

УЧИТЕЛЯ  
ПЕТЪР ДЪНОВ

**ОКУЛТНИ  
УПРАЖНЕНИЯ**

Издателство “Бяло Братство”  
София, 2009

# ОКУЛТНИ УПРАЖНЕНИЯ

извадки от Словото  
на Учителя Петър Дънов

**Тази книга се издава от Велико-  
търновската братска група.**

**Издаваме благодарност на всички,  
които работиха при съставянето ѝ.**

Издателският екип предлага на тези,  
които ще работят с книгата, преди да  
пристъпят към прилагането на избра-  
ното упражнение, да прочетат лекцията  
или беседата, от които то е извадено.  
Нашето искрено убеждение е, че всяко  
упражнение е неделима част от Словото  
на Учителя.

© Петър Дънов

© Издателство „Бяло Братство“, 2009

ISBN 978-954-744-105-7

## СЪДЪРЖАНИЕ

<b>ПСИХИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	11
<b>I. УПРАЖНЕНИЯ ЗА СВЪРЗВАНЕ С БОГА, ВИСШИТЕ СЪЩЕСТВА И СВЕТОВЕ</b> .....	11
1. РАБОТА С МОЛИТВИ И ФОРМУЛИ .....	20
Упражнения с молитви .....	20
Упражнения с формули .....	26
2. РАБОТА С БИБЛИЯТА И БЕСЕДИТЕ .....	30
Упражнения с Библията .....	30
Упражнения с беседите .....	38
3. УПРАЖНЕНИЯ ЗА СВЪРЗВАНЕ СЪС ЗВЕЗДИТЕ, СЛЪНЦЕТО, ПЛАНЕТИТЕ И ТЕХНИТЕ ДУХОВНИ ЕНЕРГИИ .....	39
Звездите .....	39
Слънцето .....	41
Планетите .....	44
<b>II. УПРАЖНЕНИЯ ЗА САМОНАБЛЮДЕНИЕ, САМООТЧЕТ И САМОРЕГУЛАЦИЯ</b> .....	46
1. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗЛИЧАВАНЕ И АНАЛИЗ НА МИСЛИТЕ И ЧУВСТВОТА .....	46
2. УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ, РАЗМИШЛЕНИЕ, СЪЗЕРЦАНИЕ И МЕДИТАЦИЯ .....	54
Размишление .....	54
Съзерцание .....	58
Концентрация .....	60
Медитация .....	65
Пътешествия до Слънцето .....	67
Упражнения за прозиране в миналото .....	69
3. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ СИЛАТА НА МИСЪЛТА .....	72
4. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВОТА, ЖЕЛАНИЯТА И САМООЦЕНКАТА .....	85
Страх .....	85
Гняв .....	87
Тревоги, скърби .....	90
Обида .....	92
Недоволство, неблагодарност .....	94
5. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ И УСИЛВАНЕ НА ВОЛЯТА .....	96
6. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ОТДЕЛНИ ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА .....	108
Благодарност .....	108
Търпение .....	109
Точност .....	111
Милосърдие .....	114
Справедливост .....	115
Мекота .....	116
Жертвоготовност .....	116

7. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ВЪОБРАЖЕНИЕТО И НА ТВОРЧЕСКИТЕ СПОСОБНОСТИ И ДАРБИ.....	117
Въображение .....	117
Творчески способности и дарби.....	120
8. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ИНТУИЦИЯТА .....	125
9. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ДУШЕВНА ЧИСТОТА.....	131
III. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ НА ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ДУША И ТЯЛО .....	136
1. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ ДУХОВНОТО ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ НА РАЗЛИЧНИТЕ ЧАСТИ НА ТЯЛОТО .....	136
Упражнения с пръстите .....	138
Упражнения с носа .....	149
Упражнения с ухото .....	151
Упражнения с устата.....	154
Пулс.....	155
Упражнения с френологичните центрове.....	156
Други.....	157
2. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ РОЛЯТА НА ДВИЖЕНИЯТА, ПОГЛЕДА, ЯДЕНЕТО, СЪНЯ .....	159
Движения .....	159
Ролята на погледа.....	162
Ядене .....	164
Плюене.....	166
Ресане.....	166
Миене.....	169
Упражнения с огледало .....	173
Сън .....	174
3. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДМЛАДЯВАНЕ .....	177
4. ОСЪЗНАВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ДУМИТЕ И БУКВИТЕ ВЪРХУ ПСИХИЧНИТЕ СЪСТОЯНИЯ И ИЗПОЛЗВАНЕТО ИМ КАТО СРЕДСТВА ЗА ПСИХИЧНО САМОУПРАВЛЕНИЕ.....	182
Упражнения с думи.....	182
Упражнения с букви .....	189
5. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ЧИСЛАТА И ГЕОМЕТРИЧНИТЕ ФИГУРИ ВЪРХУ ЖИВОТА НА ДУШАТА И ТЯЛОТО .....	191
Числа .....	191
Фигури .....	194
IV. ОСЪЗНАВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ПРИРОДНИТЕ СИЛИ ВЪРХУ ДУШЕВНИЯ ЖИВОТ И НАЧИНИ ЗА РАЗУМНОТО ИМ ПОЛЗВАНЕ.....	201
1. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТРАНСФОРМИРАНЕ НА ЕНЕРГИИТЕ В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО .....	201
2. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВРЪЗКА С ПРИРОДАТА И ПРИРОДНИТЕ ЯВЛЕНИЯ.....	209
Упражнения с небето .....	211
Упражнения с растения .....	212
Упражнения с животни.....	217
Упражнения по време на дъжд и буря .....	221

Упражнения с извори.....	223
Упражнения с камъни.....	224
Упражнения със скъпоценни камъни.....	227
Упражнения със злато.....	229
3. ОПИТИ С ЦВЕТОВЕТЕ – ДУХОВНОТО ИМ ВЛИЯНИЕ .....	230
4. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ СИЛАТА И ЗНАЧЕНИЕТО НА ОСНОВНИТЕ ПРИРОДНИ ЕЛЕМЕНТИ .....	238
Упражнения с вода.....	238
Упражнения с въздух .....	242
Упражнения със светлина .....	242
Упражнения със Земята.....	242
Упражнения с огън .....	244
V. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРИДОБИВАНЕ И ПРЕДАВАНЕ НА ЛЮБОВ .....	245
VI.УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРАВИЛНА ОБМЯНА, ХАРМОНИЯ И ОБХОДА МЕЖДУ ХОРАТА .....	253
VII. ДРУГИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЖИВОТ СПОРЕД ИЗИСКВАНИЯТА НА НОВОТО УЧЕНИЕ.....	263
<b>МУЗИКАЛНИ УПРАЖНЕНИЯ.....</b>	<b>278</b>
Упражнения с основаната гама (до мажор).....	300
За лекуване .....	303
За тониране и хармонизиране.....	315
За трансформиране на нервната енергия.....	317
За самовъзпитание .....	318
За възпитанието .....	321
За справяне със скръбта .....	323
За справяне с гнева, страха, дразненето и неразположението.....	324
За разрешение на мъчнотиите .....	326
Упражнение за подмладяване .....	328
Упражнения за помощ при разни случаи .....	328
Упражнения с движения.....	330
Упражнения с думи.....	333
Упражнения – песни .....	335
Упражнения – задачи за творчество.....	337
<b>УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДИШАНЕ .....</b>	<b>338</b>
Упражнения за самонаблюдения и самоконтрол .....	338
Упражнения с движения.....	341
Упражнения за здраве.....	343
Упражнения с формули и молитви.....	345
Упражнения за регулиране енергиите на нервната система.....	347
Упражнения за кръвообращението .....	348
Упражнение с цветове .....	349
Упражнение за справяне с мъчнотиите .....	350
Други.....	350
<b>ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ .....</b>	<b>352</b>
БИБЛИОГРАФИЯ .....	407

*Окултната школа е система от методи за самовъзпитание.  
Всяка окултна школа способства човек да познае себе си  
– какви сили се крият в неговия ум, в неговото сърце и воля.*

Първото нещо, което искам от вас, като ученици на Окултната школа, е, да започнете от физическия свят и постепенно да вървите към духовния. Вие може да искате изведнъж да влезете в Духовния свят, но трябва да знаете, че за този свят се изисква здраве, сила. Духовният свят представлява планински връх, на който трябва да се качите. Питам: как ще се качите на този планински връх, ако не сте здрави, или ако нямате сили? Когато се качвате на кола, на кон или на трен, там не се изисква толкова сили.

Казвам: тия правила, които ви давам, ще пазите священо, само за себе си. Приложете ги, опитайте резултатите им и тогава ги препоръчвайте на другите хора. Препоръчвате ли ги на други, преди вие да сте ги опитали, те ще изгубят влиянието и силата си. Ако срещнете някой човек, който, без да знаете, е ученик на Школата, и се интересува от тези методи, дайте му ги. Всеки, който искрено се интересува от тези методи и ги прилага, ще има добри резултати.

Вие, като ученици на тази Школа, имате много теоретически познания, но трябва да ги приложите на практика. Чрез практиката вие ще си изработите добри навици, необходими за поддържане на бодър и весел дух. При най-големите си изпитания окултният ученик трябва да проявява вяра, търпение и въздържание. Каквото и затруднение и да му се случи, той трябва да си каже: „Ще се оправя тази работа. Аз ще проуча този въпрос, макар и след много години.“ Това значи силен ученик. Силният ученик никога не отпада духом. Той не отлага въпросите за далечното бъдеще, но работи, проучва всеки въпрос, защото знае, че бъдещето е сега, днес. Щом учите, щом работите, вие и сега, и за в бъдеще ще бъдете добри, отлични ученици. Живата природа е всякога в услуга на добрите ученици. Бъдете ревностни в учението, и предавайте тази ревност и на другите!

Някой от вас се питат: по какво се отличава окултният ученик от обикновените хора? Различието седи в това, че окултният ученик преодолява всички мъчнотии в живота. За него Истината е идеал, Мъдростта – цел, а Любовта – реализиране.

Ще ви дам следната задача: онези от вас, които са свободни, да извадят от лекциите на общия и специалния клас всички практически правила, упражнения и формули. Разпределете се на групи и определете коя група коя годишнина от лекциите ще вземе. Така ще улесните работата си.

„Божествената мисъл“<sup>2</sup>, „Човешки и природни енергии“, стр. 116.

Някой чете беседите и се колебае в себе си: „Христовото слово ли е това или не? Да се държа ли за това Слово или да се откажа?“ ... Ако



искате да знаете Божествено ли е Словото, което говоря, опитайте го, подложете го на проверка. Всяко нещо, което е изпитано и проверено, е реално (стр. 122). Където убеждението е слабо, там приложението отсъства. Ако приложи нещо, в което не е убеден, човек няма да има никакви резултати... Човек трябва да е убеден сто на сто в онова, което прилага. Ако има едно на сто изключение, това не е убеждение. Възможно ли е човек да има убеждение, в което да няма поне едно на сто изключение? Не само че е възможно, но според мене истинско убеждение е онова, в което няма абсолютно никакво изключение. Ако човек не успява в нещо, единствената причина за това е, че убеждението му не е пълно. Той не е сто на сто убеден, все има някакво малко колебание или съмнение в неговото убеждение.

„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „Сочни храни“, стр. 114.

Каквито упражнения да правите, вложете мисълта и чувствата си, да се ползвате от техните блага. Всяко упражнение крие в себе си известно благо. В продължение на една седмица правете гимнастическите упражнения, както и упражненията за дишане, с вяра и Любов, да видите резултата. Голям е резултатът при работа с Любов и вяра. Турете далеч от себе си съмнението и работете. Всяко съмнение в мисълта, в чувствата или във волята води към нещастие.

„Опорни точки на живота“, „Ценни добродетели“, стр. 101.

Ония, музикалните упражнения, бързо почнахте да ги правите. Трябва да ги разделим на няколко части, на четири-пет части и да ги правим по части, както трябва. Иначе ще си изгубят смисъла. Едно упражнение трябва да се прави едновременно от всички, като че го прави едни човек. Хармоничност трябва да има, а пък аз виждам, че един мисли едно, а друг мисли друго. Някой ще каже: „И без упражнение може.“ Не, упражненията са необходими. Умрелите никак не се упражняват. Шестте упражнения, ако ги правите добре, пак е хубаво. Ако ги правите с чиста мисъл, вие ще се подмладите. Едно упражнение ако правите на ден, вие ще се подмладите с една година. Ако правите десет дни – с десет години ще се подмладите. Някой ще каже: „Дали е вярно?“ Ако аз правя упражненията както трябва, ще се подмладя, а пък щом не ги правя както трябва, то аз остарявам. И вие, ако не ги правите, както трябва, ще остареете преждевременно. И съжалявам за това. Малко упражнения, но на свят да се правят.

„Ако говоря“, „Колко е по-добър Господ“, стр. 407-408.

# ПСИХИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

## I. УПРАЖНЕНИЯ ЗА СВЪРЗВАНЕ С БОГА, ВИСШИТЕ СЪЩЕСТВА И СВЕТОВЕ

Щом станеш сутрин, седни на леглото, не трябва да се обличаш, тъй както си, седни и веднага отправи ума си към Него като едно невинно дете. Поблагодари на Бога, че си станал, че Господ има да ти каже много работи. Може би една, пет секунди си помисли и след това се обличай. Стани тогава и ти ще бъдеш весел.

*„Прав път“, „Ще направим жилище“, стр. 244.*

Като ставате сутрин, не мислете нищо за себе си. Станете с мисълта, че отивате да служите на Бога, да вършите Неговата работа. После мислете за себе си. Тъй щото мислите ви трябва да бъдат наредени в естествен ред. Вие мислите за Бога, но мислите ви са толкова разхвърляни, че нищо не ви ползват. Несвързаните мисли мязат на разхвърлени халчици, които някоя разумна сила трябва да съедини, да образува от тях една цяла верижка. Мисълта за Бога е разумната сила, която свързва тия халки в едно цяло.

*„Простите истини“, „Най-голямото веселие и най-малката радост“, стр. 123.*

Отправете ума, сърцето, духа и душата си към Божествения Дух, Който обхваща всичко в света, и поискайте съдействие от Него за реализиране на всичко възвишено и благородно у вас. Този Дух обхваща всички съзнания, действия вътре и вън от тях. Затова е казано в Писанието: „Духът Божий се носи по цялата Земя.“

*„Допирни точки в Природата“, „Признаци на проявеното човешко съзнание“, стр. 205.*

Мнозина мислят, че като кажат „Да възлюбим Господа Бога твоего с всичкото си сърце“, че са Го възлюбили. Не е лесно да възлюбим Господа. Ти трябва да Го възлюбиш с всичкото си сърце, ум, душа и сила. За да се постигне това, от човека се изисква вътрешно знание – да може той да направи опит, който да даде добри резултати. В какво седи този опит? В издържането. Ако при най-големите изпитания, които сполетяват човека, той издържа, без да накърни с нещо своята любов към Бога, това показва, че неговият опит е сполучлив. Любовта на човека към Бога се познава при най-големите изпитания, страдания или нещастия, които го сполетяват.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Зарадваха се учениците“, стр. 65.*

Обърнете се към Бога и кажете: „Господи, обичам Те! При всичките противоречия и страдания, които си ми дал, Твоята Любов е мой идеал.“ „Ще

ме послуша ли Бог?“ Опитай се, направи опит! „Ако се излъжа?“ Толкова пъти си лъган досега, какво от това, че ще се излъжеш още един път? Казвам: който се обърне с тези думи към Бога, никога няма да бъде излъган. Дошъл е денят, в който трябва да се обърнете към Бога с думите: „Господи, обичам Те! Искам да изпълня Твоята воля, както Ти си определил, както Ти желаеш!“ Днес е този ден!

*„Ценната дума“<sup>2</sup>, „Тонът фа“, стр. 216.*

Често се говори за обръщане на човека към Бога. Къде става това обръщане? В черквата ли? Там се говори за спасение, за раждане, за новораждане, за възкресение. Като слуша тези думи, човек се отегчава. Наистина еднообразието, повтарянето на едно и също нещо отегчава. За да не се отегчаваш, още при ставането от сън иди при Мъдростта и кажи: „Господи, какво да правя днес? Каква програма си ми наредил?“ Всъщност какво правят хората днес? Мъжът става от сън и се пита: „Какво ли ще каже жената днес?“ Жената се пита: „Какво ли ще каже мъжът ми днес?“ Майката се запитва какво ще иска синът; бащата се запитва какво ще каже дъщерята. Слугата се запитва какво ще каже господарят; войникът – какво ще каже офицерът. Всеки мисли за някого, на когото трябва да послужи...

Ще дойде ден, когато ще разберете, че един е вашият Отец. Ще имаш много бащи, докато съзнаеш, че си дете на Бога. Тогава ще престанеш да мислиш, че си мъж, голям човек, с брада и мустаци, или че си жена, майка на няколко деца. Тези мисли трябва да отпаднат. Ще мислиш, че си светла душа, излязла от Бога, която може свободно да се разхожда из цялата Вселена – и на Земята, и на Слънцето... Навсякъде ще работиш и ще се развиваш, ще живееш според Божествените условия, в свобода, а не както хората ти диктуват отвън. Днес това е далеч от вас. Тъй както сега живеете, е добре, но ви очакват по-добри условия.

*„Красотата на душата“<sup>2</sup>, „Четири погледа“, стр. 20, 34.*

Не се свързвайте с еднообразието на хората, за да не попаднете и вие в него. Единственото нещо, което може да ви предпази от еднообразието, това е да не му обръщате внимание. Щом не му обръщате внимание, вие сте далеч от него. Щом се натъкнете на някоя отрицателна мисъл, поставете срещу нея положителна. Отрицателното в живота произтича от еднообразието. Отбягвайте еднообразието, за да не изразходвате енергията си напразно. Човек е дошъл на Земята да следва пътя на разнообразието, на Божествените процеси, а не да се занимава с несъобразностите на живота. Занимава ли се с несъобразностите, човек носи отговорност за това.

*„Езикът на Любовта“<sup>2</sup>, „Еднообразие и разнообразие“, стр. 383.*

Освободете мисълта си от всички отрицателни прояви – съмнение, колебание, подозрение. Във всички може да се съмнявате, но в Бога – никога. Той е благ и неизменен. При всички условия на живота ви, при всички ваши отношения и постъпки, Той остава един и същ. Ако сте

готови да Го слушат, Той всякога ще ви помага. Не Го ли слушат, ще ви остави да понесете последствията на своя живот и на своите погрешки, да опитате какво значи да живее човек без Бога. Няма по-голямо страдание за човешката душа от това да се отдалечи от Бога.

*„Все, що е писано“, „Спасението“, стр. 67.*

Колцина от вас употребяват поне 10-15 минути от дена за упражнения? Даже и съществата от Невидимия свят правят упражнения. Колко повече тия упражнения са необходими за вас! Който не иска доброволно да прави тия упражнения, те все ще му се наложат по някакъв начин. Мъчнотиите, спънките, които хората имат, не са нищо друго, освен методи, чрез които тия упражнения се налагат. Като станете сутрин, благодарете на Бога за живота, който ви е дал. Щом излезете вън, благодарете, че Слънцето изгрява, праща своята топлина и светлина. След това започнете работата на деня. Дали ще учите, дали ще копаете земята, обърнете се към Невидимия свят за помощ.

*„Неразрешеното“, „Неразрешеното“, стр. 23.*

Първото нещо, което се изисква от човека, е да благодари на Бога за главата, която му е дадена. Щом съзнава кой му е дал главата, той трябва да я държи изправена, а не наведена. Като съзнава какво благо му е дадено, човек трябва да си каже: „Благодаря за Божествената светлина, която възприемам чрез главата. Благодаря за Любовта, която възприемам чрез сърцето си. Готов съм да приложам светлината и Любовта, които възприемам не само към хората, но и към най-малките същества. Готов съм да направя път и на мравката и да ѝ се притека на помощ.“

*„Опорни точки на живота“, „На зазоряване“, стр. 156.*

Искрената благодарност и признателност на човека към Природата и към Бога освободи от страданията, трябва да благодари на Бога за всичко, което му се дава. Благодарността е еквивалентна на плащането. Благодарността е особен род лъчиста материя, която човек отправя към Разумния свят. В замяна на тази материя Разумният свят изпраща духовна светлина, която осветява пътя му. Без благодарност не може да става правилна обмяна между хората на Земята и възвишените същества в Разумния свят. Както между корените и клоните на дървото става правилна обмяна, така и между съществата на физическия и на духовния свят трябва да съществува съзнателна, непреривна връзка.

*„Закони на доброто“<sup>2</sup>, „Състояния на материята“, стр. 197.*

Като се намерят в затруднение, хората търсят помощ отвън, очакват отвън да дойде някой да им помогне. Кой може да помага повече от Онзи, Който е създал света? За да получите Неговата помощ, трябва да влезете във връзка с Него. За да създадете тази връзка, вие трябва да изучавате себе си, да изучавате всичко, каквото ви е дадено. Преди всичко на човека е дадено тяло, което той трябва да изучава.

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Ще ти въздаде“, стр. 223.*

Създайте си една идея в себе си. Сутрин като станеш, мисли за Господа, на обед мисли за Господа, и вечер по пет-десет минути мисли за Господа. Всеки ден, да изоставиш всичките си работи и само да мислиш за Господа, за Този, който направил всичко. Ти сутрин най-малко десет минути за Него да мислиш, после на обед десет минути само за Него да мислиш и вечерно време само за Него да мислиш, ще просветне умът ти. Пък сега нашият ум е зает с много работи, но с главното, което трябва да дойде в ума, което може да ни въздигне, ние за Господа не мислим. Като мислиш за него, ще си помогнеш. То е най-хубавото нещо. Помисли си каквото и да е. Като мислиш, само тогава ще почувстваш, че ще дойде нещо от Него. Онези, които имат очи, като погледнат Слънцето, ще видят цялата Природа, но един, да кажем, който няма зрение, нищо не може да види, най-сетне ще почувства нещо в себе си. Казвам: докато хората не възстановят тяхното вътрешно зрение, но все таки ще почувстват силата на Слънцето. Казвам сега: какво ще правиш сутрин? Мисли за Бога още като се събудиш, за нищо друго не мисли. Като се събудиш, концентрирай си мислите за Бога. По-хубаво нещо от туй няма. Едно упражнение. Вие ставате сутрин, за какво мислите? Да си обуя ли обувката, или да не си ги обуя, да стана ли от леглото, дали е късно? После пак се сгушите. Да стана да чета ли? Сутрин като станеш, макар и под юргана, мисли за Бога. Под юргана или не, както и да е, мисли. Като станеш – не се обличай, туряй дебелото палто, мисли. Защото като речеш да се миеш, обличаш, ще забравиш, идеята ще изчезне, ще ти дойде нещо друго на ума.

*„Възможности в живота“, „Криви и прави линии“, стр. 200.*

Издаднали сте в гората сами, там вашите приятели ги няма, а студът е минус 35°. Питам: какво ще правите тогава? Обърнете се към Господа и кажете: „Господи, спаси ме!“ Няма да се мине един час и всичко това ще се измени, ще духне един топъл вятър и целият ход на Природата ще се измени. Затова наричат въздуха, че е дихание на Бога. Той не е нещо физическо, той е навсякъде. Ще проектирате своята мисъл към Бога, независимо като един учен човек ли, като един пророк ли, като един светия ли ще се отнесете към Бога. Няма да мислите какво е Той. Няма да мислите дали Го няма. Ще се отнесете към Неговата добра воля без никакво съмнение. Няма да разсъждавате – всичко може да бъде, ако се отнесете към Господа като към свой баща. Ще кажете: „Туй, което искам, ще бъде!“ В Бога има една черта, с която се отличава от всички: Той обича да задоволява и най-малките желания на най-малките, дребни същества. Няма желание, колкото и да е малко, което някое същество, и най-микроскопично да е, да има, и да не е задоволено от Бога. В Него има желание да задоволи тази нужда. Това прави само Господ. А ние в сегашното си понятие за Бога мислим, че пред Него трябва да се явят светии, да се молят, да Го убеждават, че тогава да изпълни нещо. От Него ще се учите как да бъдете милостиви. Светиите от Него се научиха как да бъдат милостиви.

*„Вземи детето“, „Доведете ми го“, стр. 75.*

Сега като ученици пред вас седи великата задача всяка сутрин да употребите две минути от времето си за връзка с Великото космическо съзнание. Две минути през деня, използвани правилно, съставят истински ден. Като умножите 365 дена по две минути, ще получите 12 часа. Значи истинската работа през годината се равнява на тия 12 часа, или половин ден. Този половин ден ще ви донесе големи богатства... Първата минута ще мислите за Любовта си към Бога, а втората минута – за Любовта си към ближния си... В неделя, рано сутринта, преди да е изгряло Слънцето, целият клас, без изключение, ще дойдете на *Изгрева*, да приложим закона за двете минути. Който е готов да изпълни този закон, той е ученик. Първата минута ще мислите върху първия закон: „Да възлюбиш Господа Бога твоего с всичката си душа, с всичкото си сърце, с всичкия си ум и с всичката си сила!“ Ще мислите само върху тия два закона, а всичко друго ще оставите настрана. Ще мислите само – нищо друго. Кашлици, смущения, болки – всичко ще забравите. Ще забравите даже и да дишате – всичко трябва да спре. Може ли да стане това? В Бога всичко е възможно.

*„Четири кръга“<sup>2</sup>, „Връзка на съзнанието“, стр. 144-146.*

Станеш сутрин, какво трябва да си кажеш? Като станете, през тази година, поставете вашето съзнание спокойно и веднага ще чуете един поздрав от Невидимия свят, едно изречение ще ви дойде в ума. Запишете си го в книжката. Всяка сутрин запишете поне по едно изречение, 365 дена. Вие първия ден пропуснахте, имахте такова изречение, във втория ден пак имахте и в третия ден, днес е четвърти ден. Целия четвърти ден сме най-близо до Слънцето. Та казвам, ако не чуете нищо, отворете си поне Библията, някоя книга, някое изречение. Прочетете нещо отнякъде. Отворете си на някое място и прочетете каквото и да е. Но най-хубавото е, щом се събудите, гледайте вашето съзнание да бъде тихо и спокойно. Някой път ще ви дойде много хубаво изречение. Спрете се, запишете си го. Туй изречение ще ви бъде като талисман през целия ден, то ще ви бъде една подкрепа, един кредит от Невидимия свят.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“, „Здравословното състояние на човешката душа“, стр. 265.*

Аз бих ви съветвал да концентрирате ума си, да дойдете в по-близка връзка с Бялото Братство. Ито ето как: когато помислите за най-възвишените качества – Любов, Мъдрост, смирение, кротост, въздържание, честност, постоянство – всичко, което можете да намерите най-хубаво в живота, всичко това ще го отправите към тези Братя и ще кажете: „Това е в тях.“ Тогаз вие ще ги привлечете. Когато във вас се образува светлина, само тогава едно висше същество влиза във връзка с вас. Едно висше същество се привлича, когато ние мислим добро за него. Апостол Павел казва: „Без вяра не може да се угоди на Бога.“ Ще вярваш за Бога, че е най-добър, най-благ. Като мислиш така, като се молиш така – веднага ти ще привлечеш Божествения Дух, Бог да ти се изяви.

*„Кротките“, „Окултният закон за противоречията“, стр. 201.*

Ставате сутрин духом неразположени. Знайте, че това неразположение се дължи на вътрешната дисхармония, предизвикана от мислите на противоположни на вас същества. Ставате ли сутрин, душата ви трябва да е изпълнена със светли мисли, които идат от Бялото Братство. Някога вървите из пътя, но мисълта ви се губи, преплита. Какво трябва да направите? Ще се повдигнете на тази висота, на която живеят Белите Братя. Условието, при които сега живеете, са трудни и за да издържите на тях, трябва да имате броня, да се пазите. Вашето тяло трябва да вибрира в съгласие с вашите висши мисли. Това е една естествена броня. Като кажете, че Бог царува в света, трябва да вярвате, че наистина Бог царува. Като кажете, че трябва да обичате всички хора, трябва да ги обичате. Като кажете, че трябва да простите на всички хора, трябва да им простите. Като кажете, че трябва да изгорите всички полици, изгорете ги. Като кажете, че няма да давате повече пари с лихва, не давайте. Щом кажете, че Бог царува в света, трябва да сте готови на всички жертви заради Него. Тогава и да дадете пари някому, той непременно ще ги върне.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Денят Господен“, стр. 45.*

Като ученици вие трябва да се стремите към придобиване на светли мисли, които струват скъпо. Тия мисли идат от далечни пространства. Те са донесени на Земята от разумни същества, които имат специална мисия. Тези същества обичат хората и затова специално слизат на Земята да им донасят светли Божествени мисли и възвишени Божествени чувства. Тези мисли и чувства са подаръци за хората. Приемат ли ги навреме, те трябва да ги обработят в себе си. Така обработени, те произвеждат коренна промяна в живота им.

*„Езикът на Любовта“<sup>2</sup>, „Реалността на живота“, стр. 53.*

Едно се иска от всички хора – да се свържат с Христа. Свържете ли се веднъж с Него, Той ще бъде с вас до скончанието на века, на вашите радости и скърби, в живота и в смъртта. Той е врата, която води човека от преходното към непреходното, от видимото към невидимото, от омразата към Любовта. Христос е живият хляб, носител на Живота, Христос е Учителя, Който ни учи на Божествените закони. Като разбере правилно Христовото учение, човек се чувства силен да изпълни задълженията си към Първата причина, към своя ближен и към себе си.

*„Все, що е писано“, „Всичко ми е предадено“, стр. 40.*

Пригответе се, всеки на своето време, да посрещнете Христа. Облечете се в нови дрехи. За едни Христос ще дойде още днес, за други – утре, а за трети – след години. Кой когато е готов, тогава ще Го посрещне. Очаквайте всеки ден Христа, все ще Го видите – от вас зависи това. Кога ще Го видите – не мога точно да определя. Вие трябва да бъдете на местата си, както астрономът стои на мястото със своята тръба и наблюдава.

*„Все, що е писано“, „Все, що е писано“, стр. 25.*

За Христа казвате, че не можете да бъдете като Него. Защо ние, християните, да не бъдем като Него? Ти искаш да направиш нещо, което не е добро. Кажи: „Ако Христос беше на мое място, какво щеше да направи?“ Всички вземат и цитират онзи стих, казват, че Христос, като влезе в храма, направи камшик и изпъди всички; влезе вътре, вдигна скандал, претури масите с парите, изпъди ги навън. Вие какво разбирате? Вземете един камшик и вашите лоши мисли, желания и постъпки – изпъдете ги навън всичките. Храм е вътре във вас. Вие влезте в себе си и изпъдете всички лоши мисли и желания – това се подразбира.

*„Последното добро“, „Трите неща“, стр. 53.*

Гледах преди няколко дена имаше гимнастически упражнения на листата – доста клони имаше откъснати от растенията. Сега тия работи не ги забелязвате, седите и от дребни работи се смущавате. Изгубил си един лев, два лева, три лева. Погледнеш – общата си скъсал. Скъсани общата, пари нямаш, всичко – скъпо. Сега 400 г. хляб дават. По-напред един хляб беше за един човек, сега – един хляб за двама, по братски. Може да дойде един хляб за трима, може и за четирима. Че какво има да се плашите, че са двеста грама? Или имате сега 400 г. Ще си поставите ръцете, ще кажете: „Да стане цял самун.“ И той ще стане. Ще се опитате. Каквото Христос е направил, и вие да го направите. Само за вас половин хляб ще стигне, но дойдат двама души приятели – ще туриш ръцете си отгоре, ще имаш един хляб и половина. Сега бих желал един от вас, който направил този опит – като дойдат приятели и той положи ръцете си над хляба и той стане цял – да ми каже, че е станало. Един орех, малък орех, може да стане и голям орех, и да дава плод. Казвате: „Как може да стане?“ Наблюдавайте. Посейте едно цвете, ще видите как стават работите. Ние сме от тези същества, които обичаме работите бързо да стават. Бързите работи са неустойчиви.

*„Последното добро“, „Зелен и узрял“, стр. 25.*

Едно е важно: да се създаде връзка между Първичната Причина и човека. Всеки може да направи опит, да види дали има връзка с Първичната Причина. Често Първичната Причина може да заеме по отношение на нас такова поведение, като че от нищо не се интересува – дали правим добро или зло – остава чужда към нас. Това е външно, привидно отношение. Има случаи обаче, когато това отношение не е привидно и тогава, каквото и да вършим, нашите постъпки са осъдени на вечно разрушаване. Затова именно Христос е казал: „Всяко дърво, което Отец ми не е насадил, ще се изкорени.“ Ще дойдат външни условия – бури, ветрове, гъсеници, които ще го изкоренят. „Всяко дърво, което Отец ми е насадил – ще расте, ще се развива и плодове ще даде.“ Ако искате да опитате този закон, можете да насадите плодни дървета и да видите какви резултати ще имате. Направете този опит много пъти – 99 пъти най-малко, за да се уверите в неговите резултати. Може да направите опити с ябълки, с круши, с други плодове. Ябълката е тщеславна, тя обича похвалите. Чувствата в нея са



силно развити. Крушата пък е повече интелектуална. Когато имате добро разположение на ума си и отидете при някоя круша, вие ще влезете във връзка с нея и ще можете да се разговаряте помежду си. Ако турите ръката си на круша, която има вече зрели плодове, една от най-хубавите круши ще падне близо до вас. За да не мислите, че това е станало случайно, турете ръката си няколко пъти на нея и ще видите, че при всяко докосване пред нозете ви ще падне една зряла, хубава круша. На другия ден, ако нямате добро разположение на ума, направете същия опит. Идете при крушата, турете ръката си върху нея и ще видите, че нито една круша няма да падне от дървото. Колкото пъти повтаряте опита, все същото положение ще имате... Следователно, ако имате връзка с Първичната Причина, вие ще можете да извикате при себе си заека, който е известен със своя страх. Този страхлив заек ще се приближи при вас и ще легне пред краката ви. Само едно докосване на ръката ви до заека е в състояние да го успокои. Ако на другия ден изгубите доброто си разположение, колкото и да викаете заека при себе си, той няма да дойде. Индусите казват, че има някаква тайна в това. Да, има някаква тайна и тя се заключава във връзката на човека с Първичната Причина. Който не разбира това, казва, че хора, които сваляли плодoвете от дърветата само с едно докосване на дървото с ръката си, имали някаква хипнотична сила, имали силен поглед и т.н. Не е така. Правете тези опити, да видите имате ли връзка с Първичната Причина или нямате. Ако плодoвете не падат пред нозете ви и ако заекът бяга от вас, това не значи, че сте лоши хора, но се намирате при обикновени условия на живота. Това ни най-малко не трябва да ви обезсърчава. Ако първия ден не успеете, направете опита още няколко пъти наред, докато един ден видите, че сте господари на положението. Вие можете да направите същия опит с някой човек. Представете си, че искате да започнете някакво предприятие, за което са ви нужни сто хиляди лева, но нямате пет пари в джоба си. Какво трябва да направите? Първо влезте във връзка с Първичната Причина и след това идете при някой банкер да му поискате тази сума. Ако имате тази връзка, банкерът ще извади от касата си сто хиляди лева и ще ви каже: „Заповядайте, господине, услужете си!“ При това той няма да ви иска никаква полица. Обаче нарушите ли връзката и пак отидете при същия банкер за нов заем, той ще ви каже: „Изплатете първата сума от сто хиляди лева и тогава пак елате да искате пари.“ Значи отношенията на хората едни към други говорят за вътрешните отношения, които съществуват между тях и Първата Причина.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Ще хвърля мрежата“, стр. 236-239.*

Това знание не е ли подобно на еликсира на живота? С този еликсир човек може сам да се лекува, да се подмладява. Обаче това знание е достъпно само за онези, в които висшето съзнание е пробудено. Който иска да познае какво знание има, каква е неговата сила и Любов към Бога, нека тури дясната или лявата си ръка на някое болно място в организма си

и да следи ще мине ли болката му и за колко време ще мине. Ако имате пълна вяра и Любов към Бога, без никакво съмнение и колебание, каквито болки, страдания и противоречия да имате в живота си, те моментално ще изчезнат! Велика сила се крие в човека, който има Любов към Бога! Този човек е в сила сам да се лекува с поставяне на ръката си върху болното или парализираното място. Нещо повече даже: ако такъв човек срещне някой свой неприятел, който иска да го убие, достатъчно е първият да вдигне ръката си срещу неприятеля си, за да го обезсили.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „И рече Бог“, стр. 208.*

Всяко противоречие е част от цялото. Ако се натъкнете на едно противоречие и не го възприемете като част от цялото или като линия от една рисунка, и не можете да го поставите на мястото му, вие не сте добри художници и добри майстори... Имаш нужда от хляб. Какво ще направиш? Ще вземеш едно житно зърно, ще го покриеш отгоре с една кърпа, ще туриш ръката си върху нея и след 5-10 минути ще имаш готов, пресен хляб. Искаш ябълки – ще вземеш друго житно зърно, ще го покриеш с една кърпа, ще туриш ръката си отгоре и след няколко минути ще имаш ябълки. Каквото пожелаеш, ще имаш. Какво по-лесно от това? Така животът ви ще се улесни. Ти седиш и мислиш отде да купиш зарзават. Вземи десетина зърна в джоба си, заший ги в една кърпа, тури ръката си отгоре, помисли малко, отпрати ума си нагоре – и зарзаватът ще дойде. Знание е нужно на човека!... Ако можете да настроите ума си в съгласие с Божествения свят – всичко става; ако можете да настроите сърцето си в съгласие с Духовния свят – всичко става; ако можете да настроите волята си в съгласие с човешкия свят – всичко става. Днес тези неща са невъзможни, но в бъдеще невъзможното ще стане възможно.

*„Новият светилник“<sup>2</sup>, „Грите свеци“, стр. 9-10.*

Мислете „Всичко е хубаво“ и всеки ден по 5 минути благодарете на Бога. Благодарете на Господа за страданията, които ви дава. Щом страдате – имаш един ревматизъм, кажи: „Господи, много Ти благодаря, единият ми крак ме боли.“ Ще благодарите. Дойде болката и на другия крак. Ще проверите закона, че е верен. Туй, което желаш, става. Но и това, което не желаш, и то става. Някой път, като те боли единият крак, ще искаш да те заболи и другият, и ще оздравее кракът ти. Пък някой път може и другият да те заболи. Но ако и двата крака те заболят, ще ти дойде едно двойно благо в света. Нищо не се губи в света. Тогава кажи: „Господи, нека ме заболят и ръцете!“ Там е изпитанието. Вие се лъжете. Вашите страдания са такива, провидни са те. Та вас провидението ви изпитва.

*„Добрият език“, „Всичко е за добро“, стр. 121.*

Вие мислите, че като обичате някого, той се ползва, че когото обичате, той се ползва. Който обича, той се ползва. Затова ние трябва да обичаме. Като говорим за Бога, да Го обичаме, трябва да се ползваме. Без Любов към Бога ти не може да се ползваш. Тогава направете един опит. Помъчете се да

обичате Бога, че да вземете първия тон *до*. Този тон ще дойде естествено у тебе. Ти ще го чуеш вътре. Тонове, докато не ги чуеш отвътре, не може да ги вземеш. Като се събудиш сутрин, този тон трябва да го чуеш. Ще чуеш тия музиканти. Най-първо един ангел, който ще изпее *до*. Той ще каже: „От днес нататък ти си свободен. Излез из мъчнотиите, в които си бил. Излез из мъчнотиите навън.“

„Силата на мисълта“, „Най-лесното изкуство“, стр. 254.

Зад всяка мъчнотия се крие известна разумност. Така трябва да гледате на мъчнотиите, за да може лесно да се справяте с тях. Не гледате ли така на мъчнотиите, вие ще се страхувате, ще се обезсърчавате и нищо няма да придобиеете... Срещнете ли някаква мъчнотия на пътя си, приемоте я спокойно, с пълна вяра в Божествения промисъл... Помнете, че при всяка мъчнотия, която срещате в живота си, ще имате помощта на всички, които ви обичат. Никой човек не е сам. Обаче губи ли вярата си, той се чувства сам, от всички изоставен.

„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Който има уши, нека слуша“, стр. 221-222.

Съществената идея за всеки човек е Любовта към Бога. Тя е единствената съществена идея, която може да ти помогне и в смъртта. Като дойде часът на смъртта – на кого ще разчиташ? Кой ще ти помогне? Ще викаш към Оня, Който помага на всички. Ще викаш Бога на помощ. В този момент никой не може да ти помогне: нито баща, нито майка, нито брат или сестра, нито приятел. Те остават на границата. Ти сам тръгваш към реката на смъртта и Бог ще те посрещне.

„Новият светилник“<sup>2</sup>, „Безопасното място“, стр. 246.

## 1. РАБОТА С МОЛИТВИ И ФОРМУЛИ

### Упражнения с молитви

Направете упражнения с молитвата *Отче наш* до 22 март. Ще разпределите молитвата според числата, които имате до 22 март. Като кажете *Отче наш*, цял ден ще мислите върху тези думи. Може три дена да изговаряте *Отче наш*, след това на четвъртия ден ще кажете: *Отче наш, който си на Небето* и ще размишлявате върху последните думи, и т.н. Само ако знаете какво нещо се съдържа в тези две думи *Отче наш*! Да знаете какво нещо са думите *Който си на Небето* и думите *да се свети*. Бих желал да прочетем *Отче наш* веднъж, но пред всички. Та сега четете го до 22 март. Може да изберете *Отче наш* или *Добрата молитва*. За всеки ден ще вземете един малък пасаж от една, две или три думи. И цял ден тези думи ще останат в ума ви. (Всички стават.) Сега да изговорим само тези думи: *Отче наш*.

„Вътрешният господар“, „Вътрешният господар“, стр. 25-26.

Вън от това, което казах дотук за вашата задача през годината, ще ви дам като лозинка *Добрата молитва* – да размишлявате върху дълбокия смисъл, който тя съдържа. Четете през дена по едно изречение от нея, и принципите, които са легнали там, да се одухотворят във вас чрез закона на Любовта.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ 1919 г., „Обяснения“, стр. 5.*

Да вършим Волята Божия, това значи, да се обновяваме. Не вършим ли Волята Божия, ние се натъкваме на изкушения. Щом изпаднем в изкушения, трябва да се молим: „Господи, прости ни, че Те заставаме да постъпваш с нас, както не искаш. Избави ни от изкушения, за да познаем Твоето светло, любещо лице.“

*„Божествен и човешки свят“, „Вечно обновяване“, стр. 43.*

Молете се за себе си, молете си и за другите хора. Как трябва да се молим? Като станеш сутрин, поглади челото си и кажи: „Господи, благослови челото ми и способностите, които са скрити в него.“ Ако не мислиш добре, поглади носа си и отправи мисълта си пак към Бога. Ако очите ти гледат криво на нещата, поглади и тях. Ако не ядеш правилно и не говориш правилно, ще се помолиш за устата си и ще я погладиш. Ако не възприемаш звуковете чисто, ще погладиш ушите си и ще се помолиш за тях. След това ще погладите ръцете и краката си, които ви служат добре. Благодарете за удовете, които ви са дадени в услуга.

*„Опорни точки на живота“, „Ценни добродетели“, стр. 103.*

Като се събудите сутрин, молитвата ви да бъде: „Господи, само Ти си Едничкият, Който можеш да оправиш всичко. Научи ни да Те обичаме тъй, както Ти ни обичаш.“

*„Божественият център“, „Три вида любов“, стр. 68.*

Ще ви дам едно упражнение. То е следното: трябва да вземете участие всички, които ме слушате сега, до следното събрание. Четири пъти в този месец всеки петък ще ставате точно в 4 часа сутринта и цял един час ще прекарвате в размишление и ще се молите. Ще знаете – точно в 4 часа на духовна работа!

*„Тихият глас“, „Без наука няма сполука“, стр. 70.*

Учете се в ред упражнения, например да препратите една своя мисъл като се молите, и молитвата ви да дава резултат: като се молите, препращайте мисълта си и трябва да възприемете отговора!

*„Тихият глас“, „Бележки от разговори с Учителя“, стр. 107.*

Наблюдавайте се да видите как заставате на молитва и какви движения правите. Някой се моли и от време – на време се почесва и казва: „Голяма скръб имам.“ Който има голяма скръб, не му дохожда на ум да се почесва. Щом се почесва, скръбта му не е голяма. Молитвата изисква съсредоточена

мисъл. Като се молиш, ще мислиш само за Бога. Всичко друго ще оставиш вън от себе си. Казано е в Писанието: „Когато се молиш, влез в тайната си стаичка. И Бог, Който вижда в тайно, ще ти въздаде наяве.“ Когато решавате трудни въпроси, решавайте ги в тайно, само Бог да знае. Единствен Бог разбира нашите състояния и може да ни помогне. Хората, колкото и да искат да помогнат – не успяват.

*„Вечно подмладяване“<sup>2</sup>, „Да оздравееш“, стр. 49.*

Ние ще направим един опит за цяла една година, доброволно и по Любов. Той ще бъде следущият: ще се задължите абсолютно да се подчините на всичко онова, което Господ ще каже през тази година. През една година, доброволно, абсолютно ще се подчините на всичко, каквото ви се каже, без да се изменява волята Божия в нещо. Който от вас е готов. Искам един опит да направим, без лъжа. Опитът всеки един от вас ще направи вътре в себе си, ще го направи и ще знае, че Бог е вътре в сърцето му, в душата му, в ума и духа му, и наблюдава, претегля всички наши помисли, желания и действия. Нашият девиз е вече: „Ние ще служим на Бога!“ Ние ще служим на този Господ, Който в началото ни е дал живота, в началото на Неговата Любов. Туй начало е сега. То е вечно начало, което няма край, то е всякога начало. Единственото начало, това е Любовта!...

Сега ние ще коленичим в размишление, и всеки един от вас да обмисли, готов ли е да направи малкия опит за една година, да извърши абсолютно всичко, каквото Господ изисква от него, и всеки един от вас ще даде обещание, не насила, а по Любов – за една година отсега. Тази година ще има задачи, които всеки един от вас трябва да разреши. Тия задачи ще бъдат дадени съобразно развитието на всеки едного. Няма да питате „Мога ли или не мога?“ През цялата година няма да мислим, а само ще работим, само ще действаме...

Ще коленичим, и ще отправим ума си към този Господ на Любовта, и ще му кажем: Господи, ние сме готови да изпълним Твоята Свята воля абсолютно, без никакви изменения. И всичката ни радост ще бъде да Ти служим с всичкото си сърце, с всичкия си ум, с всичката си душа, с всичкия си дух. Искаме да Те познаем като Любов вътре в нази и вънка от нази. Да бъдеш Ти все и вся във всичките ни начинания, във всичките ни мисли, желания и действия; да бъдеш Ти начало и край на нашия живот. Началото на всичката Твоя благост и край на всичките наши недоразумения; начало на Истината и край на лъжата; начало на Мъдростта и край на глупостта; начало на силата и край на насилието. Да бъдеш Ти новото начало, което е без начало и без край! Началото на новата светлина, на новия живот, който сега внасяш в душите ни. Ние Те познаваме, както Ти ни познаваш, ние Те любим, както Ти ни любиш. Ние сме едно с Тебе, както Ти си един в изявената тази светлина. Отсега нататък ще царува Твоята Любов в пълнотата на Твоята милост през всичките дни на живота ни. Ние начеваме новия живот. Слез при нас и ние ще дойдем при Тебе. Слез при душите ни, внеси светлината си на новия живот. Озари новите ни сърца, които си ни

дал. Изпълни умовете ни със светлината си, която си внесъл в духовете ни. Благослови ни и ние ще носим Твоето благословение. Туй ще го вземат само онези, които ще дадат обещание. Няма да преписвате, докато не дадете обещание. Ще коленичим, ще се молим и ще решим безвъзвратно, за една година само, а не през целия си живот.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, стр. 3-6.*

Направете опит в продължение на един месец, по няколко пъти на ден, си казвайте мислено, че ще изпълнявате Божията воля и ще видите, че онзи, Който ви е създал, ще се прояви. Той ще просвети ума и сърцето ви – да разберете Живота и да изпълнявате волята Му. Всеки трябва да направи опита доброволно, без никакво насилие. Само така той може да очаква някакъв резултат.

*„Все, що е писано“, „Божията воля“, стр. 130.*

### Упражнение на връх Мусала

Всички прави, наредени шахматно и обърнати с гръб към Слънцето. Така наредени, всички сядат на земята с крака поставени напред. Ръцете се издигат бавно над главата, при което се изговарят бавно следните думи: „Уповавай на Господа с всичкото си сърце!“ Бавно спускане на ръцете от двете страни на главата, с изговаряне на думите: „Уповавай на Господа с всичкия си ум!“ Ръцете продължават да се спускат от страни на тялото, по краката, до пръстите долу и бавно се издигат над главата, в първоначално положение, с изговаряне на думите: „Във всичките си пътища познавай само Него и Той ще оправи стъпките ти.“ В това положение, седнали, левият крак се подгъва под десния. Дясната ръка се поставя на коляното и се чете *Добрата молитва* и *91 псалом*. След това десният крак се подгъва под левия. Левият крак си остава напред, лявата ръка се поставя на коляното. В това положение се изговарят думите: „Да се съединят Любовта, вярата и надеждата в сърцето ни и да се прослави Господ в душите ни.“ При същото положение се изговарят и следните думи: „Ще служа Господу с ума си, със сърцето и със силата си. Ще ходя в пътя Господен с Любовта си, с вярата си и със силата си. Ще познавам Господа в живота си, с душата си, със сърцето си и с ума си.“ Сега съсредоточете се в себе си и всеки да пожелае това, към което душата му се стреми... Всички наредени в кръг, хванати за ръцете си така, че дясната ръка с лявата ръка на съседа се издигат нагоре, а лявата ръка с дясната на съседа остават долу, на мястото си. При това положение на ръцете се произнасят думите: „Уповавай на Господа с всичкото си сърце, с всичкия си ум. Във всичките си пътища познавай само Бога. Той ще оправи стъпките ти.“ В същото положение се изговарят думите: „Ще служа Господу с ума си, със сърцето си и със силата си. Ще ходя в пътя Господен с Любовта си, с вярата си, със силата си и ще познавам Господа в живота си, с душата си, със сърцето си и с ума си. Това е Живот вечен да познай Тебе – Единяго Истиннаго Бога и Господа Исуса

Христа, Който си изпратил.“ Смяна на ръцете: онези, които са долу, се издигат горе; тия пък, които са горе, се свалят долу. При това положение на ръцете се произнасят следните думи: „Да се съединят Любовта, вярата и надеждата в сърцата ни. И да се прослави Господ в душите ни.“

*„Добри и лоши условия“, „Единство и общност“, стр. 237-238, 240.*

При самовъзпитанието голямо участие взима молитвата. Искане ли да си въздейства, човек трябва да се обърне към Бога със следната кратка молитва: „Господи, благослови езика ми, за да излизат от него сладки, силни и красиви думи.“ Сладките думи имат отношение към живота, силните – към човешкия ум, а красивите – към човешкия дух и човешката душа. Сладките, силните и красивите думи представят материал, чрез който човек гради великото и мощното в своя живот.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Вътрешна просвета“, стр. 37-38.*

И сутрин като станете, най-първо трябва да се помолите 10 минути за главата, да хванете главата си с двете ръце и да кажете: „Господи, просвети тази глава, която си ми дал да се науча да манипулирам.“ След туй сложи ръцете си на своите дробове 10 минути и се помоли за тях. След туй сложи ръцете на благоутробия си. Думата благоутробие не значи стомаха, но онези храносмилателни органи, които ние наричаме стомах. Да се помолиш 10 минути, да знаеш как да ядеш. Да знаеш как се смила храната, да си благодарен от онази храна.

*„Любовта дава живот“, „Правилно верую“, стр. 267.*

Хората на новото учение не трябва да се екзалтират, но трябва да се вдъхновяват. Ония, които се екзалтират, те са далеч още от принципите на новото учение. Някой вдига ръцете си нагоре, моли се на Бога, казва: „Аз се помолих вече.“ Помолил се веднъж, и всичко свършил. Не, изгрее ли Слънцето веднъж, то никога не трябва да залязва. Казано е в Писанието: „Постоянно се молете!“ Значи и като спи, човек пак трябва да се моли. Това значи будно съзнание. Небето приема молитвата на хора, на които съзнанието е будно. На добрите хора съзнанието всякога е будно. Непреривност на съзнанието се изисква от човека. И в будно, и в сънно състояние, той трябва да се моли, добро да прави. Някой се оплаква, че сънувал лоши сънища. Нечисто е било съзнанието ти. – „Какво да направя тогава?“ Изчисти съзнанието си, изчисти сърцето си от лоши чувства и желания.

*„Четири крѳга“<sup>2</sup>, „Равни страни“, стр. 205.*

Молете се един за друг не за опрощение на греховете си, но Бог да оправя пътищата на Любовта, която действа във вашите сърца. Бог да оправя пътищата на светлината, която се отправя към вашия ум. Бог да оправя пътищата на знанието, което иде да се всели във вашите души, да ви покаже свещения път на Живота.

*„Двете свещени положения“, „Високият връх“, стр. 135.*

Какво означава тайната молитва? Тя означава затваряне жиците на телефона, свързан със света. Когато се моли тайно, в себе си, човек трябва да вземе свободно положение, да прекъсне всякаква връзка със света, да стане глух за всякакъв шум, за всички звукове вън и вътре в него. Молиш ли се тайно, затвори всички ключове, всички съобщения със света, за да не те смущава. И при това положение остани сам, в размишление. Медитация и тайна молитва не е едно и също нещо. Те се различават. Обаче вие сами трябва да намерите тази разлика. Тайната молитва подразбира повдигане на ума на човека към Бога. С други думи: тайната молитва подразбира отправяне погледа на човека към Слънцето – източника на Живота. Най-красивата молитва се заключава в това човек да помисли за Бога, като източник на Живота.

*„Двата пътя“<sup>2</sup>, „Сила на волята“, стр. 39.*

Когато сте нервни, направете следното упражнение: седнете на стол пред масата, изправете тялото си добре и турете ръцете си на масата. Дръжте ръцете си в това положение около 10-15 мин., като концентрирате мисълта си първо към палците, после към показалците, след това към средните, към безименните и най-после към малките пръсти и на двете ръце. После, турете дясната си ръка върху лявата, след това – лявата върху дясната и пак концентрирайте вниманието си върху пръстите. Като съсредоточите вниманието си към пръстите, свържете се в съзнанието си с всички добри, здрави хора, които имат чисти и благородни сърца, философски умове, с дълбоко разбиране на живота. Щом се свържете с тия хора, повдигнете мисълта си към Бога и всички заедно се помолете. Който направи този опит, той ще има резултат, ще разбере силата на колективната молитва. Какво по-голямо благо за човека от това, да се свърже с всички добри хора по лицето на Земята и заедно с тях да отправи молитвата си към Бога? Тази молитва непременно ще бъде приета. Когато човек се моли по този начин, до него седи един, който занася молитвата му до Бога. Само чистите души пренасят молитвите на хората. Те служат като проводници, чрез които молитвите отиват нагоре. Духът на човека е проводник, чрез който душата предава своите молитви.

*„Простите истини“, „Устойчиви съединения“, стр. 139.*

Когато някоя ваша сестра се намира в скръб, в тревога, нека пет-шест до дванадесет сестри отидат в дома ѝ да се помолят за оправяне на работата. Ако някой е болен, ще се съберете у него на молитва, макар и да е скаран с някои от вас. Ще кажете: „Господи, ние сме решили да работим тъй, както Ти искаш, затова сме се събрали да ни научиш как да живеем!“

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Това учение“, стр. 108-109.*



## Упражнения с формули

Стремете се към Възвишения живот, който се изразява с простота и образност. Внесете тази простота в живота си и кажете: „Има само едно Вечно начало!“ Ставай и лягай с това Вечно начало. Станеш ли сутрин, кажи си: „Има само едно Вечно начало.“ Лягаш ли вечер, кажи си: „Има само едно Вечно начало.“ Пишеш ли, учиш ли, работиш ли, управляваш ли, страдаш ли или се радваш, всякога казвай: „Има само едно Вечно начало!“ Помнете, че каквото правите – вие сте под наблюдение на разумни същества. Те следят всяка ваша стъпка и ви плащат заслужено. Животът на всеки човек е възлизане към Бога.

