să mănânce și să doarmă bine.

Relaxați-vă înainte de a mânca. Fiți calmi și bine dispuși. Mâncați încet pentru ca nervii limbii, ai palatului și ai gingiilor să aibă timp să extragă forțele vitale pe care le conține hrana. Stomacul se ocupă de elementele nutritive cele mai dure din hrană.

Faceți exerciții de respirație de două-trei ori pe zi.

Pentru a avea un somn bun, dormiți pe cât posibil cu capul spre nord sau nord-est. Înainte de culcare spălați-vă picioarele și gambetele cu apă caldă; aceasta vă va produce o senzație plăcută.

În fiecare seară și în fiecare dimineață rămâneți o vreme într-un loc izolat, liniștit, cu gândurile concentrate pentru meditație și rugăciune. Când gândim, când suntem absorbiți și când ne rugăm din tot sufletul, o mare cantitate de sânge este atrasă în partea anterioară și superioară a capului. Este o regulă. Aceasta ajută la dezvoltarea organelor spirituale situate în centrul său și, în același timp, la echilibrarea armonioasă a tuturor părților corpului.

Iată o metodă pentru a dobândi obișnuința de a se concentra. Descompuneți lumina cu ajutorul unei prisme și observați cele șapte culori ale spectrului solar. Opriti-vă mai întâi asupra culorii pe care o preferați, apoi asupra celorlalte, în

ordine. Nu numai că veți învăța să vă concentrați, dar, mai mult, acțiunea razelor colorate ale luminii vă va ameliora sănătatea.

Sunteți în conflict cu cineva din anturaj și acest lucru vă deranjează. Cauza nu poate fi decât în trecut, când i-ați pricinuit neplăceri. Pentru a remedia aceasta, începeți prin a-i face câteva servicii manifestate sau chiar ascunse, din toată inima. Veți vedea în curând cum se va transforma animozitatea în simpatie și o prietenie bună și sinceră se va stabili între voi.

Numai legea binelui îi permite omului să atingă plenitudinea, armonia interioară a vieții și să fie sănătos, fiind util la tot ceea ce este rațional în jurul lui. Va fi iubit de toate ființele, de animale și plante. Dacă sunteți iubiți, fericirea va veni la voi și vă va urma.



Esențe ale meditației

Rugăciunea „Tatăl nostru”

Când aveți timp și sunteți liniștiți, faceți exerciții de concentrare și spuneți foarte lent rugăciunea „Tatăl nostru”; opriți-vă, pentru a reflecta asupra sensului ei, după fiecare frază pe care o roștiți. În aceste intervale dintre fraze vă vor veni idei noi, aducându-vă cunoștințe care vă vor fi utile.

Modul rapid și mașinal în care recitați „Tatăl nostru” și toate rugăciunile nu vă poate aduce prea multe beneficii.

Iubire, înțelepciune și adevăr

Adevărul îl eliberează pe om; cunoașterea și înțelepciunea îl întăresc; iubirea îi dă viață.

Deci, dacă nu ești liber, înseamnă că nu iubești adevărul. Dacă ești slab, ignorant, înseamnă că te-ai îndepărtat de cunoaștere și înțelepciune. Dacă nu ai viață în tine, înseamnă că iubirea ta este puțină sau inexistentă. Când nu mai iubești, devii nemulțumit. Dar dacă îți cunoști cauza nemulțumirii, poți să-ți ameliorezi rapid viața; în caz contrar, suferi, te chinuiești și pierzi sensul acțiunii și al existenței.

Înfrumusețarea

A sosit vremea ca oamenii să se elibereze de modelele vechi. Renunțați la toate gândurile, la toate faptele care nu au ca punct de plecare dragostea. Iubirea se manifestă prin dăruire; dând, omul se bucură, întrucât eliberează impulsul divin din el. Divinul se exprimă prin dar, cântec, veselie, prin gânduri și sentimente drepte; toate acestea îl înfrumusețază pe om, chiar dacă fizicul său nu este foarte armonios. Când reflectează divinul, chipul omului devine surâzător, luminos, deschis spre tot ceea ce este frumos și bun în viață și îi sunt îndreptate imperfecțiunile. Adeseori cei care sunt frumoși în exterior sunt urâți pe dinăuntru și invers. Cel care este frumos pe dinăuntru este ca un lac umplut în mod constant de afluenții lui; înprospătează și dă viață în jurul lui.