*„Да ви даде“<sup>2</sup>, „Да ви даде“, стр. 26.*

Като станете сутрин от сън, кажете си: „Сега Бог царува на Земята и управлява света. Сега Христос царува. Сега и Архангел Михаил царува и чисти света със своя огнен меч.“

*„Просветено съзнание“, „Новата епоха“, стр. 176.*

*Любов безгранична!*

*Мъдрост непрестанна!*

*Истина постоянна!*

Напишете тези три мисли и работете върху тях през цялата година.

*„Допирните точки в Природата“, „Допирните точки в Природата“, стр. 24.*

Две седмици наред, по три пъти на ден – сутрин, на обяд и вечер, ще мислите за Бога по една, две минути и ще кажете в себе си: „Бог е Любов, Бог е Всемъдър, Бог е Всеблаг.“ Като правите упражнението, ще си отбелязвате в едно тефтерче часа и резултата, който имате. Ако някой път забравите да направите упражнението, ще си отбележите в тефтерчето, че сте пропуснали. Ще бъдете искрени към себе си, няма да се стеснявате, че сте пропуснали. Ако искате да минете, без да отбележите нещо, вие се държите за стария метод. Новото изисква от човека искреност и справедливост. Ще кажете, че можете и без това упражнение и ще направите една молитва, която ще замести упражнението. Според мене, по-добра молитва от тази няма. Няма по-велико нещо за човека от това, да мисли за Бога, че е вселюбещ, всемъдър и всеблаг. Като мислиш, че Бог е Любов, сърцето ти ще се стопли. Като мислиш, че е всемъдър, ще дойде светлина в ума ти. Така ще придобиете светлина в умовете си, чистота в сърцата си и истина в душите си. Светлината ще ви даде знание, чистотата – сила и стремеж, а истината ще ви направи свободни.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Силите на мозъка“, стр. 95-96.*

Щом станеш сутрин, ще си кажеш: „Аз трябва да имам поведението на един ангел.“ Малко се разтревожиш, ще кажеш: „Аз трябва да имам поведението на един ангел.“ Ще си казвате тези думи всеки ден: като

спите, и като ядете, и като работите. Ще си казвате: „Моята мисъл трябва да бъде като поведението на Слънцето. Моите чувства трябва да бъдат като поведението на един извор.“ Ако изпълнявате това правило, за всинца ви имам приготвено нещо много хубаво. Ще ви дам един специален подарък. Няма да се мине много време, и всеки ще получи този специален подарък.

*„Разумният живот“, „Правила на разумния живот“, стр. 95-96.*

Като станете сутрин, ще си кажете следното: „Аз няма да се боря със себе си, но ще бъда в хармония със себе си. Аз няма да бъда в противоречие с Природата, но ще бъда в хармония с Природата. Аз няма да бъда в противоречие с Бога, но ще бъда в хармония с Бога.“ Произнесете тези думи и ще видите, вашето състояние веднага ще се измени. Произнесете тихичко в себе си тия думи 2-3 пъти. Само така човек може да създаде в себе си велик характер. Само така ще разберете колко красива е Природата сама по себе си.

*Лекции на МОК IV/2 „Новите схващания на ученика“,  
„Закон за внушение и закон за равновесие“, стр. 35.*

Постави си мисълта: „Аз съм човек. Аз съм станал човек, а сега ще живея като човек.“ Ако кажеш: „Аз ще стана добър човек“ – ти не мислиш право. Кажи така: „В естеството ми е да живея добре.“

*„Великата разумност“, „Съзнание и свръхсъзнание“, стр. 43.*

Умът нито се умножава, нито се дели. Сега ще ви дам една формула. Като станете от сън, кажете си: „Само умът носи моето щастие. Само умът носи моята сила. Само умът носи всички възможности, от които мога да се ползвам.“ Само така ще бъдеш свързан с ума си. Умният всякога говори истината.

*„Великата разумност“, „Сила на ума“, стр. 167.*

Като станеш сутрин, ще отпуснеш сърцето си, ще обърнеш ума си към Бога, ще кажеш: „За какво Ти ме създаде, Господи?“ Ще оставиш ума си спокоен, ще оставиш всичките противоречия, да се отпусне лицето ти, очите ти, всички да приемат Божието благословение. Цялото тяло да бъде свободно, че всичко в тебе да почувства, че има Един Господар, който разбира Божия закон.

*„Прав път“, „Невидимите погрешки“, стр. 388-389.*

Сутрин като станете, кажете си: „Ще работя, ще мисля право, за да наредя работите си добре.“ Който не внася положителни мисли в ума си, той мисли и чувства неправилно. Оттам и стомахът му не работи добре – в него се натрупват излишни киселини, които го правят песимист. Ако е студент и с такова настроение се яви на изпит, непременно ще пропадне. Когато храносмилателната система не работи добре, човек става раздразнителен, недоверчив и страхлив. Който е смел и решителен, той има доверие в себе

си и в своите близки. Това показва, че неговата храносмилателна система действа добре.

*„Божествените условия“, „Обхода към себе си и към Природата“, стр. 141.*

Сутрин, като станеш, как започваш? Казваш: „Аз искам да бъда добър ученик.“ Каквото и да ви се случи, ще кажеш: „За добро е.“ Станеш, времето е облачно. Кажи: „За добро е.“ Станеш сутрин, духа вятър: „За добро е.“ Станеш сутрин, кучетата лаят: „За добро е.“ Станеш сутрин, петлите пеят: „За добро е.“ Станеш сутрин, температурата се променила: „За добро е.“ Там, дето Бог присъства, всичко се изменя. Ако кажеш, че всичко е за добро, за добро ще се измени. Духа северен вятър, студено става. Духа южен вятър, ще кажеш: „За добро е.“ Щом кажеш *за добро е*, веднага Любовта започва да действа. В света, ако вие не се научите да имате доверие в Любовта, нищо не можете да постигнете.

*„Прав път“, „Учение и служение“, стр. 29.*

Желая днешните отношения, които имате към Бога, да са прави. Повдигнете се над средата, забравете всички несгоди в живота и кажете: „Всичко в света е за добро!“ Иначе как ще се оправдае у нас онзи стих, дето казва ап. Павел: „В Бога живеем, движим се и съществуваме“? Как е възможно в Бога да живеем и да се движим, и пак да бъдем нещастни? Ние сме хора, които постоянно продаваме, успяваме – взели сме повече, отколкото трябва. Хората страдат от изобилието.

*„Вземи детето“, „Освободени“, стр. 53.*

Имате ли някой труден въпрос, повикайте вашия Баща и кажете: „Татко, понеже Ти изпрати Христа на Земята, то нека бъдат Твоите думи тъй, както си ги казал!“ Девизът, който трябва да си поставите, е: „Ние ще изпълним Твоята Воля тъй, както искаш!“ Ще кажете: „Не обещаваме, защото мъчно е да се изпълни Волята Божия.“ Веднъж допуснете ли такова съмнение, то е от лукаваго. Трябва да се изпълнява Волята Божия заради Господа, а не заради света. Какво иска Господ? Да изпълниш това, което си обещал. Това иска и Христос. Христос, който е светът, е и в плът, която не умира. Това, което умира, е човешко.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Това учение“, стр. 104.*

Когато ставате сутрин от сън, правете следното упражнение. Седнете спокойно на стол, повдигнете ума си към Бога и кажете: „Господи, помогни ми да направя връзка между обикновеното и Божественото си съзнание.“ Размишлявайте върху тази връзка пет минути и започнете работата си. Вечер, преди лягане, благодарете за помощта, която ви е дадена през деня, и пак помислете за силата, която се крие в тази връзка. Не очаквайте големи резултати изведнъж. Радвайте се, ако сте придобили даже микроскопичен резултат. Силата на нещата се крие в тяхното съединяване, а не в разединяването им. Само с обикновеното съзнание нищо не можеш да направиш. И само с

Божественото съзнание нищо не можеш да направиш. Обаче двете съзнания, свързани заедно, представят велика сила.

*„Отворени форми“, „Обикновено и Божествено съзнание“, стр. 141-142.*

Някои очакват на папата да каже думата си и мирът да дойде. Не очаквайте на никого, но се обърнете към Бога и кажете: „Господи, Ти си наш Баща, Ти ще спреш войната.“ Признайте Бога за ваш Баща, Той ще чуе гласа ви и ще ви помогне. Вие не вярвате в своята сила и мислите, че човек нищо не може да направи пред големите събития, които стават около него. Който върши Божията воля, всичко може да направи.

*„Все, що е писано“, „Божията воля“, стр. 129.*

Напишете следните изречения: *Истината носи живот за разумните. Любовта носи живот за благите.* Мислете върху тези изречения десет деня, по десет пъти на ден: сутрин три пъти, на обед три пъти, и вечер четири пъти. Като размишлявате съзнателно върху тия изречения, наблюдавайте какви преживявания ви се създават. Отбелязвайте си по-важните опитности. Щом престанете да мислите върху дадените изречения, вложете ги в подсъзнанието и свръхсъзнанието си, там да работят. Като казвате, че свободата е само за разумните, не мислете, че вие сте дошли до разумността, но пожелайте в себе си да я придобиете.

*„Посока на растене“, „Благоприятният час“, стр. 143-144.*

Всяка вечер, преди да легнете, застанете прав и се свържете с великата светлина на Божия Дух и кажете: „В името на Абсолютната справедливост признавам погрешките си и съм готов да ги изправа.“ Никакво извинение, никакво отлагане. Погрешките се изправят, а не се прощават. Когато обещаєте да направите някакво добро, изпълнете го без страх. Ама последствията щели да бъдат лоши. По-добре да сгрешите, отколкото да се върнете назад... Щом си дал обещание да направиш някакво добро, не трябва да се отмяташ. Погрешно да е обещанието, ще го изпълниш. Бъдете смели и решителни. По никой начин не можете да избегнете кармическите последствия. За да придобиете смелост и решителност, започнете от малките опити, за които са нужни малки знания. Не се стремете към големите опити, защото не сте готови за тях, нямате още нужните знания.

*„Допирните точки в Природата“, „Единство на съзнанието“, стр. 164.*

Учете, без да се обезсърчавате. Кажете си: „Аз съм клон от Дървото на Живота, има кой да се грижи за мене.“ Дръж се за Дървото и не губи връзката си с Него. Кажете ли си човек, че е клон от Дървото, т.е. частица от общия целокупен Живот, разбираме, че животът на частите образува Цялото и Цялото обединява всички части. За да разберете идеята за частите и за Цялото, първо трябва да я посадите в ума и в сърцето си, да изникне, да израсте, да даде плод. Имайте търпение, докато тя даде плод и го опитате.

*„Божествените условия“, „Методи за наблюдения“, стр. 285.*

## 2. РАБОТА С БИБЛИЯТА И БЕСЕДИТЕ

### Упражнения с Библията

За да възстановите връзката си с Първата Причина, още със ставането си помислете за Онзи, който ви е дал живот. Ще Го търсите, ще мислите за Него, докато приемете поне една от мислите Му. Как ще стане това? Ще прочетете нещо било от Библията, било от живота на светиите, на добрите и велики хора. След това може да започнете работата си.

*„Божият глас“, „Божият глас“, стр. 20.*

Като ученици, вие трябва да правите опити. Някой се отказват да правят опити, защото са завършили своето развитие. Сега ще ви дам следния опит: сутрин, като станете, завържете очите си с една дебела кърпа и отворете Библията. Важно е за вас да познаете със затворени очи на кое място сте отворили Библията. Като отворите Библията, не бързайте веднага да се произнесете на кое място сте отворили, но спрете се за малко, попипайте книгата на това място, вдълбочете се в себе си и тогава кажете на коя от книгите сте отворили: дали на Битие, Изход, Книга на царете, Пророците, Евангелията и т.н. След това опитайте се да познаете на коя глава сте отворили. Най-после, направете опит да познаете и стиха, който сте посочили. Узнаете ли и трите неща вярно, опитът ви 100% е сполучлив. Направете този опит в продължение на седем дена. За следния път ще искам 10 души от вас да кажат своята опитност. Някои от опитите могат да излязат сполучливи, а други – несполучливи, но това да не ви смущава. Този опит ще събуди у вас импулс да развиете своята чувствителност. Ще направите опита при разположение на духа си, при вътрешен мир. След като определите книгата, главата и стиха, тогава ще развържете кърпата и ще видите дали сте познали, т.е. дали опитът ви е сполучлив, и ще си напишете резултата. За следния път ще имате още една свободна тема, както и зададеното сега упражнение. Опитът ще започне от утре. Като си завържете очите, ще се помолите, ще забравите всичко наоколо си и тогава ще отворите Библията. След това ще си запишете деня, датата и резултата от опита. Това е един хубав опит. Добре е понякога човек да е спял за някои неща. Връзването на очите подразбира, че човек не иска да се смущава и увлича от външния свят. Това упражнение се отнася до онези, които имат силно желание да го направят, но не и за онези, които нямат разположение към опитите. Който се колебае, той не трябва да прави опита. Почне ли да мисли дали подобава на такъв сериозен човек като него да си завързва очите, аз напълно го освобождавам от този опит. Аз разчитам на 10 души от вас да направите опита, а останалите нека бъдат абсолютно свободни. Ще кажете: „Не може ли да затворим очите си, без да ги връзваме с кърпа?“ Ако затворите очите си, без да ги завързвате, има опасност от изкушение;

без да искате, ще отваряте малко очите си. Отворите ли ги, опитът ви няма да излезе сполучлив. Ако вържете очите си, и да ги отворите под кърпата, това няма да повреди на опита.

*„Условия за разумния човек“, „Целомъдрие и великодушие“, стр. 32, 33.*

Ще прочета 150 Псалом, който представя хваление на Господа.

Четете този Псалом всеки ден, в продължение на една седмица. Извадете по-важните мисли от него, а след това нека всеки се опита да съчини един Псалом. Как ще хвалите Господа, ако нямате китара и не знаете да свирите?

Казано е в Псалома: „Хвалете Го с псалтир и китара; хвалете Го с тъпан и ликуване; хвалете Го със струни и със свирки; хвалете Го с dobroгласни кимвали; хвалете Го с възклицателни кимвали!“

*„Всяко дихание да хвали Господа! Алилуя!“*

Как ще хвалите Господа, ако нямате тези инструменти? В Псалома се говори за псалтир, за китара, за тъпан, за кимвали, за dobroгласни свирки. Къде ще намерите тези инструменти? В човека. Отворете сърцата и умовете си за Господа, и те ще запеят и засвирят със своите инструменти, и ще Го възхвалят. Този Псалом е писан преди повече от две хиляди години, но и до днес не е изгубил цената си. Защо? Защото съдържа необикновени идеи, т.е. идейни мисли. Необикновените идеи са безсмъртни, остават за вечни времена и епохи.

*„Методи за самовъзпитание“, „Обикновени и необикновени идеи“, стр. 176-177.*

При изучаване на Свещените книги – те трябва да се изучават така, че да се свързвате с всеки пророк или апостол, за когото четете. Например, ако четете псалмите на Давида, трябва да се свържете с него. Когато се свържете с Давида, вие ще разберете какво е вложил той във всеки псалм и ще можете да се ползвате от него. Всеки псалм представлява известна формула, известен ключ, с който се отварят тайните на Природата. Казвате: „Бог е Любов.“ За да може това изречение да произведе нужния ефект в душата на човека, той трябва да знае ключа, с който може да го отвори. Също така и думите *Мъдрост, Истина, Правда, Добродетел*, имат ключове, с които се отварят. Който разполага с тия ключове, само той ще може да се ползва от енергиите, които думите съдържат в себе си.

*„Добри навици“<sup>2</sup>, „Първата родена мисъл“, стр. 61-62.*

В продължение на една седмица работете върху Евангелието на Йоана по следния начин: всяка сутрин отваряйте Евангелието произволно и турете пръста си върху един от стиховете на страницата, на която сте попаднали. Прочетете този стих внимателно и пожелайте да го реализирате. През целия ден, при свободно време мислете върху този стих.

*„Посока на растене“, „Справяне с мъчнотииите“, стр. 199.*

Всяка заран да четем по една глава от Евангелието, да търсим някоя заповед в тая глава и да я приложим през дена в живота си, и тогава Христос

ще дойде в нас – ще си направи жилище у нас, и по тоя начин ще разберем дълбоките Божествени работи.

*„Размотрете криновете в полето как растат“,*

*„Ако ме любите, ще опазите Моите заповеди“, стр. 4.*

Днес ще ви дам една задача, да работите върху Библията. Целият клас ще се раздели на две групи, и всеки един от групата ще вземе по една от книгите на Стария Завет. Например един ще вземе Битие, друг – Изход, трети – Левит и т.н. Като четете книгите, ще изучавате характера на всеки един, за когото се говори. Коя е характерната черта на Аврама? Аврам се отличавал с послушание. Той напусна бащиния си дом и отиде в непознати земи. Той отиде в Египет да се учи. Сегашните хора се оплакват от условията. Какво е било положението на старозаветниците? Те са живели при по-тежки условия на живот, отколкото сегашните хора. Отде черпехате сили, за да издържат?... Ще ви дам едно упътване при изпълнение на задачата върху четенето на Стария Завет. Която книга ви се падне, ще я четете съзнателно. Ако се паднат Псалмите, ще ги четете внимателно, да извадите характерното от тях. Във всеки псалом се виждат условията, при които е писан, както и преживяванията, които Давид имал, характера му и т.н. Това можете да видите в по-важните и силни псалми. Като четете Исаия, също така направете характеристика и сравнете характера му с този на Иеремия, Иезекиила и др. Като свършите книгите на Стария Завет, започнете да четете Новия Завет. Като дойдете до Посланията на Павла, на Иоана, на Петра, сравнете ги и вижте, при какви условия са живели и работили. Първоначално апостол Павел е гледал оптимистически на живота, но след като го били няколко пъти, той казал: „Братя, с големи мъки и страдания ще влезем в Царството Божие.“ На друго място той казва: „Пътя опазих, вярата опазих, сега ми остава венецът на Живота.“ Като четете, не се спирайте на подробностите, но на по-важните мисли, които характеризират личността, условията, при които тя е работила, както и идеите, които са я вълнували.

*„Светото място“, „Седмият кръг на живота“, стр. 163, 168-169.*

За следния път всеки да си извади едно от най-хубавите изречения от Библията. То може да бъде поетично, може да бъде и прозаично. Важно е да видим, дали ще има разнообразие или еднообразие в стиховете.

*„Живот и отношения“, „Стимул и Любов“, стр. 143.*

Сега, в продължение на пет месеца, четете следните книги от Стария и Новия Завет; Евангелие от Матей, Евангелие от Лука, пророк Исаия, Евангелие от Марка, Притчи, Евангелие от Иоан – всичко 158 глави.

*„Събуждане“, „Предназначението на носа“, стр. 80.*

Разглежда се посланието на апостол Павел към Ефесяните. Работата ви през този месец ще се състои в това да намерите най-главните, основни

мисли, които Павел е вложил в това послание. Ще намерите мислите, които се отнасят до тялото, душата и духа. Опитайте да намерите метод, чрез който да приложите това учение в живота си. Предметът е обширен, затова ако поне отчасти имате приложение, достатъчно е. Не мислете, че искам изведнъж да станете учени. Важно е упражнението да се разбере в определен момент. Намерете връзката между Посланието към Ефесяните и притчите.

Второто нещо, което ще спазвате, е да въздържате езика си, да не говорите много. Обсъждайте предварително всичко, което ще говорите. Възбудени сте – не говорете! Говорете само същественото, контролирайте езика и речта си.

Третото упражнение, което ще изпълнявате поне един път на ден, е следното: ще седнете хубаво на един стол, или ще застанете прави, ще отворите прозореца, ще оставите временно раницата си, за да имате добро разположение, ще затворите дясната си ноздра, а с лявата ще поемете въздух, като броите мислено до десет. След това ще затворите и лявата си ноздра и при затворени две ноздри ще задържите въздуха в дробовите си, като броите пак до десет. След това ще отворите дясната си ноздра и от нея ще изпуснете въздуха, като броите пак до десет. После ще затворите лявата си ноздра, а с дясната ще поемете въздуха по същия начин, както и в първия случай. Това упражнение ще го направите десет пъти едно след друго или два пъти по пет, като поемането на въздуха се редува ту с лявата, ту с дясната ноздра. Преди упражнението ще отворите Светото Писание на Посланието към Ефесяните, ще прочитате всеки ден по десет стиха, като започнете от първата глава. Ще пожелаете да разберете основните мисли на тези стихове и най-главната да се влее у вас.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Встъпление в Любовта“, стр. 94-95.*

Любовта е фундаментът. Тя е основата на всичко, защото тя е една добродетел, сляпа към грешките и погрешките на хората, и от нищо не се обижда. Даже в най-големите грешки на хората тя вижда само доброто. Четете Павла в 13 глава от I Послание към Коринтяните и ще видите какви са качествата на Любовта. Тази Любов ни трябва тъкмо най-вече сега, защото загубата, която претърпяхте в материално отношение, нека я наваксаме с Господа, и ако Той е с нас – ние нищо не сме изгубили. Затова научете се да не бъдете под влиянието на лошите духове. Когато дойде в ума ви мисъл да критикувате някого, попитайте се: „Защо да храня лошо настроение в себе си?“ Искате ли да се лекувате и избавете от своите ежедневни измами, не се съединявайте с духове проклетни и изгонени от Небето.

*„Ходете във виделината“, „Назидавайте себе си“, стр. 79.*

Сега ще ви дам следното алхимическо правило: за десет дни наред повтаряйте в себе си стиха: „Ако говоря с човечески и ангелски езици, а Любов нямам, ще съм мед, що звънти, или кимвал, що дрънка.“ Не прекъсвайте ежедневната си работа, но живеете и работете със съзнание.

*„Затова се родих“<sup>3</sup>, „Ако говоря“, стр. 65.*



Прочетете тези няколко стиха от 6 глава от II Послание към Коринтяните, от 6 до 10 стих, и правете опити с тях. Съвременните хора прекарват големи изпитания, вследствие на което дохождат до отчаяние, до умопомрачаване и никой не може да им помогне... Вие трябва да знаете, че извън вашия свят има и други светове, с по-напреднали от вас същества, които знаят работите по-добре от вас. И затова, като се намерите в трудно положение, обърнете се към тия същества за помощ... Съществува един свят – толкова възвишен и чист, толкова отзивчив и чувствителен към страданията на хората, че при най-слабото апелиране към съществата от този свят за помощ, веднага се получава отговор.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Оскърбени“, стр. 93.*

През този месец искам да прочетете всички Соломонови притчи и тези от тях, които ви направят силно впечатление, да научите наизуст. Аз ще ви разкажа после защо трябва да ги изучавате наизуст.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Който намигнува“, стр. 59.*

Като четете Притчите, вие трябва да ги превеждате, да разбирате вътрешния им смисъл. Само по този начин ще се ползвате от тях. Прочетете 10-ти и 11-ти стихове от 24 глава на Притчите... За да издържите на изпитания и мъчности в живота си, вие трябва да се ползвате от Притчите като правила. Всяка Притча е правило, което може да се приложи. Помнете, че колкото повече учите, колкото повече ви се говори, толкова повече се изисква от вас.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „В Ниневия“, стр. 145.*

Ще бъда кратък: това, което ще трябва да изпълните, е да помислите в себе си около 4-5 минути и да видите готови ли сте да изпълните доброволно това, без после да се разкайвате. Ще изпълнявате следното: в продължение на 10 дни, начинаей от 27 юни, ще ставате сутрин към 4 часа и в промеждутъка от 4 до 5 часа ще четете 9-та глава на Данаила, ще размисляте внимателно върху нея, ще се помолите и ще се изповядате пред Бога като пред духовник, за прегрешенията си, за прегрешенията на своите близки, за прегрешенията на народа ви. И ако иска, Господ ще ви прости. С това вие ще изпратите вашето прошение до Бога, а каква ще бъде резолюцията, това е Негова работа. В това време и заминалите ваши ще се помолят за себе си и за вас, така че ще има молитва както горе, така и долу – тъй както дървото се храни и отгоре, и отдолу. Ще се оставите в Божието влияние. Ще ядете два пъти на ден; никакво масло и яйца, а само растителна храна. Ще се яде сутрин след молитвата и вечер преди молитвата. Вечер ще ядете преди залязването на Слънцето, а молитвата и прочитането на 9-та глава ще правите след залязването на Слънцето към 8 часа вечерта. Господ е наложил пост на цял свят. Като закусите сутрин и като се навечеряте, ще благодарите много на Бога. През тези десет дни ще спазвате абсолютен пост на сърцето и на ума си; да няма никаква лоша

мисъл, лошо желание, никакво одумване. През тези дни искайте от Бога само важни и необходими неща, а не празни работи. Ще се молите Бог да подкрепи всички ваши сестри и братя, където и да са те; да помогне Господ на всички страдащи, на всички, които се борят със злото. Като молитви може да четете *Добрата молитва*, *Отче наш* и др. Гледайте да не бъде всичко пресилено и в сърцето ви да е всякога топло. Приближавайте се към Господа с вяра! Имайте вяра в Неговата благодат и доброта. Така ще видите какъв е резултатът.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Пълнене и празнене“, стр. 51-52.*

Тези методи именно за превръщане на лошото в добро, на горчивото в сладко са необходими за вас като ученици. Не знаете ли тези методи, ще попаднете в същите погрешки, каквито сте правили и по-рано, защото погрешките у вас се повтарят непрекъснато по силата на атавизма. Тогава как ще се избавите от старите си погрешки? Изучавайте Библията и се спирайте главно върху характеристиките на отделните лица, да ги изучавате. Разгледайте характера на Авраам, на Йосиф, на пророците, защото те са живи характери, които заслужават подражание. Характерите трябва да ви интересуват, а не това, което Мойсей е писал например за жертвоприношението. Жертвоприношението е нещо второстепенно, третостепенно – в него не се изразява характера на Мойсей.

*„Козативни сили“<sup>2</sup>, „Служене на Бога и на себе си“, стр. 83.*

Който иска да се освободи от лошите мисли, които минават през ума му, нека се заеме с четенето и изучаването на Библията от Любов, а не по задължение, докато тази книга започне да прониква в съзнанието му и един ден всички светли и възвишени мисли изникнат от него, като хубави, доброкачествени семена. Например спрете се върху живота на Авраама, на Давида, на Апостолите, на Христа, да видите какъв е бил техният живот, какво са оставили за човечеството.

*„Четири крѳга“<sup>2</sup>, „Четири крѳга“, стр. 24.*

Същото нещо се отнася и до четенето на Писанието. Ако приемете нещата буквално, те носят смърт; ако ги приемете по дух, те носят живот. Има неща обаче, които могат да се вземат в буквален смисъл, но повечето трябва да се разбират по дух. Прочетете например Първа глава от Битието и размишлявайте върху нея, да видите какво ще разберете.

*„Четири крѳга“<sup>2</sup>, „Общи упътвания“, стр. 46.*

През тази година ще имате за наряд работа по изучаване на Библията по следния ред: в една торбичка ще турите написани бюлетинки с всички заглавия на книгите от Библията: Битие, Изход, Левит и пр. от Стария и Новия Завет. Ще почнете наряда от 21/8 септември 1919 г., неделя. На тази дата ще бръкнете в торбичката, и която книга от Библията извадите, от нея ще четете. Изтегленото жребие тургате в друга торбичка или плик. Щом изчетете определените стихове от всяка глава на книгата, ще теглите

ново жребие за нова книга и т.н. Почват да четете по ваше нареждане от толкова глави на ден, колкото искате. Най-добре цялата Библия, която има 1189 глави по 66 книги, да разпределите по ден; тогава ще имате 94 дни по 4 глави = 376 и 271 дни по 3 глави = 813, или всичко 1189 глави и от всяка глава по един стих (10 стих). Всеки за себе си да си състави план за четене и го приведе в изпълнение. Всеки прочетен стих ще се вписва текстуално в специална тетрадка най-късно до вечерта същия ден. При пътуване, ако Библията не е под ръка, за удобство при изпълнение на наряда предварително се изтегля по жребие книгата, определят се от нея стиховете, които ще се четат през дните на отсъствие – пътуване – написват се в тетрадката и от нея се четат всеки ден по реда им...

Прочетете най-малко 10-тите стихове от четвъртите (третите) глави от оная книга на Библията, която ще ви се падне по жребие; ако имате разположение, прочетете главите изцяло и размишлявайте. Прочетените 10-ти стихове препишете текстуално в специална тетрадка.

Забележка: ако главата, от която ще четете 10-ия ѝ стих, няма 10 стиха, то 10 стих ще считаме онзи от следната глава, който след номерацията от предишната глава се падне 10-ти поред...

Ставане от сън: всеки ден, най-късно половин час преди изгрев Слънце, трябва да бъдете на крак, готови за работа: умити, облечени, тихи, спокойни, с мир на духа. Постни дни ще бъдат онези дни, в които нямаме разположение да ядем. Тези дни могат да бъдат един, два и повече в месеца. Може през месеца да няма постни дни. Постът трябва да дойде по разположение, сир. да бъде естествен, да дойде сам, а не да бъде наложен – да се не чувства нито глад, нито апетит. Продължителността на поста ще бъде също по разположение. През траенето на всеки постен ден или дни ще размишлявате върху една от следните добродетели: през време на първия пост – за милосърдието, през втория – за радостта, третия – за търпението, четвъртия – за вярата, петия – за надеждата, шестия – за сърцето, седмия – за волята, осмия – за душата, деветия – за духа, десетия – за чувствата, единадесетия – за Царството Божие, и дванадесетия – за Божията Любов и Божията Мъдрост. Ако постните дни надминават 12, тогава ще се повторят в същия ред от първия, втория, третия и т.н. постни дни.

В съгласие с горното през време на постните дни ще се прочетат следните беседи от *Сила и живот*: през първия пост – *Ето човекът*, през втория – *Житното зърно*, през третия – *Явлението на Духа*, през четвъртия – *Талантите*, през петия – *Любовта*, през шестия – *Служенето*, през седмия – *Сънищата на Йосифа*, през осмия – *Мир вам*, през деветия – *Необходимостта да познаем Бога*, през десетия – *Митар и фарисей*, през единадесетия – *Страхът*, през дванадесетия – *Условия за Вечния живот*. Ако се случат повече постни дни, тогава ще четете още и: *Приливи и отливи*, *Новото основание*, *Многоценният бисер*, *Учителите*, *Марта и Мария* и *Истината*. Ако се случат още повече постни дни, направете запитване.

„Беседи, обяснения и упътвания“ (1919 г.), „Наряд I“, стр. 134-137.

През тази година ще имате наряд – работа по изучаване Новия Завет от Библията, по следния ред: целия Нов Завет трябва да прочетете в три месеца един път, или четири пъти през цялата година. Начало ще е 21/8 септември 1919 г., неделя. Книгите ще се четат по ред, начинаей от Ев. Матей; обаче за облекчение вместо цялата глава, прочита се от нея само 10 стих при първото четене. Този стих се вписва текстуално в специална тетрадка още същия ден. Целият Нов Завет има 27 книги с 260 глави; средно на ден за първите три седмици, се падат по три (две) глави: значи, всеки ден от тези три месеца, ще четете три (две) глави, десетите стихове, и ще ги вписвате в тетрадката. През второто тримесечие ще четете от всяка глава шестите стихове, и ще се вписват в тетрадката по същия начин. През третото тримесечие ще четете от всяка глава седмите стихове, и ще се вписват по същия ред. През четвъртото тримесечие ще се четат от всяка глава дванадесетите стихове поред, и ще ги вписвате в същата тетрадка. Ако имате време, ще прочетете цялата глава. Определените номера стихове непременно трябва да се прочетат и впишат в тетрадката. По този начин от всяка глава ще изваждате по четири стиха, ще четете и размишлявате по тях и ще ги вписвате в тетрадката.

Ставане от сън: всеки ден, най-късно половин час преди Слънцето трябва да бъдете на крак, готови за работа – умити, облечени, тихи, спокойни, с мир на духа си.

Постни дни ще са четвъртият петък от всеки месец с продължителност считана от четвъртък след залез Слънце до петък вечерта след залез Слънце, ако е 24 часа, или до събота заранта след изгрев Слънце, ако е 36 часа. Като правило дължината на поста ще определяте според разположението. Минат ли 24 часа, яде ли ви се, яжте; не ви ли се яде – недейте се храни, постете до напълване 36 часа.

При четене на Новия Завет трябва да изучите Евангелието основно, тъй че да дойдете в свръзка с Христа, именно: да проникнете какво е искал Той да каже. Само човек, който дъвче, когато яде, се ползва от храната; същото е и с изпълнението на нарядите с четенето. Защо трябва Евангелието да се прочете четири пъти? Жената например, ако го прочете четири пъти, мъжът ѝ първата година ще се подобри с 50%, втората с 25%, третата – с още 25%; ще рече в три години вътре ще се подобри 100%. Но трябва да казва: „Чета го заради Господа, Който живее в моя мъж.“ Четенето на Евангелието какво означава? Даваш храна на мъжа си, който страда от нямане храна.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ 1919 г., „Наряд II“, стр. 145-149.*

## Упражнения с беседите

Сега на всеки ще дам по една задача. През тая година ще прочетете първите четири серии от *Сила и живот*. Всеки три месеца ще прочитате по една серия. В първите три месеца – I серия беседи, и ще извадите най-важното от тях, от съдържанието им, което ви е обърнало внимание. Във вторите три месеца – II серия. В третите три месеца – III серия. В четвъртите три месеца – IV серия. Кое то намерите, което ви обърне внимание от всяка беседа, най-важното ще написвате в една тетрадка, тъй чистичко, хубаво, красиво. Всеки ден ще се чете. Начало – новолунието, от сряда, 10-ого. В специална тетрадка (отделна от тая за извадките от беседите), ще отбелязвате времето: сутрин, обед и вечер – всеки ден, когато сте чели. Време: добро, облачно, дъжд, хубаво, вятър, буря и т.н. – с една-две думи. Когато четете беседата и ви дойде нещо в ума – някой проект или мисъл, ще отбележите в тетрадката за извадките от беседите.

*„Тихият глас“, „Не само абсолютна чистота“, стр. 34.*

Прочетете от книгата *Ценната дума* беседата *Правото на Любовта*. Днес, който няма работа, да я прочете.

*„Последното добро“, „Зелен и узрял“, стр. 34.*

Като слушате беседата, ще видите, че има пропуснати зърна от нея, като оризени зрънца. Защо са разсипани зрънцата? Защото опаковката е била слаба. Днес ви давам задача да съберете разсипаните зрънца, да ги изчистите от праха и да ги турите отново в книгата. Само така ще възстановите целостта на това, което чухте.

*„Божествен и човешки свят“, „Сянка и реалност“, стр. 187.*

За следния път всеки от вас да преведе тази лекция в геометрическа форма. Това значи да скицирате геометрически основните мисли на лекцията.

*„Живот и отношения“, „Бавни и бързи движения“, стр. 197-198.*

Като се пригответи тази лекция, нека всеки от вас си я препише в една тетрадка. След това да извадите по-важните мисли, върху които трябва да работите. Работата ви ще се състои в размишление и приложение. Ще мислите и ще прилагате, да видите до какви резултати ще дойдете. Работете върху лекцията цялото лято и след това ще ми дадете тетрадките си да ги прегледам. Искам да видя как сте схванали лекцията и кои мисли намирате за съществени и приложими. При това всеки сам ще напише лекцията, и то – ръкописно, за да извлечете по-голяма полза.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Мисъл и действие“, стр. 206.*

Онези от вас, които са свободни, да извадят от лекциите на общия и специалния клас всички практически правила, упражнения и формули.

Разпределете се на групи и определете коя група коя годишнина от лекциите ще вземе.

*„Божествената мисъл“<sup>2</sup>, „Човешки и природни енергии“, стр. 116.*

Искате ли да станете учени, приложете знанието, което ви е дадено. Колкото лекции сте слушали досега, прегледайте ги, извадете основните мисли от тях и вижте кои са за приложение.

*„Закони на доброто“<sup>2</sup>, „Направления в живота“, стр. 143.*

На всяка лекция има зададени теми. Ако не пишете, ако не се упражнявате, тези лекции са безполезни. Това е една работилница, в която има специални задачи – трябва да се работи.

*„Беседи, обяснения и упътвания“<sup>2</sup> 1922 г., „Много плод принася“, стр. 123.*

Хубаво е всички, които ме слушате, да си взимате бележки. Вие казвате: „Ще го запомним, после ще ги имаме.“ За да се напечатат тия протоколи, трябва два-три месеца, а то трябва още докато сте тук, да си ги имате. Запишете и тия изречения: „Всичко, което Любовта може да направи в света чрез нашата воля, ние можем да го сторим. Бог е Любов и тази Любов може всичко да стори. Няма Истина като Божията Истина – само Божията Истина е Истина!“

*„Беседи, обяснения и упътвания“<sup>2</sup> 1922 г., „Много плод принася“, стр. 123.*

### **3. УПРАЖНЕНИЯ ЗА СВЪРЗВАНЕ СЪС ЗВЕЗДИТЕ, ПЛАНЕТИТЕ И ТЕХНИТЕ ДУХОВНИ ЕНЕРГИИ**

#### **Звездите**

За следния път ви давам задачата, всеки да си избере по една звезда и да напише името и съзвездieto, в което тя влиза. После, проследете каква фигура образува тя със съседните ней звезди. За да изберете една звезда, трябва да излезете вечер, при звездно небе, и да се оставите свободни, без никакво влияние на ума и на сърцето, и така, по вдъхновение, да спрете вниманието си върху някоя звезда. Фигурите, в които са наредени звездите, представят центрове на сили, които оказват известно влияние върху човека.

*„Светото място“, „Двете страни“, стр. 60.*

Да изследвате Небето, това значи да четете Свещената книга на Живота, да вървите по свещените стъпки на Твореца. Небето – това е съвкупност от живи светове, в които Божественото се проявява. Небето – това е надеждата на света. Който се е обезнадеждал, той трябва да излиза всяка вечер във да гледа небето. Като наблюдава звездите, да се радва на техния живот. Звездите пък са писмото, което Свещената книга съдържа.

Всяка душа има възможност да чете и да разбира това писмо, да възприема радостта, която съществува в тия светове. Всяка звезда говори на хората на специален език. Говорът ѝ се разбира от влиянието, което тя оказва върху човека. За пример всички благородни хора със светли умове и чисти сърца се намират под влиянието на Сириуса. По култура Сириус е близо до Слънцето. Съществата, които живеят на Слънцето и тези на Сириуса, се съобщават помежду си.

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Ела след мене“, стр. 196.*

Най-хармоничният диск, който съществува в Природата, това е дискът на Слънцето... Когато искате да внесете хармония в себе си, можете да предизвикате формата на Слънцето в съзнанието си, за да се образува и в съзнанието хармония. Някой път след Слънцето иде втора Луната, след Луната иде Венера, после иде Юпитер по форма. От звездите най-хармоничен диск има Сириус, после всичките тия от първа величина 19 звезди. И те са хармонични. Ако вие ги изучавате, ще придобиете хубави неща. Някои хора са меланхолични – ако сте свързани с тези звезди от първа величина, меланхолията ще изчезне. Всеки от вас трябва да знае по нещо за 19-те звезди. Вие не сте ги изучавали. Та казвам: Небето, това е една книга, разтворена от хиляди години, и тия жители на Вселената чакат жителите на Земята да се занимаят с главните черти на Небето. Вие не знаете какво има на Сириус! Да се занимавате със Сириус, значи да внесете нещо ново във вашата душа.

*„Вземи детето“, „Що да сторя“, стр. 256.*

Заслужава човек да излиза вечер със своя телескоп и да наблюдава небето. Достатъчно е всяка вечер да наблюдава по половин час небето, за да се освободи от всякакво обезсърчение. Добре е да бъде човек астроном, да се освободи временно поне от полиците, които му предстоят да плаща.

*„Божествен и човешки свят“, „Да имате Любов“, стр. 99.*

Аз бих ви препоръчал да наблюдавате небето вечерно време, когато е ясно. Излизайте вечерно време вън и наблюдавайте звездите на небето около половин час, да намерите между тях един равностраничен триъгълник. И нека всеки от вас забележи добре де е намерил този триъгълник, между кои звезди, в коя посока и т.н. Това ще бъде една малка задача за вас. След това някоя вечер ще излезем всички заедно на една малка екскурзия на открито, ще разглеждаме небето и ще видим всеки от вас в коя посока е намерил своя равностраничен триъгълник. После ще ви поговоря нещо върху тия естествени равностранични триъгълници. Така ще размишлявате върху отношенията на звездите едни към други, тяхното значение и т.н. Това ще бъде едно хубаво упражнение за вас.

*Лекции на МОК IV/3, „Новите схващания на ученика“,  
„Равностранният триъгълник“, 20 лекция, стр. 75-76.*

Няма по-хубаво нещо от това да изучава човек небето. То е запазило своя първичен образ. Да се изучава небето, това не означава, че всичко ще знаем. Ако човек излиза всяка вечер на открито и съзнателно, със свещен трепет в себе си, повдигне очите си към небето и наблюдава звездите около 5-10-15 минути, вдълбочен в себе си, всичките мъчнотии, които го очакват на другия ден, ще се разрешат по Божествен начин. Щом изгрее Слънцето, всички мъчнотии ще се разрешат.

*(стр. 154).*

„И ще създам нова земя и ново небе.“ Основата на Новата земя и Новото небе е Любовта. Искате ли да придобиете тази Любов, наблюдавайте небето и отправяйте към Бога по една малка молитва. Каквото и да е времето вън, излизайте вечер да наблюдавате небето. Не вършете това по буква, но от Любов. Кажете си: „Господи, ние Ти благодарим за хубавия живот, който си ни дал. Ние Ти благодарим за този свят, който си създал. Ние искаме да живеем по новия начин – по закона на Любовта, която си внесъл в душите ни. Нека Твоята светлина озари умовете ни, да разрешим въпросите, които седят пред вратата на нашата душа!“

*„Влизане“<sup>2</sup>, „Новата Земя“, стр. 168.*

Много от съвременните хора постъпват като неразумните деца. Те отиват при Бога и постоянно викат: „Господи, хляб нямаме, пари нямаме. Грешни сме, прости ни!“ И като не получат, което искат, в тях се заражда недоволство. Не, ние трябва да бъдем хора с будно съзнание, с възвишен и благороден характер и всякога да благодарим на Бога за всичко, което ни е дал в живота. Дойде ли ви някое изпитание, излезте вън, погледнете към небето и се зарадвайте, че на другия ден, след изгряване на Слънцето, всички ваши мъчнотии ще бъдат разрешени. Когато Христос се роди, на небето се яви една светла звезда, която разреши един от важните въпроси. Тогава ангели слизаха от Небето и пак възлизаха нагоре, като пееха: „Слава на Бога и мир на човеците.“ Обаче хората заместиха тази светла звезда с кръст, като на умрял човек.

*„Влизане“<sup>2</sup>, „Новата Земя“, стр. 158.*

## Слънцето

За десет дена направете следния опит. Всеки ден, по три пъти сутрин, на обед и вечер, вгълбете се в себе си и си кажете: „Аз искам моето сърце да бие ритмично, да се слее с пулса на Слънцето и правилно да изпраща енергията си по целия организъм, както Слънцето изпраща енергията си по целия свят.“

*„Посока на растене“, „Пулс“, стр. 130.*



Ако се грееете всеки ден на Слънце съзнателно, по половин час, но с участието на мисълта, ще придобиете повече, отколкото да четете с дни в някоя библиотека, да търсите какво казват лекарите за дадена болест.

*„Новият светилник“, „Послушание“, стр. 49-50.*

Искате ли да бъде мисълта ви всякога права, с отвес към Слънцето, направете следното: вземете една тънка дъсчица, дълга около 40-45 см, и леко я прикрепете на източната страна на стаята си. В средата на дъсчицата да виси копринен конец, на края на който закачете малка тежест – камъче, сребърен лев или малка златна монета. Така прикрепен, конецът ще ви дава идея за отвеса на мисълта. Щом погледнете към него, ще кажете: „Искам да имам права мисъл“, т.е. отвес към Слънцето. С други думи казано: искам да имам прави отношения към Бога.

*„Път към Живота“, „Милосърдие и користолюбие“, стр. 52-53.*

Сега мислено ще направим едно пътешествие до Слънцето и назад: пет минути отиване и пет минути връщане назад. Ще дигнете и двете си ръце нагоре, малко отворени, с дланите една срещу друга. Дясната ръка остава горе, а лявата сваляте долу. Тъй както сте, тръгвате от Земята за Слънцето. Като започнете да се връщате назад, променят ръцете си: лявата дигате нагоре, а дясната сваляте долу. Като слезете на Земята, сваляте и лявата ръка при дясната; двете ръце поставяте една срещу друга, за да се свържете с магнетическото течение, което постоянно иде от Слънцето към Земята. Във време на упражнението ще гледате да се освободите от всякакви тревоги и безпокойствия; отидете ли до Слънцето с всички ваши смущения, вие ще се свържете с известни отрицателни течения, които ще ви въздействат дисхармонично. Значи, във време на цялото пътешествие, което ще трае всичко 10 минути, вие ще оставите багажа си на Земята, и на връщане ще си го вземете.

*„Светлина на мисълта“, „Живите закони на добродетелите“, стр. 63.*

Сега ние ще имаме един малък опит, едно упражнение го наричам аз – психическо упражнение. Туй упражнение е следующето: тази вечер ще идем от Месечината в Слънцето. Ще тръгнем от Земята към Месечината, и от Месечината до Слънцето, и обратно – от Месечината към Земята. Сега вие ще си представите, че излизате из вашето тяло, ще отправите вашата мисъл първо към Месечината. Всеки от вас ще си определи една скорост, с която ще пътува. Със сто километра или с 200, 300, 500, един милион километра или с 10 милиона километра, и ще полетите с тази бързина. Но да не се уплашите, вие ще турите тази бързина, която е поносима за вас. Най-първо ще си определите с каква бързина ще се движите към Месечината, и като достигнете до Месечината, в съзнанието си, гледайте какви картини ще видите. Дали краката ви ще докоснат някоя твърда почва, и каква ще бъде тя, дали някоя равнина или някой висок връх. Ще седите няколко минути, и след туй ще се устремите към Слънцето. Около Слънцето има един огнен пояс, ще се гмурнете, ще минете през него, и ще влезете в Слънцето. Този

пояс е много горещ, но вътре не е тъй горещо. Като влезете вътре, ще видите един много красив свят. Той е толкова красив, но дали ще го видите или не, важното е само какви представления ще имате. Някои от вас може само да припарят. Но има и друга опасност: между Земята и Месечината има един студен пояс, може някой там да се спре. Този леден пояс, това са известни сили, електрически сили, които някой път засягат Земята и я изстудяват. И вследствие на тия засягания Земята е претърпяла катастрофи. Там като минавате, няма да ви е страх. Няма да замръзнете, аз ще ви придружавам. Няма да ви е страх, разбирате ли? Ние ще тръгнем сега. Опитът ще трае 15 минути: 5 минути до Месечината. Туй ще турите във вашето подсъзнание. Разбирате ли? Законът е такъв. Вие ще ме питате: „Може ли да направим туй нещо?“ Можем, разбира се! Казано, свършено, тръгваме! Тази вечер тръгваме! Вие ще кажете: „Как ще бъде това?“ То не е наша работа. Как? Искам и тръгвам до Месечината. Ще идем до Месечината – 5 минути, оттам до Слънцето пак 5 минути, и 5 минути ще ни вземе обратния път, да се върнем на Земята. Сега ще се успокоите хубаво. Онези, които няма да вземат участие в пътешествието, те само ще ни изпращат, няма да вдигат шум. Те ще наблюдават, ние ще се движим, и ще чакат, като се връщаме назад. Но няма да кажете: „Дали ще се върнем?“ Ще идем, и ще се върнем назад. Сега ще започнем, тръгваме вече. Достатъчно сега, е, как мислите, пътува ли се лесно до Слънцето?

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Правилният растеж на ученика“, стр. 24-26.*

Сега нека имаме едно мислено упражнение! Представете си в ума, че този момент в Слънцето има едно голямо събрание на интелигентни същества, които разрешават един от важните въпроси, и се постарайте, да видим можете ли мислено да се свържете с тях. Сега аз не казвам да вярвате, но само да си представите това. Ако речете да вярвате, вие ще се намерите в едно раздвоено състояние. Ще си представите това нещо в ума, като една картина. Ще си представите Слънцето не на това място, където е сега, но ще си го мислите под ъгъл 80 градуса към изток, т.е. 10 градуса до земята. Размишлението ще трае 5 минути.

*„Високият идеал“, „Излишък и недоимък в живота“, стр. 3.*

Направете следния опит. Когато имате хрема, мислете за Земята и вижте какъв ще бъде резултатът. След това обърнете направлението на вашата мисъл към Слънцето, да се съедините със слънчевата енергия, и пак наблюдавайте за резултата. В първият случай хремата ви ще се излекува мъчно, а във втория ще изчезне скоро. Когато имате какво и да е неразположение, правете този опит, за да се убедите в силата на слънчевата енергия. За Слънцето има две схващания: едни го схващат външно, те разбират само външното, видимото Слънце; други разбират вътрешното, духовното Слънце в човека – към това Слънце ще отправите мисълта си.

*„Новите схващания на ученика“,*

*„Слънчевите трансформатори“, 23 лекция, стр. 108.*

Направете един опит. Да кажем, когато изгрива Слънцето, в момента да видите какво ще чувствате. Какво самочувствие имате, когато една реалност ще стане! Когато дойде моментът, че тъкмо Слънцето ще изгрее, образува се една самоувереност във вас. В тебе няма и най-малко съмнение, че Слънцето ще изгрее! Тогава не може да има съмнение. Когато дойде моментът да се покаже Слънцето, в тебе всяко съмнение изчезва. Можете да направите опит с часовника си. До известно време има съмнение. И щом изчезне съмнението, Слънцето показва първия лъч. Като изчезне всичкото съмнение, първият лъч се показва.

*„Минало, настояще и бъдеще“, „Дълги и къси вълни“, стр. 204-205.*

## Планетите

Представете си, че ръцете ви са в Слънцето. Ще направите един малък кръг да обхванете първата система – Меркурий. После ще направите втори кръг, малко по-голям и ще си представите, че обхващате Венера. Третият кръг ще бъде още по-голям, ще обхванете Земята и т.н. Кръговете стават все по-големи: Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун. (Ръцете напред!) (Б.съст. *Астрономите откриват планетата Плутон през 1930 г.*)

После ще произнесете думите: „Всичко, каквото Бог е вложил във Вселената; благото, което е определил за нас, да дойде и да се реализира в нашата душа!“

Ще правите кръгове с ръцете си и ще кажете: „Амин – тъй да бъде!“

Думата *амин* значи: всичко да бъде тъй, както е написано. *Амин* е дума, която не може да се преведе; тя е свещена дума, която включва всичко хубаво и Божествено в себе си.

*Лекции на МОК IV/1, „Новите схващания на ученика“,*

*„Ролята на противоречията. Влияние на планетите“, стр. 102-103.*

През цялата седмица наблюдавайте Луната, като си записвате първата мисъл, която мине през ума ви. Ще наблюдавате Луната цялата седмица, а всеки ден от седмицата ще спирате вниманието си върху оная планета, която е свързана със съответния ден. Например във вторник ще наблюдавате Марс, в сряда – Меркурий, в четвъртък – Юпитер, в петък – Венера, в събота – Сатурн, в неделя – Слънцето, когато изгрива. Като наблюдавате тия планети, същевременно ще си записвате първата мисъл, която е минала през това време в ума ви. Ще отбелязвате и времето, дали е било ветровито, облачно или ясно. Като правите тия наблюдения, все ще придобиете нещо, ще увеличите знанията си.

*„Посока на растене“, „Облагородяване на сърцето“, стр. 27-28.*

Ще ви дам една програма за работа през цялата седмица. В понеделник, като ден на Месечината, ще очистите къщите си, ще измажете стаите, ще измиете дъските, ще разтребите всички разхвърлени работи. Във вторник

ще идете да копаете, ще сечете дърва – той е ден на Марс, ден за активна работа. От когото имате да вземате пари, ще ги вземете, а комуто имате да давате, ще ги дадете. В сряда – ще учите. В четвъртък, ще се позанимаете малко със своя характер, как да го облагородите; през този ден ще обиколите и своите приятели. В петък ще се занимавате малко с Любовта. В събота ще идете на църква, ще се помолите на Бога, ще разсъждавате за Божествени работи. И най-после, какво трябва да прави човек в неделя? Всеки ден обаче трябва да има определени часове за работа. И всичките ви нещастия в живота произтичат от това именно, че сте разменили дните и часовете за работа. Всякога, когато се предприеме една работа не навреме, има загуби. Всички работи, в каквото отношение и да са – в наука, в търговия, навсякъде, трябва да стават в точно определеното за тях време.

*„Абсолютна справедливост“, „Както Природата пише“, стр. 7-8.*

Който иска да се запознае с този закон (на координацията), той трябва да започне с изучаването на небето: първо ще изучава планетите Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, а после ще дойде до Слънцето. Оттам ще отиде към Венера, Марс, Меркурий, Земя и т.н. След това ще премине и към други слънчеви системи. Това значи координация. Само така човек ще разбере, че между всички планети, между всички слънца има пълна координация. Значи, между всички небесни тела има пълна координация, пълно съотношение. От координацията на небето, човек ще разбере и координацията, която съществува на Земята.

*„Четири кръга“<sup>2</sup>, „Четири кръга“, стр. 27.*

## **II. УПРАЖНЕНИЯ ЗА САМОНАБЛЮДЕНИЕ, САМООТЧЕТ И САМОРЕГУЛАЦИЯ**

### **1. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗЛИЧАВАНЕ И АНАЛИЗ НА МИСЛИТЕ И ЧУВСТВАТА**

ТЕХНИЯТ ПРОИЗХОД, ПОЛЯРНОСТ, ЗНАЧЕНИЕ, СЪОТВЕТСТВИЕ С  
МЕТЕОРОЛОГИЧНИТЕ УСЛОВИЯ И ДРУГИ

В продължение на една седмица, като ставате от сън, записвайте първата мисъл, която е минала през ума ви. След това можете да пристъпите към дневната си работа. За да използвате упражнението си добре, преди да заспите, вложете в ума си мисълта, да не забравите да запишете първата мисъл, като основна мисъл през деня. При това стремете се да бъдете искрени към себе си, да записвате онази мисъл, която първа е дошла в главата ви. Не се стеснявайте от мисълта, която е преминала през ума ви. Може някой от вас да помисли за хляб, друг – за вода, трети – за майка си или за баща си, които отдавна не е виждал. Ще кажете, че нямате време да правите наблюдения над мисълта си. Само онези ще правят упражнението, които мислят, че могат да го изпълнят. Който мисли, че е зает с изпити, с военна служба, с учительство и не може да изпълни задачата, по-добре да не я започва.

*„Методи за самовъзпитание“, „Живот и радост“, стр. 35-36.*

За придобиване духовния живот се изисква силна вяра. Направете опит да придобиете в себе си вътрешен мир и светла вяра, да знаете кога молитвата ви е приета, и кога мисълта ви е в права посока. Вие трябва да чувствате това нещо в себе си така, както чувствате понякога дисхармоничните влияния на хората около вас. Човек трябва да живее духовно, ако иска да бъде хармоничен в себе си; има ли хармония в себе си, той ще може да живее и между дяволите в ада, както и между ангелите в Рая.

*„Условия за разумния човек“, „Целомъдрие и великодушие“, стр. 31.*

Сега като сте влезли в Школата, размишлявайте върху всичко, което ви се е случвало през деня, и се учете. Например задайте си въпроса защо състоянията ви се менят толкова бързо. Същевременно, в продължение на една седмица, дръжте сметка по колко пъти на ден се менят състоянията ви, да имате представа за себе си. Всичко това отбелязвайте в една тетрадка. Записвайте само резките промени в състоянията си. Втората седмица пък отбелязвайте какво е състоянието ви сутрин, като станете, на обед и вечер, преди да си легнете. Също така отбелязвайте часа, минутата и времето на вашето първо утринно състояние, а след това – часа, минутата и времето, дали е било хубаво или лошо, слънчево, мъгливо, когато е настанала промяна в състоянието. Започнете първото упражнение от неделя, като

отбелязвате само промените в състоянието си, без да търсите причините на тия промени. Причините за тия промени са далеч от вас. Вие съзнавате само, че е станала някаква промяна, но защо и за какво, не знаете. Значи, има нещо по-дълбоко от изменяемостта. Вие ще изучавате туй, което се изменя във вас, а не това, което не се изменя. Защо? Защото наблюденията се правят от това, което не се изменя. Чрез тия наблюдения вие ще дойдете до вътрешното си състояние, което не се мени. То наблюдава другите състояния, а само остава неизменно. По този начин, чрез ред наблюдения, вие ще придобиете много опитности.

Тъй щото, ще правите наблюденията си спокойно, без смущение. Ако сте неразположени, ще пишете, че състоянието ви е вляво, под нулата; ако сте разположени, намирате се вдясно, над нулата. Всички неприятни състояния са вляво; те представляват движение към корените, надолу, към центъра на Земята. Всички приятни състояния са вдясно; те представляват движение към клонищата, нагоре, към центъра на Слънцето. Добре е да отбелязвате и времето, да видите какво е влиянието му върху състоянието на човека. И тъй, ще се самонаблюдавате, без да се критикувате. Критиката не е нищо друго, освен глождане, а глождането е качество на гъсениците.

*„Двата пътя“, „Двете посоки“, стр. 66-67.*

За един ден само проследете какви мисли минават през ума ви. Важно е не какво говорите, но какво мислите. Всичко, каквото помислите този ден, ще го запишете. При това ще бъдете искрени в себе си, няма да скривате мислите си... Аз ще стана този ден ясновидец и ще видя какво сте скрили. Искрени трябва да бъдете първо към себе си и после към другите.

*„Неразрешеното“, „Природните звукове“, стр. 241.*

Аз искам от вас следното нещо: да бъдете искрени към себе си, към своята душа. Всяка сутрин, в продължение на две седмици, със ставането си още, задайте си въпроса: „Искрен ли съм спрямо душата си? Готов ли съм през целия ден да извърша всичко онова, което душата ми желае и нашепва? И ако сгреша нещо, готов ли съм, без да се оправдавам, да се извиня пред нея, да кажа истината, както е в действителност?“ Значи, щом направите някаква погрешка, нито я намалявате, нито я увеличавате, но констатирайте я пред душата си, както е, както и Природата я е констатирала. Тази искреност спрямо душата ви е необходимо условие за развиване и пробуждане на съзнанието ви, да схващате нещата правилно, без никакво увеличаване или намаляване. Под думата *душа* разбирам Божественото начало в човека, висшата му проява на физическия свят.

*„Двата пътя“, „Закон за енергиите“, стр. 121.*

За десет дена направете следните наблюдения върху себе си. Като се събудите сутрин, проследете каква мисъл имате в ума си и какво е състоянието ви. Записвайте си това в едно тефтерче. Веднага погледнете часа и минутата, какъв е денят, топъл или студен, ясен или облачен. Същевременно вижте има ли някакъв шум на улицата, на която живеете. Ако има някакъв шум, вижте

на какво се дължи: дали коли, автомобили или трамваи минават; дали хора минават и се разговарят или пеят, дали кучета лаят. Освен това проследете има ли някаква връзка между състоянието ви, с което сте се пробудили, и с това, което сте имали преди два-три дена, или най-много преди седмица. Ако сте радостен или тъжен, вие трябва да знаете отде произлиза това състояние. Като правите наблюденията си, ще видите има ли някаква връзка между вашите мисли и чувства, между вашите настоящи и минали състояния, или са разкъсани. Спрете вниманието си върху съня, който сте имали през нощта, да намерите връзката между състоянието и мисълта, която е минала през ума ви. Сънят ще внесе известно обяснение. Като правите тия наблюдения, вие ще разберете на какво се дължат мрачните настроения на човека.

*„Посока на растене“, „Различаване“, стр. 115.*

Една задача ще ви дам. Вземете за една седмица и три пъти на ден наблюдавайте времето какво е сутрин, обяд и вечер. Нали искате научни работи. Наблюдавайте сутрин какво е времето, на обяд и вечер. Други нека да вземат една задача за една седмица, ако слизате в София, наблюдавайте колко мъже срещате, колко жени, колко деца, колко стари. На каква възраст са. Наблюдавайте отляво, отдясно, колко срещате с бели коси, с черни. Наблюдавайте това за една седмица. За научни работи съберете фактите.

*„Факти, закони, принципи“, „Факти, закони, принципи“, стр. 14.*

За всяка една нова мисъл, която прониква в ума ви, да се радвате. Да си имате едно тефтерче и като си записвате новите мисли, ще видите доколко вашите мисли са оригинални. Ако някой път една оригинална мисъл дойде в ума ви, не я пренебрегвайте, тя е много важна. Тази мисъл, която прониква във вашия ум, в никоя книга не може да се намери. Това, което не може да се намери, е ценното. Всичко това, което минава през вашите умове, някои будни умове са го направили. Не трябва да мислите, че всичко е написано. Много малко е написано. Хиляди и хиляди неща има, които не са написани. А ненаписаното го пишете вие за самите вас.

*„Вътрешният господар“, „Обичайте и ценете“, стр. 179-180.*

В продължение на една седмица правете наблюдения върху себе си, да видите каква е първата мисъл, която дохожда в ума ви веднага след пробуждането ви от сън. Ще бъдете искрени и каквато мисъл влезе в главата ви, ще я отбелязвате. Например макар и вегетарианци, на някой от вас може да мине мисълта за печена кокошка – ще си отбележите; може някой да се усъмни в пътя, по който върви – пак ще отбележи мисълта си; друг може да помисли, как да спечели повече пари и т.н. Каквато и да бъде първата ви мисъл – добра или лоша, ще я отбелязвате в тетрадката си. Ако се случи да минават през ума ви само добри мисли, толкова по-добре за вас. Това значи, че пътувате през добра местност в умствения свят.

*„Грите живота“<sup>2</sup>, „Мечешкият капан“, стр. 227.*

Ще ви дам една работа за десет дена. Съсредоточете се в себе си и без да се изобличавате, следете какви мисли и желания минават през вас. Ако намерите нещо нечисто, радвайте се, че ви се представя случай за работа.

*„Новата мисъл“, „Вътрешните сили“, стр. 122.*

Добре е всеки от вас да има по едно тефтерче, в което да отбелязва по колко желания на ден се явяват да даде някому нещо и по колко желания – да вземе от някого нещо. Интересно е после да направите сметка, колко от желанията ви през дена са от категорията да вземете нещо и колко да дадете нещо. Започнете да събирате тези статистически данни още от днес, да видите кои желания преодоляват у вас.

*„Нашето място“, „Ценното в малкото“, стр. 61.*

Направете един опит за известно време да проверите себе си, какви чувства изживявате, и ги определете към коя категория умствени сили се отнасят. Тревожите се за нещо например. Вижте към коя категория спадат вашите тревоги. „Към личните чувства.“ Когато се засегнат личните ви чувства, ще се лекувате с природния си ум; когато се засегнат индивидуалните ви чувства, ще се лекувате с естествения си ум; когато се засегнат моралните ви чувства, ще се лекувате с разума (*В лекцията Учителя обяснява що е природен, естествен, разумен, морален, личен и индивидуален ум.*) Проявите на ума са свързани две по две помежду си. Като се знае това нещо, то може да се използва като начин за правилно трансформиране на енергиите у човека.

*Лекции на МОК IV/4, „Новите схващания на ученика“,*

*„Проявленията на ума“, стр. 59-60.*

Ако искате да знаете, как сте прекарали деня, като обикновен или разумен човек, всяка вечер, преди да си легнете, употребете 10-15 минути мислено да си дадете отчет какво сте правили през деня. Спомнете си къде, какво сте казали, какво сте правили и т.н. И ако след всичко това намерите в себе си една малка придобивка, туй показва, че сте прекарали дена добре, като разумен човек. Колкото и малка да е придобивката, тя е ценна. Само по този начин човек може да разработва своя характер. Само по този начин Природата може да му разкрие своята съкровищница. Тя ще му разтвори касите си, да взема, колкото и каквото иска.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, „Гласни и съгласни букви“, стр. 92.*

Мисълта, която искам да ви оставя сега, е следната: когато ви дойде някое страдание, определете в себе си дали това страдание е разумно, или не е разумно. За десет дена от днес направете следното упражнение: колкото страдания ви дойдат през деня, определете ги дали те са разумни или не; после сметнете колко от тях на брой са разумни и колко не са разумни. Разумните страдания са от Невидимия свят, а неразумните – от вас. Това е едно малко упражнение, малък опит, от който ще придобиете известни знания и наука. Всяко страдание има смисъл, когато е разбрано и добре



използвано. Ако вие разбирате и използвате вашите разумни страдания, тогава и Невидимият свят ще ви се радва и ще ви помага.

*„Светлина на мисълта“, „Обмяна“, стр. 48-49.*

За два-три месеца ще ви дам следната работа и следните опити.

Първо: на една тетрадка ще си водите бележки за всяка по-важна добра или лоша мисъл, която ви дойде. Ще следите по часовник времето, когато е дошла добрата или лошата мисъл или желание, и щом изчезне, ще отбележите времето, по което ви е напуснала.

Второ: когато ви дохождат лоши мисли или желания, ще се опитате да ги превръщате в добри мисли и желания. За това ще се върнете две хиляди години назад във времето, за да си представите сватбата, на която е присъствал Христос с учениците си. Ще се опитате да си представите къщата, в която е станала сватбата, сватбарите и младоженците. Постарайте се да определите на кое място е стоял Христос, на кое учениците Му, но гледайте да не създавате илюзии, а да има нещо поне приблизително вярно в представите ви. Тъй че мислено ще фотографирате цялата сватба, като си представите мястото на младоженеца, вашето място и т.н. Христос ще поставите в сърцето си, а учениците Му – в ума; младоженецът ще поставите в ума, невестата – в сърцето. Невестата и младоженецът ще бъдат разделени, защото в Духовния свят двама души в една стая не живеят. А тук в една стая живеят по няколко души, затова се и карат. Жителите на онзи свят свободно си четат мислите. Затова, когато някой от тях е неразположен, другите, щом като прочетат мисълта му, отминават го, без да става нужда той да ги пъди. Ето защо на онзи свят няма условия за грях. А в този свят някой ви дойде на гости и стои, без да разбере, че ви е отегчил, поради което става нужда да го лъжете. Оставете тези стари методи, защото докато държите на тях, не можете да бъдете ученици. Ще си представиш, че си облечен със сватбарски дрехи, че си радостен и весел, и ще слушаш какво е говорил Христос на присъстващите. Ако можете да произведете една такава картина, веднага ще се освежите, ще бъдете готови да се борите с мъчнотиите си на този свят, много философии на този свят ще ви станат ясни и вибрациите на вашия ум ще се повдигнат. Такова представяне на картината има и здравословно влияние. Трябва да знаете, че доброто се учи само на сватбата, а злото – на свадата.

Трето: задайте си въпрос защо у вас се пораждат добри и лоши мисли и желания, защо към някои сте разположени повече, а към други – по-малко, защо някои обичате, а други – не, защо някои ви са приятни, а други – неприятни. Ще кажете, че това е кармично. Да, но кармата още нищо не обяснява, защото тук се явяват ред причини. Като сте неразположени, размишлявайте върху причината за това неразположение. Припомнете си къде сте ходили, в коя къща, колко време сте прекарвали и след излизането от коя къща е дошло неразположението ви. Обяснете си защо от някоя къща излизате неразположен. Обяснете си защо понякога, като се връщате

у дома, ви идва неразположението и дали то иде от север, юг, изток или запад. Като намерите причината за неразположението, не се нахвърляйте върху човека, който го е създал, но изменете посоката му...

Четвърто: всяка вечер, като си лягате, ще употребите десет-петнадесет минути, за да си дадете отчет за постъпките си през целия ден. Това ще правите безпристрастно. Ще видите кое е лошо, за да го избегнете на другия ден. На другия ден ще се помолите: „Помогни ми, Боже, да избегна лошите постъпки и да изпълня добрите, които съм пропуснал предния ден!“ Ще разглеждате живота си така, както един художник своята картина, без да се самоосъждате... Тези упражнения ще уякчават добрата ви воля.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Призваха Исуса“, стр. 121-123.*

Упражнение за наблюдаване на времето: в продължение на три месеца наблюдавайте времето, дали ще бъде облачно, ясно, топло, студено и т.н. На специално тефтерче си отбелязвайте всяка промяна. Същевременно наблюдавайте и вашите състояния. Ако забележите, че между вашето състояние и времето има известно съотношение, проследете дали е възходящо или низходящо. Като правите тези наблюдения, ще видите, че наистина състоянията на човека често зависят от проявите на времето. Това се случва главно с нервните хора. В това отношение нервният човек е барометър. Той предварително предсказва какво ще бъде времето, добро или лошо. Ако пък човек страда от ревматизъм в крака, в ръката, или в друга някоя част на тялото, от болката му, която се усилва, намалява, или съвършено изчезва, той може да определя и най-малките промени на времето.

Следователно, ако искате да отидете на екскурзия и не можете да се решите да предприемете ли екскурзия или не, посъветвайте се с някой нервен човек. Той ще определи какво ще бъде времето – дъждовно, облачно, ясно, слънчево и т.н. Вие можете да разчитате на неговите познания за времето. Мнозина се оплакват от болки в ушите, в пръстите на ръцете и краката, но не знаят причините на тия болки. Ако наблюдават времето, те ще видят, че болките им са в зависимост от промените, които стават в Природата. В това отношение човек трябва да бъде метеоролог. Сегашните метеоролози си служат с различни инструменти за определяне на промените, които стават в Природата – с термометри, барометри, сеизмографи и др. Обаче няма по-усъвършенстван инструмент за определяне на най-слабите промени в Природата от организма на високоорганизирания и чувствителен човек (стр. 358-360).

Правете упражнението, което ви дадох. Понеже ще трае три месеца, ще свършите на 15 май. Ще наблюдавате добре всички промени в температурата, в облаците, дали са черни или светли, дали са високо или ниско на небето, дъждовни или ветровити и т.н. Като наблюдавате промените на времето, ще следите и своите вътрешни състояния. Ако състоянията ви вървят в съгласие с промените на времето, ще извадите един закон; ако са извън

влиянието на времето, ще извадите други заключения. Изобщо ще правите научни изводи.

*„Служене, почит и обич“, „Човек и Природа“, стр. 363.*

Сега за 10 дни ще ви дам следното упражнение: ще вземете една кола (тетрадка) и ще отбелязвате времето и вашите състояния – сутрин, обед и вечер. Станеш сутрин, неразположен си, отбележи какво е времето. На обяд – какво ти е състоянието, неразположен си, отбележи какво е времето. Вечерно време – също. За 10 дни ще бъде това упражнение. Това са 30 пъти. Да видим има ли някакво съответствие между вашите красиви състояния и вашето неразположение с времето отвън. Някой път ще се случи, когато вие сте радостен, отвън времето да е облачно. А друг път, когато вие сте скръбни, времето да е ясно. Друг път ще видите, че когато вие сте скръбни, и времето е скръбно; когато вие сте радостни, и времето е ясно. Интересно е да видите вашето състояние в колко случая ще съответства на времето. Разбрахте как ще стане. Сутрин ще си отбележите тъй: „Имам тежко разположение на духа.“ По обед: „Ужасно съмнение ме обхваща.“ Вечер: „Голяма ревност ме обхваща.“ На другия ден сутринта: „Ужасно малодушие.“ На обяд: „Озлобление.“ Вечерта: „Голямо отмъщение.“ На другия ден сутринта: „Силна вяра.“ На обед: „Голяма надежда.“ Вечерта: „Голяма любов.“ Тъй ще пишете, а не много. Ще пишете часът и времето какво е: дали е облачно или ветровито, дали има Слънце или не. Например ще пишете: „Слънцето тук-таме се показва.“ Пък ако го няма, ще пишете „напълно облачно“ или „ветровито“. Най-първо ще гледате какво е вашето състояние, а после времето отвън. Ще започнете упражнението утре сутринта и ще видите кой как ще започне, но ще се оставите спокойни. Просто ще хроникирате известни състояния. Човек трябва да изучава своето естество и да не се безпокои от състоянията, които преминава. Често радостите, които имате, не са ваши.

*„Тихият глас“, „Огъване и пречупване“, стр. 75-76.*

Следователно, когато имате лошо разположение на духа, направете следния опит: дигнете ръцете си нагоре, с дланите навън и отправете мисълта си към Възвишения свят. Ако скоро след това състоянието ви се измени, туй показва, че лошото, злото е външно; ако състоянието ви не се подобри, туй показва, че злото е у вас. По този начин човек може да констатира кои неща са негови и кои – чужди или външни. Дали погрешката е ваша или чужда, това не трябва да ви смущава. За вас е важно, че в изправяне на погрешките се откриват възможности за познаване на Бога.

*„Малки и големи придобивки“, „Доброта и разумност“, стр. 391.*

Можете да направите един опит. Ако на един бинокъл, с който се гледа с двете очи, измените лупата на дясното око, турите лупа с по-голямо увеличение, да кажем 10 пъти, на лявото око турите лупа, която увеличава 20 пъти, какво ще имате? Ще имате две изображения. Едното ще бъде

долу, другото ще бъде горе. Изображението от 10 увеличения ще бъде долу, образът от 20-ото увеличение ще бъде горе. Ако гледате Мусала, ще видите две Мусали – едната долу, другата горе. Правили ли сте този опит? Можем да направим този опит, този опит мога да го направя. Затова казват за някого: „Нависоко гледа.“ Всякога, когато човек гледа идеално, той не вижда предметите. Като гледате Мусала с увеличително стъкло, няма да видите Мусала на същото място. С голямото увеличение Мусала ще го видите нагоре, а той не е там. Другото изображение на Мусала ще бъде долу. Този, който малко мисли, неговите предмети надолу се показват. Този, който високо мисли, предметите са нагоре, предметите не са на място, изображенията не са на място.

*„Пътят към щастието“, „Разумни отношения“, стр. 112.*

Можете да направите един научен опит. Ти вървиш и мислиш за Доброто. Твоята мисъл се върти спирално. Но тъкмо разсъждаваш за Божествения свят, дойде ти в ума, че двама се скарали и мислиш кой е по-прав от тях. И тогава се спира кръгообразното движение и дойде праволинейното и паднеш на земята. От Горе ти казват: „Не е за тебе да разрешаваш кой е прав!“ Не е твоя работа да се занимаваш с праволинейното, а с това, което се върти. Ако речеш да кажеш кой е прав, можеш да имаш разрыв на сърцето и да умреш. И сърцето ти се движи кръгообразно. Ако направиш праволинейно движението, то ще се пукне. Това се нарича разрыв на сърцето. На праволинейно движение сърцето не е свикнало и ако дойде праволинейно движение в нервите и мозъка, тогава хората се умопобъркват.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Божественият подтик“, стр. 81.*

За следния път ви давам задача: всеки от вас да намери по един положителен, отрицателен и неутрален тип. Има хора, които от рождение са положителни, други – отрицателни, а трети – постоянно се сменят, ту положителни, ту отрицателни. Вие трябва да знаете времето, кога един човек е положителен и кога – отрицателен. Ако не знаете това, нищо не сте постигнали. Не можеш да бъдеш всякога положителен или отрицателен, ще се сменяш: някога ще заповядваш, някога ще ти заповядват; някога ще даваш, някога ще вземаш. Единственият, който всякога е положителен, е Бог. Той нито заповядва на някого, нито съди. Той гледа еднакво и на злото, и на доброто. От доброто не се възхищава, от злото не се възмущава.

*„Новата мисъл“, „Три типа хора“, стр. 235.*

## 2. УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ, РАЗМИШЛЕНИЕ, СЪЗЕРЦАНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

### Размишление

В продължение на две седмици всеки ден отделяйте по 5 минути за размишление. Щом се събудите от сън, веднага станете и докато сте още бодри, с необременен ум и сърце, оставете се свободно на Божията мисъл, тя да ви обладава, да се изсипе върху вас и да се почувствате като новородено дете, което не мисли за нищо, което е свободно от всякакви грижи и безпокойства. Каквато мисъл влезе в ума ви през петте минути на размишления, това е вашата придобивка през деня. Колкото и да е малка мисълта, която сте възприели, тя ще внесе известно разширение в съзнанието и ще развие вашата самоувереност. Тежко е положението на онзи, който няма никаква самоувереност. Той всякога се колебае между две състояния, може ли да свърши една работа, или не може. Ученият трябва да спряга глагола *мога*. Щом се намери пред някаква мъчнотия, той трябва да каже: „Всичко мога да направя в Името на Христа и на Бога.“ Така е казал някога апостол Павел: „Всичко мога да направя чрез Господа Исуса Христа.“ Христос казва: „Всичко, каквото попросите в Мое Име, ще ми бъде, и Аз ще ви се изявя.“ Като размишлявате всяка сутрин по 5 минути, изговаряйте в себе си формулата: „Желая, Господи, със силата на Твоята Любов и Мъдрост, да възраснат в мен добродетелите, които отначало още си вложил в моята душа. И аз ще приложя всичките си сили на Твоето лозе, за изпълнение на Твоята воля.“

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Мисъл и действие“, стр. 206- 207.*

Четете Евангелието и вложете в себе си това учение, мислете по 5 мин. на ден за Вечния живот, за Бога, за добрите хора, за добрите майки и бащи, за добрите приятели, мислете за нещо благородно и то ще ви подигне. Тогава ще разберете по-дълбоките работи.

*„Сила и живот“ II, серия 4, „Стари и нови мехове“, стр. 155.*

Всяка сутрин, като ставате от сън, употребявайте по 5, 10, 15 минути за размишление върху някакъв философски или религиозен въпрос. Каквото неразположение и да имате, ще го смените в добро. Като размишлявате, изправете главата си нагоре, вложете в сърцето си мир и спокойствие, благодарете на Бога за всичко, което ви е дадено, и вие незабелязано ще придобиете абсолютна свобода на душата си.

Сега, като ученици, вие трябва да отделяте всеки ден поне по половин час за размишление и молитва.

*„Ключът на живота“, „Накъде?“, стр. 304.*

Следният път като дойдете, ще имате половин час размишление върху търпението; като свършите размишлението си, всеки ще стане тихо и

без да смущава другите, ще си отиде. При влизане също така ще пазите нужната тишина. Който има подковани обувци, за да не дига шум, ще се събуе вън и така ще влезе в клас. Кой когато дойде, сам за себе си ще започне размишлението, и точно след половин час, без да чака другите, ще си излезе. По този начин ние искаме да създадем у вас свещени чувства, чрез които да се доближите до Невидимия свят.

*„Условия за разумния човек“, „Среда и условия“, стр. 171-172.*

Сега, за една седмица ще ви дам следното упражнение: всяка вечер, като си лягате, мислете по две минути върху Любовта към Единия, Когото не познавате. Като размишлявате за Бога, представете си Го като център, от който Животът излиза. После, мислено си представете една малка буболечица и отправете към нея любовта си като към същество, излязло от Единия. Това е контрастно положение, но вие ще разберете идеята за Бога, за Неговото величие, за всичко, каквото Той е създал в битието, само при любовта, която можете да отправите към Великото и към малкото. Колкото малки да са някои форми, в които животът тече, те са пълни със съдържание. Великият, Единият е вложил Своята мисъл в тях.

*„Добри навици“, „Бяла и черна светлина“, стр. 155.*

И тъй, в продължение на тия 10 дни, като станете сутрин, няма да бързате веднага да станете, да се измиете, но оставате 10 минути в леглото си в размишление, за да възприемете Божиите лъчи на Истината, и тогава се измийте. Вечерно време пак преди да си легнете, спрете се за 10 минути и размишлявайте. Имайте тихо и спокойно състояние и благодарете на Бога за всичко това, и отправете душата си нагоре към Невидимия свят, за да възприемете туй великото, Божественото. Сутрин 10 минути, вечер 10 минути – в това седи благото на човешката душа. Туй е красивото, хубавото. Една минута, преживяна при Бога, струва милиони минути при хората. Тъй зная аз. Милиони минути трябва да се живее при хората, за да ти дадат една минута при Бога. Не че хората са лоши, но туй, което аз търся, няма го при тях. Те трябва да работят много време, за да може да дадат това нещо. Туй само Вечното може да го даде. Затова трябва да се приближаваме при Бога, понеже съкратяваме времето си.

*„Тихият глас“, „Огъване и пречупване“, стр. 78.*

И тъй, задавъзприемете окултните идеи, от вас се иска не продължителна, но интензивна работа. Всеки ден мислете по две интензивни минути върху известна идея. Като мислите редовно всеки ден, в десет години вие ще разберете и възприемете ония окултни истини, които не сте могли да разберете. Това значи възприемане на знания чрез разреждане. През това време съзнанието на човека се пробужда и той излиза от яйцето, както пилецето от своята черупка. Докато не се пробуди съзнанието, човек е затворен в яйце, в ограничителни условия, лишен от светлината и простора на живота...

И тъй, искате ли да се свържете с Разумната Природа, да научите нейния език, посвещавайте всяка сутрин по две минути за съзнателна, интензивна работа в мисълта, в чувствата и в постъпките си.

*„Светото място“, „Типове и образи“, стр. 208-209.*

Ще мислите две минути върху думите *любов* и *съгласие*. Ще правите това упражнение десет пъти на ден по две минути и ще видите резултатите. Ще се стремите да имате хармонията всеки момент в ума си. Умът ви трябва да свикне да се съсредоточава. Той много се отклонява, но като го концентрирате една-две минути върху хармонията, умът ви ще навикне да се съсредоточава, да се приспособява. Като правите тези упражнения, вашите клетки, вашите нерви ще започнат да се тренират и ако имате главоболие или какво и да е неразположение, то ще мине и ще се почувствате по-здрави. Ако правите тези упражнения по-често, ще започнете да се лекувате. Те са един добър метод за лекуване. Всяко лекуване е изчистване, а изчистването е здраве. Като живеете цял живот по такъв начин – като правите упражненията за хармонията, всичко във вас ще се пречисти и душата ви ще стане бяла като сняг.

Като направите няколко такива опита и видите резултата, ще ми съобщите. И като се уверите в добрите резултати, тогава може да помагате на най-близките си.

*„Кротките“, „Влиянието на хармонията в живота“, стр. 62.*

И тъй нека всеки си отговори в какво се заключава неговият живот. Мислете върху този въпрос. Спрете се специално върху думата *живот* и наблюдавайте как ще я почувствате дълбоко в себе си, с какво е свързана тази дума у вас. Не търсете какво са казали философите или учените за живота. Важно е как е поставена тази дума за самите вас. Изговорете думата *живот* на срички, проточено, във вид на песен, като наблюдавате какво впечатление ще произведе. На пръв поглед тази дума изглежда обикновена, но в нея се съдържа една от великите истини на Природата. Вие не сте си задавали въпроса, живеете ли, за да почувствате колко е интересен животът.

*„Допирните точки в Природата“, „Отличителни черти на живота“, стр. 51.*

В продължение на една седмица правете следното наблюдение върху себе си. Като ставате сутрин, следете съществува ли това приятно чувство у вас. То е неизменно чувство и съществува във всеки човек, но вие трябва да се наблюдавате, да го схванете правилно и да го отделите от другите чувства. Щом се концентрирате в себе си, ще схванете това приятно чувство на живота, ще го отбележите, без да критикувате. Едни ще забележат, че това чувство се проявява в ума, други – в сърцето, а трети – в съзнанието. Ако е в съзнанието им, те ще го възприемат във вид на малка, нежна, приятна светлинка. Тя излиза от центъра на тяхното съзнание във вид на някаква разумна сила. Достатъчно е най-малкото докосване до тази светлинка, до

тази разумност, за да преобрази човека, да го застави да гледа разумно на нещата. Това значи пробуждане на съзнанието, това значи Разумен живот. Когато изпаднете в мрачно състояние, този светъл център постепенно започва да потъмнява, около него се образуват малки черни точки, които са в постоянно движение. Като се движат, те заоблачават светлите лъчи на този център.

*„Допирните точки в Природата“, „Отличителни черти на живота“, стр. 66.*

През тази седмица, всяка вечер преди лягане, кой когато си ляга, ще размишлявате по пет минути върху *Живото колело*, чрез което се реализират човешките мисли и желания.

*„Разумният живот“, „Живите точки в Природата“, стр. 16.*

Колцина от вас ще приложите следното: по 10 минути да мислите за мисълта си, по 10 минути за челото си, по 10 минути за носа си, по 10 минути за устата си. Така да размишлявате. Можете практически да започнете: понеже очите са граница на Божественото, то да изберете 10 минути да гледаш само красиви неща, които не произвеждат никаква дисхармония във вас. И 10 минути да слушаш само хубави неща. Значи да чувстваш. 10 минути да чувстваш неща и да няма никаква дисхармония в тебе от това. Понеже устата се отнасят към човешката воля, то 10 минути да слушаш сладък говор. Говорът да излиза поетически. Поетически са тия работи, които ние схващаме спонтанно. Хубаво да гледаш, да слушаш и да говориш. И после ще дойде носът. След като си гледал, слушал и говорил тия неща, чрез носа ще ги приемеш навътре. Всичко това хубавото, което си гледал, слушал и което са ти казвали, чрез носа ще го приемеш и ще станеш една жива душа. Всичко, каквото видиш, каквото слушаш и каквото кажеш, чрез носа ти и чрез твоята мисъл трябва да влезе в тебе и да стане елемент, част на вашия живот. Та в бъдеще ще се храним чрез носа. Има едно хранене чрез носа. Словото, което излиза от устата, което излиза чрез ушите, чрез очите, всичко това трябва да се приеме чрез носа, чрез нашата мисъл. Това е правилното възпитание.

Излез някоя вечер за 10 минути, гледай звездите, мисли за хубавото, което е – звездите. Или пък иди слушай двама светии, които си приказват. Да видиш как светиите си приказват. Има доста светии и светици на Земята. И после идете при най-добрите хора, които приказват. Когато светиите говорят, вие чрез ушите си ще приемете тяхната мисъл. Десет минути мислете за онова, което ангелите мислят. Възприемете чрез ушите си за 10 минути това, което светиите чувстват! И най-после елате на Земята и вижте това, което най-добрите хора говорят. Да възприемете. И тогава чрез вашия ум ще приемете това в себе си, както един човек, който чете една книга. И ще мислиш по това. 10 минути да мислиш, без да влезе някоя противоречива мисъл в ума ти. 10 минути да чувстваш, без да дойде едно външно чуждо чувство. И за 10 минути да направиш нещо, без да се поколебаеш. Можеш да отидеш да направиш добро на един беден,



ако имаш време. Но за 10 минути къде можеш да отидеш? Мислено къде можеш да отидеш? За 10 минути ти ще посетиш някое бедно семейство, бедни, кръгли сирачета, които се молят. Тях ще ги посетиш. Ще посетиш тия сирачета, които не крискат, които са се обърнали към Бога и чакат да възприемат Божието благословение. Не ония, които крискат, че са останали без баща и без майка, но ония деца, които се молят. Ония деца, които се молят, те са Божествените деца. Днес ви турям в друга една област.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,*

*„Законали на Любовта“, стр. 19, 20.*

Мене все ме питат: „Учителю, туй как да го разберем, по 10 минути на ден за какво да мислим? Казахте 10 минути за ума, 10 минути за сърцето и 10 минути за волята да мислим. Е, как да го разберем това?“ Хора, които проповядват на другите какво нещо е Господ и как се влиза в Царството Божие, а най-малкия въпрос – 10 минути не знаят как да мислят за Господа. 10 минути ще мислиш за Любовта, 10 минути ще мислиш за вярата и 10 минути ще мислиш за надеждата. После ще превърнеш – 10 минути ще мислиш за хубавото ядене. Ще седна аз, като си туря хляба, че искам да ям, ще мисля, че като ям, ще кажа: „Дано дойдат и други, че да участват в моите блага.“ И кой как дойде, ще разчупя самуна и ще му дам. И няма да мисля, че самунът ще се свърши. Аз ще ям и на другите ще дам. И след като си ял, самунът ще бъде пак цял. Туй значи да мислиш хубаво за яденето. Като мислиш всеки ден върху Любовта, Вярата и Надеждата, твоето лице ще се оформи и ще стане красиво.

*„Добрият език“, „Трансформатори на Божествената енергия“, стр. 381.*

Цял месец мислете върху Доброто като основа и единица мярка на нещата, като начало на живота. Щом помислите за Доброто, кажете си: „Аз съм добър, защото Бог ме е направил добър.“ Не питайте вярно ли е това или не. По естество човек е добър. На Земята Доброто господарува. И злото се подчинява на Доброто, защото живее в него. Работете съзнателно за проявяване на Доброто в себе си и след един месец ще видите какъв е резултатът на вашата работа.

*„Път към Живота“, „Единица мярка“, стр. 89.*

## Съзерцание

Като ученици вие трябва да се самовъзпитавате. Не е лесно да се самовъзпитава човек. Това не може да се постигне изведнъж, но чрез постоянство. Всеки ден, при всякакво разположение, добро или лошо, човек трябва да отделя по 5-10 минути за пълно вглъбяване в себе си. Това наричаме ние скриване в тайната стаичка. Отдели ли се в тази тайна, свещена стаичка, човек трябва да забрави всичко около себе си. След това той може пак да продължи работата си. Каквото прави, човек не трябва

да забравя да отделя всеки ден по 5-10 минути за съзерцание, през което време може да си даде отчет за всичко, което е извършил през деня.

*„Посока на растене“, „Освобождаване“, стр. 103.*

Понеже досега сте говорили, говорили, то най-умното е, като се събирате в петък, да прекарвате половин-един час в мълчание. Това, което е говорено в неделя, това, което е говорено в четвъртък – постарайте се да го приложите. Ако не се приложат някои от тези правила, ще стане натрупване на материала без никакво приложение. Така е и в училищата, когато учителите задават много уроци. Учениците не могат да ги усвояват, претрупват паметта си и с това затыпяват. Говори се за воля, за интуиция, за вяра и за още много работи, и човек не знае какво да избере. Започнете да съзерцавате върху вярата. И тъй, като се съберете, започнете да мълчите, да съзерцавате, докато почувствате, че у вас се създаде хармония и у всички дойде едно повдигане. Това показва, че умовете ви започват да хармонират. Но за това се изисква работа. Упражнявайте се така неделя-две-три, постоянно правете такива упражнения тук, а после и вънка.

*„Аз ви избрах“, „Вяра“, стр. 43.*

Затворете очите си и мислено си представете една череша, от едрите, доброкачествени череша, и мислете за нея 5 минути. Ако в това време състоянието ви не се подобри, това показва, че опитът е излязъл несполучлив. За да имате по-добър резултат, направете опита с черешово дърво, окичено със зрели, едри плодове. В този случай мисълта е по-образна, по-ефектна, тъй щото ще може да действа върху разположението на вашия дух. Понеже атмосферата вън е силно наситена с влага, упражнението не може да излезе много сполучливо. Обикновено влагата пречатства на теченията на мисълта.

*„Добри навици“, „Опити“, стр. 294.*

Гледайте да се саморазвивате. Всеки ден оставайте в мълчание 10-15 минути, за да се научите на мълчание. Всеки да се задълбочи в себе си и да размишлява, тъй просто, без да чака нещо да му кажат, както в Природата всеки си отправя погледа накъдето и да е, или пък както е на обяд седнал и всеки си гледа какво ще яде. И в размишленията бъдете така! Всека да се вдълбочи, да гледа да придобие тази енергия. Щом наблюдаваш другите, кой как стои, как се моли – това не е медитация. За медитация се иска голяма стая, да няма кой да ви смущава, да сте на разстояние половин метър една от друга.

Добре е във вашите събрания да разглеждате белезите на някое цвете, на един карамфил, например, на ягодата и т.н., да разглеждате техните психологически прояви. Всички цветя трябва да се изучават на място, под микроскоп трябва да се наблюдават. Ще забележите колко цветята са чувствителни към обичта, но за това трябва повече екскурзии. Старайте се към повече свобода, да няма ограничения. Много правила водят

към друга крайност, но гледайте да престанат самоосъжденията, да ги избягвате. Ще почнем да говорим върху по-отвлечени предмети. Трябва да разисквате обективно, та когато говорите, да нямате никого предвид. Някога може да си представяте някого като модел, да го рисувате – но да не бъде прицелна точка. Този модел ще стои толкова, колкото сам иска. Като позирате, нали позирате толкова, колкото вие искате? Така трябва да постъпвате и в живота.

Понеже не сте научили още закона на концентрирането, Невидимият свят си служи с негативен начин, за да развие у вас концентриране. Като намразите някого, не го обичате, вие го носите в себе си и по този начин се концентрирате. Друг път ви дойде някоя болка, излезе ви някой цирей – концентрирате се. Корем ви боли, глава ви боли – това са естествени начини за концентриране на мисълта. Дойде ли случай да обичате някого, вие се разсейвате, не можете да се концентрирате. При концентрирането умът трябва да се постави на мястото си и всички хубави желания да се отделят от лошите. Като работите над себе си всеки ден, ще развиете нещо за душата си.

*„Аз ви избрах“, „Работете с Любов“, стр. 83.*

## Концентрация

Когато сте в театъра и сте горе на балкона, ако вие концентрирате ума си върху някой човек, и като започнете да мислите заради него, той ще започне да се обръща, да гледа. Щом мислите заради него, той без да знае – обърне се и погледне. Най-после, ако мисълта ви е силна, той даже ще ви намери, ще ви погледне, ще ви поздрави и пак ще се обърне.

*„Живот, светлина и сила“, „Скръб и радост“, стр. 221.*

Като ученици на окултна школа, вие трябва да правите опити в различни направления, но да се пазите от крайности, за да не се обезсърчите. Каквито опити правите, започвайте от малките работи и постепенно вървете към големите. Ако искате да се развивате физически, започнете с дигане на малки тежести от един килограм и постепенно увеличавайте тежестите, да дойдете до сто килограма. Ако нямате физически уреди, вие можете да правите упражненията мислено. Като дигате големи тежести, трябва да се изпотите, да познаете, че действително сте направили известно напрежение. Това значи концентриране на мисълта.

Ако искате да решавате задачи, пак започнете от малките и постепенно отивайте към по-големите. Когато искате да реализирате една мисъл, умът ви трябва да бъде силно концентриран. По този начин вие ще привлечете към вашата мисъл всички улове, които мислят върху дадения въпрос. Вие ще бъдете фокус, в който ще се съсредоточават идеите на хора, които мислят като вас. Така се раждат гениалните мисли. Всяка гениална мисъл,

макар че се е родила в ума на един човек, сама по себе си, е колективна. Много умове са работили върху тази мисъл, докато дойде един човек, наречен гений, чрез когото тя се ражда.

*„Светото място“, „Скрити сили“, стр. 97- 98.*

Като ученици от вас се иска пълно концентриране на мисълта. Концентрирането на мисълта е в зависимост от дишането. Колкото по-дълбоко диша, толкова по-лесно може да се концентрира. От друга страна, концентрирането на мисълта се определя и от броя на идеите, които вълнуват човека. Ако държи много идеи в ума си, човек бива разсеян. Той трябва да държи една основна идея в ума си, около която да се съсредоточават всички останали идеи. Да имаш една свещена идея в ума си – това не значи да мислиш цял ден върху нея. Достатъчно е две минути да мислиш върху нея, за да се реализира тази идея и след време да даде плод. Този момент ще бъде един от паметните.

*„Светото място“<sup>2</sup>, „Типове и образи“, стр. 157.*

Ако сегашните хора, които вярват в някакъв висш принцип, съсредоточат мисълта си към Него – да помогне Той за оправянето на света, светът ще се оправи. Даже само християните, ако желаят, ще могат да оправят света. В пет години отгоре светът може да се поправи. За това няма никакви препятствия. Единственото препятствие е личният интерес на хората.

*„Изново“, „През онези дни“, стр. 104.*

За десет дена мислете върху непостижимото и невъзможното в живота, като ново верую, което трябва да възприемете и приложите. Всяка сутрин ще вземате по една бучка захар и ще си казвате: „Тази бучка е в състояние да подслади моя живот.“ Като решавате задачата си, няма да изядате бучката захар, но ще я погледнете само като носителка на всички условия за реализиране на невъзможното. Ще си кажете: „Днес не съм учен, но в бъдеще мога да бъда учен. Днес не съм щастлив, но в бъдеще мога да бъда щастлив.“

*„Път към Живота“, „Постижими и непостижими неща“, стр. 132-133.*

Можете да направите един опит, ако искате: печката е нагорешена. Дръжте ума си съсредоточен и си турете ръката на печката, след това я дигнете и духнете на ръката си и няма да стане нищо. Ако турите без да мислите, ще се изгорите. В първия случай, като съсредоточите ума си, ще повишите трептенията си, ставате силни и затова не може да изгори ръката ви. Страданието в света произтича от същия факт. Вие всякога може да пострадате от един човек, чиито трептения са по-силни от вашите. И ако не се поставите в потребното съотношение, ако много се приближите, ще изгорите.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Божествения подтик“, стр. 77.*

Казват, че каквото човек мисли, това и става. Става, но при известни условия. Ти трябва да знаеш как. Допуснете, че вие седите под една круша. Закон има – писано е тази круша да не я буташ. Само ако някой плод се откачи и падне долу, имаш право да го вземеш. А сам нямаш право да буташ дървото. Тогава ти ще концентрираш ума си, ще предизвикаш едно сътресение във въздуха. Можеш да направиш това. И въздухът ще произведе сътресения в крушата, и няколко круши ще паднат. Ти ще ги вземеш и ще ги туриш в джоба си. Значи, ако сам бутнеш крушата, има престъпление. Но ако бутнеш въздуха и въздухът бутне крушата – няма престъпление.

*„Към Обетованата земя“, „Към Обетованата земя“, стр. 50.*

Като ученици вие трябва да се освободите от вътрешната хипноза. Ще ви кажа как може да хипнотизирате например рака. Вземете един рак и го обърнете на гърба. Концентрирайте ума си 4-5 минути и ракът ще заспи. Той не може да мърда.

*„Грите посоки“, „Организиране на вътрешния човек“, стр. 155.*

Първото нещо за един окултен ученик е да има силно въображение. Без въображение не може да извърши нищо, затова той трябва да го развива. Аз ще ви дам един метод, който ще трябва да практикувате, за да съсредоточавате мисълта си. Ако някой от вас е разсеян, а иска да се съсредоточи, нека вземе една игла и я забиے половин сантиметър в ръката си. Като го заболи силно, ще започне да мисли върху ръката си и разсеяността ще изчезне. Като забиеш десетина пъти иглата в ръката си, докато потече кръв, подсъзнателният човек у теб ще каже: „Не струва човек да се разсейва!“ Нещастията, които днес се срещат в обществото, са именно такава игли, които Природата забива в нашите умове, за да мислят правилно, и в нашите сърца, за да дойдат на местата си. Като се забива тази игла в тебе, тя ще те кара да мислиш за същественото.

*„Аз ви избрах“, „Силите в Природата“, стр. 18.*

Съвременните учени са успели да разложат светлината на седем цвята, които съставят първата гама. От тия седем цвята нагоре има по-високи гами, със същите цветове, но по-фини. Ако човек концентрира ума си и се изолира от всички външни впечатления и се вгълби в себе си, той ще усети, че потъва в един гъст, непроницаем мрак. След това в него започва да изгрява, да се зазорява нещо, и той се намира в светлина, по-голяма от физическата. Тази светлина може да се разложи на същите седем цвята, както и физическата, само че тоновете ѝ са по-меки и приятни. Като излезете от концентрирането, вие пак ще минете през същата тъмна зона. Всички хора, които умират, минават през тази тъмна зона. Без да е умрял човек, може да се излъчи, да отиде в тъмната зона. Ако се излъчва съзнателно, той пак може да се върне на физическия свят. Ако излъчването става несъзнателно, човек мисли, че е умрял и не може да назад.

*„Езикът на Любовта“, „Постоянното в живота“, стр. 244-245.*

Аз бих желал за цял един месец, всяка вечер между 10 и 4 аса, когато се пробудите, проектирайте ума си към вашето съзнание. Вие ще видите в себе си една бяла, мека, много приятна светлина, то е вашето съзнание, което прави отражение. Насочете погледа си към съзнанието, направете едно изчистване в ума си, и вижте тази белина еднаква ли е. Где е по-бяла? Някой път към периферията е много светла, а към центъра потъмнява, както един художник, който хвърля своите сенки. Центърът е светъл, а периферията – потъмняла. Някой път ще забележите туй петно вътре в центъра на тази светлина, някой път няма да го забележите. Щом намерите тази светлина, вие ще се концентрирате 5-10-15 минути. То са наблюдения, ще гледате дали можете да намерите туй малко черно петно. Ще разделите съзнанието, за да видите где се пада петното, от лявата страна на вашето лице, или от дясната, отгоре към челото, или надолу към брадата. Тази светлина ще бъде под ъгъл около 45 градуса и някой път, ако я гледате дълго време в съзнанието си, ще вдигнете главата си нагоре, тя ще дойде над главата ви перпендикулярно, и ще почне да се движи бързо над главата ви, и после се отдалечава, отдалечава нагоре. Като гледате така дълго време в пространството, образува се нещо като дупка, която се намалява, намалява, докато изчезне. И след туй всичко наоколо потъмнее, съзнанието е изчезнало, няма го. Докато тази светлина съществува, вие усещате едно приятно настроение на духа си, щом се вдигне нагоре и изчезне, почвате да усещате една тяга, една скръб. Въпросът е защо тази светлина се вдига нагоре? Сега, като изучавате псалмите, Давид казва, че наблюдава своето сърце, своето съзнание. Направете го и вие, но само онези от вас, които искат, не всички обезателно. Онези, които искат да дадат един нормален ход на своето учение, нека направят този опит, той не е задължителен. Но онези от вас, които го направят, да постъпят според закона на Мъдростта. Тук трябва Мъдрост. Разбирате ли? Тук трябва Мъдрост и постоянство. Мъдрост и Истина могат да разрешат този въпрос. Любовта после ще дойде. Само онези от вас, които имат тази интелигентност на ума си, те може да направят опита. За един цял месец, от 5-30 минути най-много може да правят своите опити. Да не мислите, че е в многото наблюдение. Някой път човек в 5 минути може да разреши повече, отколкото в 30 минути. Концентрирането не зависи от времето.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Тъмното петно в съзнанието“, стр. 16-18.*

Това упражнение ще бъде за една седмица. Всички ще го изпълнявате само вечерно време, точно в десет часа преди лягане. То ще се прави по следущия начин: ще седнете комфортно на стола си, а който иска може и на земята – ще прекръстосате краката си. Ще се обърнете към изток, ще застанете спокойно. И в туй спокойно състояние ще отправите ума си към далечния запад. Ще наблюдавате дали като препращате ума си, ще видите някоя светла точка, или някое светло огнище, което да привлече вашия ум. Тъй ще проектирате ума си, ще почнете по права линия. Гледайте какво ще

забележите. След туй ще обърнете ума си към юг. Пак ще го проектирате по права линия. Пак ще забележите дали има някаква светлина, която да привлича ума ви. После ще обърнете ума си към север и ще забележите има ли някоя светла точка там. Накрай ще спрете на изток и ще свършите упражнението.

Ще видите към коя от четирите страни на Земята светлината е по-голяма: към запад, юг, север или изток. По десет минути ще правите упражнението, един опит ще направите на вашия ум. Турете по две или три минути за всяка страна. Всичко дванадесет минути: три минути на запад, три на юг, три на север, три на изток. Ще се стараете да бъдете точни. Ние ще започнем с точността. И излетите ще правим точно. Това упражнение ще правите точно в десет часа. Вкъщи ще го правите. От тази вечер може да започнете. Аз пак ще ви кажа: онези, които остават на особено мнение, които няма да правят упражнението, нека си кажат, нека седят вънка, защото всяка мисъл, че не мога, противодейства. Онзи, който не може да прави упражнението, да не влиза, да си каже още сега, защото става разкъсване. А онези, които обещаят – да бъдат точни. Защо? Когато правите онези окултни упражнения в школата, и от Невидимия свят взимат участие. Тия същества ви дават благоприятни условия. Не всякога могат да ви се дадат тези упражнения, защото със силите на Природата не можем да разполагаме всякога. За всяка сила, която се употребява, се води сметка. Нещата не са в излишък, но не са и в недоимък. Всяко нещо трябва да се използва разумно.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“, „Окултна медицина“, стр. 5.*

Например вземете два предмета в ръцете си и ги насочете един срещу друг. Концентрирайте мисълта си в точката, дето тези предмети леко се допират, и след време ще видите, че от това място се явява малка искрица. Ако не успеете от първия път, направете опита още два, три, десет, до 99 пъти и на стотния път непременно ще имате резултат. Колкото по-бързо произведете искрата, толкова мисълта ви е по-силно концентрирана. После направете следния опит: насочете двата си показалеца един срещу друг, без да се допират, и концентрирайте мисълта си към тях. След известно време ще видите, че от това място излиза светлинка. Направете този опит вечер, за да се забележи светлинката. Като видите тази светлинка, не трябва да се плашите, нито пък да се хвалите, че сте видели светлина от пръстите си. Този малък успех е малко цветенце, което едва е напъпило. Пазете го внимателно да цъфне, да завърже, да узрее, да даде своя плод, и пред този завършен процес вече вие можете да извикате някои от своите приятели и да им покажете опита... Обаче като правите опитите, за нищо друго няма да мислите. Всичко ще забравите, само за опита ще мислите. За вас е важно да видите светлина от пръстите си, нищо повече не трябва да ви интересува.

*„Условия за разумния човек“, „С чия воля?“, стр. 89-90.*

Всеки от вас да си избере една идея, върху която да се съсредоточи за пет минути.

*„Жива реч“, „Работа в съзнанието“, стр. 69.*

Всички прави. Поставяне дясната ръка на лявата страна на гърдите. В това положение размишлявайте върху някаква велика идея.

*„Жива реч“, „Музикално упражнение“, стр. 148.*

Работете върху себе си тихо, мълчаливо, без да тръбите пред света какво правите и какво сте постигнали. Нека силните от вас направят следното упражнение: по три пъти на ден, сутрин – в 7 ч., преди обяд – в 11 ч. 59 м. и вечер – в 10 ч. и 59 м., концентрират мисълта си и се наблюдават какво е състоянието им в това време – любовно, благо или неутрално. След това проследете какъв е полюсът на вашия ум, на вашето сърце и на вашата воля. Ако някой е заспал преди определения час за упражнението, т.е. преди 10 ч. 59., той трябва да стане, да свърши упражнението си и отново да си легне. Онези ученици, които не искат да правят това упражнение и се считат за слаби, пак в същите часове, по три пъти на ден, трябва да казват за себе си: „Слабият става силен, когато се упражнява.“ Като ви давам упражнения за силни и слаби, последните не трябва да се обезсърчават, защото никой не знае, кой е силен, и кой – слаб. Каквото придобиете от упражнението, ще го пазите за себе си. Ще мълчите като рибите. Колкото и каквито упражнения да ви се дават, трябва да ги правите, без да разправяте какво правите. С тези упражнения вие ще развиете постоянството си, а същевременно ще развиете и вярата си.

*„Малки и големи придобивки“, „Полюси на съзнанието“, стр. 309-310.*

## Медитация

Искате ли да се освободите от своите вътрешни противоречия, вие трябва съвършено да отпуснете мускулите си, да разслабите всички връзки на тялото си, да дойдете до положение като че всичко сте уредили и след това да се предадете на дълбоко размишление. Само така ще изпитате пълна почивка. При това положение вие не трябва да се интересувате какво ще кажат хората за вас... Казвам: всеки ден употребявайте по няколко минути за съзерцание, за почивка на тялото. Отправляйте ума си към всички разумни същества, на които работите са напълно уредени. Освободете се от всички грижи и безпокойства и кажете: „Благодарим на Бога за всичко, което е направил! Благодарим, че ни е изпратил на света!“... Правете това упражнение по три пъти на ден – сутрин, на обяд и вечер, по 10 минути най-много. Размишлявайте върху Божественото, за да се освободите от всички дребнавости. Ако упражнението ви е излязло добре, и вие ще бъдете доволни от себе си. Човек трябва да се вглъбява в себе си, за да се



издигне над обикновените условия на живота... Отворете сърцето си за Божественото и не мислете какво ще стане с вас.

*„Отиване и връщане“<sup>2</sup>, „Най-високото място“, стр. 87-89.*

Как трябва да разрешавате въпросите си? Искате ли да разрешите един важен въпрос за себе си, изберете момент, когато сте тих и спокоен вътрешно. Ако сте гневлив, неразположен, недоволен или се съмнявате в нещо, не взимайте никакво решение по въпроса. Нека всичко това утихне и тогава отправете мисълта си нагоре, към ума или към душата си, и чакайте отговор. След 10-15 минути ще получите отговор. Ако бързате, ще направите някаква погрешка.

*„Все, що е писано“, „Бог е Дух“, стр. 237.*

Човек трябва да мине през една последователна дисциплина на ума. Вие не сте минали още през тази дисциплина и не сте готови още за Божествения свят. Ако преждевременно влезете в този свят, ще заспите, ще се разстроите, не можете да понесете неговите високи вибрации. Който е минал през тази дисциплина на ума, на волята, като влезе в Божествения свят, той ще се върне бодър, освежен, с нова светлина и нови знания. За да преминете от този в онзи свят, изисква се абсолютна тишина, без никакви смущения, никакви безпокойствия. Пълна хармония се изисква за това. За да се направи един опит за влизане в Божествения свят, изисква се чиста аура наоколо, абсолютна хармония и тишина.

Тази обстановка трябва да се поддържа най-малко един-два часа – нещо, което е невъзможно в градовете. Този опит е невъзможен даже и в Чамкория, дето сме сега. Това е възможно на някое високо, уединено планинско място. Ако опитът трябва да се направи в София например, изисква се специална стая, заградена със здрава, чиста, хармонична аура. В тази стая чужд, външен крак не трябва да влиза. Ибо никога не трябва да подозира за съществуването на тази стая. Обаче засега това е невъзможно, няма готови хора. Който не е подготвен за опита, няма да има желание да пристъпи към тази стая. Ученикът обаче ще се стреми да влезе вътре, както пчелата се стреми към ароматния цвят. Учениците трябва да работят, да създадат хармонична аура в своята стая, за да бъдат опитите им успешни.

Работете усилено върху себе си, за да преодолеете всички мъчности. По този начин ще изработите в себе си воля, с която ще преодолявате на всичко. Каква воля трябва да изработите? Не желязна, нито гранитна, но диамантена воля. Желязната и гранитната воля лесно ще капитулират, а диамантената ще издържи на всички препятствия. От вас се изискват широки схващания, голяма самоотверженост, за да се премахнат заблужденията от пътя ви. Тези заблуждения могат да се махнат само чрез светлина на съзнанието. Особена е тази светлина. Не влезе ли тя в съзнанието ви, вие ще останете със сегашните си разбирания, при които не можете да добиете онези резултати, които очаквате. Като казвам, че е необходимо особена светлина да влезе в съзнанието ви, това ни най-малко не трябва да ви

смущава. Тази светлина ще дойде сама по себе си, а от вас се изисква само да се качите на някой висок планински връх и там да чакате.