Ziua iubirii

Vă doresc să ajungeți să trăiți măcar o singură zi pe an în iubire, dacă nu puteți deocamdată mai mult. Dacă vă petreceți o zi în acest mod, nu aveți să vă temeți de încercări, boli sau de suferințe.

Verbul Veșniciei

Când contemplați tabloul unui pictor, muzica unui compozitor, vă aflați în legătură, intrați în comuniune cu Veșnicia. Limbajul divinului este foarte puternic; este, în același timp, cuvânt, sunet, culoare, mișcare și imobilitate. Omul primește Verbul Veșniciei așa cum primește hrana, apa și lumina. Acest Verb hrănește, dezvoltă și întărește toate ființele. Îi dezvăluie omului viața în toată plenitudinea ei.

Purificarea organismului

Un mijloc excelent de purificare a organismului, tonificându-l în același timp, îl constituie consumul grâului fiert, timp de zece zile, la sfârșitul lunii februarie, în cantități de aproximativ trei sute de grame pe zi, în funcție de apetit, adică o cană la fiecare masă. Apoi se bea o cană de apă caldă. Puteți să vă hrăniți astfel, timp de zece zile, cu o cană de grâu și o pară sau un măr la fiecare masă.

Ucenicul și maestrul

Ucenicul trebuie să fie suficient de inteligent pentru a înțelege și de a duce la bun sfârșit toate sarcinile care i se dau. Trebuie să fie nobil și generos. Dacă nu este cinstit, bun, inteligent și nobil, nu îl poate înțelege pe maestru.

Prezența divină

Dumnezeu este pretutindeni: în lumină, căldură, aer și apă, în fiecare sentiment bun și faptă nobilă.

Forța gândului și a sentimentelor

Feriți-vă de influența gândurilor și a sentimentelor negative, care se răspândesc în aer aidoma gazelor otrăvitoare.

Cunoscând forța gândurilor și a sentimentelor pozitive, străduiți-vă să deveniți surse ce răspândesc binele în lume și aduc tuturor ființelor vii bucuria, dându-le forță și putere pentru a lucra la înălțarea generală a omenirii.

Metodă de vindecare

Vă puteți trata dacă intrați în contact cu persoane sănătoase și bune care vă iubesc; este suficient să-și îndrepte gândurile și dorințele bune spre voi pentru a vă vindeca rapid. Dar, în același mod, se poate face și răul, cum ar fi, de pildă, cel pe care l-ar putea provoca debitorii creditorului lor. Fiți deci gata să amânați o datorie, să iertați o greșeală, pentru ca să nu existe nici un gând negativ la adresa voastră.

Raiul

Raiul este o stare a sufletului; este deci zadarnic să-l căutăm în vreun loc anume.

Sărăcia și bogăția

În general, dacă îți refuzi condiția care ți se dă într-un anumit moment, ești expus suferințelor. Chiar dacă ești sărac, nu-ți refuza sărăcia; dacă o regreti prematur, nu vei putea niciodată să fii bogat. Cel care n-a fost sărac nu poate fi bogat și invers; sărăcia și bogăția sunt două stări prin care omul trebuie să treacă în mod inevitabil. Când mă refer la bogăție și sărăcie, nu înțeleg numai starea materială, dar și cea a minții și a inimii. Un om poate fi bogat în gânduri și sentimente, dar sărac din punct de vedere material, sau invers. Într-un caz, ca și în celălalt, omul chibzuit știe să facă față; fie că este bogat, fie că este sărac, trage învățăminte în același mod.

Iubește și trăiește!

Atâta vreme cât dorințele, gândurile și faptele omului nu vor fi pure, acesta nu va putea cunoaște viața sub toate aspectele ei. Despre orice lucru nou i-am vorbi va fi în zadar, dacă el va continua să gândească, să simtă și să acționeze ca până acum.

Din acest motiv trebuie să pătrundă într-un nou domeniu pentru a dobândi calitățile indispensabile noii existențe. Voi desemna acest nou domeniu prin cuvintele „Iubește și trăiește!” Abia atunci vor dispărea toate neînțelegerile și contradicțiile.

Studiul și zelul ucenicului

Doresc să începeți să studiați cu seriozitate conferințele. Dacă nu puneți în aplicare ceea ce sunteți învățați, vieți pierde momentul favorabil de acum. Ceea ce veți face pentru dezvoltarea voastră spirituală va acoperi toate domeniile vieții voastre.