*„Противоречия в Живота“<sup>2</sup>, „Положителни и отрицателни сили“, стр. 109-111.*

Медитиране трябва, а не мечтание. Труден е пътят за възлизане, за еволюция, но е приятен. Сега особено пътят за възлизане е по-приятен. Може да направите следния опит: мислено да отидете до Слънцето и ако нещо успеете да видите, да мълчите, никому няма да казвате, само ще се поусмихнете малко. Но този опит е доста труден, за него едва ли някой от вас е подготвен. Човек трябва да е толкова морално издигнат, да устоява на думата си, да бъде изправен във всяко отношение. Затова е по-добре да направите следния опит: опишете обстановката на стаята на ваш приятел, за да проверите интуицията си. Това е приятна работа, с която може да се занимавате.

*„Кротките“, „Живо течение“, стр. 76.*

За да разбере теченията на Живота, за да ги използва разумно, всяка вечер и сутрин човек трябва да влага в себе си нещо положително: положителни мисли и чувства. Иска ли да постигне нещо, вечер и сутрин човек трябва да влага в подсъзнанието си желание да постигне това нещо, като си каже: желая да постигна еди-какво си. Вложи ли това желание в подсъзнанието си, той трябва да престане да мисли вече за него. Всяко отправяне на известна мисъл или известно желание в областта на подсъзнанието не е нищо друго, освен посадяне на семе в почвата. Посадите ли едно семе в земята, оставете го свободно да изникне. Няма да се мине много време, семето ще изникне и ще даде своя плод. В подсъзнанието си човек складира нещата, а в съзнанието си той живее, страда и се радва, пада и става.

*„Посока на растене“, „Внушение“, стр. 31.*

## Пътешествия до Слънцето

Ще направим едно психическо упражнение: ще си представите, че се движите с грамадна бързина и влизате в Слънцето. Ще се наблюдавате кой догде може да достигне. За това упражнение се изисква голяма концентрация на мисълта. Колцина от вас стигнаха до Слънцето? Със своята мисъл някои от вас стигнаха до средата на пътя. Горещо е на Слънцето, всеки не може да отиде до там. Други някои пък останаха в тъй наречената ледена, студена област. Трети се дигнаха до един магнетически пояс, образуван от гъста и шуплеста материя. Един от поясите между Земята и Слънцето се нарича *смъртна река*, през която минават всички души, които отиват за онзи свят. Всеки може да направи опит да мине през този пояс. Достатъчно е човек силно да концентрира мисълта си, да се откъсне от околната среда и веднага ще навлезе в съвършено тъмна област, без никакъв слънчев лъч. Той може да провери с часовника за колко време е минал тази зона. Който прави

този опит, трябва да бъде много внимателен, да не се плаши от голямата тъмнина. Като излезе от този пояс, той ще мине в следния, в тъй наречения *астрален пояс*, дето светлината е мека, приятна, като при зазоряване. На връщане към Земята човек ще мине пак през същите пояси.

*„Допирните точки в Природата“,*

*„Признаци на проявеното човешко съзнание“, стр. 204.*

Ще си представите, че имаме хубав, пролетен ден, а часът е около два или три сутринта и мислено ще направим разходка до Зорницата, а после до Слънцето. След това ще направим едно пътешествие и до Луната. Като свършим пътешествието, ще се върнем отново на Земята. Ще ви дам това упражнение за Слънцето като метод за трансформиране на състоянията ви. Правете го редовно, в продължение на десет дена, а след това, когато сте неразположени. Добре е да правите упражнението сутрин, между два и три часа. Ако не можете да го правите сутрин, правете го вечер, от десет часа нататък. Легнете ли си по-рано от десет часа, не го правете. Това упражнение ще ви отнеме най-много пет минути. Ще концентрирате мисълта си към Слънцето и абсолютно ще забравите околната обстановка. Като свършите упражнението, ще почувствате едно освежаване, бодрост и разположение на духа. Докато правите упражнението, гледайте да не се раздвоите, да не изпаднете в буквата на нещата, да го правите механически. Всяка механическа работа развива лоши навици в човека. Ето защо всяко упражнение трябва да се извършва с разположение и вътрешен стремеж, за да се отрази благотворно върху човека.

*„Допирните точки в Природата“, „Прояви на съзнанието“, стр. 224.*

Да направим едно упражнение до Слънцето за 3 минути. Когато казвам 3 минути, аз не разбирам буквално да гледаме часовника. Три минути, то е закон на равновесието. Времето може и да се увеличава, и да се смалява. Една минута ще идем до Слънцето, една минута там ще седим, и една минута връщане назад. От вас се иска интензивна мисъл. Ще кажеш: „Със своето съзнание искам да бъда на Слънцето.“ Веднага ще си помислиш за Слънцето, и тогава почти влизаш вътре в него. Ще си представите, че влизате в неговата светлина, и каквато светлина може да види вашето съзнание, достатъчно е, и след туй, обратно, пак ще кажеш: „Искам да се върна на Земята при своите си.“ И като се върнеш, всичко ще ти бъде тъмно. Туй се изисква. Тия упражнения ние ги правим за концентрация на ума. Слушайте, аз ще ви моля едно нещо: да не разказвате, че ние пътуваме до Слънцето, такива неща да ги няма. Това са опити за концентриране на ума. За да идем до Слънцето, може да идем със своята мисъл, може да идем със своето съзнание, пък може да идем и със своя двойник. Вие всинца трябва да заспите, за да извадя двойника ви. Пулсът ви ще се намали, пулс почти няма да имате, ще се втвърдите. Ако идете със своето съзнание, мисълта ви ще се отвлече, ще забележите, че сте вънка. Лесно се пътува със съзнанието. Та ще правите разлика, да не мислите, че ние

пътуваме със своята мисъл. Не, със своето съзнание. Затуй за три минути се отива до Слънцето: една минута отиване, една престояване там и една за връщане. Но това не е с нашите двойници. Това е сложна работа. Там се искат ред други приготовления, взимане особени мерки. Защото ако ви вземат двойниците, разтривки се иска, мъчно може да влезете в тялото си. После, всинца не може да идете, най-малко половината трябва да останат, да се молят и да пазят другите. Та сега със своето съзнание лесно правим пътешествие до Слънцето. Това ще служи за една сила – концентриране на мисълта. Концентрирането е потребно като една сила. Като правим този опит, ние ще се домогнем до положителните сили на слънчевите лъчи – да станем по-положителни. Всякога може да правите този опит. И тази вечер, като се върнем, всеки един ще се чувства по-разположен. На Слънцето ще идете, за да се тонирате.

Добре, сега готови ли сте вече? Ще вземете една свободна поза, няма да има стягане на стомаха. Ще усещате, че отивате на една приятна екскурзия, по възможност една от най-приятните екскурзии, която сега съществува – на Слънцето. Сега всички ще си затворите очите, ще утихнете и ще насочите веднага съзнанието си към Слънцето.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“, „Значение на ръцете и пръстите“, стр. 32-34.*

Който иска да си влияе добре, зимните екскурзии със сняг са за предпочитане пред другите. От чисто окултно гледище вие може да си правите и умствени екскурзии, за да трансформирате състоянията си. Например вие сте неразположени духом, минавате през някаква криза, седнете тогава и мислено си направете една хубава, зимна екскурзия: отиване, връщане, пътя, през който ще минете, всичко това ще извършите мислено.

*„Разумният живот“, „Езикът на Природата“, стр. 167.*

### **Упражнения за прозиране в миналото**

Размишлявайте две минути върху първата мисъл, която се е родила в ума ви. За да дойдете до тази мисъл, представете си, че в този момент излизате от Бога и проследете първата мисъл, която мине през ума ви. Ако не можете да намерите тази мисъл, не се смущавайте. При свободно време пак ще повторите опита. Размишлявайте върху първата мисъл, за да се ползвате от нея. Приятно е човек да мисли.

*„Добри навици“, „Предназначението на Слънцето, Луната и звездите“, стр. 52.*

Направете си едно малко размишление в ума, кажете си така: „Къде съм бил преди сто години?“ Поспрате се, после си помислете къде сте били преди хиляда години, къде преди две хиляди години, къде преди три хиляди години, четири хиляди, пет хиляди, шест хиляди, седем хиляди и къде преди осем хиляди години. Направете си мислено един такъв малък

преход и се спирайте на всяко положение. Вие няма нищо особено да разрешите, но като се връщате мислено по пътя, който сте минали, ще се подчините на този закон и като дойдете до положението, в което сте били преди осем хиляди години, отбележете си състоянието, което преживявате, а също отбележете си и мисълта, която ви дойде, след което пак се върнете в сегашното си състояние. Ако не се породи във вас никаква мисъл или не преживеете някакво състояние, това да не ви смущава, върнете се пак назад.

„Великата майка“<sup>2</sup>, „Великата майка“, стр. 162.

На вас сега предстои една задача – да се повърнете най-малко 8000 години назад, да дойдете до вратата на Райската градина, да ви покажа, че сте хванали крива посока. Когато хората излязоха от Рая, имаше два пътя напред им и трябваше да изберат единия от тях. Цялото човечество взе кривия път и казваше: „Така е определено.“ Не, имаше друг път определен, а той беше тъй нареченият правият, тесният път. Под *тесен път* се разбира онзи велик път на Живата природа, и в този път трябва да влезете... Направете си едно малко размишление в ума, кажете си така: „Где съм бил преди 100 години?“ Поспрете се, после си помислете где си бил преди 1000 години, где – преди 2000 години, где преди 3000, 4000, 5000, 6000, 7000 и где преди 8000 години. Направете си мислено един такъв малък процес и се спирайте на всяко положение. Вие няма нищо особено да разрешите, но като се връщате мислено по пътя, който сте минали, ще се подчините на този закон и като дойдете до състоянието, в което сте били преди 8000 години, отбележете си състоянието, което сте преживели, и мисълта, която ви дойде, и после пак се върнете в сегашното си състояние. Ако не се породи никаква мисъл или ако не преживеете някакво състояние, това да не ви смущава, върнете се пак назад. Аз постепенно ще ви показвам математически съотношения как да работите. Тези упражнения са най-малките, които ви задавам.

„Аз ви избрах“, „Великата майка“, стр. 30.

От хиляди години насам човечеството се е отклонило, вследствие на което всички хора и до днес още продължават да правят същите погрешки, каквито са правили техните предшественици – деди и прадеди. Какво трябва да се прави сега? Всички хора трябва да се върнат назад, да дойдат до мястото на своето отклонение и да поемат правия път, от който са се отклонили. Съвременните хора са дошли вече до края на пропастта и ако направят още една крачка, ще се намерят в пропастта, в гъстата материя, отдето мъчно могат да излязат. Тази пропаст не е нищо друго, освен тъй наречената 13-та сфера – най-гъстата материя в света, в която попадне ли човек веднъж, мъчно излиза на бял свят. Ето защо всички разумни сили, които ръководят човечеството, спират го там и казват, че трябва да се покае. Какво нещо е покаянието? Покаянието подразбира човек да престане да върши онова, което води към пропастта. Ако не престане да върши това

нещо, той е осъден да изгуби живота си. Може ли след това да се нарече умен човек онзи, който не мисли право и изгубва живота си?

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Той е реченият“, стр. 80.*

Ще ви дам едно упражнение за десет дена. Като ставате сутрин, правете опити да се върнете към своето детинство, от първата до десетгодишната възраст и да видите с какво се е отличавала всяка от тия години на вашия живот. Като намерите отличителното качество на тия години, направете връзка между тях и сегашния си живот, да видите как сте работили и какви придобивки имате. Ако не може да си припомните нещо от първата година на живота си, минете във втората, после в третата и т.н., като дойдете до онази година, в която има известно пробуждане на съзнанието ви, продължавайте нагоре, докато дойдете до сегашния момент на вашия живот и направете връзка, да видите резултата на вашата работа. Това ще бъде едно хубаво упражнение.

*„Неразрешеното“, „Неразрешеното“, стр. 25.*

### 3. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ СИЛАТА НА МИСЪЛТА

#### ПРОВЕЖДАНЕ НА МИСЛОВНИ ЕКСПЕРИМЕНТИ, ЛЕКУВАНЕ И РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОТИВОРЕЧИЯ С ПОМОЩТА НА ПОЛОЖИТЕЛНОТО МИСЛЕНЕ, САМОВНУШЕНИЕ

Всяко нещо, допустимо за човешката мисъл, може да се реализира. Всичко в живота е възможно и постижимо. Думата *невъзможно* внася в човека обезсърчаване и обезсилване. На каквато и мъчнотия да се натъкнеш, кажи си: „Всичко е възможно!“ За да дойдете до положителни резултати, дръжте в ума си положителни мисли. Не казвайте, че не можете да станете музиканти, учени или поети, но кажете си: „Аз мога да стана музикант; мога да стана учен; мога да стана и поет.“ Като турите в ума си положителната мисъл, че можете да постигнете всичко, което желаете, ще изпитате една малка радост. Ако днес не сте музикант например, някога ще станете такъв... Докато е на Земята, човек трябва да се учи да възприема и от децата. Така са работили всички велики хора. Те били готови да се учат и от възрастните, и от децата.

*„Божествени условия“, „Възможни неща“, стр. 127-129.*

Всичко в света се постига чрез упражнения. Дето да се намирате, вие трябва да правите упражнения. Вие не можете да се развивате правилно на физическия свят, ако не правите упражнения. Всяка идея – физическа, духовна или Божествена, може да се реализира само на физическия свят. За реализирането ѝ са нужни ред упражнения. Всяка мисъл може да се предаде чрез говор, писмено или чрез мисъл. Да предавате мислите си на хората, за това се иска голяма сила. Човек трябва да е правил ред упражнения, да се концентрира, докато усили своята мисъл.

*„Посока на растене“, „Справяне с мъчнотиите“, стр. 199.*

Всички, които влизате в този клас, добре е да си определите през 24-те часа на денонощието 2 положителни часа за работа. Единият час може да е сутрин, а другият – вечер. През тези два часа изпратете си по едно добро желание за усиление на волята си. Засега достатъчно е да изберете тия два часа само през един ден от седмицата, който ден обичате. И тогава като ставате сутрин и преди да си лягате вечер, застанете тихо и спокойно в себе си, с добро разположение на духа и пожелайте всеки за себе си нещо добро. После към всеки одного от класа изпратете по една добра мисъл. Успехът в тази работа ще зависи от разположението на вашето сърце и на вашия ум. Без разположение нищо не става. Тъй щото, през тези два часа вие ще изпращате добри мисли към всеки одного от класа ви, да направите един малък опит. Ще започнете от малките опити и постепенно ще отивате към големите. Ако ученикът не може да напише първата буква на азбуката, след нея втора, трета, които впоследствие да съчетава в слокове и думи, той по

никой начин не би могъл да състави едно изречение. Същото ще направите и вие със съучениците си от вашия клас. Ще си представите всеки едно лично, ще прекарате образа му в съзнанието си и по този начин с добрата си мисъл ще се свържете с него. Ще се спрете върху всекиго в мисълта си така, както вечер или сутрин поливате цветята. Когато поливате градината си, вие взимате лейка и тръгвате последователно от едно цвете към друго да го поливате. Обаче в окултната наука не се позволява да поливате цветя с маркуч. По-лесно е да поливате цветята с маркуч, но резултатите не са добри. А тъй с лейка да ходите от едно цвете на друго е по-бавно, повече време се губи, но резултатите са отлични. Тъй щото за всеки ученик ще употребите по 10 секунди, най-много до половин минута. Ако употребите за всекиго по една минута, ще се уморите. Опитът трябва да бъде направен с разположение, без никаква умора. Доброто, което пожелаете за себе си, ще изпратите и към другите. По този начин ще поляризирате волята си. Като се упражните в концентриране на мисълта си, можете да правите този опит и по-дълго време, като давате за всеки един по 2-3 до 5 минути – кой колкото може. Обаче да не се яви нетърпение, желание час по-скоро да свършите опита, занимавайте се с всекиго не повече от 10 секунди.

Значи, утре сутринта от 5 до 6 часа и вечерта от 11 до 12 часа ще направите упражнението. Докато не свършите упражнението, няма да си лягате. Ще бъдете бодри, за да го изпълните добре. Засега ще обещаете, че ще направите упражнението само за дадената седмица. После ще обещаете, че ще го правите 4 седмици наред, а след това и цяла година. Правилно е да се започва от малкото и да се отива към голямото. – „Каква мисъл да изпратим?“ Каквото желаете и за себе си. През времето, когато се концентрирате, ще бъдете тихи и спокойни, мисълта сама по себе си ще дойде. Каквата мисъл дойде в ума ви, ще си я запишете. Мисълта ще бъде кратка и ясна. Вие може да не изкажете мисълта си добре – това нищо не значи. Важно е желанието ви да е правилно. Когато проектирате мисълта си, изговаряйте следното изречение: „Без страх в Любовта безгранична!“ Това изречение ще ви послужи като метод за ограждане.

*„Двата пътя“, „Качества и проява на волята“, стр. 40-42.*

Втория опит, който ще направите върху дадената задача, ще бъде тази вечер и утре вечерта. До 12 часа вечерта няма да си лягате, за да направите упражнението. Ще сверите часовниците си, за да спазите определеното време. Ще започнете упражнението в 11 часа и половина вечерта и ще трае половин час, до 12 часа вечерта. Разбира се, това време, през което ще правите опита, не отговаря напълно на физическото. Има малка разлика между едното и другото време. За да познаете дали часът е близо 12, ще следите вашето вътрешно състояние. Ако часът е наближил 12, ще усетите в себе си малка вътрешна радост. Ако истинското време не съвпада с това, което часовникът ви показва, ще почувствате вътрешно безпокойствие. Щом пристъпите към упражнението, мислено ще произнесете имената



на всички ученици от вашия клас. След това към всекиго едного ще отправите последователно формулите, първата и втората, а именно: „Без страх и без тъмнина!“ и „Без страх в Любовта безгранична!“ При първия опит отправихте към всекиго по една добра мисъл, но в него имаше малки изключения: няколко ученика не бяха точни. Като се моли, човек чувства вътрешна радост. Това значи, че той се е обърнал към Бога. Обръщането на човека към Бога е подобно на обръщането на цветята към Слънцето.

*„Двата пътя“, „Стар и нов живот“, стр. 51-52.*

През време на този събор, искам да направите следния опит: намерете някоя сестра или някой брат, които са се обезсърчили или изпаднали в меланхолия, и се опитайте да трансформирате тяхното състояние. Образувайте една група от 10-20-30 души, която да изпрати най-добри мисли и желания на този брат или на тази сестра и проследете да видите, какъв преврат ще произведат върху тях тия ваши мисли. Като се изредите един след друг да изпращате добри мисли, ще видите какъв преврат произвеждат те.

*„Свещеният огън“<sup>2</sup>, „Отвън и отвътре“, стр. 18.*

От вас нека идат няколко души, без да знаете, на Витоша. Трима души да идат на Витоша без хляб. И тримата души да са от София. И там да изпратят своята мисъл, да видим тези, които са в София, ще схванат ли мисълта у тях, да идат и да им занесат храна. Трябва да се направи такъв един опит.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Физически, духовни и умствени нужди“, стр. 244-245.*

За една седмица ще изхвърлите из ума си, че сте стари, че сте болни, ще мислите, че живеете в един Божествен свят, че всичко е уредено. Няма какво да мислите: ще изгрее ли Слънцето, или няма да изгрее; ще залезе ли, или няма да залезе; ще бъде ли топло, или не. То не е ваша работа.

*„Факти, закони, принципи“, „Положителен живот“, стр. 31.*

За пет минути всички ще се концентрираме да изпратим по една възвишена мисъл из целия свят. Ако тази мисъл попадне намясто, тя е в състояние да произведе по-голям ефект от работата, която бихме свършили през цял живот.

*„Любов към Бога“<sup>2</sup>, „Симон Петър“, стр. 79.*

Бих ви дал за седем дена по три пъти на ден – сутрин, обед и вечер – само по една минута да мислите само добро. Никаква лоша мисъл да не влиза, никакво лошо чувство и никаква лоша постъпка, като че живеете в Рая, като че всичките хора по Бога живеят. За една минута да направите опита. Сутрин като станете, като че нямате никакви неприятности, като че сте богати, като че целият свят е на ваше разположение. Сега дали ще го направите, то е друг въпрос. Един опит е без пари – казват турците. Сутрин,

обед и вечер ще мислите за Истината. Сутрин ще мислите за себе си, на обед ще мислите за майка си, а вечер ще мислите за баща си. Първият ден така. Втория ден ще измените нещата. Сутрин ще мислите за майка си, на обед – за баща си и вечер ще мислите за вас. На третия ден пак ще ги измените. Сутрин ще мислите за баща си, на обед за майка си и вечер пак за себе си. Сега онези от вас, които се занимават със закона на Любовта, направете го. Онези, които не се занимават с Любовта, вие сте свободни.

*„Факти, закони, принципи“, „Перпендикулярът“, стр. 82.*

За една седмица турете в ума си: чистота на ума. Цяла една седмица сутрин като станете поне за пет минути да изхвърлите и да няма нито едно противоречие в ума. Представете си един човек, който е осъден на смърт. Знаете ли какво концентриране е? Онзи, когото са осъдили на смърт, до последния момент седи и чака, но дойде едно разрешение. Казва: „Отменя се смъртното наказание.“ Като концентрирате ума си като осъден на смърт, турете в себе си едно разрешение – отменя се смъртта. Първото и второто положение да ги преживеете: положението на онзи, осъдения на смърт, да преживеете и положението на онзи, когото освободили, каква радост има в душата му. Представете си, че си направил погрешка и баща ти за десет години не иска да те види. Искаш да се примириш. Най-после баща ти се примирява, казва: „Не дойде.“ Баща ти след десет години ти разрешава да те види. Ще имаш една радост. Големите противоречия, които съществуват във вашия ум, разрешете тия противоречия.

*„Факти, закони, принципи“, „Весели лица“, стр. 165.*

Преди години идваше един учител и се оплакваше от директора, казва: „Аман от този директор, като мечка ме е нарочил.“ Казва: „Трябва да бягам от гимназията.“ Рекох: „Ще ти дам един съвет. Като го слушаш, ще кажеш: „Господ живее в тебе. Ти си добър, ти си добър. Господ живее в тебе, ти си добър.“ Като го слушаш, гледай го в очите и кажи: „Господ живее в тебе. Ти си добър човек.“ Казва ми след три месеца: „Измени се директорът.“ Казвам: „Измени се, защото и ти се измени. Ти по-рано мислеше, че като мечка те е нарочил, че е нехранимайко, сега започна да мислиш, че Господ живее в него, че е добър. Ти го кредитираш и той те кредитира.“ Казвам: кредитирате се един друг. Да съзнаете цената, която Бог е вложил.

*„Като роди дете“, „Голямата радост“, стр. 210.*

Тези от вас, които имат време, нека направят следния опит. Посадете си от семе едно цвете от луковичните, зюмбюлче или някое лале, и го наблюдавайте. Всяка сутрин отивайте при това цвете и проектирайте мисълта си към него, да израсте добре. Туряйте си ръцете отгоре над него и проектирайте своята мисъл. Още по-добре ще бъде, ако посадите семенца в две саксии. Всяка сутрин слагайте ръцете си и проектирайте мисълта си само върху едното цвете, а другото само полейте и го оставете да се развива по естествен път. После вижте кое от тия цветя ще върви по-добре. Нека

няколко души от класа направят този опит. Ще употребявате за опита всяка сутрин по 2-3 минути. Този опит няма да ангажира напълно ума ви, да мислите само за цветето. Ще му изпратите една добра мисъл и ще го забравите. От този малък опит ще видите какво влияние оказва мисълта ви.

*„Разумният живот“, „Предаване на мисли. Музикалност“, стр. 152-153.*

Всеки от вас мислено ще си представи една позната планинска местност и ще се спре на южната ѝ страна, при някое добре закътано от вятъра място, на една хубава полянка. Като дойдете до това място, ще направите някъде малка дупчица, в която ще посадите някаква семка. Ще заровите добре семката и мислено ще си представите, че тя пониква, израства и стеблото ѝ достига два метра височина. Понеже упражнението ще се извърши мислено, трябва да ви отнеме всичко пет минути: две минути за изкачване на планинската местност и избиране на полянката; една минута за посаждане на семката и две за израстването ѝ. Като правите упражнението, поставете ръцете си върху масата с дланите надолу и с допрени палци. Затворете очите си и пет минути мислете върху упражнението. Дали през това време ще израсте посадената от вас семка или няма да израсте, това да не ви смущава. Направете упражнението спокойно, тихо, с разположение.

*„Добри навици“, „Добри навици“, стр. 3-4.*

Аз ще направя сега един опит. Ще ви предам мислено една мисъл, да видим колцина от вас може да я хванат. Следующата сряда ще видим колцина от вас са я възприели. Тази мисъл, която ще ви предам, ще произведе у вас едно движение. Вие няма да знаете, какво е това движение, но наблюдавайте идущата сряда, дали това движение, което ще направите, съответства на мисълта. Вие може да направите много движения, но ще гледате дали ще направите туй движение, което да съответства на тази мисъл. Туй е само един опит. Няма да се вменява за грях на този, който не е доловил мисълта. Ако доловите мисълта, ще бъдете по-близо до Божия закон.

*„Високият идеал“, „Гъчето мислите си“, стр. 34-35.*

Да допуснем, зимно време искате да знаете колко е силна вашата мисъл. Направете един малък опит. Изстинали са ви пръстите на ръцете. Туй означава, че имате повече електричество във вас. Налягането отвън е по-силно, отколкото напрежението отвътре. Следователно, щом вас ви изстинат ръцете, напрежението отвътре е слабо, налягането отвън е силно. Тогава чрез своята мисъл ще увеличите вътрешното напрежение, ще имате повече напрежение, ще изпратите повече кръв в тази част, която е изстинала. Когато изстинат ръцете ви, ако с мисъл изпратите кръв и стоплите ръцете си, ще покажете, че имате силна мисъл. Ако организъмът ви не усеща действието на вашата мисъл, ако ръката не се стопли, тогава ще дойдете по един механически начин да се стоплите отвън. Добре, ако имат соба. Но ако е зимно време и се намирате в гората, какво ще правите тогава. Трябва да разчитате на себе си, на топлината, която имате.

*„Живот, светлина и сила“, „Тангентално и обкръжаващо“, стр. 235.*

Понеже тялото на човека не е достатъчно устойчиво, то като дойде някакво влияние отвън, което нарушава това движение в човека, той изгубва своето равновесие и пада. Направете следния опит: когато вървите из пътя, помислете си за някое лице, което седи по-долу от вас, което е в дисхармония с вас, ще забележите, че веднага ще изгубите равновесието си и ще паднете, или наляво, или надясно, или напред, или назад. Тези дисхармонични мисли, които ще се явят в ума ви, ще предизвикат спиране на етерното движение във вас. И всякога, когато падате на земята, причината за това е, че мисълта за друго някое лице заема първо място в съзнанието ви. Вие падате още и по причина на това, че някоя дисхармонична мисъл е дошла от друго лице във вашето съзнание, подсъзнание или самосъзнание. Ако туй лице, което е предизвикало вашето падане, е с отрицателен характер, вие ще паднете на лицето си; ако неговите енергии са положителни, вие ще паднете на гърба си. Когато пък помислите за някое лице и не паднете, значи това лице е в хармония с вас. Изобщо ще знаете, че когато пътувате по високи места, ще трябва да се пазите да мислите за слабостите на някой човек, а ще мислите само за възвишени и благородни неща. Не трябва да ви занимават никакви посторонни идеи, но само живи идеи. Идеи за възвишеното, красивото и великото в света трябва да движат вашия ум. Тогава и движението на вашия мозък ще бъде правилно. Не спазвате ли това нещо, много пъти при пътуване ще бъдете изложени на падания, които водят до тежки последствия.

*Лекции на МОК IV/2, „Новите схващания на ученика“,  
„Двете възможности“, стр. 71-72.*

Ако някой от вас страда от треска, нека вложи в себе си мисълта, че иска да оздравее, да посвети живота си за реализиране на едно добро дело, велико дело. Като вложи тази мисъл в ума и в сърцето си, тя ще започне да работи в него, и в скоро време треската окончателно ще мине. Така той ще опита резултата на своята мисъл. Ако идеята му даде добър резултат, и той оздравее, това показва, че тя е проработила. Всяка идея, всяка добродетел, която може да се реализира, първо подобрява здравето на човека. След това тя се отразява на мисълта, и човек започва да мисли право. Най-после се отразява на сърцето; човек изпитва приятни чувства и разположения.

*„Методи за самовъзпитание“, „Човешките идеали“, стр. 127.*

Вие можете да направите един опит, да видите силата на мисълта. Да кажем, имате треска. Искате да лекувате треската. Ще си представите, че отиваш на аптеката. Нямаш пари да идеш да си купиш хинин, ще идеш мислено. Влизаш вътре, казваш: „Дайте ми хинин.“ Вземеш, върнеш се в къщи. Ще вземеш хинина. Как се взема? Можеш да го вземеш на прах или на хапчета. Ще туриш мисълта да действа. Ти ще почувстваш горчивината. Ще го направиш и ще ти подейства. Сам можеш да го направиш. Ако сам не можеш да го направиш, може някой да ти даде прах отвън, да те убеди. Пак ще ти подейства. Мисълта е мощна сила.

*„Живот, светлина и сила“, „Силното число“, стр. 66.*

Една добра мисъл произвежда по-големи резултати от лекарствата и от инжекциите на лекарите. Отправете съзнателно и с Любов една добра мисъл към някого и вижте какъв резултат ще даде. Мисъл, приложена правилно и на място, всякога лекува. Мощно нещо е мисълта. Ако някой страда от треска, той може да се лекува само с мисълта си. Например нека вземе известна сума със себе си и отиде в една аптека, и мислено поиска от аптекаря десет сантиграма хинин. След това да се върне у дома си, да вземе чаша гореща вода, да изсипе хинина вътре, да изстиска няколко капки лимон и да изпие водата с мисълта, че в нея има хинин. След няколко часа треската ще изчезне. Обаче за този опит се иска вяра и силна мисъл, без никакво раздвояване.

*„Доброто оръжие“, „Стойност на нещата“, стр. 79-80.*

Чрез мисълта си ученикът може да се лекува. Как? Направете следния опит. Някой ученик заболява от треска. Той знае, че лекарите препоръчват против треската хинин, за възрастен човек една доза от 40 сантиграма. В това време някой ваш познат, който се лекува с лекари, заболява също от треска. Той взима 40 сантиграма хинин от аптеката и го поглъща, а вие мислено ще приемете същата доза хинин. Ще отидете до някоя аптека, ще си представите, че купувате 40 сантиграма хинин, ще се върнете дома си и мислено ще вземете хинина. По този начин ще проверите силата на мисълта. Трябва да знаете, че елементите на хинина се намират и във въздуха, и в самото растение, от което се получава. Разликата е тази, че растението е преработило тези елементи, синтезирало ги е в едно съединение, докато във въздуха елементите на хинина са свободни, отделени един от друг.

*„Допирните точки в Природата“<sup>2</sup>, „Гордост и тицеславие“, стр. 243.*

Казвам, болен си. Казваш: „Ще оздравея.“ Ти да забравиш, че си казал, че ще оздравееш. Следната минута пак кажеш: „Ще оздравея, ще оздравея.“ Да кажем, че не можеш да станеш от леглото, кажи: „Ще оздравея.“ Нека мине една минута и пак кажи: „Ще оздравея. Ще стана.“ Ако постепенно спазваш този закон, десет пъти като кажеш „ще стана“, и действително ще станеш. Но в съзнанието трябва да има една междина между всяко казване. Като кажеш: „Ще оздравея“, трябва да го забравиш, че си казал, да забравиш болестта си (стр. 129).

Да допуснем, че ти нямаш хляб. Казваш: „Ще дойде хлябът.“ Десет пъти като кажеш, ще ти дойде една права мисъл в ума, която ще те заведе към целта (стр. 130).

Или имате хрема, кажеш: „Утре моята хрема ще си замине.“ Станеш сутринта – хремата заминала. Ако туриш мисълта, че „хремата ми утре ще си замине“, тя ще си замине, но ако туриш мисълта „тя я си замине, я не“, хремата ти няма да си замине. Най-първо, като имате някоя хрема, лекувайте я чрез внушение. Хремата е едно хубаво състояние. Хремата е най-малката неприятност, която може да те постигне. Тя хваща човека за носа, да събуди ума му. Ти не мислиш, хремата иде, да те накара да

мислиш. Като дойде хремата, започваш да се секнеш. Когато се раздвижи твоят ум, да мислиш, тя си заминава.

*„Смяна на състоянията“, „Внушение“, стр. 132.*

Докато живеете в света на противоречията, трябва да знаете, че се намирате под закона на внушението. Никой смъртен, даже и безсмъртен, не е свободен от този закон. Като имате предвид това, всякога ще държите в ума си положителни мисли и чувства, ако искате да се освободите от много болезнени състояния, които не са ваши. Ако се свържете с някой човек, който страда от крак, и вие ще изпитате същата болка. За да се освободите от тази чужда болка, влезте мислено в разговор с този човек и му кажете, че понеже той е възприел отвън тази болест, да гледа по някакъв начин да се освободи. Щом той се освободи от тази болка, след него и вие ще се освободите. Първите хора сгрешиха пак по закона на внушението.

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „С човечески езици“, стр. 157.*

Ако знаете, че някой ваш близък е болен, не го лекувайте с лекарства, но нека го посетят десетина души и всеки от вас да отправи към него мисълта, че ще оздравее. Ако той приеме мисълта ви и повярва в нея, ще стане от леглото си. Мисълта е мощна сила, която лекува и повдига човека.

*„Опорни точки на живота“, „Силните“, стр. 136.*

По някой път искате да се освободите от някои връзки, дошъл дяволът, че ви вързал. Като идеш при дявола, кажи: „Туй въже ще се скъса.“ Втория път пак кажи: „Ще се скъса.“ Ако ходиш при въжето и не късаш конците, въжето няма да се скъса. Имаш ти един навик и казваш: „Този навик ще се поправи.“ После казваш: „Няма да се поправи.“ Значи, ти не си откъснал конеца. Когато искаш да поправиш една своя погрешка, не туряй две противоположни мнения. Да кажем, боли те кракът и ти кажеш: „Ще оздравее.“ Ти си скъсал един конец. Болестта има 400 конци. Трябват ти 400 дена, всеки ден да късаш по един конец, ти ще оздравееш. След година и няколко дена кракът ти ще бъде здрав. Направете опит. Да имаш постоянство всяка сутрин да казваш: „Ще оздравея, ще оздравея.“

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,*

*„Правилно разбиране“, стр. 284-285.*

Като ученици вие трябва да работите с мисълта си, да помагате на ближните си и на себе си. Ако някой от вас заболее, не бързайте да търсите лекар, но мислено се лекувайте. Вземете един килограм чиста, планинска вода и мислено си представете, че внасяте в нея енергиите на вярата, на милосърдието и на обичта. След това пийте от тази вода три пъти на ден по една супена лъжица, както лекарите препоръчват. Това лекарство има сила, когато се употребява навреме. При всяко пиене на водата, винаги дръжте в ума си мисълта, че в нея са вложени енергиите на вярата, на милосърдието и на обичта. Нещата имат сила, когато се употребяват навреме.

*„Ключът на живота“, „Без прегради“, стр. 225.*

Всяка сутрин, в продължение на един месец, изпращайте по една добра, светла мисъл към един и същ човек и вижте какъв ще бъде резултатът при този опит. Едновременно с това всяка сутрин, пак в продължение на един месец, давайте по един лев на един беден човек и на края на месеца сравнете резултатите от двата опита. При първия опит ще имате по-добри резултати, отколкото при втория. Защо? Защото при първия опит вие отправяте към човека вашата добра, чиста мисъл, която е излязла направо от вас. Във втория случай обаче левът, който давате на бедния, преди да стигне до ръката му, е минал през много още ръце, през много хора, всеки от които е оставил отпечатък на своята мисъл върху монетата. Всички тия мисли не са хармонични, следствие на което създават противоречия, раздвояване в съзнанието на този човек.

*„Противоречия в живота“, „Мисъл, чувство и действие“, стр. 32.*

Всяка светла и възвишена мисъл, често повтаряна, чистосърдечно и безкористно, придава нещо на човека. Природата възнагражда човека за всяка добра дума, за всяка добра мисъл, отправена към някого. И обратно: ако човек пропусне да каже една добра дума или да пожелае добро на някого, Природата го наказва. Една добра дума, казана на място, отваря сърцето и на най-големия скъперник. Така може човек да си помага и при различни заболявания. Ако сте хремави, мислете за здравето. Често повтаряйте мисълта: „Аз съм здрав“, и в скоро време хремата ще ви напусне. Здравият често мисли за болестта и я привлича. Правете точно обратното: мислете за здравето, за да го да привлечете и усилите, и да се освободите от болестта. Разумното, доброто, великото в човека е в състояние да се бори с микробите, които причиняват болестите. Прилагайте добрите и положителни думи и мисли като формули, с които можете да си въздействате. Ако си песимист, повтаряй по няколко пъти на ден думите: „Аз съм оптимист.“ Ако си нарушил мира си, повтаряй думите: „Аз имам вътрешен мир.“ Прилагайте положителното на мястото на отрицателното, доброто на мястото на злото, правдата на мястото на неправдата и така ще изправите погрешките си.

*„Отворени форми“, „Добрата дума“, стр. 74-75.*

Ще се спрете върху един малък опит. Най-първо ще отделиш от себе си всички онези горчиви мисли. Да кажем, че имаш един човек, когото искаш да привлечеш. Ти не го обичаш, да допуснем, но искаш да го отделиш от себе си. Ти ще постъпиш така. Това, което не обичаш в него, това ще му туриш като една външна обвивка и ще кажеш: „Щом този човек живее, значи Бог го обича. Ако Бог не го обича, той не би живял.“ Аз съм правил много опити с мухи, с мравки, добри хора и прочие. Щом дойда и си концентрирам мисълта, че в тази мравка има Божествено, веднага мравката ще се спре, и ще възприеме нещо. А щом кажем, че нищо не струва мравката, тогава тя ще си отиде. А щом кажа, че в тази мравка има нещо Божествено, тя ще се спре.

*„Ако говоря“, „Веселие и радост“, стр. 221.*

Ползвайте се от противоположностите, да си помагате. Ако си болен, не мисли, че не можеш да оздравееш, но кажи си определено: „Мога да бъда здрав“, или „Ще бъда здрав!“ „Възможно ли е това?“ Както е възможно едното, така е възможно и другото. Това са известни величини.

*„Божествените условия“, „Пречупване на светлината“, стр. 288.*

Вие трябва да се калите! За да се познае своята мисъл силна ли е или не, направи следното: имаш ревматизъм, който с никакви лекарства не се излекува; виж първо каква храна му е потребна и после със силата на волята започни да го местиш от едно място на друго в тялото си. Щом започне да се премества от едно място на друго, кажи му: „Господине, ти си влязъл в моя организъм, когато очите ми са били затворени, но сега заповядай към задната врата!“ А задни врати ние имаме много. Като се простуди някой, лекарите му дават аспирин, който причинява изпотяване. Порите, през които става изпотяването, са задни врати. Не казвам, че не трябва да се изпотявате, но казвам, че една мисъл, допусната да влезе в нашето физическо тяло, трябва да излезе навън през тези пори.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Който намигнува“, стр. 68.*

Аз съм дал много упражнения, но вие не ги туряте на работа. За цяла седмица, каквато и мисъл да дойде, кажи: „Много добре е!“ И лоша мисъл да дойде, кажи: „Добре е!“ Не кажай: „Защо дойде?“ Каквато и мисъл да дойде ти кажи: „Добре е!“ Каквото и чувство да дойде, кажи същото... Не само за мислите, но каквото и да стане, внимавайте! Тази седмица ще ви предизвикват. Гледайте да бъдете внимателни, да отстъпвате, навсякъде.

*„Към извора“, „Добре е“, стр. 250, 251.*

За да се освободите от страданията, човек трябва да признае, че причина за своите страдания е той сам и да търси начин да се освободи от тях. Колкото по-малко мисли за тях, толкова по-лесно ще се освободи от тежестта им. Ако пък може да си внуши, че няма никакви страдания, още по-добре. Няма да се мине много време, и страданията му ще изчезнат. Ако един човек сам не може да направи опита, нека се съберат десет души и заедно да го направят. Идете при някой болен и всички едновременно мислете, че той е здрав. Ръкувайте се с него и кажете: „Нищо нямаш, от никаква болест не страдаш.“ Кажете ли така, ще видите, че в най-скоро време болният ще се вдигне от леглото си. Мощна е човешката мисъл. С нея човек може да се лекува, да прави чудеса. Лекуването с мисълта е естествен процес.

*„Божият глас“, „Отличителна черта“, стр. 79.*

Искате ли да познаете силата на мисълта си, направете следния опит: опнете един тънък конец между две пръчици и опитайте се чрез силата на мисълта си да го скъсате. Видимо този опит е лесен, но в действителност малцина могат да го направят. Ако можете да скъсате конца, вие можете да насочвате мисълта си където искате, като творческа сила. Вътрешните



изпитания на човека представят подобен конец, обтегнат между две малки колчета. Ако може вътрешно да скъса този конец, човек ще може и външно да го скъса. Не може ли вътрешно да го скъса, и външно няма да го скъса.

*„Степени на съзнанието“, „Опитна школа“, стр. 129-130.*

Ще ви дам като задача за една седмица упражнението с поставяне показалците един срещу друг и концентриране на мисълта си, докато получите малка светлинка. При това, всеки ще извърши упражнението доброволно, без никакво насилие. Сега няма да ви кажа, че който не направи упражнението, ще бъде изключен от Школата, или пък, който го направи, ще бъде приет в Школата. Всеки има вътрешна свобода да направи или да не направи упражнението. Когато поставите показалците си един срещу друг, от тях изтича два вида енергия. Тази, която изтича от десния пръст, образува по-къс път в движението си, а тази, която изтича от левия пръст, образува по-дълъг път. Вие трябва да знаете законите, чрез които да примирите тези енергии. Докато не ги примирите, вие не можете да произведете никаква светлина. Как ще ги примирите? Като направите двата пътя еднакво дълги, или еднакво къси. Освен това, правете кръгове с двете си ръце, като ги дигате отпред нагоре и отпред надолу, с леко допиране пръстите на двете ръце. Ако не можете да произведете електричество, вие не можете да получите никаква светлина. Колелото на електрическата машина трябва да се върти, за да произведе електричество. В това отношение въртенето ръцете на човека във вид на кръг, представя колелото на неговата електрическа машина. Тъй щото, ако се концентрирате, вие ще произведете електричество, което ще излиза от очите ви във вид на светлина. Ако направите опита само един път и видите тази светлина, ще мислите, че сте се излъгали, но направите ли опита няколко пъти, ще се уверите, че тук няма никаква илюзия, а се намирате пред една реалност.

*„Условия за разумния човек“, „С чия воля?“, стр. 101-102.*

Като ученици вие трябва да правите опити, да видите силата на вашите мисли и чувства, както и силата на вашата Любов. За да имате успех в опитите си, трябва да се освободите от страха и от съмнението. Направете следния опит: един от вас да легне на земята на гърба си, а шест души да се опитат да го вдигнат високо във въздуха; трима ще поставят показалеца и средния пръст на двете си ръце под врата му, другите трима ще поставят същите пръсти под краката му, близо до стъпалата, и едновременно ще започнат да го вдигат. Ако не се съмнявате, може да махнете пръстите си и без да го поддържате, той може да остане за известно време във въздуха. Усъмните ли се, той ще падне на земята. Дето няма съмнение, там опитите излизат сполучливи.

*„Законът и Любовта“, „Раждаване и растеж“, стр. 52.*

Ако ви се даде сега една седмица да не допускат в ума си никаква лоша мисъл, да не допускат никаква лошо желание, да не допускат никаква лоша постъпка, какво ще бъде? Един опит да направим сега – да държим

една статистика, какви ще бъдат отношенията ви. Най-първо ще започнете с малко. В една минута отгоре, в шейсет секунди, да видиш дали умът ти ще бъде спокоен. (*Давали сте това.*) Да, но не е изпълнено. За една седмица. Но най-първо се изисква седем дни по една минута, всеки ден по една минута. Всеки ден сутринта, като станете, ще изберете една минута. Ако в една минута опитът ви излезе сполучлив, то в бъдеще може цял ден, цяла седмица да прекарате така. Но от минутата ще зависи – една минута сутринта, една минута на обед, една минута вечерта. Но вечерно време няма да бъде опитът ви сполучлив, както сутринта. Когато се даде тема, или когато се направи опит, то вие считате важно количеството – целия ден да не допуснеш такава мисъл. То целия ден не е възможно, понеже, отдето минете, ще чуете нещо.

*„Ако говоря“, „Принципи и условия“, стр. 187.*

Ако поставите в тиха вода един сал, дълъг 10 м и широк 5 м, и обикаляте около него, без да мислите нещо за неговото движение, той няма да се помръдне нито един милиметър от мястото си. Обаче, ако силно се концентрирате върху него – искате той да се подвижи и да тръгне, няма да се минат много дни и ще видите, че салът започва да се движи. С мисълта си човек може да накара и къщите да се движат! Велика и мощна е силата на мисълта! Например някой човек иска да отиде във Варна, но условията не му благоприятстват, какво може да направи за реализиране на това желание? Той може да направи следния опит: всеки ден да изказва мисълта: „Аз ще отида във Варна!“ Ако постоянства в това ден, два, три, най-после условията ще се подредят и той ще може да реализира своето желание. Някой иска да стане учен човек, друг иска да стане добър човек. Всеки ден ще изказват в себе си мисълта „Ще стана учен човек“ или „Ще стана добър човек“, докато най-после придобият това, което желаят. Всеки човек, който не постоянства в своите желания, нищо не може да придобие. Божествено е човек да постоянства в постигане на своите добри мисли и желания! Желаш ли нещо, ще казваш: „Ще бъде, ще бъде, ще бъде“, докато най-после стане. Същевременно човек трябва да знае значението и силата на думите, с които си служи.

*„Затова се родих“<sup>3</sup>, „Те свидетелстват“, стр. 251.*

Когато срещнете някой мъртъв човек, опитайте се със силата на мисълта си да го възкресите. Ако не можете – нищо от това, не се обезсърчавайте, достатъчно е да имате вярна преценка за състоянието на вашите сили. Срещнете някой богат човек, кажете: „Ще стана богат като този човек.“ Може и да не станете, но кажете си това. Срещнете някой учен, свършил четири факултета, кажете: „Ще стана учен като този човек.“ Може и да не станете, но кажете си поне. Виждате Слънцето да изгрява, кажете си: „Ще стана светъл и ясен като Слънцето.“ Може да не станете, но кажете си. Виждате някоя светла звезда, кажете: „Ще стана като тая звезда.“ И да не станете като нея, поне ще пожелаете да станете такъв. Ако учените,

религиозните и духовните хора всеки ден турят в душата си по един малък импулс, те ще придобият много нещо (стр. 263).

Кой каквито дефекти има, кой от каквото е лишен, нека каже в себе си: „Ще стане това, ще го постигна, ще го направя!“ Като повтаря тези мисли всеки ден, най-после той ще види резултатите на положителната мисъл в себе си. Само така човек ще разбере какви са резултатите от приложението на Божията Любов, Божията Мъдрост и Божията Истина в света. Ако искам да развия пред вас подробно тази тема, ще трябва да правя ред опити, но задачата ми не седи в това да ви покажа какво аз мога да направя. Задачата ми е да се яви във вас стимул вие да направите нещо и да видите докъде сте стигнали в своето развитие. Не е похвала за един учител да покаже какво той може да направи, но похвала е за него да научи учениците си да възприемат истинското знание, да просветят умовете си, за да могат да се разговарят с учителя си, да изследват Живата природа, да разбират вътрешния смисъл на живота и между тях да се възстановят взаимни отношения на Любов, Мъдрост и Истина.

*„Затова се родих“<sup>3</sup>, „Те свидетелстват“, стр. 266.*

Искате ли набързо да правите опити, ще знаете, че резултатите на тия опити ще бъдат посредствени. Речете ли да направите един съществен опит – да се разговаряте например с един жител от Невидимия свят, вие трябва да употребите най-малко 10 години, както и Христос употреби известно време, докато извика своите ученици, да се разговаря с тях разумно. Искате ли да влезете във връзка с вашите заминали майка или баща, вие можете да направите следния опит: влезте в стаята си, затворете добре прозорците, за да не влиза отвън вятър или някакъв шум, който да пречи на опита и концентрирайте силно мисълта си към майка си например, като си представите една от нейните добри черти, и така почакайте около 15-20 минути. Като мине това време, вие ще усетите една лека, приятна хладина около вас, която се приближава към лицето ви и ви милва. Това е майка ви, която не е в сила да ви проговори, но може само да ви помилва. По този начин тя ви запитва: „Синко, защо ме викаш?“

*„Праведният“<sup>2</sup>, „Иди повикай мъжа си“, стр. 71-72.*

Може да правите опити, но не трябва все с това да се занимавате – да допуснем, че имате приятел, който е заминал за другия свят. Обичали сте се много. Ако започнете да мислите за него, че той има тънко чувство, финес, че е много внимателен, с тънък слух и много благородство в постъпките си, ако започнете така да мислите, да изброявате всички негови хубави черти, ще усетите една малка хладина, която започва да минава покрай лицето ви, устата, носа. Стаята е затворена, няма откъде да е този вятър. Привлече се този ваш приятел от тези мисли и когато започнете да говорите за неговите хубави черти, той казва: „Колко хубаво мислиш за мене!“ И започва да ви гали със своите ръце. Не с физическите си ръце, но със своите си ръце. Целува ви и вие усещате това да минава като някаква хладина. Той изказва

своето задоволство, че имате такава хубава мисъл, че такива хубави чувства храните към него. По някой път, ако започнете да мислите за някои лоши черти или че е имал лоши чувства, ще усетите стягане по лицето или под окото. Заминалите никак не обичат да им припомнят техните погрешки, понеже сами ги виждат. Няма защо да припомняте погрешките на един заминал за другия свят, понеже те са като овцете и говедата – той ги вижда: всички подире му вървят като овце, кокошки, патици. В този смисъл няма защо да му ги изтъквате, той ги вижда. Казва: „Не ми разправяй, няма какво да ми разправяш!“ За умрелите не говорете лошо. Припомнете хубавото, не лошото. За доброто като припомните – то е по-ценно.

*„Божественият център“, „Сила и безсилие“, стр. 133-134.*

Човек може да се дисциплинира и да издържи и по-висока температура. Как издържаха тримата момци, за които се говори в Библията, че били хвърлени в огнената пещ? Това зависи от силата на човешката мисъл. Има едно състояние, при което човек не може да гори. Направете един малък опит: дръжте концентрирано съзнанието си, че вие сте господари на огъня. Вземете един въглен в ръката си и при това концентрирано състояние, без да имате раздвоение в мисълта и съмнение – ще можете да пренесете въглена от едно място до друго, без да се изгорите. Ако се изгорите, това показва, че вашето съзнание не е концентрирано. Ако съзнанието е концентрирано, изгаряне не може да стане.

*„Беседи от Учителя (под редакцията на Влад Пашов)“, т. III, 1996 г.,*

*„Пътят на новия живот“, стр. 109.*

#### **4. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВОТА, ЖЕЛАНИЯТА И САМООЦЕНКАТА**

##### **СПРАВЯНЕ С ОТРИЦАТЕЛНИТЕ ЧУВСТВА И ТРАНСФОРМИРАНЕТО ИМ В ПОЛОЖИТЕЛНИ**

##### **Страх**

Първият начин за лекуване на страха е следният – ще постиш, и ако този пост не ти е дал урок, тогава пак ще постиш, и ще повикаш един беден човек, от пътя ще го вземеш, ще седнеш с него на трапезата, ще му дадеш твоето ядене. Вторият начин за пост: той ще яде, а ти ще говориш. Третият начин за пост – този твой брат, когото си повикал от пътя да го нахраниш, ако знаеш нещо да свириш – ще му свириш, ще му дадеш от твоите знания, ще видиш как ще се почувстваш.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Музика, работа и пост“, стр. 139.*

Окултният ученик трябва да бъде герой, да развива в себе си безстрашие, самообладание. Това е необходимо за ученика, защото и той, като военните, ще излезе на бойното поле, сред много гранати и куршуми. От

всички страни ще го обстрелват и той трябва да издържа. Това е геройство! На окултния ученик не е позволено да се страхува. И от вас се изисква геройство. От обикновени герои, на които краката треперят, вие трябва да станете истински герои. Ако се страхувате, ще признаете тази слабост. Каквито недъзи и добродетели да имате, ще ги изнесете такива, каквито са – нито ще ги преувеличите, нито ще ги намалите. Ще констатира нещата както са и ще гледате, ако са недъзи – да ги изправите. За да се калите, за да преодолеете страха, излизайте вечер, в тъмна бурна нощ, във време на светкавици и гръмотевици, вълн от града: първо на половин километър, после – на един, два и повече километра, като се стремите да запазите присъствие на духа. Може да ви се случи да минете през някоя гора и да ви нападнат вълци. Вие трябва да бъдете готови да минете покрай тях, без да ви засегнат. Вълк никога не напада смел човек.

*„Допирните точки в Природата“<sup>2</sup>, „Гордост и тщеславие“, стр. 247-248.*

Ако те е страх, не отивай между змиите да наблюдаваш как живеят. Ако искаш да станеш смел, хвани една змия, която прекарва зимен сън, поглади я от главата до края на тялото и си кажи: „Не ме е страх от змия!“ Ако си смел, трябва да знаеш колко си смел и какво можеш да направиш със своята смелост.

*„Вечно подмладяване“<sup>2</sup>, „Да оздравееш“, стр. 48.*

Само при една мечка ти можеш да се калиш. Защото ако ти победиш и мечката познае, че ти си господар, ще приемеш един характер на издръжливост... И то е много хубаво да срещнеш една мечка! Тя да те изненада, и ти да я изненадаш. Колко интересно събитие – да можеш да обуздаеш този инстинктивен страх! Ума ти не може да работи и ти хукваш да бягаш. В това време ти трябва да му въздействаш, да спреш този страх и да му кажеш, че в тази мечка живее Господ, и нищо повече. Тя ще те разбере. Направо ще вървиш и ще дойдеш до нея; ако тя не се отбие – ти ще се отбиеш. Ако тя те счете за много сръчен, смел, решителен – тя ще ти направи път; а ако си страхлив – ти ще се отбиеш. И като мине покрай тебе, ще те наплюе и ще каже: „Такъв юнак да не си!“ С този страх, който имаме, какво можем да извършим?

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Съвършеният мъж“, стр. 67-68.*

Ще правите опити, и казвам – втори път като отидете на Мусала, ще ви пратя да срещнете мечки и ще произнесете думата *любов*. Ще кажете: „Страхът – отвън, Любовта – отвътре!“ И мечката ще клекне пред краката ви и ще каже: „Заповядай!“ Но ако страхът е отвътре, а Любовта – отвън, тя ще ви заплуюе.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Музика, работа и пост“, стр. 136.*

Ще се справяте с излишната енергия, която се заражда във вас. Някои имат излишна енергия в едно отношение, а недоимък в друго. Например някои имат излишна енергия, която се натрупва в центъра на страха. Дето

върви, все се страхува. Набралата се в него енергия постоянно го безпокои. Тогава направете следния опит. Нека един от вас, който не е страхлив, да си тури ръката на това място, дето е центърът на страха, и той ще изчезне. Този опит може да се направи или от много смелия, безстрашния, или от много страхливия. Гневът също тъй е набиране на излишна енергия. Центърът му е зад ушите. По същия начин, нека онзи, който е много разположен, да си тури ръцете на това място, и гневът веднага ще изчезне. Ако тази енергия не се отнеме от човека, веднага започва едно свиване на мускулите. И след 5-10 минути, като мине гневното състояние, човек казва: „Извини, аз не бях в духа си, нервен съм.“ Това е много проста работа – набрала се в тебе излишна енергия, която трябва да дадеш. Щом гневът дойде, ще вземеш мотичката или ще седнеш да пишеш. Трябва да имаме една работилница с чукове и други пособия, та оня, който има излишна енергия, да отива там да работи. Един ще вземе чука, друг – рендето, трети – перото, и по този начин всички тия хора ще се хармонизират. А сега, като няма какво да работите, излишната енергия все трябва да излезе навън по някакъв начин, и затова по някой път стават тия малки експлозии. Ще направим една работилница за трансформиране на излишната енергия във вас. Аз мисля, че тогава колелото ще се движи прекрасно: всеки, който има излишна енергия, ще работи по един час на ден.

*„Разумният живот“, „Предаване на мисли. Музикалност“, стр. 154-156.*

## Гняв

Наскоро държах на младите лекция за сприхавостта на човека. Мястото ѝ е в скулите. Щом се разгневите, намокри една гъбичка във вода и накваси скулите си три-четири пъти. Така гневът ти ще мине. Ще кажете: „Какво ще мокря скулите си с гъбичка?“ Като намокриш скулите си с гъбичката, работата ти ще тръгне наред.

*„Ликвидация на века“, „Трите пътя“, стр. 185.*

Когато някой ваш ближен се разгневи, напръскайте го със студена вода, да се освежи. Ако имате гюлова вода, по-добре го напръскайте с нея, отколкото със студена вода. Добре е да направите опита първо със себе си, а после с ближните си. Като се разгневите, напръскайте лицето си с гюлова вода и наблюдавайте какво въздействие ще ви окаже тази вода. Като добиете известен резултат, макар и микроскопически, можете свободно да говорите за опита. Правете опита с гюловата вода в продължение на 30 дена и изчислете колко вода сте употребили за това време. При всяко неразположение на духа, при всяко разгневяване пръскайте лицето си с гюлова вода. Този опит ще помогне за спестяване на енергията ви, която бихте изхарчили при гнева, при неразположението си.

*„Малки и големи придобивки“, „Доброта и разумност“, стр. 395-396.*

Искам от вас, всички, които сте тук, за една седмица да се не гневите. Като дойде гневът, да кажете: „Отвън седи, ние сме дежурни.“ Каквото лошо дойде, отвън да седи и да работи. Дойде гневът, похлопа, кажи: „Зае съм днес.“ Утре дойде, пак кажи: „Занят съм.“ Нека хлопа, ти кажи: „Зае съм.“ „Какво правите?“ „Зае съм, не мога да говоря.“ Цяла една седмица да бъдете заети с Любовта, да видите какво е туй да обичаш дървото, което ражда всичките плодове... За цяла седмица да мислите върху онова, което създава всичките блага в света.

*„Важни и належащи неща“, „Новият път“, стр. 123.*

Щом се разгневите, спрете се малко в размишления, да видите какво се иска от вас. Хванете палеца си и помислете за Божествения свят, с който сте свързани. Само така ще се справите със силите и теченията, които минават през вашия мозък, и ще можете да ги регулирате. Когато се разгневите и не можете по горния начин да се успокоите, направете следния опит. Турете дясната си ръка на слънчевия възел и започнете бавно, съсредоточено да броите от едно до десет. Ако и при това положение не се успокоите, бройте от едно до сто. Всяко число съдържа в себе си известен род сили, които се отразяват благотворно на човека. Като изговорите или напишете числото 1, мислете за Бога и си кажете: „Има само един Бог в света, само една Мъдрост.“ Като изговорите числото 2, кажете си: „Има само една Божествена майка, само една Любов.“ При изговаряне на числото три, кажете си: „Има само един Син – Истината.“ Числото 4 пък представя тия три сили, съединени в едно. Те са родили човечеството. Числото 5 е свързано с човешкия ум. Числото 6 – със закона на развитието. 7 е свързано със силите, които работят в човечеството. 8 представя голямата Майка на света. 9 е резултат, завършен кръг. Щом дойдете до 10, спрете малко и си задайте въпроса: „Разбирам ли нещо от тия числа?“ Ако състоянието ви не се смени и ако в ума ви не дойде някоя светла мисъл, продължете да броите от десет нататък до сто. При всяка нова десетица ще размишляване върху значението на числата. Каквото знаете за единицата, същото се отнася до 11, 21, 31 и т.н. Каквото знаете за двойката, същото се отнася до 22, 32 и т.н. Като броите съзнателно до сто, ще дойдете най-после до положение да разберете значението на числата и ще се свържете със силите, които работят в тях. Само така ще се успокоите. По този начин ще разберете, че не сте сами в света. Всеки от вас е свързан със същества от различни култури, които го придружават на всяка стъпка, като едни от тях му помагат, а други му пречат в развитието.

*„Добри навици“, „Първата родена мисъл“, стр. 64-66.*

При вашите стари възгледи за живота, ще имате и нови схващания, с които ще правите опити. Първия опит, който трябва да направите тази година, е да контролирате известни ваши мисли, които могат да ви раздразнят. Да кажем, че имате една мисъл, която може да ви напакости, да

ви спре с десет години във вашето развитие. Ще се опитате да спрете тази мисъл. Спри я, а не да страдаш и да плачеш отпосле.

*Лекции на МОК IV/1, „Новите схващания на ученика“,  
„Новите схващания на ученика“, стр. 9-10.*

Вместо да се гневиш, вземи четка и бои, и започни да рисуваш. Ден след ден ти ще придобиеш техника и ще започнеш добре да рисуваш. Изкуствата действат възпитателно върху човека. Някой мъж се разгневи, започва да вика, да се сърди на жена си, на децата си, хвърля това-онова из стаята, чупи, никой не може да се приближи при него. Как може да се помогне на този човек? Има един магически начин, чрез който в няколко минути състоянието му може да се смени. Както се сърди, вика, покрай него минава една млада, красива мома, но нищо не му казва. Той я погледне, замисли се. След малко минава втора красива мома. Той и нея погледне, спре да вика, позамисли се. Така се изреждат десет млади красиви моми. Той вече забравя гнева си и дълбоко се замисля. Значи красивите моми съдържат в себе си особена сила, която е в състояние да трансформира гнева на човека. Тъй щото, когато мъжът се разсърди, нека се представи 10 красиви моми, които минават мълчаливо пред него. Когато жената се разгневи, нека си представи 10 красиви момци, които минават мълчаливо пред нея. Божествено ли е това? Защо да не е Божествено? Бог създаде красотата за възпитание и облагородяване на хората. Следователно когато през ума на човека Бог прекара 10 красиви ангела, те събуждат в него великото, възвишеното и красивото, и той се пренася на Третото небе. Красотата събужда възвишени и благородни чувства в човека. Красивата мома и красивият момък представят светли души, които, като минават покрай човека, събуждат в него нещо възвишено и благородно. Тези души са в състояние да сменят енергиите на човека от низши във висши, от отрицателни в положителни. Светът се нуждае от красиви моми и момци, а не от стари баби и дядовци. Някои се оплакват, че са остарели вече. Не, за старостта не трябва да се мисли. Който иска да го пенсионират, той има право да мисли за старостта; който иска да живее, той трябва да мисли за красивите моми и момци. Под *красиви моми и момци* разбирам онзи велик Божествен елемент, който е неопетнен и носи безсмъртието в себе си.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Дванадесетте племена“, стр. 98.*

Щом се подпушиш или си недоволен от нещо, хвани носа си и кажи: „Няма нищо!“ Не се ли отпушиш, пак хвани носа си отгоре до долу с ръката три-четири пъти, изговори гласно името си и кажи: „Няма нищо!“ Можеш да хванеш носа и с двете си ръце. По този начин ти ще утихнеш. Та казвам: направете този опит, когато сте в раздразнено състояние, да видите дали законът ще проработи. Това е опит за лесно трансформиране на енергиите.

*Лекции на МОК IV/4, „Новите схващания на ученика“,  
„Проявленията на ума“, стр. 61.*



Ще се освободите от противоречията, които съществуват сега. Трябва да се яви едно разположение, вие се дразните – може да направим един опит: хванете така пръстите си. С първите три пръста на дясната ръка хванете показалеца на лявата ръка. Средният пръст на лявата ръка се допира до палеца на лявата ръка. Като хванете така пръстите, ще кажете: „Чрез Божията Любов всичко се постига“ (три пъти). „Чрез Божията Любов, която се проявява в човешките сърца, всичко се постига“ (три пъти).

*„Видяхме славата“, „Три пътя“, стр. 59.*

Направете днес следния опит: постарайте се да прекарате този ден спокойно, тихо, да се пазите от гняв, от спор. Прекарайте този ден така, че на никого да не кипне млякото – на ваш език казано. Така ще провери всеки за себе си докъде е достигнал в самовъзпитанието и самообладанието. Всеки сам да се въздържа, да търпи, а не отвън да го въздържат... И тъй, прекарайте този ден без никакво недоволство, без никакво набръчкване на лицата ви. Забравете всички болести, всички страдания и мъчности. Като дойде някоя болест при вас, питайте я каква услуга иска и кажете ѝ, че сте готови да направите всичко заради нея. Болестите са вън от вас... Сега, съгласни ли сте да направите опита за цял ден? Ако цял ден е много, тогава направете опита до 12 часа на обяд – половин ден само. За вас е много цял ден да се въздържате от гняв, от спор. Не е лесно да прекарате цял ден в хармония, в обхода – в поглед, в думи, в мисли, в чувства и в постъпки. Не е въпрос да се плашите, но всеки трябва да живее, както живеят на Небето. За да можете да издържите до обяд опита, произнасяйте думите: „Аз и Отец едно сме!“ Бог работи за нас и ние трябва да работим за него! „Да бъдем свършени и ние, както е свършен Отец наш!“

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „Две естества“, стр. 34-36.*

## **Тревоги, скърби**

Опитайте се един месец да нямате никакво смущение, да бъдете тихи и спокойни, за да видите колко сте добри. Отсега нататък каквито недоразумения и караници да има между вас, Господ е заповядал: „Вън всяка нечистота!“ Бог не е Бог на гнева, а на Вярата, Надеждата, Любовта, Правдата, Чистотата.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Волята Божия“, стр. 19.*

Направете един опит: един ден да прекарате без смущения, като станеш, и светът да гори, ти да гледаш спокойно. Когато една дреха я перат с топла вода, трябва ли да плачете заради нея? Не. Когато една дреха е направена от азбест, трябва ли да се безпокоите, че тя ще изгори? Има дрехи, които не горят. Аз зная, дрехите на светлината не горят. Запали се, гори, но не изгаря.

*„Важни и належащи неща“, „От Любов и обич“, стр. 38.*

Съмнението, подозрението са умствени микроби. Трябва ли да се поддавате на такива микроби? Казвате, че някой ваш близък, майка ви или баща ви, не ви обичат. Откъде знаете това? Ако вие ги обичате, и те ви обичат. Премерихте ли врата си, да знаете дали вие ги обичате? Като станете сутрин, премерете врата си на широчина. След това започнете да мислите за майка си и за баща си, и пак премерете врата си. Ако е станало поне микроскопическо разширяване на врата ви, това показва, че обичате родителите си. Щом вие ги обичате и те ви обичат. Ето защо не допускайте съмнението в себе си, да хване дълбоки корени. Щом в ума ви дойде съмнението, че някой от близките ви не ви обича, веднага премерете врата си. Турете съмнението далеч от вас, ако искате да не боледувате.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 388.*

Първото нещо, което искам от вас през тази година, то е въздържанието, да може да трансформирате енергиите. Имаш едно възбудено състояние, ще кажеш: „Заради Божията Любов аз мога да се въздържам.“ Обърни ума си към Господа и се спри. Това е един опит.

*„Разумния живот“, „Правила на разумния живот“, стр. 86.*

Когато сте смутени и разочаровани, не търсете разрешение на въпросите си между хората. Повдигнете погледа си към Божествения свят. Там е разрешението на всички въпроси.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Абсолютна и относителна реалност“, стр. 129.*

Второто нещо, което ще спазвате, е да въздържате езика си, да не говорите много. Обсъждайте предварително всичко, което ще говорите. Възбудени сте – не говорете! Говорете само същественото, контролирайте езика и речта си.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Встъпление в Любовта“, стр. 91.*

Външно човек може да се вълнува, но вътрешно трябва да пази своя мир. Когато сте разтревожени, мислете за Слънцето, за енергията, която иде от него. Слънцето постоянно дава и взима. Правете опити да излагате гърба си на Слънце и да мислите през това време за него, да се свържете с неговата енергия, да видите какво влияние ще окаже върху вас. Излагайте гърба си на Слънце, и когато сте разположени, и когато сте неразположени, и наблюдавайте какви резултати ще имате в единия и в другия случай. При това човек трябва да знае през кои часове на дена да се излага на Слънце, за да възприема само неговите благотворни лъчи. Има лъчи, които уморяват, убиват човека. Той трябва да избягва влиянието на такива лъчи.

*„Светото място“, „Възпитание и самовъзпитание“, стр. 50.*

Направиш един опит, той излиза несполучлив. Ще повториш, ще потретиш опита, докато получиш резултат. Важно е да не се безпокоиш.

Скръбен си: не плачи, не се тревожи, започни да мислиш за носа си. Скръбта веднага ще изчезне.

*„Работа на Природата“, „Слушайте разумното“, стр. 329.*

Всеки от вас да си носи по едно огледалце и да се оглежда по няколко пъти на ден. Ако лицето ти е скръбно, кажи си: „Искам да бъда весел, засмян. Ще гледам на нещата по нов начин. Отказвам се от старото. Ще се усмихна на себе си, ще си дам една хубава, чиста усмивка.“ Така ще се разговаряш със себе си и ще се оглеждаш. Колкото повече се гледаш, толкова повече да се харесваш и да бъдеш доволен. Някой може и без огледало да изменя състоянието си, но с огледало е по-лесно. Гледай се в огледалото като чужд човек, когото харесваш и обичаш. Забрави старото в себе си и дай път на новото. Докато нисшето се смущава от висшето, човек всякога ще бъде недоволен. Щом дойдат в съгласие, той става спокоен и доволен от себе си. Ще се оглеждаш в огледалото, докато изправиш кривите черти на лицето си; ще пригладяш добре косата си. Космите не трябва да бъдат нито много пригладени, нито много чорлави. Ако космите са много пригладени, имаш магнетизъм повече, отколкото трябва; ако са много чорлави, имаш повече електричество. Упражнението ви ще продължи една седмица.

*„Живот и отношения“, „Вътрешното богатство“, стр. 174-175.*

## Обида

Правете опити да видите за колко време можете да превърнете една обида в съзнанието ви. Отбелязвайте си за колко време сте се справили с обидата. Колкото по-лесно можете да превърнете обидата в приятно чувство, толкова по-силна е връзката ви с Духа. Оставете ли на времето да заличи обидите и огорченията – и това става, но вие не сте научили урока си. Добър ученик е този, който най-много за един час може да заличи обидата от сърцето си. Стихът, в който Христос казва да любим враговете си, подразбира именно този закон, превръщане на обидата в положително чувство. Една горчива дума е в състояние да избави човека в едно голямо зло.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Развитие на съзнанието“, стр. 274.*

Да простиш по Божественому – подразбира да останеш тих и спокоен. Ако искаш да покажеш силата си, покани този, който те е обидил, у дома си и го нагости добре. Този е правилният метод на прощаване. В него няма обратни действия. Освен това ще бъдеш готов да направиш някакъв подарък на домашните си. Кажеш ли, че прощаваш, а вътрешно се бунтуваш и желаеш злото, не си простил. Ако искаш да накажеш някого – накажи го с доброто. Защо? То преобразява човека. Силен е онзи, който прилага доброто в живота си. Да бъдеш силен само външно, по положение – това не е сила.

*„Трите посоки“, „Влияние на материята“, стр. 144.*

Като ученици на Божествената школа, вие трябва да правите опити със закона на превръщане на енергиите, да видите за колко време можете да превърнете една обидна дума в приятна. Правете изчисления да видите за колко време можете да превърнете енергиите на обидата от горчиви в сладки, от обикновени в музикални. Колкото по-бързо стане това превръщане, толкова по-силен е характерът ви.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Превръщане на енергиите“, стр. 282.*

Представете си, че някой ваш приятел ви обиди. Как? Казал ви, че сте първокласен невежа. Сега ще ви дам задача, в продължение на една седмица да трансформирате енергията, която се съдържа в тази обида, и да се справите с нея. За тази цел направете следния мислен опит. Вземете семка от портокал и я посадете мислено в един голям съд с пръст. Започнете след това да следите с мисълта си целия път на развитие на тази семка. Слезте с нея заедно в пръста, докато пусне коренчета. След това излезте над земята и вървете по пътя на развитието ѝ: по нейното стъбло, по нейните листа; след това представете си, че се развива цвят, който узрява и дава хубав портокал. Като видите този красив плод, изяжте го. С това опитът е свършен. Правете този опит всяка вечер по няколко минути, додето стигнете с мисълта си. Следната вечер продължете от там, додето бяхте стигнали. Първата вечер семката може само да поникне; втората вечер – да даде стъбло и листа; третата вечер – да цъфне и т.н. Така ще продължавате цяла седмица. Ако семката на някого не успее да завърже и даде зрял плод, това да не го смущава. По този начин всеки ще провери доколко може да концентрира мисълта си, доколко волята му е силна и т.н.

Този опит е в умствения свят. След време, когато напреднете повече, ще можете да го направите и на физическия свят. Засега обаче, докато не сте дошли до това високо развитие, при всяка мъчнотия, при всяка обида, нанесена от близки или далечни на вас лица, правете опита мислено. По този начин вие ще калите ума, сърцето и волята си...

Правете това упражнение\* десет дена наред, всяка вечер по 5 мин., преди да си легнете. Веднага след него направете упражнението с портокаловата семка, което ще трае 15 мин. Значи всяка вечер преди лягане ще употребявате по 20 мин. за двете упражнения. Когато работите на човека се объркват, той държи палците си надолу; щом работите му почнат да се уреждат, той държи палците си на ръцете нагоре.

*\* Виж при раздел „Физически упражнения“ в същата лекция.*

*„Добри навици“, „Житно зърно“, стр. 190-191, 193.*

Откажете се от старите си разбирания и прояви, и приложете новите, които Любовта носи. Ако някой ви обиди, не се сърдете, не му отмъщавайте. Отмъщението е стар метод, който не допринася никакво добро. Христос казва: „Направете си приятели от неправдата.“ С други думи казано: „Простете на онези, които ви дължат или които са ви причинили някаква пакост.“ Задачата на всеки човек е да научи закона за

превръщане на енергиите. Жената трябва да превръща обидните думи на мъжа си в приятни, и мъжът трябва да търси хармония в обидните думи на своята жена. Каквато обидна и лоша дума да ви кажат, разложете я, както химикът разлага съединенията; извадете горчивите и отровни елементи от нея и оставете само ония, които са необходими за вашето развитие. Това значи да служи човек на Бога с дух и истина. Служенето е велика наука. Бъдете алхимици в живота, да превръщате лошите и обидни думи в добри. Думите, с които хората си служат, крият в себе си нещо ценно, даже и да са обидни външно.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Бог е Дух“, стр. 238.*

Ако благодарността не влезе в сърцето ти, не можеш да влезеш в Царството Божие. Благодарността води към Любовта. Без благодарността не можеш да намериш пътя към Любовта. Учете се да благодарите за всичко. И като ви обидят, и като ви похвалят, еднакво благодарете. Не е въпрос да благодарите механически, но съзнателно, като превръщате горчивината в сладчина.

*„Опорни точки на живота“, „Постоянна благодарност“, стр. 207.*

Някога хората съжаляват и мене. Тогава аз правя следния опит. Отивам при една дълбока река. Събличам се и започвам да плувам. Ако мога да преплувам реката от единия бряг на другия, няма защо да ме съжаляват. Ако не мога да я преплувам, казвам: прави са хората. След това се качвам на аероплан и ако мога свободно да хвъркам с него във въздуха, няма защо хората да ме съжаляват. Най-после се заемам с една сериозна работа. Ако я свърша добре, няма защо да ме съжаляват хората. Ако не я свърша добре, имат право хората да ме съжаляват. Така си правя аз своите опити и познавам дали съм на мястото си или не. Ако съм на мястото си, няма защо да ме съжаляват. Ако пък искам да изпитам силата си, отивам да вдигам камъни от планината. Стигам до една голяма могила, оглеждам се да няма хора наоколо и започвам опита: ако мога да вдигна могилата с ръцете си, няма защо хората да ме съжаляват. Вдигам могилата внимателно, гледам да не затисна някого. Като се връщам, имам съзнание в себе си, че това, което аз мога да направя, другите не могат да го направят. По този начин аз мога да накарам всички да млъкнат, никой да не ме съжалява.

*„Ново разбиране“<sup>2</sup>, „Разрешаване на мъчнотите“, стр. 122-123.*

## **Недоволство, неблагодарност**

Който е недоволен, нека започне да рисува. Нека започне от най-малкото – от някое цветенце, и постепенно да върви нагоре. Всеки ден отделяйте по половин час за рисуване. Това е един добър метод за възпитание.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Синове на възкресението“, стр. 23.*

Как ще се справяте със своите отрицателни, мрачни състояния? Седнете спокойно на едно място 5-10 минути, отпуснете мускулите си, да няма никакво напрежение и започнете да мислите за хубави, красиви неща. Представайте си красиви картини, образи, докато придобиете добро разположение на духа. Това значи да владее човек мускулите си, т.е. да бъде господар на своето тяло.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Три категории ученици“, стр. 48.*

Да се самовъзпитава човек, това значи да работи с една от великите науки. Самовъзпитанието е музика, хармония. Който не може да се самовъзпитава, той е дошъл до онази дисхармония, която нарушава естествените процеси в живота му. Той постоянно се оплаква, че това няма, онова няма и сам се трови. Защо? Не знае как да съпоставя нещата. Изпаднете ли в безпаричие, поставете срещу него живота и вижте кое бихте предпочели. Каквито несгоди и мъчности да имате, поставете пред тях живота. Имате ли живот, здраве и сила – всичко ще преодолеете. Животът, даден на човека, е над всички блага, над всички временни постижения. За предпочитане е да бъдеш сиромаш, невежа, но здрав и пълен с живот, отколкото богат и учен, но да изгубиш живота. Като живее, сиромашът може да стане богат, невежият – учен. Обаче ако отнемат живота му, всичко пропада – и знание, и богатство, и слава. Казано е в Писанието: „Блажени нищите духом.“ Защо? Защото привидно те нямат нищо, а всъщност всичко притежават.

*„Закони на Доброто“<sup>2</sup>, „Превръщане и съпоставяне“, стр. 287-288.*

Представете си, че някой от вас има лошо разположение. Как ще си помогнеш? Тури лявата си ръка на очите, да се допре до носа. После бавно, леко да мине край устата и да се свали долу. Така ще направиш три пъти. След това прекарай втория пръст на дясната ръка над носа, пак три пъти. Като направиш упражнението съзнателно, неразположението ти ще изчезне. И без това упражнение може, но ще преживееш голямо напрежение.

*„Законът и Любовта“, „Физичният и Божественият живот“, стр. 203.*

Ако си недоволен, че хората не те обичат, започни ти да ги обичаш. Ако си недоволен от кривите си мисли, изгони ги навън. Ти можеш да ги изгониш, когато ги впрегнеш в работа. Щом ги впрегнеш в работа, те постепенно отстъпват мястото си на добрите мисли. Има един вътрешен закон в човека, с който нещата могат да се трансформират. Злото е зло, доброто е добро. Те никога няма да се изменят, но могат да се съчетават. Като съчетае доброто и злото, те ще се примирят. Нагостете добре лошия човек, и той ще се примири с вас. Сложете пред него една добре приготвена и опечена баница и вижте какво ще прави. Той ще си хапне, ще задоволи глада си и ще се разположи към вас, ще стане добър. Ако не знаете, как да постъпите с лошия човек, вие ще изгубите доброто си разположение, добрите си мисли и чувства. От незнание човек всеки момент губи своя вътрешен мир.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Товарене и разтоварване“, стр. 198-199.*

За една седмица си задавайте въпроса: „Защо трябва да бъдем доволни.“ Дойде в тебе едно недоволство, попитай се кои са причините, защо си недоволен. Някой път и като си богат, пак си недоволен, и като си учен, пак си недоволен. Недоволството трябва да го обърнете в един стремеж за придобивки.

*„Ако говоря“, „Законът на свободата“, стр. 287.*

Като ученици от вас се иска права мисъл. Да мисли човек право, това значи да превръща лошото в добро, отрицателното в положително. Ако се намери между десет души, които говорят лоши неща, той трябва да ги превърне в добри и тогава да ги отправи към ушите си.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Възможни условия“, стр. 198.*

Нападне ли ви някаква неприятна мисъл или чувство, попейте им или им посвирете и наблюдавайте какъв резултат ще имате. Всяка неприятна мисъл, която достига до вашия ум, не е нищо друго, освен една странстваща душа, която е грешила на Земята, та не е могла да завърши развитието си и сега не може да си намери място. Изпейте ѝ една песен и кажете: „Не бой се, и твоята работа ще се уреди!“ Тъй щото всички тъжни мисли, които ви нападат, това са такива именно скръбни души, които седят вързани между физическия и астралния свят и не могат да се развиват. Дойде ли такава една душа при вас и се оплаче от положението, обърнете ѝ малко внимание, изпейте ѝ нещо. Ако не влезете в положението ѝ, тя ще ви каже няколко тежки думи, каквито от никого не сте чували.

*„Влизане“<sup>2</sup>, „Новата Земя“, стр. 167.*

## **5. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ И УСИЛВАНЕ НА ВОЛЯТА**

СПРАВЯНЕ С ЛОШИТЕ НАВИЦИ, БОЛКАТА, ТРУДНОСТИТЕ,  
УПРАЖНЕНИЯ ЗА САМООКУРАЖАВАНЕ И ДРУГИ

Ще ви дам една задача, която има отношение към вашата воля. Тя не е наложителна, ще я извършат само онези, които имат силно желание и любов. Всеки ще обмисли добре задачата и ако има вътрешна свобода, тогава ще я предприеме. Задачата се състои в следното: всеки ще си избере един ден през годината, безразлично кога – през лятото или през зимата, да отиде сам на Витоша, нощем. Ще стане в 12 часа по полунощ и без да казва на никого, сам ще тръгне от дома си, добре облечен, с тояга в ръка. Из пътя ще бъде съсредоточен, в размишление и с убеждение, че върши сериозна работа, от която ще придобие нещо. Ако настигне някой от съучениците си, ще се разминете, без да приказвате, за да не се разсейвате. Ще се качите на планината, ще стигнете до полянката, под снега, и ще почакате изгрева на Слънцето. След това бавно ще слезете и ще върнете у дома си. Който ден решите да направите опита, ще ми съобщите. Срокът за тази задача е голям, една година. Значи, през това време всеки ще си избере един ден за

задачата. Който не е готов, да не прави опит. Тази задача е само за онези, които се чувстват вътрешно свободни и разположени. Страхливите да не правят задачата. Тя е само за герои, за безстрашните ученици. За някои задачата внася страх и смущения; те да стоят у дома си. Това е задача, която се решава по свобода и Любов. Когато тръгнете за планината, ще се обадите само на домашните си, които няма да разказват на никого. Преди да свършите задачата, нищо няма да говорите за нея. Като я свършите, можете свободно да говорите. Какво ще научите, също не трябва да се интересувате. Като се върнете от планината, сами ще видите, какво и колко сте научили. Колкото и малко да научите, все е ценно. Ще имате възможност да опитате доколко волята ви е силна. Тази задача се отнася и до братята, и до сестрите като ученици. Ученикът започва една работа и върви напред. Той вярва в своите сили и разчита на великото ръководство на Духа.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Мястото на човека в Природата“, стр. 130-131.*

Някой казва: “Не мога да отида на Витоша.” Че ако не можеш да отидеш на Витоша, как ще отидеш при Христа? Христовият път е тесен и стръмен, той е път на разумната човешка воля. В ума си ще кажеш: „Ще отида с моите приятели на Витоша!“ Ако не можеш в действителност, то поне мислено ги проследи, пропътувай целия път в ума си! Това е философията на живота.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Оправдание и спасение“, стр. 24.*

Всеки от вас да си вземе една стомничка от две кила. Ще отидете до нашия бивак на Витоша, да си донесете вода от там. Ще си определите времето, като започнете от среднощ и през целия ден. За 24 часа ще отидете и ще се върнете с пълни стомнички. Ще сметнете времето, през колко минути трябва да тръгвате един след друг. В 24 часа има 1440 минути. 10 души дежурни ще записват, кой кога е тръгнал и кога се е върнал. Други 10 души ще записват на планината кога е дошъл всеки от вас и кога е тръгнал назад, за града. Дежурните горе ще стоплят вода, та всеки, като стигне там, ще пие една чаша гореща вода, ще се преоблече и ще си тръгне назад. За 24 часа цялото колело ще се извърви. Всички ще вървите по един и същи път. Важно е кой кога е тръгнал и кога се е върнал. Тази задача ще направим следната неделя, на 15 май. Тръгване събота срещу неделя, по среднощ. Ще теглите жребия, който ще определи кой кога да тръгне. На когото излезе номерът, той тръгва.

*„Абсолютна Истина“, „Обич и знание“, стр. 253-254.*

Не е достатъчно само да се борите за първи места, но трябва да ги заслужите. Който иска да вземе първо място, нека тръгне вечер за Мусала, като мине през Рилската пустиня, през езерата на Марица, през Маричината долина и да се върне назад. Това е задача само за героите. Които не са герои, могат да направят същата задача, но по двама, трима заедно. Така са



изпитвали учениците в древността. Всички адепти и светии са минали по този път. Те са пребродили всички високи върхове. През каквито върхове мине човек в живота си, такива постижения ще има. Ако не можете да се качите на Мусала и да слезете, не можете да бъдете ученици.

Изкачването на Мусала е един от трудните изпити, особено вечер, в снежна, зимна нощ. Първо ще направите опита през деня; после – при лунна светлина, и трети път – в тъмна нощ, когато върхът е покрит със сняг. Мъчна е задачата, но ще се изпитате. Ако нямате вътрешно разположение, ще направите само първия опит – ще отидете на Мусала през деня. И този опит не е лесен. Да мине човек сам през Рилската пустиня, където птичка даже не прехвърква! Върви той сам, чува стъпките си и от време навреме шумолението на листата и на вятъра. Косата може да настръхне на човека от страх, особено вечер. Който направи този опит, ще придобие нещо хубаво в характера си. Като минава през Рилската пустиня, колкото по-навътре влиза, толкова по-сериозен става, докато най-после дойде до Маричината долина, където става радостен, сърцето му се разширява и той изпитва велика благодарност към Бога, че е могъл да мине сам през долината на мълчанието. Човек расте, когато се намира между две противоположни състояния. Така той познава себе си, познава великото в света.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Превръщане на енергиите“, стр. 290-291.*

Аз ще ви попитам: желаете ли идущата седмица да направим една екскурзия, или да останем тук в София? Знаете ли какво ще бъде правилото за тази екскурзия? Ще бъдете наредени на триъгълници, и то така: двама ще вървят отзад, един – отпред. Значи, трима по трима, триъгълници ще образувате. Ще вървите в права линия, но във вид на такива скачени триъгълници. Двамата ще вървят на една права линия, те ще образуват основата на триъгълника, а единия ще върви напред, той ще образува върха на триъгълника. От един триъгълник до друг ще има едно малко разстояние, около три, четири метра. Понеже ще искате да се разговаряте, то двамата, които са на една линия, на основата, само те ще се разговарят, а този на върха няма да говори. Този, който е на върха после ще отстъпи своето място на един от другите двама. Тъй последователно ще се сменявате, ще се въртят тия триъгълници, и в същото време ще се движат напред.

За един окултен ученик думите *не може, не е възможно*, не съществуват. Ще преодолеете всички спънки, мъчнотии, нищо повече. Ще тръгнете от къщи в четири и половина часа сутринта, та около пет и половина часа да бъдете всички събрани. Тия, които носят самовари, ще вървят напред.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Работа на окултните сили“, стр. 3-4.*

Едно от важните неща в живота на човека е сънят. Затова именно окултният ученик трябва да спи правилно. Той трябва да определи час, в който да си ляга. При това трябва да си постави като задача, щом легне, да заспи веднага или най-много в продължение на 5-10 минути. В това

отношение и вие трябва да правите опити, да упражнявате волята си, да видите можете ли да си легнете точно в определения час и да заспите в продължение на 10 минути. Ако можете да заспите в определеното време, волята ви е силна. Ако мине половин час или повече и не можете да заспите, волята ви е слаба. При това упражнение ще изпитате силата на волята си. Иначе ще си правите илюзия, че имате силна воля. Не, волята се изпитва само чрез упражнения. За да усилвате волята си, добре е, като си лягате вечер, да си кажете, че тази вечер искате да спите само на дясната си страна. Ако сутринта се намерите на дясната страна, волята ви е силна, ако се намерите на лявата страна, значи волята ви е слаба. Обаче, това не трябва да ви обезсърчава. Правете опити в това отношение, докато добиете резултати. От окултно гледище сънят има дълбоко предназначение. Когато спите, вие отивате в астралния свят на училище. Това, което вечер учите, денем го прилагате. Ако не спите правилно – и в астралния свят не можете да учите добре; щом в астралния свят учите добре – и на Земята ще можете да учите... Ето защо като лягате вечер, кажете си: „Сега отивам в училището на астралния свят и желая да свърша добре работата, която ще ми се даде там.“

*„Двата пътя“, „Сила на волята“, стр. 22-23.*

Направете следния опит: легнете в 10 ч. вечерта и си кажете, че ще станете в 12 ч. в полунощ да свършите някаква работа. Като турите тази мисъл в подсъзнанието си, ще видите, че ще се събудите точно в 12 часа. Щом се събудите по това време, ще си кажете: „Нека поспя още пет минути поне. Какво ще правя толкова рано?“ Не, щом се събудите в 12 часа, ще вдигнете главата си, ще спуснете краката си надолу, ще се изправите към изток и ще си кажете: „Аз съм господар на времето си и ще го използвам както намирам за добре.“ Щом кажете така, ще възприемете една хубава, светла мисъл от Невидимия свят. След това легнете с мисълта да станете в два часа. Като се събудите в два часа, станете пак по същия начин и се изправете към изток. Ще получите още една светла мисъл. И този път ще дойдат изкушения, но ще гледате и тях да преодолеете. Като приемете хубавата мисъл, запишете си я и пак легнете с желание да станете в четири часа. В четири часа ще се събудите и пак ще дойдат изкушения, но ще гледате да ги преодолеете. Ще станете по същия начин както първия път и ще се изправите към изток, докато получите третата светла мисъл.

Този опит ще правите в продължение на цяла седмица. Той не ви се дава за цял живот. Важно е да правите ред усилия, докато придобиете добри навици в себе си.

*„Добри навици“, „Добри навици“, стр. 7-8.*

За пример – слаба ви е волята. Ще протегнеш ръката си напред, ще отвориш пръстите си, после полека започваш да свиваш ръката си на юмрук и поставяш палеца си отгоре. Отваряш ръката си полека, после пак свиваш ръката си на юмрук с палеца отгоре. Страх те е да излизаш

вечерно време. Защо? Волята ти е слаба. Започни да свиваш ръката си на юмрук. Първата вечер няма да можеш да излезеш, но 5-6 вечери като свиваш ръката си на юмрук, ще станеш по-смел. Ако не се употребяват ръцете, трябва всяко свиване да става правилно, трябва енергия на волята. Затуй като правите гимнастиката, трябва много хармонични движения, за да се развива хармонично целият организъм. За пример някои от вас започнете да свивате показалеца, после средния пръст, после безименния и после малкия пръст. После по някой път опитайте да отделите пръстите един от друг. Най-напред отделете малкия пръст, после безименния, после средния, после показалеца.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Една мярка“, стр. 269.*

Вие често казвате, че волята ви е слаба. За да усилите волята си, всяка сутрин, като ставате, концентрирайте ума си върху палеца. Туй упражнение ще подежда върху волята ви тъй, както действат упражненията за заякване крилцата на малкото пиленце. Това е микроскопическа придобивка, но като правите това упражнение ден, два, неделя, месец, ще забележите едно разположение, едно малко засилване на волята. Палецът трябва да се движи хармонично.

*„Абсолютна справедливост“, „Връзки в геометрическите форми“, стр. 12.*

Волята не може да се прояви без разумност. С други думи казано, волята не може да се прояви без права посока на движение. Човек не може да се стреми към реализиране на известна идея, ако няма определена посока, по която трябва да върви идеята. Една идея подразбира една посока. Ето защо когато иска да реализира дадена идея, човек трябва да концентрира вниманието си в една посока, да не се раздвоява. Много образи, много идеи разсейват съзнанието и човек гледа в много посоки, не знае коя от тях да хване. Щом спре вниманието си върху един образ, човек взема известна посока и се движи съзнателно. Така постъпват всички хора, които се движат към велика цел. Докато поемат определената посока, те се движат, мислят, решават. Решат ли веднъж, те политват нагоре, към върха на своята цел, и неотклонно следват определения път.

*„Божествените условия“, „Творческа линия“, стр. 148.*

Ще ви дам още един опит, пак за една седмица. Този опит ще направите, след като свършите първия. Опитът е следният: всяка вечер, преди да си легнете, ще седнете на стол близо до масата, ръцете си ще поставите на масата, ще застанете тихо и спокойно и с отворени очи за десет минути ще концентрирате мисълта си. През това време няма да движите нито очите си, нито ръцете си, нито краката си – ще бъдете съвършено неподвижни. Докато трае упражнението, вие ще бъдете поставени на големи изпитания: тук-там по тялото, по лицето, по ръцете, по краката, по носа ще усетите, като че нещо ви хапе, щипе, но ще се владеете, няма да се почесвате. Най-малкото мръдване показва, че нямате воля. Ще седите тихо и спокойно,

като че нищо не ви безпокои. Тези щипвания представляват така наречените щипещи мисли, но вие няма да им обръщате внимание. Ще бъдете спокойни, ще изтърпите докрай. Който ви види в това положение, ще помисли, че някаква велика идея ви занимава. Ще гледате по часовник само десет минути да трае упражнението. По този начин вие ще усилите волята си. Ако не можете десет минути да концентрирате мисълта си, как ще издържите на по-големи противодействия в живота си? Щипанията по тялото се дължат на временното спиране на нервната енергия. Те представят малки електрически експлозии, които стават в нервната система. Понякога тези бодвания са много силни, ще ви предизвикат да подскочите, но и при това положение трябва да се въздържате. Каквото и да става с вас по време на упражнението, вие ще бъдете тихи и спокойни, ще знаете, че всичко ще се нареди както трябва.

*„Добри навици“, „Добри навици“, стр. 15-16.*

За да можете да упражнявате волята си, всякога трябва да заменят едно неприятно състояние с друго приятно. Ще ви дам начин за усиляване на волята ви: например имате едно много неприятно чувство и не може да се освободите от него. Станете, употребете един час и посетете едно семейство, което е в много по-лошо състояние, отколкото сте вие. Не казвайте: „На мен огън ми гори на главата, а ще ходя да посещавам други.“ Идете при такова едно семейство, което няма дърва, няма хляб, нищо няма, постоите десет-петнадесет минути и вижте има ли някакво роптание там или не. Върнете се у вас и сравнете тяхното състояние с вашето. Искam да градите вашето здание. Каквато благородна мисъл дойде в сърцето ви, изпълнете я!

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Който намигнува“, стр. 71-72.*

Който има страдания, нека по много пъти на ден произнася в себе си думите, че ще минат страданията и ще види, че наистина ще преминат. Страданията са необходимо условие за развитието на човека. Ако проследим историята на развитието на човечеството, ще видим, че най-великите хора са имали най-големи страдания и изпитания. Те са прекарвали по цели дни, месеци и години в затвори, дето са написвали най-великите си произведения. И Христос прекара едно велико страдание на кръста. Всички апостоли, всички велики хора са минали през големи изпитания и страдания. Няма велик човек в света, който да не е минал през големи изпитания и страдания. Следователно, който иска да бъде велик, той непременно трябва да мине през големи страдания.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Докрай“, стр. 70.*

Ще ви дам един метод за развиване издръжливостта на волята. Този метод е тъй нареченият примирителен. Той се отнася само до ония хора, които имат силна воля. Ето в какво седи методът: ще си представите, че сте студент, приготвили сте си 25 хиляди лева за издръжка, но по някаква

случайност някой влиза в стаята и открадва парите ви. Започват ред изпитания – хазияката ви изпъжда от къщата си; гостилничарят не ви дава да се храните в гостилницата му; приятелите ви изоставят и вие оставате на улицата сам, без подслон, скитащ се от една улица в друга, без никаква помощ. Като си представите това нещо, ще се наблюдавате да видите какви чувства се събуждат у вас. Ако се уплашите и кажете, дано не ви се случи такъв изпит, вие сте пропаднали. Колкото и да се молите да не ви дават такъв изпит, има вероятност да ви се даде, има вероятност и да не ви се даде... Ако не прилагате дадените методи, няма да постигнете желаната цел, няма да придобиете нужното знание. Има хора в света със силна, с твърда воля. Като дойде до някоя операция, такъв човек дава ръката си да му направят разрез без никаква упойка. Той седи спокоен, мускул не мръдва на лицето му и като се свърши операцията, казва: „Свършихте ли вече?“ Как е развил той тази воля? Чрез упражнения, чрез прилагане на различни методи. Бих желал и вие да имате такава воля. Защо? Защото той може да концентрира праната от въздуха и да я отправя към раната си. За да постигнете такава воля, трябва да бъдете безпощадни към погрешките си – не да се критикувате, но да констатира нещата така, както сеизмографът отбелязва земетресенията, както светочувствителната плоча на фотографията отбелязва образите. Не бивайте слепи към погрешките си, но ги изправяйте!

*„Допирни точки в Природата“ 2, „Отличителни качества на волята“, стр. 29-31.*

Използвайте всички случаи в живота си за усилване на волята си. Ако пръстите на ръцете или на краката ви са изстинали, проектирайте мисълта си към тях и пожелайте в пет минути да се стоплят. Ако не успеете изведнъж, повторете опита два-три пъти. Ако имате температура и не се чувствате добре, не бързайте да викате лекар, но приложете мисълта и волята си в действие. Турете ръката си на главата, изпратете мисълта и желанието в няколко минути да спадне температурата ви. Температурата ви може да спадне временно, и пак да се повтори. Това не трябва да ви плаши. Щом имате най-малки резултати, продължавайте да работите в това направление. Волята се усилва чрез постоянни упражнения. Не усилвате ли волята си, вие ще развивате своеволието, което е неестествен процес и създава неприятности и нещастия.

*„Служене, почит и обич“, „Възпитание на волята“, стр. 341-342.*

Ще ви препоръчам един метод за лекуване на зъб с помощта на волята. Като ви заболи зъб, мислено вземете едно парче чист пчелен восък, стопете го, оставете го малко да изстине и след това го турете на болното място като компрес. Ако при първия компрес болката не мине, след десетина минути направете втори компрес. Ако болката пак не мине, след десетина минути направете още няколко компреса, докато усетите известно подобрение. Когато правите опита, не казвайте какво правите. Можете да говорите за

опита само когато имате резултат. Като правите опити за лекуване чрез волята, по този начин вие я усилвате. Това е една от задачите на ученика. Ученикът трябва да има силна воля, да се справя с мъчнотиите в живота.

*„Служене, почит и обич“, „Възпитание на волята“, стр. 332.*

Аз мисля да направим един микроскопически опит. Ще го направят двама ученици. Той е следният: единият ученик ще забие в ръката на другия една игла, на дълбочина един см; тъй ще я забие, че да му предизвика болка, и след това ще я извади. Другият ще му каже: „Още, още забивай!“ Този, комуто забиват иглата, ще гледа да забрави болката, да я превъзмогне. Той трябва да се чувства така, като че никаква игла не е забивана в него; да не допуска никаква мисъл в съзнанието си, че е станало нещо с него, а да бъде вътрешно тих и спокоен, като някой факир, и след време да счита, че това е било една малка игра. При това не трябва само да забрави този опит, но като си спомни за него, да му е приятно, че са забили в ръката му игла на дълбочина един см. Това е един психологически опит. Разбира се, той ще стане по доброволен начин. Ще изберем двама от вас, които искат да се подложат на този опит. Всички няма да правите опита. Ще бъдете внимателни при забождането на иглата. Ще опитаем как работи законът. Все ще протече малко кръв, но опитът трябва да се провери. Тази кръв ще съберем на едно много чисто платно, ще направим една много хубава кутийка и там ще я турим. После ще отбележим датата и дена на опита. Това ще бъде първият ви опит във великите идеи. Тази кутийка ще се пази от класа като свещена. Ако опитът излезе сполучлив, с тази кръв може да се направят и други опити, а ако опитът не излезе сполучлив, тогава и кръвта не ще е толкова ценна.

*Лекции на МОК IV/1, „Новите схващания на ученика“,*

*„Новите схващания на ученика“, стр. 23-24.*

За контролиране на волята си ще ви дам следното упражнение: вземете една игла и я забодете в някоя дебела част на тялото си, на дълбочина 2-3 милиметра. Опитайте се да видите какви състояния ще преживеете. Наблюдавайте състоянията си, за да разберете през какви колебания минава волята ви. В първия момент сте смели: взимате иглата и се готвите да я забиете някъде на ръката. Щом иглата се докосне до ръката, изведнъж я вдигате – не се решавате. Пак я доближите, пак я вдигате. Интересно е сега да броите колко такива колебания ще имате, докато най-после се решите да направите опита. От този опит ще проверите силата на волята си и способността да концентрирате ума си. Числото, с което определяте броя на вашите колебания, е математическа величина, която показва състоянието, в което се намира вашият организъм, и времето, необходимо за неговото тониране.

*„Противоречия в живота“, „Изисквания от ученика“, стр. 41-42.*

За да дойдете до положение да контролирате вашите мускули, вие трябва да правите опити за каляване на волята си. Ще правите ред упражнения за това. Ето какво ще направите: вие ще седите тих и спокоен и ще извикате някой ваш приятел да забие една игла на някое меко място, дето няма наблизко артерия или вена, на крака или ръката ви, и ще следите, доколко може да издържите, без да трепнете. Той ще започне да забива полекичка – 1 мм, 2 мм, и вие, ако можете да издържите, ще му кажете: „Още малко, още малко!“ Дойде ли моментът, когато не можете да издържите, ще му кажете да спре. Иглата, с която ще правите опита, първо ще я обгорите добре и после ще я забивате, да видите, доколко можете да издържите тия страдания, причинени от убождане на игла. Ако дойде някакво внезапно убождане, лесно се издържа, колкото и голямо да е, но когато иглата се забожда малко по малко, по-мъчно се издържа. Така ще опитате силата си. Представете си, че сте мъченик още от първите времена на християнството, как ще изнасяте тия физически страдания, на които те са били подлагани? Като се прави опитът, ще видите как вашето въображение увеличава болката. Често вие увеличавате малките мъчнотии в живота си, но само по тоя начин, при такива опити, ще имате едно реално схващане за мъчениците на миналите времена. Всяка мъчнотия, каквато и да е, от какъвто характер и да е, ние трябва да я схващаме като една сила, която работи вътре в нас.

*„Разумният живот“, „Придобивки на съзнанието“, стр. 87-88.*

Ще ме питате: как можем да уякчим волята си? Ще ви дам един умствен начин за уякчаване на волята. Например страх ви е от мечка. За да се калите, не трябва да отидете в гората да ви срещне някоя мечка, че да изгубите и ума, и дума, но ще си представите мислено, че мечката иде у дома ви. Вие ще си представите, че я гладите по главата. При този опит страхът, който се поражда естествено у вас, започва постепенно да се възпитава.

После, направете друг опит. Страх ви е от сиромашия. За да надделеете този страх, представете си, че сте богат човек, че имате на разположение 10 млн. лева, замък, къща, градина, но започвате постепенно да губите това-онова, докато станете последен голтак, без пет пари в джоба. При това положение стремете се да бъдете спокойни между хората, да не губите равновесие. Ако не можете да правите тия опити, тия маневри мислено в живота си, то като се сблъскате с действителния живот, няма да издържите, ще се уплашите... Ето защо и окултният ученик трябва да прави ред маневри, за да кали волята си. Правя такива умствени маневри срещу това, от което най-много те е страх.

Трети опит. Вие се гневите много. Как ще въздействате върху този гняв? Ще си представите мислено, че дохожда някой у дома ви и ви обижда. Вие сега ще се стараете да не се разгневите. Тия упражнения, тия маневри са много приятни. Вие ще ги правите, когато нямате друга работа. След като сте учили днес 2-3 часа и сте се уморили, ще издигнете 20 минути или половин час най-много за такова едно упражнение. След това ще

се почувствате освежен, като че сте придобили нещо. Препоръчвам тия упражнения на всички, защото те са много ефикасни. И без това в живота ви ще се явят много спънки и мъчнотии, а по този начин поне ще ги посрещнете по-спокойно. С тия маневри ще бъдете подготвени, та като дойдат тия случаи в живота ви, ще знаете как да постъпвате.

Четвърти опит. Да кажем, че ви е страх от змия. Как ще премахнете този страх? Ще намерите някъде една умряла змия и ще я хванете с ръка. Ще я подържите малко, ще я погладите, докато свикнете с нея. След това ще се опитате да уловите някоя жива змия. По този начин ще добиете известна опитност. (*Ами ако ни ухапе?*) Вие ще вземете един чатал, ще я натиснете с него по главата, ще я погладите по тялото и после ще я пуснете. Ще ѝ кажете: „Аз съм малко страхлива, искам да се каля в страха, затова правя този опит.“ Тъй ще каже ученичката, която иска да се калява, но същото ще каже и ученикът, и той ще признае, че е страхлив. Този опит ще направите първо умствено, защото когато човек дойде до положителните опити, трябва да бъде много внимателен, да не пострада. Змиите са много пъргави, затова и човек трябва да бъде много сръчен, за да се запази от тях. Змиите са хитри, но не дотолкова, колкото си мислите вие.

Тия упражнения, които ви давам, действат благотворно върху човека и служат за каляване на мисълта. Някои от вас се плашат от паяк, други от мишка, трети от жаба и т.н. Правете тия маневри, за да надвиете страха. Дойде ли ви някоя отрицателна мисъл, правете тия упражнения.

*Лекции на МОК IV/2, „Новите схващания на ученика“,  
„Направление на енергиите“, стр. 45-47.*

Станете прави и се разрежете малко! Ще направим едно упражнение с ръцете. Ще държите в ума си думата *любов*. Любовта е проекция навън. После ще държите в ума си думите *радост* и *веселие*.

Движенията на ръцете упражняват известно влияние върху всички ваши органи и върху вашата воля. Ако движите ръката си съзнателно, може да упражните влияние върху силата на волята си. Да кажем, че някой път сте развълнувани. Направете следното движение на ръцете си: турете ръцете си пред гърдите, а после настрана, като правите с китките леки трептения. След това поставете ръцете си пред устата. Като направите това упражнение 3-4 пъти и мислите върху трите думи, неразположението ви ще мине. Това е едно психологическо лекуване, едно психологическо проветряване в човека. Неразположенията ще дойдат, защото трябва да знаете, че вие сте един фокус, през който минават както слънчевите, тъй и земните енергии. От сутрин до обед през вас минават слънчевите енергии, които слизат отгоре и отиват към центъра на Земята. Следобед движението е обратно: земните енергии от центъра на Земята минават през краката ви и отиват към Слънцето. Следователно, ако правите известни движения сутрин или вечер, ще имате различни резултати. Въобще у някои хора неразположението иде следобед, понеже тогава през тях минават теченията



от Земята. Вие трябва да знаете как да поляризирате и концентрирате тия сили. Направете това упражнение и оставете тия сили, които идат отдолу, да минават през вас. Вие не ги спирайте. Ако ги спрете, ще се подпушите и с това може да създадете цяла катастрофа за себе си. Препращайте тия сили нагоре! Среднощ ще дойде друго течение. В Природата няма погрешки, а всички погрешки създаваме ние сами от незнание. Ние подпушваме тия течения и с това създаваме известна неправилност в нашия организъм.

Аз искам всеки от вас да прави туй упражнение десет дни наред. Когато имате известна мъчнотия, помнете моите думи! Ще произнесете трите думи с движение на ръцете. Дойде ви една мъчнотия, направете това упражнение 2-3 пъти и си отбележете след колко време е настъпил резултатът. Гледайте на часовника.

Това са математически данни, с които ще работите за в бъдеще върху себе си и върху другите. Първия опит ще направите, когато сте развълнувани или неразположени. Това е едно упражнение, което ще възстанови равновесието ви. Ще изговаряте думите *Любов, радост и веселие*. Ще имате тия думи като ключове.

*„Разумният живот“, „Движение на енергиите. Закон за поляризиране“, стр. 11-13.*

За да имате постижения, трябва да работите съзнателно върху себе си, за да образувате вдлъбнатина на брадата си. Често поставяйте пръста си на това място на брадата и мислете върху устойчивостта на чувствата. Ако искате да увеличите интелигентността си, мислете за носа си, да вземе добро направление, да не изпъква навън. Ако теглите носа си навън, вие нарушавате хармонията на умствените сили, а с това изменяте и посоката на силите, които действат в него.

*„Път към Живота“, „Единица мярка“, стр. 77-78.*

Например имате някой лош навик; когато дойде този лош навик, вие започнете да броите; едно, две, три, четири – до тридесет, четиридесет, петдесет; докато изброите, ще ви мине това лошо настроение. Като броите, ще си казвате: „Ето как днес веднъж изтърпях малко, не се разгневих толкова; утре – два пъти се въздържах да не излъжа; други ден – три пъти се опазих да не одумвам.“ И така проявите на всеки порок ще се намаляват по една, две, три и пр., додето той изчезне. Ако не мога да говоря добро за хората, днес ще си туря в ума, че ще говоря добро. Утре ще направите добро за някого, друг ден ще го избавите от зло и така доброто ще се увеличава постоянно във вас.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Венецът на живота“, стр. 15.*

Да допуснем, че вие сте крайно невнимателен, небрежен. Имаш един навик, едно небрежие, което е наследствено, и от тази небрежност много пакости произтичат. Какво трябва да се прави? Ще станеш, ще опънеш ухото си за долната част, после хвани другото си ухо. Хвани меката част на ухото, опъни я хубаво, като че някой учител те опъва за ухото, опъни я хубаво и трябва да знаеш защо те опъва. Като хванеш ухото си, кажи:

„Мисли!“ Нищо повече. Като хванеш ухото, трябва да мислиш... Ти някой път си нервен, сприхав, бърз си. Какво ще правиш тогава? Почеши си малко върха на носа. В човека има естествени движения. Хората се чешат по ноздрите от страни на носа. Не бутай там! Тук е конят, който ще даде ритник. Като се почешеш по върха на носа си, ще имаш други резултати.

*„Господар и слуга“, „Господар и слуга“, стр. 13-14.*

Ще направите доста окултни опити, за да видите силата на вашата воля, да видите доколко е концентриран умът ви. Със силата на волята си ще се опитате да спрете градушката, без особени оръдия, и да ѝ посочите пътя, по който да минава. Тогава, като ви научим да спирате градушката и как да я докарвате, ще отидете в някое село и ако ви приемат добре – ще спрете градушката, а ако не ви приемат – няма да я спирате: ето где седи опасността от окултните знания – че тези знания могат да се използват за лични цели. Затуй трябва да имаме един висок морал, непоколебим морал на Любовта, Мъдростта и Истината, и тогава всичко ще тръгне по този начин, както очакваме.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Много плод принася“, стр. 120.*

Когато срещнете някоя мъчнотия, кажете си: „Моята воля е диамантена и пред тази воля всяка мъчнотия трябва да отстъпи!“ Няма да говорите вече за желязна воля и гранитна воля! Това са воли на калта. Желязната воля е воля на сраженията и раздорите, а гранитната воля е воля на праха. Хора, които имат гранитна воля, дигат само прах в света; хора, които имат желязна воля, създават всички спорове и недоразумения в света, а Царството Божие започва с диамантена воля, на която цветът е бял. И аз сега ви пожелавам да имате диамантена воля и лицата ви да бъдат украсени с белия цвят, т.е. цвета на вашите души да е бял, душите ви да бъдат бели, лицето на вашата душа да бъде бяло.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, стр. 127-128.*

Мнозина от вас мислят, че свободата на човека седи в това да мисли каквото си иска. Не, свободата на човека седи в туй да мисли по това, за което не иска. А кое нещо човек не иска? За пример, като гледаш една топла, хубава баница, да не я пожелаеш. В какво седи волята? Да не ядеш баницата. Повикай друг някой от улицата и го покани да яде баницата пред тебе, а ти само гледай. Това е воля! Това значи да направиш туй, което не искаш. В това седи и свободата на ученика.