Rugăciunea constantă

În Biblie este scris: „Rugați-vă continuu!” Aceasta nu înseamnă că trebuie să ne rugăm fără întrerupere, ci că trebuie s-o facem în mod conștient, cu concentrare, în momentele alese pentru rugăciune. Numai cel care trăiește conform legii iubirii în lumea divină poate să se roage constant cu adevărat, căci este mereu dispus pentru rugăciune.

Iubirea de Dumnezeu

Pe cine trebuie să iubim? Pe Dumnezeu care ne-a creat! Cum să-L iubim? Gândindu-ne la El, studiindu-I creația, aplicându-I legile.

Cele patru elemente

Pământul este un punct de sprijin. Apa reprezintă sentimentele, aerul reprezintă gândurile, iar focul reprezintă spiritul.

Iisus

Iisus este cel care transformă energiile ce vin de la Dumnezeu către oameni. Fără Iisus, omul nu poate merge direct la Dumnezeu, fiindcă este scris că „Dumnezeu este un foc devorator”. Acest lucru poate fi lămurit prin următoarea

analogie: energia solară este atât de puternică încât, dacă ar ajunge direct pe pământ, omul nu ar putea-o suporta. Au loc deci între soare și pământ mai multe transformări care modifică această energie puternică, făcând-o suportabilă și benefică pentru ființele vii.

Fericiți cei cu sufletul pur

Cerul se reflectă în apele cristaline și pure ale lacului. Aici lacul este simbolul sufletului omenesc, iar cerul - măreția și veșnicia lumii divine.

Iubirea emană din voi dacă aveți sufletul pur.

Formulă mantrică

Iubirea divină aduce fericirea.

Iubirea divină și înțelepciunea divină aduc fericirea completă.

Iubirea divină, înțelepciunea divină și adevărul divin aduc toată fericirea.

Spiritul soarelui

Pământul posedă un suflet viu al cărui corp este pământul fizic. Pământul este legat din punct de vedere magnetic cu soarele de care îl unește o mare iubire.

În soare trăiește un spirit superior care este principiul rațional; acest spirit trimite totul pe pământ.

Dumnezeu

Dumnezeu este pretutindeni; pătrunde în tot universul.

Dacă ați avea ochi, L-ați vedea în Tot.

Dacă ați avea o ureche dezvoltată, L-ați auzi cum vi se adresează prin Tot.

Controlul gândurilor

Nu trebuie să avem nici gânduri, nici cuvinte vulgare, căci astfel iubirea se îndepărtează și omul se simte izolat, părăsit.

Îmbogățirea perpetuă

Se spune în Biblie că omul trebuie să-și iubească aproapele. De ce? A iubi înseamnă a depune în aproapele nostru capitalul pe care ni l-a dat Dumnezeu. Acest capital sporește constant, mărimdu-se. Dacă omul nu iubește, își cheltuiește singur capitalul și se va trezi într-o zi fără o lețcaie.

Cel care iubește se îmbogățește continuu și trăiește în bucurie și veselie. Cel care nu iubește devine din ce în ce mai sărac și suferă.

Rugăciunea

Lumea rațională invizibilă ia parte la toate faptele noastre pe pământ. Prin intermediul rugăciunii putem să-i cerem ajutorul și prin recunoștință putem să exprimăm cât de mult apreciem acest ajutor.

Muzica în natură

Dimineața devreme ființe superioare, al căror trup nu seamănă cu al nostru, cântă în natură. Toți marii muzicieni au perceput muzica lumilor superioare și s-au inspirat din ea.

Cuprins

Prefață.....	6
Câteva reguli pentru vindecare și o viață sănătoasă.....	14
Esențe ale meditației.....	20
Cauza și originea bolilor.....	27
Esențe ale meditației.....	37
Boli și remedii.....	43
Esențe ale meditației.....	48
Câteva cauze ale indispozițiilor și bolilor.....	54
Esențe ale meditației.....	57
Bolile: Cauze și remedii.....	63
Esențe ale meditației.....	68
Sănătate și forță.....	73
Esențe ale meditației.....	82
Sănătate și forță.....	88
Esențe ale meditației.....	92
Metode de vindecare prin intermediul naturii.....	98
Esențe ale meditației.....	102