*„Новите схващания на ученика“, том I,*

*„Условия, лежащи в триъгълника“, стр. 51.*

## 6. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ОТДЕЛНИ ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА

### Благодарност

Направете един опит да видите можете ли в продължение на десет дена да не допуснете в ума си нито една отрицателна мисъл или отрицателно чувство. Благодарете за всичко, което ви се случва през това време. Имаш някоя неприятност, благодари. Някой ти казал нещо обидно, благодари. Имаш да даваш, благодари. Изгубиш службата си, благодари. Времето е лошо, пак благодари. Мога ли да благодаря за всичко това? Можеш. Кажи: „Господи, благодаря Ти, задето ме водиш в тоя път.“ Като богат ще научиш едно; като беден ще научиш друго. За Бога и богатството, и беднотията са еднакво важни. Същото се отнася и до радостите, и до скърбите.

*„Законът и Любовта“, „Двете отворстия“, стр. 78.*

Вътрешният ред ще направи хората радостни и весели. Всяко лице ще бъде засмяно. И тогава, колкото хляб сложите на трапезата, няма да се извинявате, че е малко, но ще благодарите и за него. Колкото плодове сложите на трапезата, ще благодарите и за тях. Няма да казвате, че някой ви е дал само една череша, но ще благодарите и за нея. Само една ябълка да имате, благодарете и за нея. Ако не благодарите за малкото, и то ще ви се отнеме.

*„Опорни точки на живота“, „Постоянна благодарност“, стр. 208.*

Дай път на Божественото. Цял живот му служи, а не само като млад. Пипни челото, носа, устата си и благодари за тях. Благодарността укрепва здравето. Всяка сутрин прави психически упражнения, да се обновиш. – „Аз правя много упражнения.“ Ако са само външни, те нищо не ползват. Ценно е това упражнение, което едновременно има и външен, и вътрешен смисъл.

*„Работа на Природата“, „Общи положения“, стр. 290.*

Ще благодариш за всичко: ако си болен, ще благодариш; ако си здрав, пак ще благодариш; като умираш, ще благодариш; и като се раждаш, пак ще благодариш. Днес, като се ражда някой, всички благодарят; като умира, всички скърбят. Щом дойде смъртта, кажи: „Благодаря, че е дошло време за умиране.“ Има ли нещо страшно в смъртта? Ако умреш, за да излезеш от затвора, ти придобиваш свободата си. По-страшно е, когато се раждаш в затвор. Благодари и при единия, и при другия случай. Герой е онзи, който благодари и когато умира, и когато се ражда.

*„Опорни точки на живота“, „Постоянна благодарност“, стр. 203.*

Хората се съдят, съдили са се, но въпреки това и до днес не могат да се изправят. Някой направи погрешка и той не може да си прости, осъжда

се. Какво се постига с това съдене? Нищо не се постига. Тази година приложете следното правило: каквато грешка и да направите, благодарете на Бога, благословете Го в себе си, че сте сгрешили. Като благодарите, ще видите какво ви липсва, къде е било слабото ви място, че сте сгрешили. Като благославяте Господа, Той ще изправи погрешката ви. Любовта е единствената сила, която изправя погрешките. Нека всеки за себе си да бъде справедлив съдия, да съди по Любов.

*„Божествен и човешки свят“, „Връзка между Бога и човека“, стр. 486.*

## Търпение

Направете едно упражнение за придобиване на търпение. Имате ревматизъм в крака си. То е предметно учение. Като седнете и ви боли кракът, пейте *Всичко в живота е постижимо*. Попейте на болния си крак. Боли, но ще седите спокойно. Учете се на търпение. Казвате: „Откъде дойде, сега ли намери, ще ми осакати крака.“ Вие му попейте. Хубаво е, ще го издържите. Кракът ви боли, но вие ще се усмихнете. Какво трябва да кажете на ревматизма? Ще видите, че при ставния ревматизъм е дошъл един по-нисш живот и следствие на това се образуват болките. Ако може да повдигнете този живот, а вие може да го повдигнете, той по-лесно ще ви разбере и ще си отиде. Ако вие не може да изпъдите ставния ревматизъм навънка, тогава де е вашата сила? Ако един генерал може да заповяда на хиляди хора да отидат да се жертват, той е генерал. Как вие да не можете на крака си да заповядвате? Генералът казва: „Кръгом“ и войниците го слушат. Вие ще кажете: „Аз съм генерал и ще ме слушате. Кръгом!“ Кажете веднъж, два пъти, три пъти. Цяла година като казвате, тези низши същества, като ви чуят, всички ще напуснат крака ви и той ще оздравее. Ще се учите на търпение. Приятно или неприятно – ще носите.

*„Вътрешният Господар“, „Обичайте и ценете“, стр. 178.*

Кое е основното за живота ви? Какво трябва да придобиете през тази година? Търпение. Желая на всинца ви да придобиете търпение, защото то представлява гръбнака в човека. Както знаете, хората спадат към гръбначните животни. Тази година, 26-та, трябва да се отбележи с придобиване на търпение, което да служи във вечността като стълб на живота. За Бога се казва, че е дълготърпелив. През 27-та година трябва да придобиете милосърдие, а през 28-та година – Любов към Бога. Значи, днес ви давам програма за работа за три години. През тези три години трябва да развиете търпение, милосърдие и Любов към Бога. Влязат ли тия добродетели във вашия дом, животът ви коренно ще се измени. Придобиете ли тези три добродетели, от 28-та година нататък няма да имате големи мъчности. Ако не ги придобиете, мъчнотиите ви ще се увеличат 27 пъти повече, т.е. три на трета. Това не е произволно число. Значи, колкото повече мъчности среща човек в своя път, това показва, че той навлиза в

по-гъста материя. Щом навлезе в по-гъста материя, и страданията му се увеличават... Казвам: Всемирното Бяло Братство изисква от учениците на окултната школа в България в продължение на три години да придобият трите велики добродетели – Търпение, Милосърдие и Любов към Бога. Ако се заемете с тази задача, навсякъде ще имате тяхното съдействие, тяхната помощ. Работите ли върху тази задача, вие ще имате съдействието и на вашия Учител. Под думата *Учител* ние разбираме Великата Божия Мъдрост, която внася нови форми, нови идеи и чувства в живота.

Следователно три основни неща ще трябва да придобиете за три години. Едновременно с тях ще се научите как да говорите. Ако говорите на другите, както говорите на себе си, по същия начин и на вас ще отговарят. Това значи да говорите и да ви се отговаря с езика на Мъдростта. Тогава всеки от вас ще представлява разумна душа, изпратена на Земята да се учи. Щом сте разумни души, ще ви се проповядват Божествени идеи, ще ви се говори на Божествен език. Говори ли ви се на Божествен език, и вие ще говорите по същия начин. Да бъдеш разумна душа, това подразбира да водиш съзнателен, разумен живот. На Земята най-гениалният израз на разумността е музиката. Когато човек стане разумен, в пълния смисъл на думата, всички негови прояви са музикални. Музиката внася радост и веселие в човешката душа.

*„Светлина на мисълта“, „Живите закони на добродетелите“, стр. 75-76, 78-79.*

Ще ви дам един метод за работа върху търпението. Всеки от вас да вземе хиляда житни зрънца. Ако при известен случай проявите нетърпение, започнете да броите житните зрънца. Първо ще преброите до десет. Ако нетърпението ви изчезне, ще спрете броенето на зрънцата. Десетте зрънца ще турите настрана. Ако нетърпението ви продължава още, ще броите до сто зрънца. Ако и при това положение сте още нетърпеливи, ще продължавате да броите зрънцата, докато напълно се успокоите. Ще си отбележите при колко житни зрънца сте възстановили търпението си. Този опит ще правите в продължение на десет дена. Колкото пъти проявите нетърпение през тези десет дена, толкова пъти ще броите житните зрънца. Броенето на зрънцата ще бъде бавно, спокойно, с пълно съзнание за опита, който правите. По този начин вие ще възпитавате търпението си. Колкото повече зрънца сте преброили през тия десет дена, толкова повече сте работили върху себе си. Като броите зрънцата, проявявайте почит към всяко от тях. Те са живи същества и всяко зрънце ще ви предаде нещо от себе си. Те ще ви заставят да мислите.

*„Посока на растене“, „Придобиване на търпение“, стр. 82-83.*

Ще ви запitam дали някой от вас е броил колко косми има на главата си? Казват, че човек има на главата си около 250 000 косми. По този случай ще ви дам следната малка задача: да преброите колко косми имате на главата си. За тази цел, ако има някой от вас, който е решил да реже косата си, нека стори това, като се върне сега у дома си, и да раздаде по една малка част

от космите си на всеки едного от вас, за да ги преброите внимателно. Вие сте около 90 души, които трябва да вземете участие в броенето, за да се улесни задачата ви. В тази задача ще опитате търпението си. До следната неделя да преброите космите, а после, като отидем някой ден на Витоша, ще ги изгорим.

*Лекции на МОК IV/3, „Новите схващания на ученика“,  
„Слънчевите трансформатори“, стр. 101.*

Правете опити със себе си, за да изпитвате търпението си. Представете си, че имате важна работа, която трябва да свършите в определено време. Тогава именно дохожда един ваш приятел да си поприказва с вас. Минават 5-10 минути, той седи спокойно и говори. Като ученик вие нямате право да му кажете да си отиде, той сам трябва да се сети. Извадете часовника си и следете колко време ще стои приятелят ви и колко време ще търпите, без да нарушите равновесието си. При това забележете, ако пожелаете в себе си приятелят ви да си отиде по-скоро, в него ще се яви обратно желание, ще иска да остане по-дълго време при вас. Колкото по-силно е вашето желание да ви освободи, толкова повече се усилва в него желанието да остане при вас. И обратното се случва: вие сте свободен, имате време да се разговаряте с приятеля си, приятно ви е да прекарате повече време заедно, но в него се явява желание по-скоро да ви освободи. Това е закон, който регулира психическия живот на човека. Вие трябва да знаете този закон и да го спазвате. Само така може да създадете характер в себе си.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Превръщане на енергиите“, стр. 288- 289.*

Изучавайте първо елементите на своите мисли, чувства и постъпки, за да можете впоследствие да образувате сложни съединения. Започнете с изучаване елементите на търпението, за да се справите с нетърпението си. Това е наука, за прилагането на която има различни методи. За развиване на търпението приложете следното упражнение: застанете прав на един крак, а другия подгънете под прав ъгъл. Така застанали, ще държите право, без да се люлеете на една или друга страна. Като се възпитаващ, няма да се люлееш от крак на крак, но ще стоиш тих и спокоен, ще се наблюдаваш, накъде се наклонява тялото ти: надясно, наляво, напред или назад. Ако не станеш господар на десния или на левия си крак, как ще станеш господар на цялото си тяло, на своята мисъл, на своите чувства и постъпки?

*„Отворени форми“, „Азбуката на Природата“, стр. 27.*

## **Точност**

Най-първо искате да развиете вашата памет. Обещаєте нещо, и го направете. Не започвайте с големи работи, а с малки. Лягаш си вечер и кажеш: „Искам утре да стана точно в три часа и половина.“ Виж, като станеш, колко е часът, когато си се събудил. Някой път може да се успиш,

не в три и половина да станеш, но в шест да станеш. Ще видиш каква е разликата. После кажеш: „Искам да стана в три часа и две минути, в три и три минути, и четири минути.“ Като станеш, ще видиш разликата. Каквото човек мисли, това става.

*„Смяна на състоянията“, „Смяна на състоянията“, стр. 34.*

Дадеш обещание да отидеш някъде; трябва да изпълниш обещанието си, да отидеш точно навреме. За да не забравиш, хвани горната фаланга на палеца на лявата си ръка и кажи: „Помни, че утре сутринта трябва да стана рано, да отида там, дето съм обещал. Ще ме събудиш рано, да не закъснея.“ После хвани горната фаланга на десния палец и кажи същото. Най-после кажи и на себе си, че си обещал да отидеш някъде.

*„Фактори в Природата“, „Добрият поглед“, стр. 91.*

Ще ви дам следното упражнение за една седмица: като си лягате вечер, турете в ума си мисълта да станете точно в 12 ч. през нощта. Като се събудите, погледнете часовника. Ако е точно 12 ч., станете, помолете се тихо в себе си и кажете: „Господи, да дойде Твоето благословение върху мен.“ Прекарайте няколко минути в размишление и се запитайте, да си легнете, или не. Ако не можете да си отговорите, напишете си две билетчета с думите *да*, *не* и извадете едно от тях. То ще определи да си легнете, или не. Ако не трябва да си легнете веднага, останете около 15-20 мин. в размишление и си кажете: „Господи, благодаря Ти за всички блага, за всички благословения, които ми изпращаш.“ Наистина Божите благословения винаги са били върху вас, но не сте могли да ги разберете и благодарите за тях. След това можете да си легнете пак. Който се е помолил добре, той ще заспи леко и ще има някакъв хубав сън. Когато хората сънуват страшни сънища, това се дължи на обстоятелството, че молитвата им не е приета. Добрата молитва винаги се приема. Тя дава вътрешен мир на човека. Като правите упражнението една седмица, следете какви резултати ще имате. Който не може сам да става навреме, някой от домашните му да го събужда.

*„Простите истини“, „Двата полюса“, стр. 68.*

Проточете дясната си ръка напред с дланта надолу и мислено прекарайте принципа на точността във всеки пръст поотделно: в палеца, в показалеца, в средния пръст и т.н. Съсредоточете мисълта си към всеки пръст по 10 сек. След това приберете дясната ръка намясто. Направете същото упражнение и с лявата ръка. Това упражнение е приятно, защото внася в съзнанието на човека идеята за точност... Затова всеки от вас нека си каже: „Аз не искам да се спъвам в приложението на точността.“

*„Добри навици“, „Най-добрият метод“, стр. 170-171.*

Следния път всички ще гледате да дойдете точно в шест часа. Не се позволява абсолютно никакво закъснение! Нито десет секунди! По-рано

може да дойдете, но не и по-късно... Всеки да бъде искрен към себе си, ще си отбележи с колко минути е подранил. Който закъснее, ще стои във прав. Кой трябва да седи и кой да стои? – Който е дошъл по-рано и навреме, ще седи; който е закъснял, ще стои. При това всеки трябва да си даде отчет за причината, поради която е закъснял. Той трябва да си отговори оправдавали го тая причина, или не. Всеки носи отговорност пред себе си... За следния път, като направите упражнението за точността, ще пишете върху темата: *В колко часа влязох в класа* – точно в шест часа или преди шест; *Какво беше времето* – ясно, облачно, топло или студено.

„Живот и отношения“, „Силови центрове“, стр. 68-69.

За да проверите будността и точността на своето съзнание, направете следния опит: сверете всички часовниците си и определете на другия ден да бъдете на Витоша точно в 4 ч. 32 м. и 5 сек. Който закъснее или изпревари определеното време, той ще знае, че в съзнанието му някъде е станало известно отклонение. От отклонението на съзнанието си всеки може предварително да знае какви и колко погрешки ще направи през деня. Колкото отклонението в съзнанието ви е по-голямо, толкова по-малко хора могат да разчитат на вас, а също така и вие на себе си. Ако закъснеете цял час, вие ще мязате на човек, който троши камъни само, без да постигне нещо особено. Ако закъснеете само 32 мин., вие ще мязате на човек, който е ял и пил само, без да е работил нещо. Ако закъснеете само 5 сек., вие ще мязате на човек, който е разорал почвата си, но не я посадил. Само онзи ще посее и пожъне, който спазва точно времето до секунди и терци.

„Добри навици“, „Най-добрият метод“, стр. 135-136.

Една вечер, в едно събрание с повече от 200-300 души, казвам: от тази вечер давам един изпит на всички ученици, посред нощ в 12 часа точно ще тръгнете от дома си, и всеки сам ще отиде на Витоша. Сами ще си намерите пътя и ще се върнете. Те ме гледат тъй – дали работата е сериозна. Сериозна е, ще се опитате. Казвам: в една година време ще изпълните тази задача. Който има Любов, решението на задачата ще бъде сполучливо...

Ще направим следуюния опит: от всички градове в България, които искат, ще направим с тях една обща екскурзия от Чамкория до Мусала, денем. Най-първо ще минем през долината на Марица, през Рилската пустиня от южната страна на Мусала ще се изкачим, и ще слезем през северната страна през Бистричката долина. Това ще бъде денем първия път. Втория път ще минем по Месечина, третия път – в тъмна нощ, когато няма Месечина и четвъртия път ще минем през една много бурна нощ. Тогава много души ще бъдем, от 200-300. То е лесно. Но сега мъчното ще дойде. После ще ви пратим двама по двама да минете денем, после по Месечината, през тъмна нощ и най- после през бурна нощ. След това сами ще минете денем, във време на Месечина, през тъмна нощ и бурна нощ. И тогава ще кажем: ти си ученик, ти всичко можеш да направиш.



Ще пристъпим, това трябва да стане, да се калите, за да опитате вашата смелост и вашето юначество.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Съвършения мъж“, стр. 64-65.*

## Милосърдие

Направете за един ден опит. Някои от вас, които сте най-напреднали, турете един лев в джоба си. Ще се помолите да бръкне някой в джоба ви и да вземе лева. Като видите, че го няма, кажете: „Десет ще дойдат на мястото му!“ И да не се безпокоите, и да не знаете кой ви е взел лева. Ще кажете: „Какъв е този опит? Само това ни остава.“ Хубаво, да ви кажа и друго нещо, та което ви допадне. През 12 часове на деня, откакто изгрее Слънцето, всеки един час, в първата минута на часа да се концентрираш и да се помолиш на Бога. За един ден 12 часа, по една минута – 12 минути ще се молиш на Бога. Щом дойде часът, изведнъж, каквото правиш, ще престанеш и ще се помолиш. Ще се пренесеш 12 пъти на ден. За десет деня по 1 път всеки час ще се пренасяш. Този опит не е за всички, а за способните ученици. Всички не могат да го направят. Ако искат, нека турят лева в джоба си. Онези, които нямат лев, ще кажат: „Отде да вземем пари?“ Тури тогава едно коматче хляб в джоба ти и накарай някого да вземе хляба. И ще дойде цял самун. Само че, ако си туриш коматче в джоба, ще се върнеш в къщи пак с него, защото на Изгрева всеки ще предпочете да вземе лева, отколкото за коматче да бръкне в джоба си. Добре, друг опит ще ви кажа, за 10 дни, четвъртия опит. Щом дойде първата минута на всеки час през деня, с една кана ще вземеш вода и ще полееш едно дърво, и ще кажеш: „Както изсипвам тази кана вода, така да се изсипе благото върху мен, богато да се изсипе!“ Сега, колко души като направят този опит, ще имат успех? Мнозина като почнат, ще кажат: „Защо да правя такива дивотии? Да се стегна да работя!“ Още по-добре е да работиш! Тогава казвам: Отвори си една бакалница и на всеки, който дойде, ще казваш: „Заповядайте, какво обичате? Хубава захар, смокини.“ Ще вземеш хубава хартия, ще претеглиш и малко повече ще туриш, и ще го изпратиш. Който дойде, весел ще го посрещнеш. Или стани аптекар, ще изпълняващ рецептите.

Хайде, ще ви кажа нещо, което можете да направите по-лесно, което всички можете да го направите. А тези, по-горните опити са специални, те съставляват задачи на една висша Школа. Но ще ви кажа и неща, които ще ви допаднат. Представете си един човек, който е гладен и никой не му обърнал внимание. Вместо да се молите, първата минута на всеки час, в продължение на 12 часа от деня, кажете: „Нека да му се даде възможност да се наяде! Дайте на този човек да яде!“ Първият час така, вторият час така и т.п. – 12 пъти на ден ще кажете: „Дайте на този човек да яде!“ 12 пъти ще дадете тази заповед. Това можете да го направите всички. Но ще си представите някой, който наистина е гладен. И това, което кажете, ще стане.

*„Към извора“, „Опити“, стр. 172-173.*

Може да направите един опит: турете в джоба си едно левче, две левчета, пет левчета, десет левчета, напълнете двата джоба. Иде някой просяк, бръкнете и каквото хванете, дайте, без да гледате. Искате да бъдете милосърдни, бръкнете и дайте. Като дадеш нещо, те боли под лъжичката, че си дал много. Нещо ти казва, че много си дал. Ще се опиташ колко може да дадеш, защото, ако човек не дава, не може да се възпита.

*„Факти, закони, принципи“, „Малкият опит“, стр. 114.*

Да допуснем, че в някой човек липсва чувството на милосърдие. Как ще го добие той? Такъв човек трябва да дружи повече с хора филантропи, човеколюбиви, които са готови да се жертват за доброто на другите хора. Или пък той трябва да чете такива книги, в които да среща примери от хора със силно развито чувство на милосърдие. Освен това човек, у когото липсва това чувство, добре е всеки ден, около 10-20 минути най-много, да постави ръката си върху центъра на милосърдието, за да приижда към него известно количество енергия. В продължение на 1-2 години този човек може да развие в себе си това чувство. Чувствата се подхранват с енергия... Който иска да се учи и да напредва в живота, той трябва да си избира такива другари, които Природата е щедро надарила. Тия хора са родени при благоприятни условия.

*„Време и сила“<sup>2</sup>, „Време и сила“, стр. 12-13.*

## **Справедливост**

Приложете закона на справедливостта за десет дена, като се наблюдавате колко пъти сте го приложили и колко пъти не сте могли да го приложите. Когато се наблюдава, човек вижда доколко е справедлив. Направете упражнението съзнателно, не само по отношение на постъпките си, но и по отношение на своите мисли и чувства. Колкото по-искрен е човек към себе си, толкова по-добре ще направи упражнението. Справедливостта изисква еднакво отношение и към хората, и към животните. В това се заключава благородството на човека.

*„Методи за самовъзпитание“, „Справедливост“, стр. 78.*

Ще направим опит за четири седмици да приложим всички тия качества. Първата седмица ще работите върху първия триъгълник – да бъдете абсолютно честни спрямо себе си, без никаква лъжа. Аз искам да се наемат с опита само онези от вас, които ще могат да го направят; които не могат, да не го започват. Упражнението може да ви се вижда мъчно, но опитайте се. Ще пазите съзнанието си будно за една седмица. Никаква лъжа нито в чувствата, нито в мислите, нито в действията ви! Съзнанието ви трябва да бъде будно, не от страх, но от любов, да опитате вашата честност. Втората седмица ще работите върху справедливостта. Третата седмица – върху интелигентността и четвъртата седмица – върху благородството. Като се

свършат четирите седмици, петата седмица ще работите върху тия четири качества заедно.

*Лекции на МОК IV/3, „Новите схващания на ученика“, „Честността“, стр. 42.*

## **Мекота**

Изучавайте себе си, изучавайте своя ум и своето сърце, изучавайте и своята ръка. Когато искате да внесете в характера си повече мекота, в продължение на цяла година, по три пъти на ден – сутрин, на обяд и вечер, гладете дланите на ръцете си. Когато искате да придадете повече твърдост, смелост, мъжество на характера си, гладете горната част на ръцете си.

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „С човечески езици“, стр. 166.*

## **Жертвоготовност**

Направете за една седмица опит: като си спомните за Името Божие, веднага да се смени състоянието. Неразположен, като помислиш за Бога на Любовта, Който създал всичко, веднага да се смени вашето състояние. Заради Него да си готов да направиш всичките жертви. Да обичаш Бога в дадения случай значи да направиш всичките жертви. Разгневил си се. Направи една жертва – да се не гневиш. Разсърдил си се, казваш: „Този, всичкия багаж го подарявам.“ Вие се мъчите. Виждали ли сте майка, тя даде едно орехче на детето си или една ябълка. Казва: „Дай, майка.“ То не иска да го даде. Тя го натисне, вземе орехчето или ябълката. То почне да плаче. Майка ни казва: „Дай орехчето, майка!“ Ние не искаме някой път да дадем малкото орехче. Дай го този орех. Посееш ореха в земята – дадеш го и след време ти щастлив ще бъдеш. Ореха като държиш в ръката, не може да порасте, като го посееш, през цялата година след време ще ядеш орехи. Да дадеш, значи да го посееш. Посей нещата, това е Божественият живот. Любовта трябва да бъде посята. Посей Любовта в душата си и ще дойде изобилието. Посей Любовта в душата си и изворите ще потекат.

*„Двете Божествени посещения“, „Основна идея“, стр. 331.*

## 7. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ВЪОБРАЖЕНИЕТО И ТВОРЧЕСКИТЕ СПОСОБНОСТИ И ДАРБИ

### Въображение

Да допуснем, че някой път изпаднете в известно меланхолично настроение. Приложете тук вашето въображение! Представете си една хубава картина, една хубава перспектива в живота. Направете следния малък опит: болен сте, изпаднали сте духом, но зимно време е, не можете да излезете вън да се поразходите. Представете си мислено, че се изкачвате на един планински връх, който познавате, ходили сте друг път, и преживейте цялата екскурзия в себе си живо, като че в този момент пътувате. Изкачете се до върха и пак се върнете! Всеки ден може да правите по една такава разходка. Туй усилие на вашия ум веднага ще тонира мозъка ви.

*„Разумният живот“, „Придобивки на съзнанието“, стр. 85.*

Представете си мислено следната картина: в лунна, светла нощ се качвате на висок планински връх. Като стигнете върха, ще намерите една висока канара, ще седнете върху нея и ще почнете да размишлявате, да наблюдавате небето. Както седите, по небето се явяват малки облачета, които постепенно растат, стават големи, черни облаци и покриват целия хоризонт пред вас: не се вижда вече Луната, не се виждат никакви звезди. Седите неподвижно на канарата, силно концентрирани в мисълта си, и в това време, далеч някъде, виждате на хоризонта малка светлинка. Небето се отваря, облаците се разсейват, зората се пуква и след малко Слънцето подава своята пурпурна, златна главица. Упражнението трябва да трае всичко 5 мин.

*„Добри навици“, „Развитие на мозъчните центрове“, стр. 99.*

Ще ви дам още едно естествено упражнение – медитация върху дъгата. Ще медитирате върху дъгата дотогава, докато създадете в ума си красива картина за нея. Това упражнение може да отнеме на някой една, на други две, на трети три години, докато в ума им се създаде тази красива картина, но те трябва да работят в това направление. Някои пък могат да успеят в кратко време – това зависи от способността на ученика да се концентрира. Значи всеки ден ще медитирате върху дъгата, докато в ума ви се създаде жива, ясна картина. Ще си я представите такава, каквато сте я виждали в Природата с всичките ѝ цветове. Това упражнение ще послужи като стимул за развиване на въображението във вас. За окултния ученик въображението е необходимо, понеже то е майка на идеите. Когато медитирате върху дъгата, ето какви картини можете да си представите: на запад – Слънцето, на изток – черен, тъмен облак, а дъгата – от север към юг, след ситен пролетен дъжд. Или на изток е ясно, а дъгата се явява на запад. Изобщо каквито положения

да заема в ума ви, един ден дъгата трябва да изгрее в душата ви така, както изгрива в Природата. Като медитирате по пет, десет минути на ден върху дъгата, ще видите как незабелязано, естествено в ума ви ще се яви образът на дъгата. Като медитирате, ще затваряте очите си да виждате образа на дъгата ясно, картинно. В първо време, като си я представите умствено, тя няма да бъде ясна, но след време ще изпъкне добре, и то такава, каквато е в Природата – жива, реална. Най-доброто време за медитация е сутрин или при всяко добро разположение на духа. За резултата на упражнението не мислете. Какъвто и да бъде резултатът, все ще спечелите нещо, но няма да загубите. Освен сутрин, можете да медитирате преди обяд, няколко часа след ядене и вечер преди лягане. Всеки е свободен да избере онова време, което е най-добро за него. Добре е да нарисувате дъгата, винаги да я имате пред себе си. Още по-добре е да наблюдавате дъгата след всеки дъжд, да запомните обстановката, условията, при които се е явила. Дъгата ще внесе в ума ви нов елемент.

*„Двата пътя“, „Сила на волята“, стр. 24-26.*

В продължение на три седмици работете съзнателно върху възпитанието на осезанието и на зрението си, като пипате само такива тела и предмети, които помагат за развиване на чувствителността ви. С очите си пък възприемайте само красиви образи и впечатления. Същевременно всяка сутрин дигайте ръцете си нагоре с мисълта, че се свързвате с Първата Причина, с възвишените и благородни същества. Тези упражнения ще развият чувствителността ви, ще развият и вашето въображение.

*„Малки и големи придобивки“, „Възпитание на удовете“, стр. 364.*

Като ученици, вие трябва да се пазите от обезсърчения и отчаяния. Дойдете ли до такова състояние, приложете въображението си. Не мислете, че сте беден, че работите ви не се нареждат добре, а си представяйте, че заемате високо положение в обществото като професор, висш началник в някое министерство и работите ви вървят добре. Дето и да се обърнете, каквото и да поискате, всички ви услужват, всички нужди ви се задоволяват. Така ще прекарате няколко часа в мечти и надежди. Като се огледате и видите, че истинското ви положение не е добро, ще си наложите философско търпение, ще станете стоик. Мислете тогава за Единия, Който ви обича, за да опитате Неговата сила и Любов. Той ще ви помогне чрез някой човек, близък или далечен. Все някой ще възприеме мисълта ви, ще схване положението ви и ще се притича на помощ. Прилагайте въображението си и не се страхувайте. Казано е, че въображението е майка на идеите. Богат човек е онзи, който има идеи. Колкото по-възвишени са идеите му, толкова по-богат и силен е той. Ако идеите му не могат да се реализират днес, ще се реализират утре; важно е, че непостижимото ще стане постижимо, макар и в далечно бъдеще. Не е лошо, когато идеите не се реализират; лошо е, когато изворът им пресъхне. Следователно не желайте да измерите

количеството на водата на една чешма. Речете ли да измерите водата ѝ, тя ще пресъхне. Щом е така, не казвай, че някога много си обичал или много страдал. И не се отказвай и днес от радостта и от страданието! Благодарим за станалото с тебе и се радвай на всичко, което днес става.

*„Божествените условия“, „Единният“, стр. 187.*

Някой рисувал Рила, езерата, трябва да идеш, да видиш, да ги обиколиш. Като се върнеш, ще кажеш: „Разбрах тази картина.“ Като казвам опит, това е опит да идеш, да посетиш тия езера, които са на картината. Вие сега гледате и казвате: „Хубава картина.“ Като идеш на това място, дето художникът е рисувал, той е бил на мястото, има друго понятие за картината. Ти, който гледаш неговата картина, нямаш туй схващане на художника. Художникът рисувал някой добър човек. Ти казваш: „Много добър човек.“ Ти ще идеш и ще намериш този добър човек, когото той е рисувал, да го видиш. Тъй се изучава картината. Онзи, който иска да изучи картината, трябва да иде на същото място, което художникът е рисувал. Ако не иде, не може да има идея. Художникът рисувал добър човек. Ще идеш да намериш добрия човек. Той рисувал огън. Ще идеш да видиш тоя огън, дето го рисувал, да го опиташ. Може да не рисува картината, но ще имаш една идея за съдържанието на тази картина.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Двете движения“, стр. 236-237.*

Ще направите един опит, за да познаете силата на тези стари формули, да видите каква магическа сила има хурката. Когато сте неразположени духом, ще направите следния опит: мислено ще си представите десет оки вълна; ще вземете една голяма харания\* и мислено ще започнете полека да изпирате тази вълна. Ще я изперете един, два, три, четири, пет пъти, докато стане съвсем чиста. След това вземете един от циганските дараци и започвате да я влачите. Като я влачите така около половин час, направете я на къдели. След това я турете на големи дараци и я направете на големи къдели. От готовите вече къдели вземете една и я турете на хурката да предете. Аз бих желал да ми опишете този процес, да ми опишете какви чувства ще изпитате, докато започнете да предете. Ще ми направите едно описание, подобно на това, което прави естественикът, когато наблюдава под микроскоп известен процес. Наблюдавайте след всяка къделя каква мисъл ще ви дойде. Тази формула за влачене и изпридане на вълната ни е дадена от окултизма и за половин час тя ще допринесе много повече, отколкото един педагог за цяла година. Този опит с вълната ще го направите най-малко четири пъти в месеца. Ако някой заболее от *испанската болест*, лежейки в леглото си, нека пере тази вълна.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Малък разбор“, стр. 82-83.*

## Творчески способности и дарби

Нарисувайте три картини, скици: едната да означава доброта, другата – справедливост, а третата – разумност, тъй както вие ги разбирате. Дали е вярно или не, това не е въпрос. Да видим как ще турите идеята.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Съотношение на тяло и придобивки“, стр. 154.*

Дипломатът е човек с кръгло лице, учтив, с добра външна обхода. Опитайте се за следния път да нарисувате портрета на дипломата. Като рисувате и наблюдавате, вие ще изучавате различни типове хора, няма да ги взимате наготово.

*„Живот и отношения“, „Човешките косми“, стр. 109.*

Мнозина се интересуват от въпроса как да подобрят живота си, как да изменят своята съдба. Много лесно. Как? Художници станете! Под думата *художество, изкуство*, аз разбирам метод, чрез който човек може да видоизменя своите душевни състояния. Който не знае да рисува, да пее, да свири – той мъчно ще прекара живота си. Когато сте неразположени духом, започнете да рисувате нещо хубаво или да свирите, или да пеете някоя хубава песен. Това не значи, че човек може да рисува, да пее, да свири външно само. Той може и вътрешно да изпълни този номер. И в Космоса има вечна хармония, вечна музика и песен. Гениите на човечеството, които управляват Космоса, постоянно слушат тази хармония, тази музика. Вижте например как са рисувани крилцата на пеперудите! Велики художници със своите четки са рисували крилцата на пеперудите. Когато някой човек изпадне в песимизъм, нека наблюдава живота на пеперудите, както и краските на техните крилца.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Дванадесетте племена“, стр. 91-92.*

Направи следния опит: напиши едно стихотворение, прочети го и го тури настрана. Щом си неразположен, прочети си го сам. Ако неразположението ти се смени в разположение, стихотворението ти е добро. Като изменя твоето състояние, то може да влияе и на другите хора. Ако не може да повлияе на тебе, и на другите няма да повлияе. И музикантът може да се изпитва по същия начин. Като свири, нека следи дали разположението му се подобрява. Ако се подобрява, той свири добре. Щом се подобрява неговото състояние, ще се подобри състоянието и на окръжаващите. Човек свири, пише и работи, за да внесе тласък първо в себе си, а после и в своите ближни. Закон е: бъди доволен от себе си, за да бъдат и другите доволни от тебе.

*„Живот и отношения“, „Щастливи числа“, стр. 140.*

Щом има уста, човек трябва да говори, да пее. Ама животът ви бил тежък. От вас зависи да го направите лек. Пейте, сами си съчинявайте песни, да превърнете недоволството си в доволство. Всеки може да стане

певец – от него зависи. Като пее с Любов, той ще трансформира всичките си отрицателни състояния в положителни.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Вътрешна просвета“, стр. 43.*

Всяка болест представя едно опитно училище за човека. Чрез болестите се изпитва силата на човешката мисъл... Любещият носи болестите си с радост. Като го заболи глава или корем, той пее. Правете същото и вие. Като ви заболи коремът, започнете да му пеете. Нека всеки от вас съчини по една песен за болката в корема си и да я пее. Щом изпее тази песен дватри пъти, болката му ще изчезне. Не пеете ли на болката си, с часове ще се въртите на леглото си и ще страдате. Който не се лекува чрез мисъл, чрез музика и песен, той е изгубил най-голямото богатство. Като се лекува по този начин, той изучава себе си, а същевременно изучава и другите хора.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Основи на здравето“, стр. 87.*

Без вдъхновение никой не може да работи... Имаш ли вдъхновение – всичко се разтваря пред теб. В Природата съществува този закон... Сега първото нещо за 10 дни наред, като ставате сутрин от леглото си, ще кажете: „Вдъхновение!“ (Три пъти.) На обяд преди ядене пак ще произнесете думата 3 пъти и тогава ще ядете. И вечерно време, като си лягате, пак ще я произнесете 3 пъти. Всичко 9 пъти на ден. И тъй, ще произнасяте думата *вдъхновение* 10 дни наред по 9 пъти. Ще си направите едно малко тефтерче и в него ще си отбелязвате опита. От този опит ще спечелите нещо по-малко от просено зърно, но туй, което спечелите, е толкова ценно, че с милиони не можете да го купите... Когато произнасяте думата *вдъхновение*, ще спуснете силно ръцете си надолу и ще го почувствате издълбоко. После силно ще отправите тази дума към ума си, да почувствате това вдъхновение. И най-после трети път пак ще произнесете думата с чувство и мисъл. Трябва да почувствате, че във вас се влива сила. Ще правите упражнението сами, никой да не ви вижда. Истинският ученик е вдъхновен. Затуй той се благославя. Вдъхновението е необходимо за него тъй както светлината, както Животът и както Любовта. Като станете сутрин, тъй ще направите упражнението, че атмосферата да се разтърси, дори и аз да почувствам в моята стая, че действително между учениците има вдъхновение. Няма да викате високо. Не – тихо, само за себе си ще произнесете думата *вдъхновение*. В тихото говорене има музика, която силно действа на душата. Силно ще концентрирате мисълта си, но тихо ще произнасяте думата. Щом я изговаряте високо, вдъхновението се губи. Затуй тихо ще я изговаряте и ще бъдете доволни сами от себе си. Ще правите упражнението с вяра. Не се смущавайте от това дали имате вдъхновение или нямате. По който начин и да го правите, все-таки ще придобиете вдъхновение. Само по този начин могат да се образуват красиви чувства, красиви мисли, които са необходими за съграждането на вашия живот. Това е необходимо и за вашето бъдеще. Пред вас седи едно бурно море, което



трябва да преминете. Пред вас седи един живот, който е пълен с мъчности. И за да можете да победите и превъзмогнете всички мъчности, трябва ви вдъхновение. И тъй, щом дойдете до някоя мъчнотия, ще се спрете малко и ще изговорите думата *вдъхновение*. И като вдъхновиш мъчнотията, тя казва: „Аз отстъпвам пред вдъхновението“... Имайте предвид, аз дълго съм търсил такава дума на български език. Тя е силна дума.

*Лекции на МОК IV/1, „Новите схващания на ученика“,  
„Светлина и знание“, стр. 84-86.*

За следващия път всеки да напише по една мисъл, взета от своя живот, от своите опитности, а не чужда мисъл, какво казал някой виден учен, философ или писател. Който не може да напише една оригинална мисъл, която се е създала в неговия ум, не може да бъде ученик. Тук не се приемат хора, които работят с чужди капитали. Ще впрегнете ума си на работа и ще мислите. Това се изисква от онези, които влизат в Божествената школа.

*„Грите живота“<sup>2</sup>, „Правила на живота“, стр. 99.*

Човек сам трябва да се насърчава. Още със ставането си от сън, кажете си: „Аз съм добър и способен човек. Не съм проявил още способностите си, но един ден ще ги проявя. Днес съм неизлюпенио яйце, но когато намеря квачката, която е определена да ме измъти, от мене ще излезе човек с дарби и способности.“ Ако сами не се насърчавате, отвън никой не може да ви насърчи. Това е един от методите на самовъзпитанието.

*„Път към Живота“, „Правилни отношения“, стр. 118.*

Всеки човек първо трябва да развива онези дарби, с които е роден, а не тия, които отпосле е придобил. Тия дарби, които човек днес придобива, ще останат за бъдеще. Следователно човек трябва да започне със силните дарби, вложени в него, и с тях да работи. Това означава определяне посоката на движението. Който е определил посоката на своето движение, той има акустика на съзнанието си. Който има акустика на съзнанието си, той може правилно да трансформира енергиите си. След големи и тежки упражнения той веднага пристъпва към малки, прости, за да се освободи от голямото напрежение, в което се намира. Малките, слаби упражнения не са нищо друго, освен отдушници. Чрез тях човек отпушва крановете на своя физически и душевен живот, да изтече навън напора на енергиите в него. Когато енергията в човешкия организъм не може да се отправя към посоката, която ѝ е определена, тя създава известни страдания на човека. За да се освободи от тия страдания, той трябва да намери някакъв отдушник в себе си, чрез който да прекара излишната енергия навън. В това отношение музиката, поезията, художеството са отдушници, които спасяват човека от големи вътрешни напрежения. Щом се намери под натиска на някакво голямо напрежение, човек трябва да започне да пее, да пише, да рисува. Да си поет, учен, музикант или художник, това значи да изучаваш и прилагаш законите на акустиката на човешкото съзнание.

*„Ключът на живота“<sup>3</sup>, „Акустика на съзнанието“, стр. 148-149.*

Всеки човек трябва да има желание да бъде красив. За тази цел той трябва да държи в ума си образа на някой красив човек. Като вървите по улиците и видите човек с красиво чело или красиви очи, спрете вниманието си върху него и се опитайте да го нарисувате. По този начин ще привикнете да задържате красиви образи в ума си. Пътувате из планината. Спрете погледа си върху някой хубав пейзаж и се опитайте да го нарисувате. Следователно, ако искате да развивате някои благородни качества в себе си, спрете се – като художник – върху някой красив образ и работете върху себе си. Само по този начин вие можете да напредвате. Ако отидете на Небето, между ангелите, вие ще се намерите заобиколени само от красота.

*„Бъдещото верую на човечеството“, „Едно звено“, стр. 92.*

Всяка сутрин дигайте ръцете си нагоре и мислено правете връзка с Първата Причина, с всички благородни и възвишени същества. По този начин ще имате възможност да придобиете онези условия, които са необходими за развиване на вашите дарби и способности, на вашите чувства. Без тази вътрешна връзка вие нищо не можете да постигнете. Тази връзка създава богати, разнообразни условия за развиване на човешките дарби и способности. Всяка дарба, всяка способност, всяко чувство у човека изискват специфична храна. Няма ли специфична, съответна за тях храна, те умират от глад.

*„Малки и големи придобивка“, „Възпитание на удовете“, стр. 362.*

Ако някой е сиромаш и ме пита как може да стане богат, щях да му кажа така: „Ако живееш в София, посети днес сто души богати хора, мини само в кантората на някой банкер, богаташ. Погледни къщата. Всеки ден да посещаваш по сто души богати хора най-малко. И като ги видиш, да ти стане приятно – ти си вече кандидат.“ Ако някой от вас иска да стане учен, да посети на ден сто учени хора, да посети къщите им и като ги гледа, да му е приятно, че са учени. Ако някой иска да стане музикант, да посети сто музиканти. Ако иска да стане поет, да посети сто души поети. Не знаей в България има ли толкова поети.

*„Смяна на състоянията“, „Сиромашия и богатство“, стр. 163-164.*

Представете си, че пред вас, като млади, учени хора, свършили университет, дойдат една стара баба и един стар дядо и ви питат, какво да правят сега, като краката им не държат вече, очите им не виждат? Вие ще им кажете да вярват в Господа. Те обаче ще ви отговорят: „В Господа вярвахме, но остаряхме. В Господа вярвахме, но очите ни отслабнаха, краката ни не държат. Вие знаете окултни науки, знаете нови методи, кажете ни какво да правим?“ Сега и аз ви оставям с тази задача, да видим кой как ще я разреши. Като я решите, ще ми кажете отговора и резултатите. Ако дадете добри съвети на тия стари хора, те ще ви бъдат благодарни през целия си живот.

*„Четирите кръга“, „Работа на Природата“, стр. 237-238.*

Мнозина не успяват в живота си, защото чакат всичко да им се даде наготово. Те разчитат на благоволенieto на Бога, да погледне към тях благосклонно. Бог е показал своето благоволение, своята благосклонност към човека още със създаването му. Той е създал човека, направил го е малък космос с милиарди живи, интелигентни души, които работят за неговото повдигане. Човек трябва да гледа на тия живи, разумни същества, дошли да работят в неговата държава, със священ трепет. Като не разбира това, човек казва: „От мене нищо няма да излезе, нищо не ме очаква, освен черната земя.“ Това е неразбиране на живота, неразбиране на самия човек, на силите и способностите, които се крият в него. Дарбите и способностите се крият в клетките на човека; те не са вън от него. Отнасят ли се добре с клетките си, със своя организъм, дарбите ви ще се проявят, но за това се изисква време. Всички науки, всички добродетели се крият в клетките на човека, защото са свързани с разумни сили, с разумни същества. Когато искат да говорят за Любовта, разумните същества отправят своите енергии към сърцето на човека, под лъжичката или към горната част на мозъка му. Това са три вида чувства. В сърцето се явяват един род чувства, под лъжичката – друг род, а в горната част на мозъка – трети вид чувства. В горната част се намира центърът *Любов към Бога* – най-високото чувство в човека. За да се уверите в истинността на тия думи, вие можете да направите опит, но с условие да гледате на клетките като на разумни същества. Мисли ли човек, че никаква разумност не съществува вътре и вън от него, той ще изгуби пластичността си, топлината на своето сърце, светлината на своя ум и ще се втвърди, ще се превърне в суха кост. Днес всички хора се нуждаят от положителна философия, която да приложат в живота си и от която да се ползват. Тази философия почива на опити. Тя не е отвличена, но реална. За пример кой не знае, че успехът му се дължи на усилията, които е направил, за да постигне известен идеал? Или кой не знае, че успехът му е толкова по-голям, колкото е по-голяма любовта, с която преследва своя идеал? Кой не е опитал, че когато работи изключително за себе си, има по-малки резултати от тия, когато работи за Цялото? Като работи за себе си, за своята слава, човек не може да разчита на помощта на разумните същества. Обаче когато работи за Великото, за Цялото, той се ползва от помощта на разумните същества. Славата на човека седи в самия него, а не вън някъде. Човек не може да разчита на славата на хората, ако няма в себе сили и способности, с които да заслужи тази слава. Като знаете това, работете, учете, пишете, свирете не за себе си, не за човешка слава, но за славата на Онзи, Който ви е дал условия да се проявите. Не работите ли с това съзнание, вие всичко ще изгубите.

„Посока на растене“<sup>2</sup>, „Меки и твърди вещества“, стр. 175-176.

## 8. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ИНТУИЦИЯТА

### СПОСОБНОСТТА ЗА ПРЕДВИЖДАНЕ НА НЕЩАТА И ТЕХНИТЕ РЕЗУЛТАТИ

Много начини има, по които човек познава ще се оправят ли работите му или не. Бог не е оставил човека в тъмнина, дал му е възможност сам да се справя, да не се лута от едно място на друго. Достатъчно е да се вгълби в себе си, за да провери как ще се наредят работите му. Без да се допитва до някого отвън, той сам ще разбере. Вътрешният начин за проверяване на нещата наричат интуиция. По интуитивен път човек може да знае какво ще му се случи в живота, кога ще умре и т.н. Оня, който няма интуиция, нищо не знае. Той живее от ден за ден и гледа на всичко като на случайност.

*„Той създава“<sup>2</sup>, „Важността на черния дроб“, стр. 25.*

Когато развивате вашата интуиция, не туряйте ума си да работи. Умът като работи, той спъва интуицията. Оставете ума си свободен, в едно чисто състояние – да възприеме Божествените мисли, които се отправят към нас. В туй почивателно състояние забравяте всичко, взимате положението на едно дете, което очаква майка му да го вземе и нахрани, и няма да мине дълго време, ще получите отговора. Но ако много мислите и се бъркате, може да се минат ден, седмица, месец и цяла година – отговор няма да получите.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Музика, работа и пост“, стр. 142-143.*

Когато не може да разреши някой въпрос, човек заспива. Щом заспи, той ще разреши въпроса. Следователно, за да разрешите някой въпрос правилно, вие трябва да престанете да мислите за него. Ако искаш правилно да разрешиш известен въпрос, абсолютно престани да мислиш за него. Това значи: стани пасивен за своята безпокойна, тревожна мисъл, за да можеш да възприемеш една положителна мисъл от висшия свят. Тази мисъл ще ти помогне да разрешиш правилно своя въпрос. Този е естественият начин за разрешаване на въпросите.

*„Добри навици“<sup>2</sup>, „Първата родена мисъл“, стр. 68.*

Когато ви посети някоя мисъл, някое чувство или някакво желание, не бързайте да ги реализирате. Чакайте известно време да чуете гласа на доброто в себе си. Този глас ще ви каже какво да правите.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Ценности на Любовта“, стр. 162.*

Направете един малък опит, той е следният: имате един приятел, той може да е в София на един-два километра далече. Някой път вие искате да го посетите. Станете, проектирайте ума си. Нещо ти казва: „Не отивай!“ Ти отидеш, него го няма там. Ако приятелят ти е вкъщи, ти след като проектираш мисълта си, ще приемеш една пълнота, нещо ти казва: „Иди!“ По някой път има признаци, по които можеш да познаеш, дали твоят

приятел е вкъщи. Като речеш да идеш, заиграе лявата или дясната вежда, или лявото, или дясното око. Щом ти играе лявата вежда или лявото око, то е признак, че го няма там. Онези, които седят вкъщи някой път им играе лявата вежда или лявото око и той е там. Направиш опит един път, два пъти, 10, 20, 99 пъти и като излезе вярно, имаш един закон, с който можеш да си служиш.

*„Благословен“, „Словото бе Бог“, стр. 169.*

Някои от вас вземете за една цяла седмица, като ви дойде наум колко е времето, не поглеждайте часовника, но вие сами определете и запишете колко е часът. След това проверете. В една тетрадка запишете вие колко сте определили и точно колко е. Така най-малко три пъти на ден правете. Сутрин, като се събудите, не гледайте часовника, но вие се попитайте и така направете по обед и вечер.

*„Смяна на състоянията“, „Нови насоки“, стр. 251.*

Може да направите следуюния опит: да познаеш дали това, което мислиш, е право или не. Да ви дам едно малко упражнение. Искате да развиете вашата вяра и искате да знаете дали вашата вяра е положителна или не. Да кажем, че онези, които имате часовник на ръката си, искате да знаете кое е времето според закона на вярата. Турете си ръката отгоре върху часовника и седете тих и спокоен още 1, 2, 3 минути и се позапитайте колко е часът. Някой път, ако се запиташ, ще се явят две мисли. Един глас ще ви каже: „Десет“, а друг глас ще ви каже: „Единадесет“. Ще оттеглиш ръката си и ще видиш, че не е нито 11, нито 10. Това да не ви обезсърчи. Отбележи това, виж разликата. Продължи опита. Мине се един час, направи същия опит и виж колко е разликата. Виж истинския час, дали беше по-близо до 10 или до 11. Някой път ще видиш, че часът минава 10 и половина и ти си казал 10. А другият глас ти каза 11. Единият глас ти каза 10, другият ти каза 11, а пък то минава 10 и половина. Тогаз 11 е по-близо до вярното. Отбележи всяко това. След един-два часа повтори същия опит. Единият ти казва 2, а пък другият ти казва, че е 3. Виж каква е разликата. Сега във вас ще остане мисълта: „Къде ще му отиде краят на това?“ Но ако вие правите този опит една година, у вас това чувство на пресмятане на времето ще се усили. И вярата ще се усили. Значи у вас чувството за времето е слабо развито. Освен че вярата не е толкова силна, но чувството за време е слабо развито у вас. Човек, у когото времето е силно развито, той ще каже времето. У човека вътре има един часовник. Някой даже определя времето много по-точно, отколкото часовника. Може да правите и следуюния опит. Чрез опита с часовника може да се научите точно да определяте времето. Даже някои наши приятели не носят часовник и познават времето с погрешка 5 минути – разликата между техния вътрешен часовник и външния. И техният вътрешен часовник е по-верен, отколкото механическият часовник. Защото в механическият часовник има една разлика от 8 минути. Например един лъч, който иде от Слънцето, е дошъл тук за 8 минути. Вие виждате

Слънцето, но не го виждате на мястото му. В 8 минути Земята не е вече на същото място. Тя изминава по 29 км в секунда и за 8 минути какво пространство, колко километра ще изходи Земята? Другия опит, който може да направите, е следущият: искате да знаете дали вашият приятел е у дома си? Насочете ума си и се питайте дали е въщи приятелят ви или не? Някой път ще имате отговор, че приятелят ви е там. Идете и вижте дали е там. Някои като помислят за приятеля си, почва да играе лявата им вежда. Лявата вежда показва, че приятелят му не е в дома. А пък ако играе дясната му вежда, той е в дома си. Или като помислите за приятеля си, почва да играе лявото око. Тогаз не е въщи. Ако ви играе дясното око, е въщи. У някои хора е обратно, но у повечето хора лявото показва, че не е въщи. Или ти си чиновник и помислиш кога ще ти дадат пари? Като помислиш, дясната ти вежда играе, това показва, че са решили да дават пари на чиновниците. Или, дясното ти око играе – това показва, че ще ти дадат пари. Или някой път имате трепети – игране на дясната ти ръка, на десния ти крак и пр. Това е наука за трепетниците, които показват, какво има да ти се случи. Но трябва да имате дълбоко наблюдение и да си отбелязвате всякога правилно наблюденията: какво е времето отвън, дали е ясно, ветровито ли е и пр. Защото в хубавото време впечатленията са по-правилни.

*„Силата на мисълта“, „Организирана вяра“, стр. 294-295.*

Сега ние ще излезем за пръв път на 9/22 март сутринта, да посрещнем първия лъч на Слънцето. Всичките ученици да бъдат на своето място, дъжд, кал, каквото и да е времето, всички без изключение ще излезем. Не казвам че само при хубаво време. Хубаво, лошо, каквото и да е времето, ние ще хванем първия лъч, ще се качим над облаците отгоре. Вие можете ли да предскажете какво ще бъде времето в събота? Как предчувствате? – *Хубаво*. Не ви питам, какво искате да бъде, но какво чувствате? Туй, което чувствате, то е вярно.

*„Високият идеал“, „Познай себе си“, стр. 25-26.*

Може да развivate чувствата на вярата и със следния опит: станете сутринта, да познаете дали времето ще бъде хубаво или не. Пазете едно правило: ако няма раздвояване в ума ви и в сърцето ви, нещата излизат всякога верни. Щом има раздвояване в ума ви, колкото и да е малко, има вече една градация – нещата не са верни. Та казвам сега: аз говоря за една вяра, при която човек да е сигурен 101%. Вярата е закон. 101% е верен. 10 души от вас направете един опит. Вземете един лотариен билет, една четвъртинка. Но спрете се върху същия закон. Ако нещо ви каже да вземете билета, вземете го. Вземете по една четвъртинка, 10 души. Да видим колко ще ви се падне. На тези, на които вярата е много слаба, те нищо няма да вземат. На тези, на които вярата е 25 на сто, нищо няма да вземете. На тези, на които вярата е в нормално положение, ще си вземат парите. Ти си дал 25 лева, ще си вземеш парите. Ако вярата ти е малко повече от нормалния

билет, ти ще спечелиш 200, 300, 500 лева. Ако имаш вяра 5 градуса, ще вземеш 1000 или 2000 лева. Ако вярата ти е 10 градуса, ще вземеш повече. Като вземеш един билет и останеш индиферентен, тогава ще ти се паднат 100 000 лева... Вижте посоката на гишето, отдето ще вземете билета, накъде е обърнато гишето. Дали е обърнато към изток, юг, запад или север. Направете един опит. Върху това, което ви казвам, от чисто религиозно гледище може да каже: „То е грешно да го направиш.“ Много работи има грешни. Всяко нещо, което не разбираш, е грешно, а пък което разбираш и го направиш, не е грешно.

*„Силата на мисълта“, „Организирана вяра“, стр. 297-298.*

Ако попитате вашето разумно сърце дали времето в понеделник ще бъде хубаво и не мислите повече върху този въпрос, като се оставите в положението на онзи философ, който уповава само на очите си, вие ще си отговорите точно. Оставете светлината свободно да пада върху очите ви и тогава ще дойде нейното психическо отражение. Ако в понеделник времето бъде отлично, вие, щом се оставите в това пасивно положение на мисълта, ще усетите под лъжичката си едно приятно разположение, без никакво раздвояване. Туй показва, че времето ще бъде хубаво. Обаче ако усетите на това място едно малко стягане – времето ще бъде лошо, нищо повече! Може да направите и ред други опити. Срещнете един човек, запитайте се: „Мога ли да живея добре с този човек?“ Като запитате тъй разумното си сърце, и нещо ви стяга, сърцето ви подсказва, че този човек няма добри навици и не ще можете да живеете с него. Този човек не е лош, но не е предизвикал своите добри навици. На друго място пък сърцето ще ти каже: „Ти можеш да живееш с този човек.“ И ти чувстваш едно приятно разположение. Каквото ти каже разумното ти сърце – неговата дума е вярна.

*„Разумният живот“<sup>2</sup>, „Добрите навици. Разумното сърце“, стр. 98.*

Искаш да посетиш някой ваш приятел, направете за 10 дена опит. Станеш, искаш да идеш до Стоян Драганов. Щом узнаеш накъде му е къщата, ще концентрираш ума си, ще видиш вкъщи ли е или не. Няма да питаш по телефона. Как ще разберете? Едно ви казва, че е там, а друго ви казва, че не е там. Как ще проверите? Стани и иди да видиш кое е правото – туй, което казва, че е там, или туй, което казва, че не е там. Ако идеш там и той е там, туй, което казва, че не е там, не е вярно. Този, който казва, че не е там, не е вярно. Някой път се случи, че като идеш – не е там. Да знаеш в дадения случай там ли или не е там. Аз да ви дам сега едно малко правило. Няма да го повтаряте. Аз не искам да повтаряте какво аз съм казал. Не повтаряйте нищо, но правете опити. Проверете дали е тъй или не. Щом човекът е там, то се познава. Вие ще усетите в слънчевия възел, като помислите за него, ще усетите, че пълнота има, тъй както у насекомото обонянието е много силно развито и зрението също. С обонянието усещат. Щом помислиш за своя приятел, и ти помислиш заради него – между него и тебе, ако той е в хармония, ще се образува вътрешна връзка. Ще знаеш там ли е или не е

там. Ако усещаш на слънчевия възел пълнота, като мислиш за него, там е. А ако усещаш празнота, не е там. Искаш някой път да се молиш. Същият закон е. Може да знаеш ще бъде ли твоята молитва послушана или не.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Обич и преценка“, стр. 219.*

Направете следния опит: да кажем, че някой ваш приятел ви обещал да дойде у вас в сряда, в 5 часа следобяд. Преди да е дошъл още, задайте си въпроса дали ще дойде или не. Ако си отговорите, че ще дойде, чакайте с търпение определения от него час, за да проверите. Запишете си точно в колко часа сте си отговорили, че ще дойде. Ако не дойде тогава, или вие сте се излъгали, или той се е размислил да не дохожда. После проверете от него в колко часа се е отказал от намерението си да дохожда и защо именно. Вие искате да бъдете ясновидци, нали? Тогава направете друг опит: извадете часовника си и не го отваряйте. Застанете в себе си тихо и спокойно, без бързане и определете след това колко е часът. Отворете часовника си и вижте дали сте успели в опита си или има разлика и каква е тя. Има закон, въз основа на който можете точно да определите часа. Ако не успеете от първия, от втория, от третия опит – не се обезсърчавайте, продължавайте по-нататък – все ще успеете да развиете това чувство...

Окултният ученик трябва да има развита интуиция, затова ще работи за развиването ѝ. Интуицията е важно помагало в живота на ученика. Който има развита интуиция, може да избегне много нещастия и неприятности в живота си. Вземете най-простия случай: искате да отидете на гости при някой свой приятел. Запитайте се вътрешно дали вашият приятел е у дома си или не. Ако почувствате, че не е у дома си, не излизайте. Като се срещнете, проверете да видите дали интуицията ви е вярна или не.

*„Пътят на ученика“<sup>3</sup>, „Свещеният час“, стр. 452-453.*

Някои от вас направете един опит. Вземете по няколко билета, не по много билети, а само по един, и то не от най-големите. Някои от вас свободно направете това за опит. Вземете си по една четвърт билет и вижте, като дойде да се тегли, дали ще пее или ще се тревожите. Ако се тревожите, нищо няма да спечелите. Ако нещо пее вътре във вас, каквото си дал, най-малкото ще си го вземеш. А ако пееш повече, ще си го вземеш 10 пъти повече, хиляда пъти повече и т.н. И зависи от степента на пението. Който от вас иска, вземете си билет и направете един опит и ще знаете. Който не е пял, ще има глоба – ще изгубиш лотарията. Който не е пял, ще има 25 лева глоба. Който е пял, приблизително ще си вземе парите, а който е пял малко по-добре, ще му дадат повече. Сега няма да хукнете за билети. Ако усещате едно разположение да направите този опит, направете го. Трябва тънко наблюдение. Няма да мълчиш, а ще почнеш да пееш. Ще гледаш като вземаш билета, дали нещо вътре в тебе мълчи – тогаз глобата е дошла. А пък ако нещо вътре в тебе пее, ще спечелиш.

*„Силата на мисълта“, „Слушане и чуване“, стр. 157-158.*



Ще ви дам още един опит. Той е следният: на отделни листчета ще напишете всички книги от Библията и ще ги турите в някоя кутия, отдето по три пъти на ден ще вадите по едно листче, но вече с отворени очи. Целта на този опит е да развивате своята интуиция, да познаете коя книга сте извадили. Когато пишете листчетата, съзнанието ви трябва да бъде будно, да няма никакво прекъсване. Освен това, като ги пишете, ще гледате да оставите върху тях вашите вибрации, че като пипнете една от тия книжки, да познаете коя сте взели. Например като сте писали на едно от листчетата името на пророк Иеремия, при изваждане на това листче от кутията да познаете, че сте извадили именно него. Щом познаете какво е написано на листчето, вие ще изпитате голяма радост. Пишете ли листчетата механически, нищо няма да познаете. Като дойдете следния път в клас, пет възрастни и пет млади братя, както и пет възрастни, и пет млади сестри ще кажат своите опитности. Като правите този опит, ще отбелязвате на тефтерче датата, часа и времето, дали е ясно или облачно и т.н. По този начин вие ще привикнете към точност. В Духовния свят и при най-малките опити следят точно за часа, за времето. Започнете опита от утре. Можете да го правите или сутрин, или по обяд, или вечер, по което време искате, но непременно ще отбелязвате часа и времето, през които го правите.

*„Условия за разумния човек“, „Методи и пътища на идейния свят“, стр. 38-39.*

Вие искате да развивате ухото си. За тази цел хванете долната част на ухото си и вложете в ума си мисълта, дали ще заболее в продължение на един месец или не. Важно е само да проверите, какви са условията за това. И след като определите диагнозата, ще изучавате методите за справяне с болестта. Не мислете, че е необходимо непременно да боледувате. Болестта е само условие за смяна на състоянията. Ако не можете да се справите с болестта, ставате крайно нервни. След това ще дойде друга болест за смекчаване на характера. Ако човек боледува повече, отколкото трябва, той придобива голяма мекота, дори до мекушавост. Това не е добре. Да станеш крайно суров – и то не е на място. Мекотата и твърдостта трябва да се преливат една в друга. Остротата е канара, на която нищо не може да се сее. Острите линии всякога причиняват вреда.

*„Работа на Природата“, „Отношение към Природата“, стр. 183.*

Към виденията си и към сънищата си вие трябва да се отнасяте с голямо внимание. Ако ги приемате безогледно, ще се намерите в опасно положение. Да не мислите, че всеки сън има смисъл! Не всичко, което виждате или сънувате, или говорите, е от Бога. Трябва да проверявате тия неща, за да знаете колко на сто от всичко, което става у вас и около вас, е вярно. Подлагайте на опит както сънния си живот, тъй и будния. Проверявайте какъв процент от проявите на вашата интуиция са верни. Изпитвайте се да видите колко от вашите мисли и чувства се сбъдват.

*„Пътят на ученика“<sup>3</sup>, „Свещеният час“, стр. 451.*

Съвременните хора имат съвсем повърхностни понятия за човека и Природата. У човека има известни чувства, които са свързани с известни жлези във физическото тяло и ако човек се вслуша в тях, ще се добере до едно велико познание и ще добие голямо прозрение върху световните тайни. Една жлеза, свързана с такова чувство, имаме между веждите, друга в гърлото, трета в областта на сърцето, в слънчевото сплитане (*бел.ред. в слънчевия възел*), четвърта в основата на гръбначния стълб. Има и други такива жлези, чрез които човек може да се ориентира в много работи, които сега му са непонятни. Вие сега не знаете какво ще бъде утре времето. А чрез тези жлези можете да схванете. Има някой да ви дава пари – пак чрез тия жлези ще узнаете ще ви ги даде ли или не. Той изпраща известна мисъл, която произвежда вълни, които се възприемат от тия жлези, и ти ще можеш да знаеш, ще ти ги даде ли или не. Затова трябва да се стремите да развивате тези жлези, които са органи на тези изтънчени чувства, чрез които можем да знаем бъдещето. Това го наричат сега интуиция. Това са жлези, чрез които може не само за утре да разбереш какво ще стане, но и за хиляда и повече години, защото настоящето за напредналите същества за нас е бъдеще. И следователно те знаят и са наредили една програма. И тази програма ние по никой начин не можем да я изменим. Например когато те пращат някого на Земята да стане жена, каквото и да прави, ще се роди жена, и когато пращат човека да се роди мъж, каквото и да прави, ще се роди мъж. Това е един закон. Каквото те решат, то трябва да стане, защото тяхната мисъл и воля са напълно правилен и хармоничен израз на творческия процес на живота. Те казват: „Ти трябва да станеш мъж, понеже твоят ум не е развит, за да го развиеш.“ А на други казват: „Ти ще станеш жена, за да добиеш мекота.“ Човек се ражда като мъж, за да развие ума си, а се ражда като жена, за да придобие мекота, да даде път на Любовта.

*„Беседи от Учителя (под редакцията на Влад Пашов)“, I,  
„Творческият план на живота“, стр. 92-93.*

## 9. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ДУШЕВНА ЧИСТОТА

### ПСИХИЧЕСКО ЧИСТЕНЕ

Както чистите къщите си, така чистете умовете и сърцата си. Не допускайте в ума си нито една лоша мисъл и в сърцето си нито едно лошо чувство, защото те не носят никаква радост. Те покваряват човешкия живот, както ръждата разрушава желязото... Мислите и желанията на човека са неговите деца, т.е. нивата, която той трябва да разоре, очисти и посее.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Радвайте се“, стр. 108.*

Всяка нечистота, вън или вътре във вас, се отразява зле върху организма. Като знаете това, не допускайте ни една нечиста, нездравословна мисъл в ума си, едно нездравословно чувство в сърцето си и една нездравословна постъпка във волята си. Ето защо вечер, преди да си легнете, отделете 10-

15 минути да си дадете отчет как сте прекарвали деня, какви погрешки сте направили. Изправете погрешките в мисълта си, подишайте дълбоко и като се успокоите, легнете си. Сънят ви ще бъде добър и укрепителен. Дълбокото дишане успокоява нервната система. Колкото повече човек задържа въздуха в дробовете си, толкова повече енергия приема от него. Като диша човек така, и нечистият въздух няма да му се отрази зле. Защо? По-малко въздух ще приема, а с това по-малко прах и нечистотии.

И тъй, здравето на човека зависи от дълбокото и правилно дишане. Като диша правилно, човек прави в минута около 10-12 вдишки и издишки. Щом заболее, броят на вдишките се увеличава. Когато броят на вдишките намалява, животът се продължава; когато броят на вдишките се увеличава, животът се съкращава. Когато дишате, дръжте в ума си добрите, здравите и разумните хора. Не мислете за лошите, болните и неразумните хора. Ако мислите за тях, те ще противодействат на дишането ви. Добрите хора дишат правилно; също така мислят, чувстват и постъпват правилно. Ще помните: когато дишате обикновено, ще правите по 10-12 вдишки в минута. Когато се упражнявате в дишането, ще правите от 4 до 1 вдишки и издишки в минута. Ще започнете от 4 и постепенно ще слизате. Ако стигнете до една вдишка и издишка в минута, вие сте придобили много нещо.

*„Възможности за щастие“, „Правилно дишане“, стр. 122.*

Дойде ли някоя мисъл в ума ви или някое чувство в сърцето ви – спрете се да ги анализирате, да разберете през какви умове и сърца са минали. Ако са минали през умовете и сърцата на лоши хора, те носят нещо нечисто в себе си, което може да ви застави да сгрешите. Ако можете, отстранете ги от себе си; ако не можете да ги отстраните – подложете ги на пречистване, да отделите от тях ония вещества, които са способни да ферментират. Лошите мисли и чувства са подобни на гнили ябълки, от които нищо не можете да извадите. Ядете ли ги, вие ще се разболеете и ще страдате. Единственото нещо, което можете да извадите от тях, е семката им. Извадете семката на лошите мисли и чувства, преди да е проникнала заразата в нея, и я посадете в земята. И в най-лошите мисли, чувства и постъпки има нещо добро, което може да се използва. Това са техните семки.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Езикът на дъгата“, стр. 74.*

Ние трябва да знаем как да смиламе нашите мисли, как да мислим. Дойде ви една лоша мисъл – да извършите едно престъпление – да откраднете. За да се отървете от нея, насочете ума си в друга посока: обърнете погледа си към душата на този човек, залюбете го, кажете си: „Ако аз бях на негово място, бих ли желал да ме ограбят така?“ Дойде ли ви мисъл да направите зло някому, спрете се веднага и си помислете: „Ако аз бях на негово място, бих ли желал той да постъпи така спрямо мене?“

*„Сила и живот“ II, серия 4, „Новото основание“, стр. 47.*

Когато се натъквате на отрицателни мисли или преживявате отрицателни състояния, бъдете внимателни да не ги задържате дълго време в организма си, защото те внасят отрови в кръвта, от които трябва да се освобождавате. Тези отрови са подобни на отровите, които бацилите образуват при размножаването си. За да дойде организмът в своето нормално състояние, лекарите препоръчват различни лекарства, които имат за цел да свържат тия отрови в безвредни за организма съединения и впоследствие да ги изхвърлят навън. В такива случаи ние препоръчваме пиене на гореща вода. Болният трябва да изпие няколко чаши гореща вода, която да разрежи серума, в който бацилите се размножават. По този начин тяхната размножителна сила се намалява и организмът дохожда до своето нормално състояние.

*„Добри навици“<sup>2</sup>, „Житно зърно“, стр. 162-163.*

За да не изпадате в мрачни състояния, трябва да подобрите дихателната си система и черния дроб. Щом подобрите дишането и чувствата си, подобрява се състоянието на нервната и симпатичната система. Това се постига чрез систематично изпотяване. Ето защо през летния сезон направете 20 потни бани в продължение на 20 дни. След всяка баня пийте по две чаши гореща вода, облейте се с топла вода и се преоблечете. Чрез изпотяването се отварят порите на кожата и организмът почва да диша правилно.

*„Божествените условия“, „Закони на красотата“, стр. 29.*

От днес нататък ви давам следната задача за десет седмици: по два пъти в седмицата ще предизвиквате изпотяване чрез гореща вода. Ще изпивате по 4-5 чаши гореща вода с десетина капки лимон, докато се изпотите добре. След това ще изтриете тялото си с влажна кърпа. После със суха кърпа ще попиете влагата добре и ще се преоблечете. Най-после ще изпиете още една чаша гореща вода, да възстановите изгубената топлина при изпотяването. Добре е да правите изпотяването сутрин или вечер – преди залез Слънце, или преди лягане, към десет часа. Докато пиете горещата вода и правите движенията, не се страхувайте от простуда.

*„Светото място“, „Хигиенични правила“, стр. 128-129.*

Ако искате някакви лекарства, било като лечебни средства, или средства за чистене, ще ви препоръчам следните: изпивайте на ден по 2-3 килограма чиста гореща вода. Носенето на вода се отразява благотворно върху организма. Освен това правете дълбоки вдишвания да разширите дробовете си. Болният трябва сам да кладе огън. Много болни не оздравяват лесно, защото очакват всичко от своите близки. Болен ли си, стани полека от леглото си, донеси малко вода и си почини. После наклади огъня, тури водата да се вари; като заври водата, пий няколко чаши гореща вода и пак си почини. След това направи няколко дълбоки вдишки, да поемеш въздух с целите си дробове. Само по този начин болният може да се лекува. Човек трябва да бъде слуга първо на себе си.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Оскърбени“, стр. 97.*

В продължение на една седмица да не мислите лошо за никого. Срещнете ли някой човек, намерете в него една добра черта. Кажете ли ви някой нещо добро или зло, знайте, че ви изпитват дали ще издържите и направите упражнението си както трябва. – „Може ли да не правим упражнението?“ Не може. Ученикът е длъжен да прави упражнение. През цялата седмица ще бъдете слепи и глухи за злото. И лоши думи да ви казват, ще знаете, че всичко е за добро... Каква е целта на упражнението, което ви давам? Да придобиете будно съзнание, да въздържате езика си, да чистите ума и сърцето си от лоши мисли и чувства. Ако дойде на езика лоша дума, веднага я обърнете на добра. Ако помислите лошо за някого, веднага намерете една добра черта в него и мислете върху нея... Не търсете лошото в проявите и положението на хората; знайте, че и зад най-лошата проява се крие нещо добро и благородно.

*„Събуждане“, „Предназначението на носа“, стр. 97-99.*

Изчистете своя храм, за да приемете Спасителя в него. Искате ли да изчистите храма си, вие трябва да гледате с добро око на своя ближен. Мислете за него само добро. Лошото, което виждате, има отношение към неговия минал живот. Днес той се стреми към доброто и ще стане добър. Лошите хора ще станат по-добри от тия, които днес минават за добри.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Спасението“, стр. 67.*

Вкъщи като влизате, научете се да си изувате обувката поне във вас. Вие внасяте всичката кал от света в стаята и после създавате ненужна работа. Ние в главата си по някой път допускаме мисли, които ни окалват.

*„Последното добро“, „Зелен и узрял“, стр. 33.*

На вас ще ви дам една малка задача за една седмица: сутрин ще станете и ще изчистите обувката на всички. Колкото обувка има, ще ги почиствате през цялата седмица. Ако на обувката не трябва да има кал, колко повече на сърцето! Забележете си хубаво, ще произнасяте: „Тъй както аз почиствам тези обувки, така живата, Божествената истина да очисти моето сърце.“

*„Кротките“, „Характерни черти“, стр. 102.*

Ако някой е беден и не може да дава, той трябва да прави умствени упражнения, да си представи, че разполага с големи богатства, и да раздаде всичко на бедни и страдащи. Като остане без нищо и бъде доволен от положението си, той е изчистил сърцето си. Яви ли се най-малкото недоволство в него, сърцето му още не е чисто. Изобщо недоволството показва, че в сърцето на човека се крие нещо нечисто и користолюбиво. За да чисти човек сърцето си, не е нужно даже да прави умствени упражнения. Животът всякога носи условия за човека да чисти сърцето си.

*„Служене, почит и обич“, „Органическо злато“, стр. 97.*

Искате ли да изправите някоя ваша погрешка, записвайте всичко в едно тефтерче и вечер, преди да си легнете, направете една равностметка какво

сте казали по адрес на някого и вижте след това дали казаното е вярно. Ако е вярно, радвайте се, че сте казали истината. Ако не е вярно, изправете погрешката си. Правете това всеки ден, да коригирате всичките си погрешки. Човек не трябва да задържа в себе си нищо криво, нищо нечисто. Той трябва да пречисти своя ум и своето сърце от всички утайки и примеси, да дойде до онова първично естество, което граничи с идеалното, с красивото в света. Законът на Любовта изисква от човека да говори истината.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Азбука на разбирането“, стр. 129-130.*

Нека всеки се опита може ли да прекара един ден, от сутринта до вечерта, без да допусне в ума си една лоша мисъл, в сърцето си – едно лошо чувство, и във волята си – една лоша постъпка. Който може да направи това само за един ден, той има условия да възкръсне. Не можете ли поне един ден да прекарате в тишина и спокойствие на ума и на сърцето си, не сте готови още да възкръснете. Правете опити да изчистите ума и сърцето си от утайките на миналото, да се пригответе за светли и честити дни.

*„Грите родословия“, „Героите“, стр. 130-131.*

Който разбира Волята Божия, нека я изпълни; който не я разбира, нека отвори Свещената книга на живота, да се моли, да чете по нея, докато я разбере. Мнозина считат за унижение да се молят. Не, молитвата е разговор, единение с Бога. Понеже човешката душа от вековете още носи в себе си наслоявания, тя не може да разбере Волята Божия. Ето защо човек трябва да се моли на Бога, Той да го очисти, да го освободи от този товар, да познае себе си, да познае ближния си, да познае и Бога. Дълго време трябва да се моли човек, докато молитвата му отиде до Бога. Първо тя минава през слугите Му, а после достига до Бога. От Божиите слуги зависи доде ще отидат вашите молитви.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Зарадваха се учениците“, стр. 72.*

За да се предпазва от лошите влияния, човек трябва да спазва закона на хигиената, закона на психическата охрана. Вечер, като си ляга, човек трябва да се ограда добре: къщата си, леглото си, тялото си, както и всички удове на организма си. Това са правила хората от най-старите времена, било с молитви, било с песни.

*„Четири крѳга“, „Работа на Природата“, стр. 231.*

Човешкият живот трябва да се измени, в смисъл – да се пречисти. Всяко нещо, което се употребява, изисква чистене... Според мен първата задача на човека е да се освободи от заблужденията на своето минало, които и до днес още го следват. Миналите поколения са оставили своите нечистотии и заблуждения в живота. Хиляди години са ви нужни, за да очистите ума и сърцето си от лошото наследство и да заживеете добре. Тогава може да се говори за разбирателство между хората.

*„Красотата на душата“<sup>2</sup>, „Тониране“, стр. 244-245.*

Искате ли да се домогнете до положителната мисъл в живота, вие трябва да пречиствате мислите си. Много начини има за пречистване на мисълта: чрез филтриране, чрез дестилация и т.н. Човек трябва постоянно да чисти мислите и чувствата си, защото в тях се таи грехът на хилядите поколения. Човек е дошъл на Земята да учи и да се чисти. Лошите и нечисти мисли и желания непрекъснато минават през неговия ум и през неговото сърце, но той трябва героично да устоява. В миналото светии, праведни хора са бягали по гори и планини, където са прекарвали в пост и молитва – да се освободят от лошите мисли и желания, но и там не са били спокойни. Грехът и лошите мисли дебнат човека навсякъде. Обаче вие трябва да знаете, че нечистите мисли и желания не са само ваши. Те представляват тор, останала от векове. Вашата задача е да се чистите, без да се самоосъждате.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Езикът на дъгата“, стр. 70.*

### **III. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ НА ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ДУША И ТЯЛО**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ ДУХОВНОТО ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ НА РАЗЛИЧНИТЕ ЧАСТИ НА ТЯЛОТО**

Като ученици вие трябва да се изучавате, да наблюдавате промените, които стават на лицето ви. За тази цел добре е да имате по едно малко огледалце, да се оглеждате. Когато човек е добре разположен, лицето му е светло, линиите му са спокойни. Дойде ли някакво неразположение, чертите на лицето му се изопват, цветът потъмнява. Като се погледне в огледалото, и той сам не се харесва.

*„Божият глас“, „Вътрешни прояви“, стр. 150.*

Бъдещото възпитание на децата ще има като първа задача да следи за състоянието на храносмилателната система. Здрава и нормална храносмилателна система осигурява и нормална мозъчна система. Щом двете системи са в изправност – и дихателната система действа добре. Това са трите главни системи, които регулират човешките мисли и чувства. Щом работят добре, мислите и чувствата на човека се изявяват правилно. Такъв човек мисли и чувства право, има правилни разбирания за живота и Природата.

*„Божествените условия“, „Обхода към себе си и към Природата“, стр. 139.*

Интересно е човек да наблюдава промените, които стават във време на глад и на задоволено състояние както по лицето си, така и върху целия си организъм. Лицето на човека е огледало на всички вътрешни промени, които стават с него. То е огледало, в което се отразява вътрешният човек. Ето защо той трябва да следи всички промени, които стават с него.

Наблюдавайте какви промени стават в чертите на лицето, когато човек изживява някакви благородни чувства. Наблюдавайте какъв е погледът му тогава, какви са по големина очите, каква е формата на устата му и т.н.

*„Светлина на мисълта“, „Природни изрази“, стр. 51.*

Всеки от вас да си носи по едно огледалце и да се оглежда по няколко пъти на ден. Ако лицето ти е скръбно, кажи си: „Искам да бъда весел, засмян. Ще гледам на нещата по нов начин. Отказвам се от старото. Ще се усмихна на себе си, ще си дам една хубава, чиста усмивка.“ Така ще се разговаряш със себе си и ще се оглеждаш. Колкото повече се гледаш, толкова повече да се харесваш и да бъдеш доволен. Някой може и без огледало да изменя състоянието си, но с огледало е по-лесно. Гледай се в огледалото като чужд човек, когото харесваш и обичаш. Забрави старото в себе си и дай път на новото. Докато нисшето се смущава от висшето, човек всякога ще бъде недоволен. Щом дойдат в съгласие, той става спокоен и доволен от себе си. Ще се оглеждаш в огледалото, докато изправиш кривите черти на лицето си; ще пригладяш добре косата си. Космите не трябва да бъдат нито много пригладени, нито много чорлави. Ако космите са много пригладени, имаш магнетизъм повече, отколкото трябва; ако са много чорлави, имаш повече електричество. Упражнението ви ще продължи една седмица.

*„Живот и отношения“, „Вътрешно богатство“, стр. 174-175.*

Правете опити върху това, което ви говоря. Вземете си едно огледалце и наблюдавайте каква е големината на зеницата ви в едното и в другото око. Когато имате едно отлично настроение, или едно отлично чувство, или една отлична мисъл, или едно отлично съждение, или един отличен принцип във вас, наблюдавайте ясно лявото си око, после дясното и след това напишете всичко, което сте схванали. Наблюдавайте очите си, техните зеници и при случай, когато имате известно неразположение или колебание в настроението си, във вашите чувства, във вашите мисли, във вашите съждения или във вашите принципи, и следете да видите каква е разликата между първия и втория случай. Разбира се, това свиване и разширение на зеницата няма да бъде много голямо.

*„Разумният живот“, „Отношения между проявите в Природата“, стр. 39.*

Окото трябва да се обърне нагоре, или да обърнеш окото надолу, или като затвориш окото – да го обърнеш настрани. Със затворени очи да се стараеш да можеш да видиш нещо нагоре или в една, или в друга страна. Вие може да направите един малък опит. Някои очи са отслабнали. Правете малки упражнения, ще видите, че след един месец ще има едно малко подобрене. Защо на някои очите са съвсем осакатени? Някои трябва да правите упражнения. Сега това е физическа страна. Щом очите ти отслабнат, с този процес на отслабване на очите, ти започваш да недовиждаш. Направиш една погрешка, не я поправиш, започваш да осакатяваш онзи център. Наричат го Божествена справедливост, съвест го наричат. Направиш една



погрешка, не я поправиш, този център отслабва. Направиш втора, трета, четвърта – свикваш, започваш да недовиждаш. Онези, които имат хубави очи, справедливи, веднага ще видят погрешките си.

*„Прав път“, „Невидимите погрешки“, стр. 378-379.*

Ако само въртиш врата си и не обръщаш очите си, не упражняваш очите си – ти не обичаш очите си. Ще дадеш свобода на очите си, те да се движат навсякъде. Ти, като чистиш ухото си, вземеш едно малко дръвче, туриш памук и така чистиш ухото си. Не се позволява и с никакъв памук. По някой път, като те заболи ухото, нищо няма да туряш. Ще идеш при Слънцето и ще кажеш: „Моля ти се, помогни ми.“ Светлината, като влезе, лекува. Ти казваш: „Много ти благодаря.“ Щом бъркаш вътре, правиш непоправимите погрешки, от които след хиляди години ще се роди нещо много лошо, или пък не можем да прогресираме.

*„Прав път“, „Невидимите погрешки“, стр. 392.*

Ако искате да работите върху себе си, започнете най-напред със сърцето си – със симпатичната нервна система. Направете следния опит: като станете сутрин от сън, разтрийте с дланта на дясната си ръка мястото под лъжичката. Разтриването трябва да става кръгообразно. След това ще разтривате същото място с лявата си ръка, пак кръгообразно, отгоре надолу. Десет кръга с дясната ръка и десет кръга с лявата ръка. Бъдете съсредоточени. Така ще имате резултат. Ако не получите веднага резултат, не се обезсърчавайте. Посятото семе веднага ли пониква? Следи промените, които стават в тебе, да видиш, може ли неразположението ти да се превърне в разположение. Правете опита десет дена наред. Ако ви боли корем, разтривайте пак същото място. Вие ще почувствате известна промяна в мозъчната и симпатичната нервна система. Следните десет дена ще потопите пръстите си в гореща вода, колкото можете да търпите, но само края на пръстите – първата фаланга. И така с пръстите ще правите същите разтривки. През последните десет дена ще правите същото упражнение с ръка, цялата потопена в гореща вода. Упражнението ще ви отнеме най-много 10-15 минути. Ще го правите 30 дена наред. Това е най-малкото, което можете да направите за смяна на своето състояние. Обаче докато нямате резултат, нищо не говорете за упражнението.

*„Трите посоки“, „Организиране на вътрешния човек“, стр. 161-162.*

### **Упражнения с пръстите**

Всички ще извадите тетрадките или тефтерчетата си и ще пишете като заглавие на упражнението *Психическо наблюдение*. Упражнението не е мъчно, но и лесно не е. През време на упражнението стомахът ви трябва да бъде свободен.

Упражнение: дигнете лявата ръка с разтворени пръсти нагоре, с длан

към лицето, а показалецът на дясната ръка поставете върху показалеца на лявата (върховете им). Наблюдавайте каква мисъл ще мине в този момент през съзнанието ви. Каквато мисъл мине през съзнанието ви, отбележете я с две-три думи, накратко. Може да не мине никаква мисъл през ума ви – това да не ви смущава. При това ще наблюдавате дали мисълта ви е приятна или не, дали е отрицателна или положителна. Ако е отрицателна, отбележете я с черна точка; ако е положителна – със светла точка. Ще бъдете искрени в наблюдението си, ще констатирайте нещата, както са в действителност, без да се стеснявате...

Като поставите показалците си с върховете един срещу друг, ще концентрирате мисълта си в продължение на една минута. След това ще поставите показалеца си на средния пръст на лявата ръка и пак ще се съсредоточите около една минута; ще следите каква мисъл минава през ума ви. След това ще поставите показалеца върху безименния пръст на лявата ръка, после върху малкия пръст и най-после върху палеца. Ще държите показалеца си на всеки пръст пак около една минута, като следите мислите, които минават през ума ви, и ще ги отбелязвате в тетрадката си. Като правите това упражнение, ще усетите, че от всеки пръст излиза особена, специфична космическа енергия. Значи, всеки пръст е проводник на особена енергия, на особено течение. Когато показалецът изреди всичките пръсти на лявата ръка, ще допрете двете си ръце, но само в края на пръстите им. В това положение на ръцете си ще мислите хубаво. Правете упражнението два пъти на ден: сутрин и вечер в неопределен час, но главно след свършването на предвидената от вас работа. Тази е първата част на упражнението.

Втората част на упражнението се различава малко от първата, а именно: вдига се дясната ръка с разтворени пръсти нагоре, с длан, обърната към лицето. Показалецът на лявата ръка подпира показалеца на дясната ръка вече не на върха, а през средата на пръста. В това положение на пръстите ще концентрирате мисълта си около 10-20 секунди. След това средният пръст на лявата ръка ще подпре средния на дясната и пак ще концентрирате мисълта си. После безименният пръст на лявата ръка ще подпре безименния на дясната и т.н. При подпирането на всеки пръст ще концентрирате мисълта си по 10-20 секунди. В това положение на пръстите ще вдигнете ръцете си над главата, ще съсредоточите мисълта си известно време и ще свалите ръцете си долу. Това ще направите три пъти, след което ще свалите ръцете си долу, но вече отделени една от друга. Ще правите упражнението една седмица. Значи, всичко 14 пъти.

Като правите това упражнение, ще видите какви са проявите на вашето съзнание и доколко полето на това съзнание е будно и разширено. Гледайте на упражнението сериозно. Правете го, когато сте сами, а не пред хората, да не го опорочат.

*„Допирните точки в Природата“, „Психическо наблюдение“, стр. 40-42.*

Ако вие искате Божествената любов, направете следното упражнение. Най-малко три пъти на ден направете упражнението – както обичате, може да го направите според вътрешното разположение. Може да хванете палеца за най-долната част, за основата му и да го погладите от страни от основата до върха три пъти. После погладете палеца отгоре три пъти, от горната страна на ръката. После го погладете три пъти от долната страна на пръста. След това погладете палеца на дясната ръка. Много глупави работи сте направили, защо да не направите и това.

*„Факти, закони, принципи“<sup>2</sup>, „Човешка, ангелска и Божествена любов“, стр. 25.*

Аз ще ви дам едно упражнение за една седмица. То е следното: с левия палец подпирате десния, с десния показалец подпирате левия, с левия среден пръст – десния, с десния безименен – левия, с малкия ляв пръст – десния малък пръст. След това обратно: с десния палец подпирате левия, с левия показалец – десния и т.н. С туй упражнение ще предизвикате известна енергия в себе си. Вие ще правите упражнението сутрин и вечер. По шест упражнения сутрин и вечер. Три от едната страна и три от другата. Туй е първата част на упражнението. Втората част на упражнението: лявата ръка ще отворите свободно. Дясната, свити всички пръсти, само показалецът свободен, и с него ще минете от върха на малкия ляв пръст към дланта, после по посока на безименния – до върха, от безименния към дланта, после до върха на средния, пак назад по дланта, до върха на показалеца, пак назад към дланта и най-после по дланта до върха на палеца. След това обратно с левия показалец ще минавате по дясната ръка. Туй ще го правите два пъти. Когато правите туй упражнение, в ума си ще гледате да имате една приятна мисъл, едно благородно и положително настроение. Ще кажете тъй: „Всичко, каквото този пръст съдържа за моето сърце, тази сила желая да влезе в моя характер.“ Туй е сърцето, което подpira и казва: „Всичко, каквото се съдържа в този пръст, съм готов да реализирам.“ Той е благородството на човека. (Показва десния палец.) По-нататък: „Всичката справедливост, която се крие в моето сърце...“ Справедлив трябва да бъде човек! „Всичкото знание, ония благородни черти аз съм готов да развия в ума и в сърцето си напълно, тъй, както самият живот го изисква, готов съм да изпълня.“ (Показва десния показалец.) Тогава ще кажеш с големия си пръст тъй: „Както е писал Господ, тъй да стане.“ Туй е половината от формулата. Друг път, като правим упражнението, ще ви дам втората половина. Забележете сега астрологически. Първият пръст\* е свързан с Юпитер, вторият пръст е свързан със силата на Сатурн, третият пръст е свързан със Слънцето, четвъртият е свързан с Меркурий, а петият, палецът е свързан с Венера, богиня на Любовта, в гръцката митология. Тази издупина отдолу, то е основата. Този палец волята има за основа. Човешката воля има за основа Любовта. Тази издупина, тази могила, този планински връх подкрепя палеца. Но понеже пръстите не съдържат всичките влияния, затуй ние упражняваме и другите пръсти, за да може

да се засегнат и другите влияния. Марс например да може да се засегне от вътрешната страна на Венера. Сега разбира се не може да се каже, че човек влиза в съобщение с планетата Марс, но в себе си той има известни течения и те могат да се регулират. Може да направите един опит. Да кажем разтревожен си, обиден си, честолюбието е засегнато, тури този пръст, десния показалец на левия показалец, поседи така пет минути, ще видиш какво влияние ще дойде у тебе. Или някой път искаш да решиш нещо дали е право или не, не знаеш, тогава със средния десен пръст подпри левия. Ще правите опити, нали? После искаш да разрешиш някой научен въпрос, безименния пръст ще подпреш. Постойте така, няма да изгубите нищо, седете и размишлявайте. После, с малкия пръст ще подпреш и т.н. След туй някой път искате да уякчите волята, слабохарактерен сте, ще подпрете палеца. Волята ви изведнъж няма да стане силна, но все таки ще окаже известно влияние. Колкото и да е малко туй влияние, упражнението пак е приятно.

\*Бел.състав. Под *първи пръст* Учителя разбира показалеца; *втори* е средният, *трети* – безименният, *четвърти* е кутрето. Палеца той разглежда като отделен от четирите пръста, а не като първи.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Значение на гласните при окултното пеене“, стр. 7-10.

Като ученици правете опити да видите доколко Доброто живее във вас. Когато не сте разположени, вдигнете показалеца си нагоре и следете какво ще стане с вас. Ако състоянието ви се подобри, вие сте дали път на Доброто в себе си. Ако състоянието ви не се подобри, затворили сте вратата на сърцето си за Доброто. Търсете доброто в себе си, а не отвън. Ако искате да проявите Доброто, което е вложено във вас, отворете сърцето си за Бога. Той е извор на всички добрини.

„Път към Живота“, „Единица мярка“, стр. 87-88.

Който не е точен в малките обещания, той не може да бъде точен и в големите. Когато някой човек се намери натясно, той веднага решава да излъже. Преди да излъже, нека хване средния си пръст и да помисли малко. Ако му дойде мисълта да не лъже, нека послуша този съвет, който иде от разумните сили в този пръст.

„Простите истини“, „Устойчиви съединения“, стр. 147.

Подпрете лактите на коленете си. Поставете дланите на ръцете си една срещу друга, допрени с върховете на пръстите. Представете си, че средният ви пръст е дълъг, достига до Слънцето. Вижте какво ще почувствате? Мислете си, защо пръстът ви е станал дълъг. Ние проточваме средния пръст до Слънцето, за да можем да гледаме на нещата от високо, безпристрастно. Човек гледа на нещата безпристрастно само когато е далеч от тях.

„Две свежени положения“, „Дето и да идеш!“, стр. 215-216.

През тази година ще имате три вида мъчнотии: от материален, умствен и духовен характер. Как ще ги разрешите? Направете следния опит. Хванете с дясната ръка левия палец, концентрирайте мисълта си тъй, като че нищо не ви става, като че нямате никаква мъчнотия и се запитайте защо си държите палеца? Дръжте си главата право! После хванете с лявата ръка десния палец. Вижте как ще се почувствате след това упражнение.

*„Две свежени положения“, „Дето и да идеш!“, стр. 215.*

Поставете палците на ръцете си един до друг, а останалите пръсти на двете ръце, съединени горе. След това представете си, че сте център и мислено опишете около себе си, около този център един светъл кръг. След това мислено опишете още един светъл кръг около себе си, в посока отзад напред. Най-после опишете още един светъл кръг около всички. Упражнението ще трае всичко две минути. По време на упражнението ръцете ви ще бъдат пред лицето.

*„Добри навици“, „Първата родена мисъл“, стр. 53.*

Когато сте неразположени, направете един опит с палеца си – да видите какви сили се крият в него. Погладете горната част на палеца си, като започнете от третата фаланга и вървите към нокътя. После погладете палеца си от долната страна, по Венерината област, и наблюдавайте дали неразположението ви ще изчезне. Същевременно следете каква мисъл и какво чувство ще минат през ума и сърцето ви. Ако при първото гладене на палеца неразположението ви не изчезне, погладете го още няколко пъти. Това е научен опит, който ще ви доведе до известни познания.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Вътрешна просвета“, стр. 36.*

Иска ли да служи на Бога, човек трябва да тури в действие всичките си пръсти. Показалецът представя човешкия дух, средният – човешката душа, безименният – човешкия ум, а малкият пръст – човешкото сърце. Големият пръст, палецът на човека, представя Божествения свят – света на Любовта. Ако четирите пръста на човека не се съберат заедно с палеца в едно цяло, те не могат да използват силата си. Духът, душата, умът и сърцето на човека трябва да черпят сила от Божествения свят, от света на Любовта. Ето защо когато се почувствате слаби, поставете палеца си срещу всеки пръст поотделно и кажете: „Ще работя с духа, с душата, с ума и със сърцето си за Бога.“ В пръстите на човека се крият сили, които той не оценява.

*„Езикът на Любовта“<sup>2</sup>, „На своето място“, стр. 327.*

Поставете първия пръст (показалеца) на лявата ръка в средата на музикалния ръб на челото. Освободете ума си, да видите, какво чувство ще се яви у вас. Вдълбочете се в себе си. Направете същото с пръста на дясната си ръка. Турете сега първия пръст на дясната ръка върху веждите, там, дето се образува малък ъгъл. Направете го с пръста на лявата ръка. Ще ви кажа

кога може да направите това. Срещнеш някого, с когото се разправяте за нещо. Преди да туриш пръста си на музикалния ръб, не влизай в обяснения с него. Обърни внимание какво ще ти дойде на ум и след това се разправяй. Какво ще правиш, ако физически той е по-силен от тебе? Или ще му кажеш: „Да ми дойдеш в нашата махала, тогава ще ти кажа аз!“ Остане ли да дойде той във вашата махала, ти ще ядеш плесниците.

*„Съразмерност в Природата“, „Трима господари“, стр. 150-151.*

Четири пръста на ръката са свързани с по-ниските светове, със света на ангелите, на серафимите, на херувимите. Палецът обаче е свързан направо с Божествения свят. Като знаете това, занимавайте се от време навреме с вашия палец. Вземете една хубава кристална чаша, напълнете я с чиста вода и потопете в нея палеца си. Измийте го добре и после го попейте с чиста, хубава кърпа. Дигнете след това ръката си нагоре и свържете със силите, които управляват пръстите. Ако дойде някоя лоша мисъл в ума ви, не крийте палеца си. Никога не крийте палеца си между другите пръсти! Само страхливият крие палеца си. Този пръст е свързан отчасти с личните чувства на човека. Личните чувства са дадени като задача на човека. Като се справя с тях, той развива своите възвишени, благородни чувства. Мястото на личните чувства в човека е на задната част на главата. Те представят неговия запад. Мястото на милосърдието пък е на горната част на главата. То представя неговия изток. Значи мястото на доброто в човека е в горната част на главата, а злото, което го кара да греша, е отзад на главата. Личните чувства са силно развити в българите. Ако и моралните им чувства са толкова силно развити, българите щяха да бъдат почти гениални. Религиозното чувство в тях е слабо развито. Мястото на това чувство е в горната част на главата, на темето, вследствие на което това място на главата им е вдлъбнато. Тази е причината, че българинът няма чувство на благоговение, на почит и уважение (стр. 154-155).

Пръстите на човека са азбука, с която той всякога може да си служи, за да влезе в общение с духовния, с Невидимия свят. Голямо богатство се крие в тази азбука, но само за онзи, който знае правилата и законите за съчетаване на буквите в срички, сричките в думи. Неразположени сте, пасивни сте, не ви се работи. Щом знаете правилата за съчетаване на тези букви, бутнете един от пръстите си и веднага ще си въздействате. Забележете, когато е неразположен, човек преплита пръстите си, хваща ту един, ту друг пръст, търси начин да си помогне, да си въздейства. Помощта може да дойде несъзнателно, може да дойде и съзнателно. Който разбира тази наука, той съзнателно може да си въздейства. Като направи някаква погрешка, той ще знае чрез кой от петте пръста може да я изправи. Ако погрешката се отнася до сърцето, човек ще си послужи с едно от петте правила за изправянето. Ако погрешката се отнася до ума, пак са дадени пет правила за нейното изправяне. Тъй щото, като опита едно, второ, трето, четвърто, пето правило – човек все ще намери начин, по който да изправи

погрешката си. Като изправя погрешките си, човек постепенно влиза в света на вечната хармония, където съществува само здраве, веселие и младост. Вън от този свят човек живее в свят на безпорядък, на противоречие, на болести и страдания (стр. 156-157).

Няма по-красив удот човешката ръка. Ако я разгледате физиологически, биологически и психологически, ще видите, че тя съдържа неограничени богатства. Ръката представя разумността в човека. Когато се обезсърчите, погледнете ръката си, погледнете всеки пръст отделно и веднага ще се насърчите, защото ще разберете, че можете да бъдете благороден, справедлив, учен, практичен човек. И най-после, като погледнете палеца си, ще разберете, че имате условия в себе си да бъдете Божествен човек. Като погледнете ръката си, ще знаете, че имате възможност да реализирате всичко онова, което е вложено в нея (стр. 159).

Силата и възможностите, които палецът съдържа в себе си, се равняват на силата и възможностите, които останалите четири пръста съдържат. Когато някой свие ръката си на юмрук и постави палеца отгоре, с това той подчертава, че всичко може да направи. Той е подчинил своя ум, сърце и воля на Божественото начало в себе си. При това положение човек всичко може да направи. Божественото изключва всякакво съмнение, всяко колебание. Всяко нещо, което поражда съмнение, колебание, не е Божествено. Като знае това, човек трябва да вложи надеждата си само в онова начало, което не може да събуди в него никакво съмнение и колебание (стр. 161).

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „С човечески езици“*

Ще направя две упражнения: допирам малкия пръст и на двете ръце до палеца, после безименния пръст до палеца, средния пръст до палеца и показалеца до палеца. Правя упражнението едновременно с двете ръце.

Второ упражнение: допирам палците на двете ръце един до друг; после, показалците, средните пръсти, безименните и малките. След това казвам на палеца: „Днес ти не направи нещата както трябва. Не се разпореди добре.“ На показалеца казвам: „С твоето желание да управляваш, ти прогони всички хора.“ На средния пръст казвам: „С голямата си философия, ти обърка работата.“ Ако си неразположен след речта, която си държал, пипни всичките си пръсти на лявата ръка, един по един, с пръстите на дясната си ръка. Пипайте всеки пръст от основата му до върха. Съберете пръстите на лявата си ръка в едно, също и пръстите на дясната ръка. Изнесете ръцете си напред, успоредно и допрете ги с дланите им. Направете това упражнение три пъти. Когато сте неразположени, направете това упражнение да видите какъв резултат ще има. Има един закон, който гласи: всяко разумно движение води към разумен резултат. При всяко упражнение съзнанието трябва да взема живо участие. Само така човек може да бъде щастлив. С кой крак ще тръгнеш, с левия или с десния, това се отразява върху живота ти. От това зависи твоето щастие или нещастие.

*„Фактори в Природата“, „Добрият поглед“, стр. 92-93.*

Третият пръст, безименият, е склад, отдето ти може да вземеш за себе си всичките сили, с които ти разполагаш. Те се намират в твоя трети пръст. Ти пари нямаш, скръбен си, нервен си, чувствата ти – хилави, умът – хилав, започни да милваш третия си пръст. Ако някои хора, които са скръбни, ако могат да милват този си пръст, по-скоро щеше да се уреди работата, без да знаят; отколкото да кършат ръце, да четат една книга, втора книга, да вземат пари от банката. Хвани третия си пръст, тегли го и кажи: „Кажи ми откъде да взема заровените пари?“ Банката е там, изворът, откъдето можеш да вземеш, е третият пръст. Третият пръст на човека е свързан с всички складове на Природата. Звънец има. Като го хванеш, ония, разумните същества, започват да звънят и всички казват: „Вижте там онзи какво иска.“ Ти дрънкаш на една станция и те казват: „Кой е там?“

*„Видяхме славата“, „Новата работа“, стр. 94.*

Днес всички хора говорят за хигиена, за запазване на здравето, но малко правят в това отношение. Когато е неразположен, човек трябва да прави ред упражнения, да се разположи, да придобие добро състояние. В такива случаи той трябва да издърпва пръстите си. Ще държите ръцете си свободно и с дясната ще дърпате пръстите на лявата. После с лявата ръка ще дърпате пръстите на дясната. Като направите това упражнение два-три пъти, ще почувствате известно облекчение. Изтегляйте не само пръстите, но всички стави по тялото си, да става прииждане на кръв. По този начин могат да се лекуват всички болести. „Нямаме време за тия упражнения.“ Чудни са хората, когато нямат време за малки работи! Ако Природата ги сложи на легло и ги застави по цели месеци да служат на известна болест, тогава ще намерят време! А така, доброволно, да употребяват всеки ден по 10-15 минути за упражнения и размишления – нямат време. Всяка сутрин, като ставате от сън, употребявайте по 10-15 минути за размишление върху някакъв философски въпрос. Каквото неразположение и да имате, ще го смените в добро. Като размишлявате, изправете главата си нагоре, вложете в сърцето си мир и спокойствие, благодарете на Бога за всичко, което ви е дадено, и вие незабелязано ще придобиете абсолютна свобода на душата си. Сега, като ученици, вие трябва да отделяте всеки ден поне по половин час за размишление и молитва.

*„Ключът на живота“<sup>3</sup>, „Накъде?“, стр. 243.*

Често се запитвате ще имате ли успех в живота си или няма да имате. Ще ви дам един практически метод, с който ще си отговорите. Вземете един сантиметър и точно измерете палеца си на дължина или широчина. Запишете мерките и си легнете. Като станете от сън, пак измерете същия пръст и сравнете двете мерки. На дължина едва ли ще има разлика в двете измерения. Обаче на широчина може да има разлика. Най-малкото разширяване показва, че ще имате успех: ако разширяването е станало в долната, т.е. в месестата част на палеца, успехът ще бъде на физическия



свят; ако разширяването е в средната фаланга, успехът е в Духовния свят и най-после, ако има промяна в горната фаланга, успехът е в умствения свят. И тогава, ако си ученик, ще свършиш успешно училището. Като измервате пръста си, трябва да бъдете крайно внимателни, да не се поддавате на своите желания.

Този опит – измерването на палеца, е първият малък опит. След това ще измервате и останалите четири пръста. За всеки опит е нужно поне една година. Много измервания, много наблюдения ще правите, докато дойдете до вярно заключение. Значи, пет години измервания, наблюдения и изчисления, ще ви доведат до положително знание. Каквото научите от палеца, това знание е меродавно. От първите измервания ще разберете дали ще станете богат, духовен или учен човек. После ще приложите други методи, за да успеете в това, което сте констатирали. Ще ви дам още три метода за работа. „Кажи ни ги наведнъж.“ Това е невъзможно. Ако някой ви ги даде наведнъж, той не разбира законите. Едно ще знаете: не можеш да станеш богат, ако не си бил беден. Не можеш да разбереш цената на хляба, ако не си бил гладен. Само бедният има условия да стане богат. Само гладният може да оцени хляба. Само болният цени здравето. Без контрасти в съзнанието си, човек не може да дойде до истината. Човек борави с много понятия, но те стават ясни за него само тогава, когато носи опитност за тях от далечното минало. Къде се крие тази опитност? В съзнанието, самосъзнанието и подсъзнанието му. От там тя изплува в свръхсъзнанието му и понятията вече стават за него положително, истинско знание. Разчитай на това, което е вложено в твоето подсъзнание и свръхсъзнание, а не на това, което е вложено в съзнанието и самосъзнанието ти.

*„Великата разумност“, „Съзнание и свръхсъзнание“, стр. 49-51.*

Като става от сън, първата работа на човека седи в това, да разгледа ръцете си, лявата и дясната, да хване всеки пръст на ръцете си поотделно и да види, какво е написано там. Като изучава ръцете си, човек ще намери в тях ред методи и правила за работа. По този начин той ще изучава както себе си, така и окръжаващите.

*„Посока на растене“, „Внушение“, стр. 31-32.*

Щом се научите да цените и зачитате удовеите си, трябва да започнете с изучаване на техния произход. Всеки човек трябва да знае отде са дошли краката, ръцете, очите, ушите, езикът му и с каква задача е натоварен всеки уд... Ценно нещо е човешката ръка. Чрез нея човек изявява волевите сили в себе си. Чрез нея той възприема промените, които стават в Природата. Ръката е радио, с което човек може да възприема всички промени, станали в атмосферата. Достатъчно е той да постави ръката си срещу Слънцето и да затвори очите си, за да познае, какво ще бъде времето през деня: дъжд ли ще вали, вятър ли ще има и т.н. Човешката ръка е антена, чрез която се приемат и предават природни енергии.

Представете си, че на някого от вас предстои едно голямо пътешествие. Какво трябва да направи? Той трябва да постъпи като праведния човек: да вдигне ръцете си нагоре, да концентрира мисълта си към Бога и да се помоли, да му се даде възможност да разбере, добро или лошо ще бъде времето, и в зависимост от това да пътува или да отложи пътуването си. Ако някой иска да отиде на гости някъде, също така трябва да вдигне ръцете си нагоре и да запита, трябва ли да отиде или не, каква работа му предстои да свърши и т.н. Едно е необходимо за човека: да развива чувствителността на пръстите така, че да може чрез тях да възприема и най-нежните, най-деликатните вибрации. Чрез ръката си човек може да решава сериозни социални и духовни въпроси. Това са упражнения, които може да правите в свободното си време.

*„Малки и големи придобивки“, „Възпитание на удове“, стр. 353-355.*

Какво може да направи кракът за теб? Какво може да направи ръката за теб? Или какво може да направят ушите, очите, устата? Те могат да направят много нещо! Едната ръка има пет възможности. Какво може да направи първият пръст – показалецът? Ако се отреже първият пръст, човек ще изгуби своето благородство; ако се отреже вторият пръст – средният, човек ще изгуби съзнанието за справедливост; ако се отреже третият пръст – слънчевият пръст, човек ще изгуби идеята за хубавото, красивото в Природата; ако се отреже малкият пръст, човек ще изгуби добрите отношения, които може да има към хората. Ако се отреже палецът, човек ще престане да действа. Искате да бъдете благородни. Какво трябва да правите? Не искам да ме разбирате механически. Ще направите следното: концентрирайте ума си и гладете показалеца на дясната ръка с всичките пръсти на лявата ръка от основата на показалеца към върха. Сутрин станете и сте неразположени духом. Искате да се оправите. Направете това упражнение с показалеца. Ще го погалите и ще кажете: „Трябва да отсъдиш работите добре!“

*„Вътрешният господар“, „Вътрешният господар“, стр. 23-24.*

Правили ли сте наблюдения на ноктите си, да си отговорите какво значение имат белите полукръгове, които се явяват по тях? Някои хора имат такива полукръгове само на един от пръстите си, други – на два, а някои – на всичките пръсти. Случайност ли са тия бели полукръгове или означават нещо? В Природата няма случайности. Хората, които имат тия полукръгове на всичките си пръсти, се отличават с добро кръвообращение. Тия хора, които нямат тия полукръгове, се отличават със слабо кръвообращение. Има изключения и от това явление, но те са малко. Вие може да направите опит, да проверите дали това е вярно или не. Тия хора, у които дихателната система и кръвообращението е слабо, да работят върху засилването на кръвообращението си и да следят явяват ли се тия полукръгове. Ако с

усилване на кръвообращението им тия полукръгове се появят, значи това е факт, а не само едно съвпадение. Не се ли усилва кръвообращението, не се ли явяват тия бели полукръгове, с това се потвърждава и фактът, че те имат връзка с дишането и кръвообращението. Правете и друго наблюдение: следете каква е широчината на ноктите. Широчината на ноктите съответства на волята у човека. Хора, у които ноктите са широки, имат силна, издръжлива воля; тия хора пък, на които ноктите са тесни, имат слаба воля. Знаете ли какви тънки наблюдения трябва да правите, ако ви се даде да работите научно върху тезата *Отношение между ноктите на човека и неговата воля*? Всеки от вас може да прави тия наблюдения.

*Лекции на МОК IV/3, „Новите схващания на ученика“,  
„Високите места и чистият въздух“, стр. 6-7.*

По ноктите не трябва да има никакви петна, бели или черни. Белите петна по ноктите показват аномалност в нервната система. Щом се махнат белите петна, състоянието на нервната система се подобрява. Белите петна по ноктите са подобни на петната на Слънцето. Колкото повече петна има на Слънцето, толкова повече енергия, толкова по-голямо изобилие съществува в Природата. Същото става и с човека, който има бели петна по ноктите. Той е крайно активен, отделя повече енергия от себе си, вследствие на което чрезмерно се изтощава. За да се освободи от тия петна, човек трябва да съсредоточи ума си към известна мисъл. В продължение на два-три месеца той може да махне петната от ноктите.

*„Закони на Доброто“<sup>2</sup>, „Възпитателни методи“, стр. 75.*

Като тръгнете, да си изчистите ноктите хубаво. Някъде човек не може да се изчисти от калта, но някъде трябва да влезе без кал. Аз бих ви препоръчал, когато някой път сте весели, него ден ако имате кал, съберете я и я турете в едно шишенце. Здравословно е. Когато сте неразположени духом, че намерите тази кал, вземете и изчистете. Турете я в едно шишенце, занесете я на Витоша и там я полейте. Тази кал там я оставете, да се реформира на Витоша. Да имате две шишенца – за хубавата кал, тя е късметлия, и за лошата. Ако намерите калта на средния пръст, че сте весел, значи вие сте весел, понеже сте направили нещо добро, били сте справедлив, съвестен и добър. Ако е на първия пръст, били сте добре разположен спрямо хората и техните убеждения. Тази кал е хубава. Ако на третия пръст (безименния) има кал, били сте музикант, някоя хубава картина за художество, за красивото в Природата. Ако на малкия пръст имате кал, търговска кал е. Постъпили сте добре. Здравословна е калта. Ако имате кал, че сте неразположен, значи вие сте несправедлив, затуй тази кал се е набрала. Ако е на третия пръст, не сте били музикант, не сте религиозен, не оценявате.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Правилна мярка“, стр. 102.*

Следете какви промени стават с ноктите ви. По състоянието на ноктите може да се определи какви болести ви очакват даже след 20 години. И ако те са наследствени, можете да се справите с тях по естествен, разумен начин. Вземете ли предварително мерки, като дойдете до болестта, която ви дебне, ще минете известни страдания, но лесно ще изплувате над тях. Изобщо окултните науки показват на човека какво може да го сполети, но същевременно те му посочват и методи за справяне с мъчнотиите и изпитанията, които го очакват.

*„Божествената мисъл“<sup>2</sup>, „Съотношение на величините“, стр. 70.*

### **Упражнения с носа**

Не е позволено на човека да бъде груб към себе си. Ако ви сърби носът, не го хващайте грубо, но го погладете леко с ръката си и след това го измийте с топла вода. Ако човек е груб към себе си, към другите хора ще бъде още по-груб.

*„Опорни точки на живота“, „Ценни добродетели“, стр. 104.*

Хвани леко носа си, повдигни погледа си нагоре и ще възприемеш една светла мисъл. Дойде ли ти една хубава мисъл, сподели я с Господа. Не си я изказал както трябва – не се безпокой. Друг път ще я кажеш по-добре. Кажи си в себе си: „Аз съм прогресивен човек. Днес мога да свърша само една работа; утре ще свърша две работи. Днес имам десет лева, готов съм да ги дам. Утре ще имам двадесет лева, и тях ще дам. Когато спечеля сто лева, и тях ще дам. Готов съм на всякакви жертви.“

*„Законът и Любовта“, „Физичният и Божественият живот“, стр. 215.*

Какво ще правите, ако не можете да разрешите известен въпрос? Трябва разумно да използвате енергиите на своя организъм. Ще почнете да движите ръцете си нагоре, надолу, докато най-после кажете: „Дойде ми една светла мисъл в ума.“ Така някога и жлезите в носа престават да функционират. За да се възстановят енергиите, разтривайте носа си, докато жлезите започнат да работят. Това се познава по слизестата течност, която изтича от тях. Прекарайте двата си пръста по носа, от горе до долу, докато се концентрирате. Така ще превърнете неразположението си в разположение. Направете една глупава постъпка. Хванете носа си и прекарайте пръстите си от горе до долу и след известно време ще дойде в ума ви една светла мисъл. Движете пръстите си леко, само по повърхността на носа. Това нека правят само онези, които могат да мислят сериозно и са свободни от старите възгледи. Който не знае как да се освободи от старите си възгледи, не може да направи опита.

*„Трите посоки“, „Организиране на вътрешния човек“, стр. 155-156.*

Мислете най-малко 10 дена за вашия нос, от който зависи вашето бъдещо щастие. Ако регулирате добре носа, работите ще се подобрят. Или ще кажа на отвличен език: от човешкия ум, оценката, която ще дадеш на своя ум, ще зависи да уредиш работите.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Разумният път в живота“, стр. 144.*

Като ученици от вас се иска добра обхода с носа. Щом станеш от сън, ще погалиш нежно носа си и ще му благодариш за работата, която върши. Ще гледаш никой да не те вижда какво правиш, защото няма да те разберат. Ако се секнеш, ще помислиш малко и ще кажеш на носа си: „Мога ли да ти направя една услуга?“ След това ще вземеш кърпата и ще се осекнеш. Като правите така, ще видите какъв резултат ще имате. Станеш сутрин от сън мрачен, неразположен, като че светът се обърнал наопаки. Не се сърди, но погали леко носа си и кажи: „Тежко ми е нещо, помогни ми.“ Няма да мине много време, и неразположението ти ще изчезне. За колко дни искате да направите упражнението с носа, да го гладите нежно? Хайде за една седмица. Ще милвате леко носа си всяка сутрин и ще му благодарите. След свършване на упражнението, милвайте носа си, когато сте неразположени, недоволни, или когато някой урок не ви върви. Учете, но забравяте, разсейвате се. Хванете леко носа си и поискайте от него помощ, той веднага ще ви помогне.

*„Фактори в Природата“, „Човешкото лице“, стр. 30-31.*

Ако аз съм учител в едно училище или в една гимназия, ето какво бих препоръчал на учениците. Всеки един ученик в десния джоб да си има една най-чиста кърпа, свършено чиста; с нея леко, нежно да пипнете носа си, не да го хванете грубо и да се секнете грубо, че всички да ви чуят. Съвременните хора трябва да се научат, да знаят как да си пипат носа. Една от най-великите тайни е тази как да пипате носа. Искате да знаете къде е Разумният свят. Вие имате една станция, едно радио за връзка с него, това е носът. Ще го хващате леко. Някой път някой българин казва: „Сърби ме носът.“ Казвам: като го сърби носът, или ще се ядосва, или пари ще му искат, или нещо друго. Мене щом ме сърби дясната ноздра, пари вземам. Друг казва, че носът сърби ли го, непременно се ядосва. А пък мен сърби ли ме носът, след няколко дни получавам една сума. Откъде знае този нос, че парите ще дойдат? Носът е станция, от Разумния свят казват, че сега ще имаш един чек. Питам сега: тази велика, хубава станция, която Господ е поставил на лицето ти, защо ти да не си благоразумен, ами теглиш насам-натам носа си, чоплиш го, дърпаш го – ти нарушаваш един ред. Нямах право да се държиш невнимателно с носа си! Ти ще имаш всичкото уважение към него, като че се намираш пред някой владика, с благоговение ще погледнеш тази станция и ще кажеш: „Моля да благоволите, имам да разрешавам сложен въпрос, какво трябва да се направи в дадения случай?“ Ще туриш ръката си на носа, ще я подържиш и няма да се мине дълго време

и ще дойде великата мисъл, ще ти светне в душата, и ти ще си разрешиш въпроса. Ти ходиш този да питаш, онзи да питаш. Попитай носи си! Той ще ти каже по-лесно. Попитай носа си, защото той е свързан с твоя ум.

*„Вземи детето“, „След това“, стр. 178.*

Аз ви оставям сега с мисълта да имате голямо уважение и почитание към вашия нос, да си носите по една хубава носна кърпичка, копринена, да не пипате грубо, но като помислите, да кажете: „Свято място е носът!“ Като помислиш нещо лошо, помисли за носа си, пипни го с нужното уважение и гледай какво носът ще каже – той ги усеща, помирисва нещата и право оценява. Всяко едно престъпление в света се отбелязва в тази станция, както в барометрите се отбелязва времето.

*„Вземи детето“, „След това“, стр. 185.*

Някога направете един психологически опит. Когато не сте разположени, погладете носа си от 6 до 10 пъти, поглади нежно носа си и вижте, какво ще стане с вашето състояние. Да кажем, имате неразположение, готов сте да направите една малка сцена. 3-4 пъти като потеглите носа си, веднага ще стане една смяна. Та трябва да знаете, че в носа има известни течения, които вървят от лявата и от дясната страна. И в устата има две противоположни течения отгоре и отдолу.

*„Възможности в живота“, „Противоречия в живота“, стр. 241.*

Долната част на носа трябва да бъде широка. Това показва, че в умствено отношение човек е взел добра насока. Наблюдавайте красивите носове и пожелайте и вие да имате красив нос. Изберете си един красив модел на нос и мислете за него. Вашите носове са в процес на развитие. Може би след 10-20 години, или след цял живот усилена работа, да подобрите носа си. И най-малката придобивка остава за вечни времена.

*„Работа на Природата“, „Човешкият нос“, стр. 211.*

### **Упражнения с ухото**

Има една линия на ухото, която наричам първична. Тя трябва да се изучава. В нея е вложен Божественият импулс. От нея произтичат всички качества на човека. В тази линия са вложени зародишите на останалите качества на ухото. Като я развивате, с нея заедно ще развиете и останалите линии на ухото. Ако тази линия не се развива правилно, и другите линии няма да се развиват добре. – „Не зная как да развивам ухото си.“ Хващай ухото си три-четири пъти в месеца, като започнеш отгоре и свършиш до долу. Същевременно отправяй към ума и сърцето си светли мисли и благородни чувства. Каквито мисли и чувства изпитваш, когато някой те приеме у дома си искрено, безкористно и с любов, с такива мисли и чувства прекарай ръката си над външната линия на дясното си ухо, а после на лявото. В това време тури свободната си ръка на кръста. Като правиш

това упражнение, постепенно ще придобиеш нови сили за работа. Това не става изведнъж. Не очаквайте бързи резултати. Малките резултати са за предпочитане пред големите, които внасят заблуждение в човека.

И тъй, като ставаш сутрин от сън, хвани ухото си и кажи: „Господи, благодаря ти за ухото, което си ми дал. Дай ми възможност да слушам Словото Ти. Благодаря ти, Господи, за носа, който си ми дал, да мога да възприемам благоуханията на света. Научи ме да разбирам дълбокия смисъл, който си вложил в Природата. Благодаря ти за очите, които си ми дал, да виждам красотата в света. Благодаря ти, Господи, за устата, която си ми дал, да опитвам с нея благата на живота. Благодаря ти за всичко, което си ми дал, за да го използвам за Твоята слава.“ Ако се молиш така с години, един ден ще тръгнеш в правия път. А ти какво правиш? Станеш сутрин от сън, туриш ръцете си в джобовете или отзад и не знаеш какво да правиш. Така прави турчинът, който няма никаква работа. Къде трябва да поставиш ръцете си? Едната ще туриш на кръста си, а другата отзад на тила, като че ли се почесваш. После ще смениш ръцете си. Ако в това положение на ръцете излезеш в града, какво ще кажат за тебе? Това е мода, която се позволява само вкъщи, когато се готвиш за някаква работа.

*„Работа на Природата“, „Значение на удовете“, стр. 116.*

Хвани долната част на ухото си с трите пръста на дясната ръка: палецът отдолу, а показалецът и третият пръст – отгоре, и мисли за подобряване на ухото си. Лявата ръка тури на кръста. – „Какво ще придобия от това упражнение?“ Все ще придобиеш нещо. Какво ще придобиеш, като държиш ръцете си в джобовете? Това е положението на човешкия егоизъм. Някой туря ръцете си в джобовете, друг – отзад. Нито едното положение е добро, нито другото. Добре е да застанеш прав, с левия крак малко напред, и да хванеш с дясната си ръка долната част на дясното ухо. Това положение е добро. Нормално положение на тялото е онова, което не предизвиква никакво стълкновение с окръжаващите. Ще застанеш прав, без никакво напрежение на мускулите. Някой наклонява главата си надясно или наляво; после я навежда назад и напред. Това не са естествени положения. Добре е да държите така тялото си, че да изразява положение на почивка. Ако краката са много прибрани, това означава зависимост от нещо. Естественото положение на краката е да бъдат малко отворени. Левият крак малко напред и настрана. Човек се движи отляво към дясно. Това е еволюционният път.

*„Работа на Природата“, „Честното ухо“, стр. 139.*

Външно ангелите си приличат, а вътрешно коренно се различават. Хората външно се различават, а вътрешно си приличат. Следователно ще започнеш от хората. Първо тях ще изучаваш. Казваш: „Този човек е добър.“ „Как позна, че е добър?“ „По ухото. Лявото му ухо е добре оформено.“

„Значи сърцето му е добро.“ Ако и дясното му ухо е добре оформено, умът му е добър. Щом умът и сърцето са добри, и волята е добра. Горната част на ухото има отношение към ума; средната има отношение към сърцето, а долната – към волята. Често волята разваля работата. Затова, като сгресиш, дръпни долната част на ухото си. Ако си болен, дръпни долната част на едното и на другото си ухо и кажи: „Ще оздравея.“

Сега наблюдавайте челото си. Горната крива линия на челото наричам линия на въображението. Между веждите, при горната част на носа, се намират понякога една, две или три отвесни линии. Който има една линия, показва, че е крайно справедлив в дребните работи. Ако има да ти дава пет пари, непременно ще ти ги върне; ако имаш да му даваш пет пари, ще си ги вземе. Който има две успоредни линии, показва, че личните чувства у него са добре регулирани. Той е честен. Някога тези линии са наклонени под ъгъл. Изобщо, дали имаш една, две или три линии, това е една придобивка. Някои хора нямат нито една линия; у други са в проект. Ако не прилагате честността, двете линии постепенно изчезват. Ще кажете, че имате много линии на лицето си. Да, но тези линии са признак на безпокойство.

*„Трите посоки“, „Живите линии“, стр. 49-50.*

Като ставате сутрин от сън, леко докосвайте с пръстите си горната част на ушите, от тях изтича магнетична енергия. Така ще въздействате върху ума си. После прекарайте пръстите си върху средната част на ухото – да въздействате на чувствата си. Най-после прекарайте пръстите си на долната част на ухото, да въздействате върху тялото си. Това са три допирни точки, чрез които човек може да си въздейства. Правете това упражнение по разположение, а не по буква. Така ще се освободите от някои болезнени състояния. Мийте ушите си вътре в гънките поне един път през седмицата, но не ги разтърсвайте. Някой пхне пръста си в ухото и силно го раздвижи. Това не се позволява. Ако искате да раздвижите енергиите, които минават през ухото, може да го натиснете отзад. Там има една кост, от която зависи устойчивостта и издръжливостта на човека в живота. Ако си болен, разтривай тази част на ухото.

*„Работа на Природата“, „Човешкият нос“, стр. 210.*

Ако искаш да знаеш дали известен човек има правилно ухо, иди при него, когато си скръбен, и прекарай ръката си върху външната линия на ухото. Ако ухото е хармонично, веднага състоянието ти ще се измени. Можеш да прекараш и двете си ръце, и да не стане никаква промяна в тебе. Значи, в такъв случай ухото не е хармонично. Ако средната част на външната линия на ухото е издадена, човек е активен; ако е вдлъбната, той не е толкова активен. В активния работят много сили на Природата. Колкото по-издута е средната част на линията, толкова човек е по-неспокоен. Той е като машина, впрегната в работа. В такъв случай неспокойствието е



външно. Изобщо едното ухо е обективно-активно, а другото – субективно-активно. Ако външната линия на ухото е гладка, това показва спокойствие. Някои линии на ухото показват бъдещото развитие на човека, т.е. неговите заложби. Разчитай на всички заложби в ухото.

*„Работа на Природата“, „Слушайте разумното“, стр. 337.*

## Упражнения с устата

Казвам: който иска да заема първите места, трябва да е готов да работи. Ще вземе едно огледало и ще си постави устата в такова положение, че сам да се хареса. Ще повтаря опита няколко пъти, докато устата му заеме право положение. После, ако иска да направи устните си червени, да спира погледа си върху млади, жизнени моми и момци, докато и неговите устни придобият червен цвят. Ще кажеш, че не се занимаваш с такива работи. Имаш право да възразяваш, ако не получиш никакъв резултат. Животът представя сбор от образи, които се отпечатват във въображението, докато един ден се реализират. Важно е човек да мисли, да си даде отчет кои мисли и кои образи могат да се реализират. Има образи, които ще се постигнат в далечното бъдеще. Обаче някои са постижими още в този живот. Не можеш ли в един живот да направиш устните си червени? Можеш. За тази цел ще гледаш младите, жизнени хора, ще дишаш дълбоко, докато и твоите устни станат червени... Като се разговаряш с някого, трябва да знаеш как да свиеш устата си. Тя е мястото на Любовта. Следователно не можеш да приложиш Любовта в нейната пълнота, ако не си господар на устата си. Не можеш да погледнеш човека, както трябва, ако не си господар на устата си. Значи между устата и очите има известно съответствие. Ако си неразположен, вземи една чиста кърпа, топла вода и измий устата си. Така ще промениш състоянието си. После с чиста, суха кърпа изтрий устата си. Сега, през пролетта и лятото, когато има плодове, правете опити с тях, да видите, какво влияние ще окажат те върху устата. Вземете една хубава череша, погледайте я отдалеч и леко я приближете до устата си. Правете така с всички плодове, да видите разликата между тях. В Индия има факири, които размишляват по цели дни. Те посвещават живота си на съзерцание, а вие не сте готови да отделяте всеки ден по половин или един час за работа върху себе си. Ето, Ганди е предприел пост от 21 дни да се пречисти вътрешно. Всички велики хора постят, пречистват се и физически, и душевно. Ето защо, ако опитът за устата ви е присърце, правете го. Който има Любов в себе си, да направи опита; който няма Любов, да го остави. Ако си недоволен, измий устата си няколко пъти наред. Както виждате, опитът е прост. Ако си доволен, пак измий устата си.

*„Трите посоки“, „Прави разсъждения“, стр. 26-27, 33-35.*

Забелязвате, някой път в себе си казвате: „Аз не искам да направя това.“ На кое място седи езикът ви? Правете наблюдения, когато произнасяте някоя дума, или имате някое състояние в себе си, коя част от устата бута езикът. Езикът може да бъде вляво, надясно, нагоре, надолу. Някой път взема разни форми. Някой път е като остен, някой път се огъва като кука, като че иска да хване нещо. Някой път се опира на небцето, като че отказва нещо. Наблюдавайте себе си. Някой път държите ръцете си отворени, някой път ги стиснете, някой път пръстите са отворени, някой път са стиснати. Когато сте разгневени, разсърдите се, внимавайте какви са ръцете. Ще видите ъгъла, който те образуват. Наблюдавайте, когато някой се разсърди, в какво положение се намират ръцете. Ще видите ъгъла, който те образуват. Когато човек има разположение, когато горната част на челото е събудена, центърът на милосърдието е развит. Ръцете са отворени.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Червеният цвят“, стр. 368.*

## Пулс

Поставете големия си пръст на пулса. Ако изпитвате приятно чувство, вие сте здрав. Ако не изпитвате приятно чувство, не сте здрав. Пулсът не бие добре, когато ядете мъчно смилаема храна, или се намирате в мъчнотия. Тогава и мозъчната, и стомашната система не са в изправност. Това продължава, докато се възстанови правилното отношение между мозъка, дробовете и стомаха. След това и пулсът ще се урегулира. Когато се яви едно дисхармонично чувство във вас, например омразата, пулсът пак няма да бие правилно. При обичта и при омразата между хората става обмяна: в първия случай правилна, във втория – неправилна. Ако обмяната е неправилна и става само в мозъка, тя не е толкова опасна; обаче става ли и в стомаха, и в черния дроб, тя е опасна вече. Всеки орган е предназначен за известна служба; заеме ли се с някаква индивидуална служба, той се отказва да изпълнява пряката си служба.

*„Работа на Природата“, „Принципи, закони, сили и форми“, стр. 220-221.*

Добре е да изследвате пулса на сърцето си, да знаете как бие при различни състояния. Поне един път в седмицата опитвайте пулса си. При това вижте има ли някаква разлика в пулса на сърцето ви при обикновено състояние и при случаи, когато обичате или мразите, когато проявявате вяра, надежда, милосърдие и т. н. Като правите наблюдения върху пулса си, ще видите, че при различни чувства и състояния имате различен пулс. При страх и безстрашие също така човек няма еднакъв пулс. Значи пулсът на човешкото сърце се намира под влиянието на различните гами на неговия живот. За пример, мажорните, миньорните, хроматичните гами оказват различно влияние върху пулса на сърцето.

*„Божествен и човешки свят“, „Реалност на живота“, стр. 73-74.*

## Упражнения с френологичните центрове

Ако религиозното чувство у някой човек е слабо развито, той ще потърси няколко души, у които това чувство е силно развито, и ще ги помоли да му помогнат и той да развие това чувство в себе си. Веднага около него ще се наредят четирима души със силно развито религиозно чувство: един отляво, друг – отдясно, трети – отпред, и четвърти – отзад. Всеки от тия четирима души ще тури ръката си върху мястото, където е религиозното чувство на онзи със слабо развито чувство, и така ще подържат ръцете си около един час. Като продължават този опит една седмица, те ще повлияят благотворно върху онзи, у когото това чувство е слабо развито. Същият опит може да се направи с човек, у когото разсъдъкът е слабо развит. Този опит се основава на скачените съдове. Хората представят скачени съдове помежду си, вследствие на което може да стане преливане на енергията от един човек на друг, както се преливат течности от един скачен съд в друг.

*„Добри навици“, „Разпределяне на енергиите“, стр. 202-203.*

Както официалната наука, така и окултната имат не само теоретическо значение, но и практическо. Всяко знание, за да оживее, трябва да се приложи. Например излиза един ученик да решава задачи по математика. Обаче той е слаб по този предмет, не може да решава самостоятелно. Тогава направете следния опит. Нека излязат двама ученици, силни математици, и да турят ръцете си на челото на слабия ученик, дето е математическият център. Като се изредят двамата ученици, няма да мине много време, и слабият ученик ще започне да мисли, да работи върху зададената задача и ще я реши. Това се дължи на факта, че силните ученици по математика чрез контакт са предали част от своята енергия на слабия ученик. Тази енергия пък събужда дейността на неговите математически способности и той започва да мисли, да разсъждава. По този начин могат да се предават енергиите от един човек на друг в различни центрове на мозъка. Това може да се използва само като подбудително средство, а по-нататък ученикът сам трябва да продължи работата си.

*„Време и сила“, „Трите състояния: S, R и T“, стр. 42.*

Човек не може да владее себе си, докато не знае в коя част на неговия мозък се заражда дадено желание. Например де е мястото на милосърдието? Чувството на милосърдието е там, дето е и религиозното чувство на човека, а именно в горната част на главата. Когато искате да проверите мястото на милосърдието на главата у човека, направете следния опит: повикайте двама души, в които това чувство е добре развито. Единият от тях да постави трите си пръста върху горната част на главата на другия, дето е религиозното чувство, и веднага ще почувства тока на милосърдието или чувството на приятелство. В съзнанието пък ще се яви малка светлинка.

*„Време и сила“, „Време и сила“, стр. 11.*

Изобщо дали мисли, чувства или действия, човек трябва да се стреми към правилно изразяване. Ако не можете да свирите или да пеете правилно, дружете с човек, който е музикален. Ако не намерите такъв, правете следното упражнение: турете пръстите на ръцете си на слепите очи и отправете мисълта си към музикалния център. Като правите това упражнение често, вие изпращате кръв към този център и го храните. Който разбира законите на Природата, той може да развива своите мозъчни центрове. По същия начин той може да си въздейства, да смекчи известни прояви на своя характер. Когато почувствате в себе си нещо твърдо, вземете следното положение: десният крак малко напред, лявата ръка на хълбока, а дясната – горе, на главата, като че сте се подпрели. Това положение внася известно успокояване и мекота в човека. Понякога човек прави естествени упражнения, без да ги обмисля. Това се дължи на висшето съзнание в човека, което регулира енергиите му. Естествените движения са разумни и красиви. Отклони ли се от естествения живот, човек започва да губи красотата и пластичността на движенията си.

*„Служене, почит и обич“, „Отношения към Природата“, стр. 47-48.*

И тъй, като ставате сутрин, хванете дясната страна на челото си и кажете: „Аз искам в дясната страна на челото ми да царува Мъдростта, а в лявата – Любовта.“ После хванете носа си и кажете: „Аз искам в дясната страна на носа ми да царува Любовта, а в лявата – Мъдростта.“ После хванете брадата си и кажете: „Аз искам в лявата страна на брадата ми да царува Любовта, а в дясната – Мъдростта.“ Ако досега бихте направили това, вие щяхте да бъдете най-малко талантиливи хора.

*„Вземи детето“, „Наклали огън“, стр. 315.*

## Други

Като задача, 20 дена правете следното упражнение: като ставате сутрин, мислете върху това, че сте душа, съставена от милиарди интелигентни, разумни същества, които работят за вашето повдигане. Извиквайте тия същества и съзнателно се свързвайте с тях. Като мислите за тях, вие ще можете да работите успешно. Мислете за тях без никакво съмнение, без никакво колебание.

*„Посока на растене“, „Меки и твърди вещества“, стр. 233.*

Ти отиваш някъде най-малко за три дена, трябва да държиш ръцете си така, за да имаш успех. И мисълта трябва да е съсредоточена, да се свържеш с Невидимия свят и всички тези същества, които те обичат. И за да направиш връзка, ти не търси външните форми. Тогава ще почувстваш една възвишена мисъл, приятност. Ще почувстваш желание, което ще се прелее в тебе, и ще почувстваш, че имаш едни малък приток на живот в тебе. По този начин човек се съблича от старите дрехи. И лицето не е така разстроено, а одухотворено. Някой път говорите за Бога и си държите

ръцете на пъпа. Когато човек търси Божията Любов, то не трябва да я търси така, а така. (Учителят туря дясната ръка, с цялата длан надолу, горе върху главата.) И при такова положение на ръката си подигни ума си нагоре. Като седнеш на някой камък, и не си натискай много ръката, тури си пръстите на дланта леко отгоре върху главата.

*„Ако говоря“, „Най-високият връх“, стр. 108-109.*

Някой път пипнеш косата си, малко е остра. Как ще помогнеш на косата си да стане мека? Или пипнеш лицето си, малко задебеляло, трябва да го направиш по-меко. Какво средство употребявате? Аз бих ви препоръчал свинска мас. Много хубаво действа. Ето на какво основание: свинята много обича охолния живот. Като турите свинската мас, любов има свинската мас, и като я туриш на лицето си, то омеква, понеже има любов за живота. Вие казвате: „Свиня е това.“ Свинската мас действа много хубаво, много по-хубаво от зехтина. Ако имате някаква болка на крака си, турете малко сланина, лечебно средство е, направете си компрес от сланина. Някого го боли кракът, да тури едно голямо парче сланина на крака си и да стои 4-5 часа. Понеже тия клетки имат малко живот, като дойде сланината, окуражава ги. Не че отнема, придава нещо. Някой път някои ги е срам да употребяват сланина. Боли ли те крак, намажи се със сланина. В едно шишенце си носи и се намажи. Ако имате някоя приятелка сприхава, която не ви обича, дайте ѝ малко сланина да се понамаже. За храна не е хубава свинската мас по следните съображения: клетките на свинята са много аристократи, не обичат работата. Ако някой е много мързелив, то са клетките на свинята. Ако искате свинско месо да ядете, като влязат тия клетки във вас, мързел внасят вътре, ти нямаш разположение да работиш.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Контрастни думи“, стр. 222-223.*

За да се доберем до пътищата и законите, по които реалността се проявява, трябва да изучаваме строежа на своето тяло, трябва да изучаваме мозъка си, трябва да изучаваме строежа на кожата. Всяка сутрин, като станете, попипайте кожата си дали е мека или суха, топла или студена. Най-първо вижте ръцете си дали са топли или студени. След това пипнете челото си и вижте дали е топло или студено, след това вижте брадата си дали е топла или студена и най-после вижте състоянието на краката. После вижте в какво състояние се намира носът ви. Като дойдете до носа, най-първо ще направите три вдишки и ще наблюдавате как се свиват и разпускат ноздрите ви. Ако това движение е равномерно и хармонично, наблюдавайте през този ден какво ще е състоянието на вашите чувства – ще има подем при равномерното движение. Но ако това движение не е равномерно и хармонично, наблюдавайте и ще забележите, че него ден ще бъдете неразположени. Щом се зароди някакво смущение и неразположение, то иде винаги от задната част на човешкия мозък. Всичките ни нещастия произтичат все от задната част на мозъка, където

са локализирани чувствата и инстинктите. Но за да влезе в правия път на живота, в пътя на постиженията, човек трябва да работи с предния си мозък, където са локализирани всички умствени способности, а задният мозък да бъде тил. Важното за нас е това, което човек мисли, защото нашата мисъл ще определи нашето бъдеще.

*„Беседи от Учителя“, IV том, под редакцията на Влад Пашов,  
„Качествата на реалността“, стр. 114-115.*

## **2. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ РОЛЯТА НА ДВИЖЕНИЯТА, ПОГЛЕДА, ЯДЕНЕТО, СЪНЯ**

### **Движения**

За да тренирате тялото си, добре е да носите вода с две стомни, като започнете от един килограм и свършите с десет – постепенно да увеличавате големината на стомните. Добре е мястото, отдето ще носите вода, да е наклонно, да има качване и слизане. Направете следното упражнение за десет дена: първия ден ще донесете един път вода, втория ден – два пъти, третия – три пъти, и т.н. Като минете десетия ден, ще си починете. През десетте дни стомните ще бъдат едни и същи, няма да увеличавате големината им. Искате ли да увеличавате големината им, ще правите други упражнения. Като носите вода, вие развивате дихателната система и подобрявате кръвообращението си. Изобщо тялото на човека е израз на неговата интелигентност. Ние казваме, че човек е здрав, когато тялото му се подчинява на неговата разумна воля. Това не значи, че човек трябва да мисли изключително за тялото си, да го направи по-силно. Тялото трябва да бъде орган на ума, на сърцето и на волята в човека. Като работите върху тренирането си, трябва да бъдете внимателни, да не влезете в области, които водят към лоши последствия. За тази цел от вас се иска умерена, системна работа – никакво пресилване на мускулите, никакво пресилване на сърцето и на мозъка.

*„Светото място“, „Трениране“, стр. 190-191.*

Ще направим едно упражнение – движение с двете ръце във вид на трептения. Аз трябва да ви обясня това упражнение, защото невежеството е майка на много злини. Двете ръце представляват два проводника на енергия, които се развиват в човешкото тяло. Значи в тялото на човека има едно общо течение, което се образува от съединението на отрицателното течение в дясната половина на тялото и положителното течение в лявата половина на тялото. Понякога хората събират двете си ръце, за да стане обмяна между тях и енергиите, които идват от Слънцето и от Земята. Често с тия движения, с тия трептения на ръцете, ние уравновесяваме тия две течения. Както и да поставят ръцете си, всякога става изтичане, но като ги съедините – енергиите на Природата се използват по-разумно. Ако човек

държи дълго време ръцете си затворени, в него става подпушване. Най-добре е да става допиране на ръцете само с върховете на пръстите. Когато човека заключва, т.е. затваря ръцете си, това показва, че той е подпушен, има някакво смущение в душата си. Когато двама души се хващат на кръст, с двете си ръце, образуват се един вид кръстосани течения, с които нищо не се разрешава. Това е губене на време. Някои хора пък хващат с дясната си ръка лявата на някого или обратно. Не, най-естествено ръкуване е лекото допиране на дясна ръка с дясна. Тогава теченията стават правилно. Когато спи човек, той знае къде да тури ръцете си. Тия части от организма, в които теченията не са правилни, заболяват. Всичките болести в известни удове се дължат на това, че в тях няма достатъчно жизнена енергия. Хората турят ръката си върху болния орган, за да се обнови. Той може да се обнови не само с ръката, но и чрез мисълта, която минава през нервите на този орган. Мисълта е енергия, която се изпраща до него. Човек трябва да разбира всички тия неща разумно, за да се ползва от тях. Някои казват: „Аз няма да правя такива движения.“ Природата заставя всеки човек да се движи. Всеки ден човек трябва да направи известно число движения. Ако не ги направи доброволно, той може да се подпуши. Ако не ги направи доброволно, ще дойде някоя болест. Като дойде болестта, той ще направи толкова движения, колкото са били необходими: ще рита, ще ляга, ще става, ще се върти на гръб, на корем, ще се навежда и т.н. Ще извърши толкова движения, колкото Природата е определила. Природата обича само разумните движения. Тя не търпи излишни движения. В нея умора няма, и пресилване няма. Всяко движение е на място. То се явява като преходен пункт на тия енергии, които идат от Слънцето. Ако вие разбирате тия движения, щяхте да знаете да движите главата, ръцете, краката и цялото си тяло хармонично. Движенията трябва да бъдат ритмични, защото са свързани с нашата мисъл и с нашите чувства. Когато правите тия движения, трябва да имате разположението на детето, при това трябва да знаете, защо ги правите.

*„Абсолютна справедливост“,*

*„Земята се върти – стремеж на душата“, стр. 108-111.*

Както сте седнали на стол, поставете си ръката на дясното коляно с дланта нагоре и постепенно свивайте пръстите навътре. Бройте така медлено (бавно) от едно до три. Бройте пак до три и през това време я отворете.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,*

*„Закони на Любовта“, стр. 5.*

Ако ти си неразположен, ти не мислиш. Тогава ще вземеш да стъпиш на пръстите, после на тази, издутата част на краката след пръстите, като една възглавничка дето е. С краката свързваме Божествения свят. Ще стъпиш на пръстите си, ще накараш себе си да мислиш. Правилното ходене

трябва да започне от първия пръст. Трябва да се научите да ходите. После на ходенето ще предадете благородство, справедливост. Много малко да харчите. След туй ще туриш форма, красота на движението. И после малкият пръст да е резултат в туй ходене. Трябва да туриш мисълта си в краката и веднага тази идея трябва да мине. Стъпиш, отиваш в училище, значи впрягаш ума си на работа. Първо палеца, после впрягаш своето сърце. Денят трябва да прекараш добре. Този ден да бъде красив, да не допускаш никакво неразположение. Каквото и да се случи, да не допускаш неразположение.

*„Смяна на състоянията“, „Разумни отношения“, стр. 100-101.*

Направете опит за една седмица, да тръгвате първо с десния си крак. Втората седмица тръгвайте с левия крак напред. В това време следете кога ще имате по-добро разположение на духа – когато тръгвате с десния или с левия крак напред. Следете какво ще ви се случи първата и втората седмица. Така ще видите, че не е безразлично с кой крак тръгва човек – с десния или с левия.

*„Път към Живота“, „Правилни отношения“, стр. 117-118.*

Когато сте затруднени и не можете да разрешите известен въпрос, изнесете десния крак и дясната си ръка напред. Пръстите на ръката да бъдат свити, само показалецът да бъде изправен нагоре и постепенно да го свивате. Ще кажете, че това е детинска работа. Не е детинска. Който може правилно да свива и изправя показалеца си, всичко може да постигне. Ще свивате и изправяте пръста си 10-30 пъти и в това време ще забравите всичко около себе си. Ще се стремите да проникнете в смисъла на свиването и изправянето на показалеца. Няма движение в Природата, което да е лишено от смисъл. Когато иска да хване една от овцете си, овчарят си служи с кука. Тя крие някакъв смисъл в себе си. На същото основание, когато се намерите пред изкушение, извадете показалеца си навън и започнете да го свивате и изправяте. Така вие хващате изкушението и го обезсилвате. Устойчивостта на човека зависи от правилното свиване и изправяне на показалеца. Като правите това упражнение, ще разберете неговото голямо значение. Дайте перо в ръката на онзи, който няма показалец, и вижте как ще се подпише той. Като знаете значението на този пръст, научете се да го свивате и изправяте при всяка лоша мисъл, която дойде в ума ви, или при всяко изкушение. Като правите упражнението, изучавайте лошата мисъл, наблюдавайте я и ще видите, че тя прилича на животно, което има желание да ви напакости. Обаче ако съзнанието ви е будно, тя ще мине и замине край вас, без да ви причини някаква пакост.

*„Отворени форми“, „Азбуката на Природата“, стр. 27-28.*

Следователно, когато иска да се предаде на размишления, човек трябва да застане прав, със спуснати ръце отстрани на тялото, десният крак малко



напред. Това положение показва, че той е във връзка с възвишения свят, отдето слизат разумни същества да му помагат.

*„Просветено съзнание“, „Новата епоха“, стр.170.*

Самото вдигане на ръце има отношение към крайния предел на Вселената. Затова вдигни ръцете си нагоре и кажи: „Господи, творец на Вселената, искам да ти служа с всичкото си сърце, с всичкия си ум, с всичката си душа и с всичката си сила.“ Това значи да бъдеш син Божи и да говориш, както Бог ти е заповядал.

*„Събуждане“, „Граници в живота“, стр. 302.*

Сутрин щом стане от леглото си, човек трябва да се изпита здрав ли е, или не. Щом се наведе към земята, ще я поздрави; после ще се изправи нагоре към небето, ще благодари и ще започне работата си.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, „Форми на съзнанието“, стр. 188.*

Ще ви дам едно упражнение за седем дена, от днес до следната лекция. Това упражнение ще ви отнеме само един ден, но сами ще си изберете деня. Всеки от вас по желание ще си избере един ден от седмицата, през който ще направи упражнението. Още със ставането си от сън, вие ще се стремите да запазите будно съзнание в движенията си. Ще се наблюдавате как сте станали, с кой крак първо сте слезли от леглото си, в какво положение са били ръцете и краката ви през целия ден, какви движения сте правили с тялото си и какъв е резултатът на тия движения. Съзнанието ви трябва да бъде будно, а движенията ви – естествени. Всичко особено, което забелязвате, ще записвате. Ако е нужно, можете да чертаете движенията си с линии. Не се смущавайте, ако този ден мине така обикновено, както и останалите дни през седмицата. Каквито и да бъдат резултатите, важно е да имате будно съзнание, да се самонаблюдавате.

*„Служене, почит и обич“, „Пътища на Природата“, стр. 282.*

## **Ролята на погледа**

Ще се заемете да коригирате очите си. Това ще ви бъде една задача. Как ще ги коригирате? Ще вземете едно чисто, ясно огледало и ще наблюдавате посоката на лъча, който излиза от очите ви. Накъдето гледате и както да гледате, съзнанието ви трябва да бъде будно. Гледате към земята – съзнанието ви трябва да бъде будно. Гледате нагоре – съзнанието ви трябва да бъде будно. Щом отправите погледа си нагоре, ще мислите за Бога, за Вечното, за Безконечното, за светиите, за всичките ученици, които са минали преди вас, за всички ученици, които се занимават с наука; ще мислите още за знание, за наука, за поезия – за всичко възвишено в света. Като погледнете надолу, какво означава тя? Черната земя, това са греховете на всички същества. Грехове има на Земята, затова е станала

черна. Тя представлява живот на сили, на хиляди и милиарди същества, които са живели лош живот и затова са свързани с нея и не могат лесно да се освободят. Ние някой път казваме: „Колко са хубави тия дръвчета!“ Понякога в Природата се среща едно съвпадение, а именно: ъглите, които се образуват от лъчите на вашите очи, съвпадат с ъглите на материята в земята и затова се случва някой човек да заспи в гората и повече да не се събуди. Ето защо в планински места може да лежите, но да не заспите. Няма да се страхувате, но съзнанието ви трябва да бъде свързано с Невидимия свят. Ще лягате и ще ставате, но будни ще бъдете, ако искате да сте в безопасност. Ще избирате по възможност южните и източните склонове, те са най-здравословните места. Там има повече събрана енергия от синия цвят. В северните склонове пък има повече събрана енергия от зеления, портокаления и червения цветове.

*„Разумният живот“, „Езикът на Природата“, стр. 171-172.*

Ще държите будно съзнанието си и ще пазите връзката си с Бога! Това ще ви бъде задача за един месец. Ще мислите върху това всеки ден по 15 минути, и то като вървите по пътя. Ще вървите свободно, съзнанието ви ще бъде будно, без да ви забележат хората. Естествени ще бъдете! Може да преминавате от единия тротоар на другия, ще вървите между хората и никой няма да ви забелязва.

Будно съзнание и правилни движения на очите! Според този закон, направете един опит, да видите как действа погледът на очите ви върху другите. Срещнете някоя ваша сестра, погледнете я, като отправите погледа си нагоре, към Бога, усмихнете ѝ се вътрешно, слабо, незабелязано и вижте как ще се почувства тя. Като я погледнете така, тя ще види във вашия поглед една мека, нежна усмивка и ще се зарадва. Като срещнете някой млад брат, погледнете го така, като че го познавате. Тия погледи влияят отлично и върху вас, и върху окръжаващите ви. Някой ден може да направите някой несполучлив опит, наместо да отправите лъча нагоре, вие го отправяте надолу. Тогава ще ви глобят. Човек като прави опити, може да направи някоя погрешка, но това да не ви смушава.

*„Разумният живот“, „Езикът на Природата“, стр. 175-176.*

Погледът ви не трябва да е неестествен и не трябва да го снемате бързо – това е приют на черното братство. Ще погледнеш брат си и ще му кажеш: „Изпращам ти моята Любов, изпращам ти моята Светлина, давам ти моята Свобода.“ Така и всички вие в мое присъствие искам да се ползвате от моята Светлина и да бъдете свободни.

Очите ви не трябва да играят. Знайте, че когато ви гледам, ни най-малко имам намерение да ви обискирам. Когато погледна очите ви, ще мисля за вашата истина; когато погледна ушите ви, ще мисля за вашата мъдрост; когато погледна устата ви, ще мисля за вашата любов; когато погледна ръцете ви, ще мисля за вашата правда, с която работите; когато погледна нозете ви, ще мисля за вашата добродетел. Ще си създадете един

идеал. Никаква нечиста мисъл не трябва да имате. И само когато заличите вашите форми, у вас ще се зароди онази идеална Любов, която ще даде образците на новата Любов и на новия живот.

*„Аз съм истинната лоза“, „Беседа за младите“, стр. 9.*

Ученикът на Великия живот трябва да работи върху себе си, да придобива самообладание. Така той може да кали нервната си система. Ако сте нервни, правете опити да гледате спокойно, без да мигате. Така ще концентрирате мисълта си и ще регулирате нервната си система. Някои мислят, че гледането няма влияние върху човешкия характер. Не е така. Гледането, погледът има голямо значение върху човека. Ако говориш за Бога, а гледаш земята, ти обезценяваш думите си. Щом говориш за Бога, ще гледаш нагоре. Лъчът, който излиза от очите ти, образува ъгъл от 45 градуса с хоризонталната права, теглена от очите навън. Невъзможно е човек да говори искрено върху възвишени въпроси и да гледа към земята. Невъзможно е и обратното: да говори върху въпроси, които се отнасят до нисшия живот, и да гледа нагоре. Следователно когато се говори за Бога, ъгълът, образуван от лъча, който излиза от око и от хоризонталната права, трябва да бъде равен най-малко на 45 градуса. При това лъчът трябва да бъде възходящ, а не низходящ. Възвишените мисли образуват възходящи лъчи, а нисшите и отрицателните – низходящи.

*„Отворени форми“, „Азбука на Природата“, стр. 29.*

## Ядене

Испаднете ли в отрицателно състояние, направете опит да трансформирате състоянието си по някакъв начин, чрез движения, чрез ядене и т.н. Забелязано е, че яденето уравновесява силите в човека. Видите ли, че двама души се карат, дайте им да ядат. Щом започнат да ядат, спорът престава. Значи, храната съдържа в себе си такива елементи, чрез които смекчава грубите и отрицателни сили в човека.

*„Методи за самовъзпитание“, „Трите отношения“, стр. 240-241.*

Като ученици спазвайте следните правила на живота – сутрин да се храните след изгрев Слънце, а вечер – преди залязването на Слънцето.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Методи на Природата“, стр. 21.*

Хората се оплакват, че не успяват в живота си. Те не успяват, защото се стремят към големи работи, към велики постижения. Стане ли въпрос да извършат някоя малка работа, те я избягват. За пример правили ли сте опит да видите с колко хапки хляб се нахранвате на обяд? Направете този опит за една седмица, да видите, когато ядете с голям апетит или когато ядете без апетит, колко хапки хляб ще употребите. Добре е човек да прави такива изчисления, да знае средно по колко хапки хляб употребява на обяд. Ще кажете, че това е дребна работа. Може да е дребна работа, но от нея зависи

успехът на човека. Ако ученикът преяжда, не може правилно да решава задачите си. Изобщо когато умът или сърцето на човека са заети с някаква работа, той яде малко или никак. Първо свършва работата си, а после яде. Когато вярващият, религиозният иска да се моли на Бога, той нищо не яде. При такива случаи стомахът на човека трябва да бъде празен, за да могат умът и сърцето да възприемат правилно.

*„Ключът на живота“<sup>3</sup>, „Разумни наредби“, стр. 134.*

От устата зависи да бъдеш здрав. Ако си болен или неразположен, вземи една зряла круша и вкуси малко от нея. Като влезе в устата ти, вкусът на крушата ще произведе промяна в твоите чувства. Затова се иска интелигентност. Това се постига и със захар, и с чиста вода. Вземи една чаша гореща вода, тури парченце лимон, една, две бучки захар и пий. Неразположението ти веднага ще изчезне. Като влезе храната в устата, в човека стават чудеса. Ето защо бъдете крайно възискателни към храната. Никога не яжте храна, която не обичате. Храненето е особен род музика. От тази музика зависи здравето на човека. Отиваш при болен, искаш да му занесеш нещо за ядене. Занеси му само това, което той обича.

*„Работа на Природата“, „Устата“, стр. 257.*

Искате ли да се храните с чиста, здравословна храна, ще знаете, че не е безразлично как се приготвя хлябът, откъде се купува и т.н. Направете опит поне за десетина дена да се храните с хляб, приготвен от ваше жито, отгледано с любов, счукано със специален камък или на ваша воденица. Като правите хляб сами, ще видите разликата между вашия хляб и този, който купувате от случаен фурнаджия... Като ученици вие трябва да правите опити. Колкото добри да са резултатите на опитите, всеки опит може да трае 15-20 дена, не може да се продължава с години. Защо? Защото опитите изискват специални условия, външни и вътрешни. Опитите са ценни, понеже от тях човек се учи. Истинско знание е онова, което е придобито от опит, външен или вътрешен. За пример, като ви говоря за резултата от хляб, който човек си направи, аз съм убеден в силата и хранителността му, защото съм го опитал и сравнил с онзи хляб, който купувате от фурните. При това за водата, с която е месен хлябът, за огъня, на който е печен, също са спазени специални условия. Не е безразлично в кой час на дена е донесена водата; не е безразлично от коя гора и кога са донесени дървата; не е безразлично кога е замесен хлябът. Спазят ли се всички благоприятни условия, вие имате хляб, който крие в себе си магическа сила.

*„Светото място“, „Типове и образи“, стр. 206-207.*

Спазвайте следните правила в живота си: яжте чиста храна, пийте чиста вода, дишайте чист въздух, живеете в здравословна къща. Преди лягане мийте краката и ръцете си. Никога не лягайте с немити ръце и крака. Ако сте неразположени, не търсете причината вън от себе си, но направете нещо, да се облекчите. Измийте лицето, ръцете и краката си с топла вода. Ако неразположението ви не изчезне, окъпете се, разходете се

на чист въздух. Не се критикувайте едни други, че този не е добър, онзи не е добър. Между онези, които търсят Бога, няма лоши хора, но има такива, които са в процес на узряване.

*„Опорни точки на живота“, „Силните“, стр. 134.*

## Плюене

Като ученици на Новото учение, започвайте с малки опити и постепенно отивайте към големите. За пример някои постоянно говорят за новите идеи, а постъпват по стар начин. Където ходят, постоянно плюят. Човек трябва да пази чистота навсякъде. На ученика не се позволява да плюе на земята. Той трябва да носи кърпичка в джоба си и като стане нужда да плюе или да изтрие носа си, да си послужи с кърпичката си. Направете опит за десет дни да не плюете на земята и да триете носа си с кърпичката, за да видите колко сте способни да се владеете. Човек не може да не трие носа си, да не отделя от време навреме слюнки, но това не значи, че трябва да плюе на земята. Като плюе и като изтрива носа си, човек се чисти, но той трябва да знае, как и къде да прави това. Като спазвате правилото за десет дни, вие придобивате добър навик, свързвате се с положителните сили на Природата. По този начин вие работите съзнателно върху самовъзпитанието си.

*„Реалности и сенки“, „Смяна на силите“, стр. 56.*

Дават ви на езика нещо стипчиво или нещо горчиво. Как ще се справите с горчивината? От горчивината ще се освободиш, като плюеш. А с отчаянието как ще се справиш? Направете един опит: ако ви заболи някой път коляното, плюйте най-малко сто пъти, вижте какво ще стане. Като ви заболи коляното, никакъв компрес не туряйте. Започнете да плюете. Като плюеш три-четири пъти, ще оздравее коляното. Сто пъти като плюеш, ще стане една промяна.

*„Смяна на състоянията“, „Сиромашия и богатство“, стр. 162.*

## Ресане

Какво представлява косата? Това е антена. Всеки косъм е проводник на светлината. Вие не подозирате какво отношение имат космите към външните сили на Природата. Ето защо космите трябва винаги да се държат в изправност. Като станете от сън, обикновено космите са разбъркани. Първата ви работа е да се срештите, за да могат външните сили да протичат правилно чрез вас. Работата ти не върви добре. Прекарай пръстите на ръцете си през космите, най-малко три пъти на ден. Не си разположен, отпаднал си духом. Не ходи от къща в къща да се оплакваш от страданията си, но прекарай пръстите си през космите. Случва ти се нещо лошо – поглади отгоре едната си ръка, после и другата. Започни след

това да гладиш всички пръсти, от палеца до малкия пръст. Също поглади и цялата ръка. Ще кажете, че това нищо няма да ви допринесе. Питам: ако гледаш картината на някой велик художник, не придобиваш ли нещо? Художникът, избрал отличен сюжет от Природата, той ще внесе нещо ново във вас. Всички хора – мъже и жени, са скулптори, художници. Всеки сам изработва своите произведения. Всеки човек е едно произведение. В това отношение той заслужава внимание. Разглеждайте лицето, косата, устата, веждите, очите.

*„Красотата на душата“<sup>2</sup>, „Тониране“, стр. 249-250.*

Носете в джоба си по едно малко гребенче, да можете, макар и по механичен начин, да регулирате своите мисли и чувства. И по десет пъти на ден да оправяте косата си, не е много. Това правят и модерните дами, но те си служат с гребени, на които зъбите са къдрави. Вие трябва да носите със себе си специални гребенчета с прави зъби.

Задача. Направете опит в продължение на една седмица да се решите по десет пъти на ден. Понеже сестрите имат плитки, ще трябва да ги разплитат. Затова те ще минават отгоре с гребена, без да разплитат косата си. Който се наема да изпълни задачата, трябва да бъде буден, да не забравя да се реши десет пъти на ден. Сутрин, като станете от сън, ще се срещите един път; преди лягане един път, а през останалото време – осем пъти. Наблюдавайте да видите какво влияние ще окаже това упражнение върху вас. Ако отправяте често мисълта си към корените на космите в продължение на една година, вие ще постигнете много нещо: космите ви ще се заздравят и ще пораснат. Ако нямате гребен, може да прокарате пръстите през косата си. Така ще се ползвате от магнетизма на ръцете си. Ако сте неразположени, непременно ще се решите с гребен – пръстите няма да ви предадат нещо добро. Като поставите космите си в изправност, магнетизмът и електричеството в организма ви ще почнат да текат правилно. Съветвам ви да имате по два джоба на дрехата си: в единия джоб да туряте кърпичката си, а в другия – гребенчето. Като разбереш, че ще кажеш една лоша дума, веднага извади кърпичката си, изтрий устата си и тури кърпичката на нея, да не излезе думата навън. Ако си неразположен, объркан в мислите си, извади гребенчето и се вчеши.

*„Живот и отношения“, „Човешките косми“, стр. 114-115.*

По някой път вие оставяте космите си разбъркани. Трябва да имате един много хубав гребен. Какъв трябва да бъде гребенът? Едно време хората си чешеха косата с гребен от слонова кост, сега правят гребени от кости. Но аз бих желал да имате един гребен, направен от черешово дърво, един гребен, направен от крушово дърво, друг гребен, направен от ябълково дърво. Трябва да имате десетина-двайсет гребена. Защото всяко дърво в себе си е един гребен. Години наред съм използвал много гребени и съм забелязал, че гребени, направени от някое животно, се чупят много

бързо – щом се реша с тях, те се чупят в моята коса. Защо? Тези гребени не могат да издържат на трептенията, които косата има. Те трябва да се закаляват предварително. За това има способности. Ще имате един гребен и ще му четете молитва, за да не се чупят зъбите на гребените. Ще му кажете: „Ти трябва да бъдеш много благороден! Ти трябва да туриш в ред 250-300 хиляди антени, които са свързани с целия Космос.“ Косите приемат новините, които идват от целия свят. Вие се сресвате с гребен, който разстройва всичката тази Божествена работа. Тия същества дойдат, счупят гребена, счупят му зъбците.

*„Божественият център“, „Три вида любов“, стр. 60.*

Задачата на човек, който иска да работи за самовъзпитанието си, се свежда към изучаване на своето тяло. Човек трябва да знае предназначението на всички удове на своя организъм, за да разбира състоянието, в което те се намират. За пример, ако ръката му е чреизмерно суха, той трябва да ѝ предаде малко влага. Как се постига това? Ще вземе една влажна кърпа и ще я прекара няколко пъти по дължината на ръцете си. Ако пък ръката му е много влажна, нека я изтрие няколко пъти със суха кърпа. Голямата сухота и голямата влага не са за предпочитане. Ако се потите много, изтривайте тялото си с влажна кърпа. Човек трябва да мие лицето, ръцете си по няколко пъти на ден с чиста вода. Също така трябва да мие и ушите си. Ухото е приемник на звуковите вълни, вследствие на което трябва добре да се измива, да не остава никакъв прах по него, нито в гънките му. Ако ухото ви е запушено, вие не можете да възприемате здравословните течения на Природата. Някой се оплаква, че косата му е много суха, често се разбърква и стърчи нагоре. Това се дължи на голямото количество електричество, което се събрало в главата му. За да се освободи от това електричество, той трябва да хармонизира мислите си, да регулира теченията на електричеството и магнетизма в мозъка си. Това се постига по външен и по вътрешен път. Вътрешният път е по-мъчен. Външно всеки може да си въздейства: ще мокри косата си по няколко пъти на ден и добре ще я разчесва. Ако навреме не освободи мозъка си от излишното електричество, човек изпитва голямо напрежение в областта на слепите очи. За да се освободи от това напрежение и от болките в главата, добре е да туря на главата си тънко нарязани филийки от картофи. Те извличат излишното електричество от мозъка. Ако не си помогне навреме, електричеството се предава на целия организъм и човек заболява сериозно. Понякога малки причини произвеждат големи последствия. Като се намери в затруднение, човек търси помощта на лекарите. И това е добре, но понякога и лекарите не могат да помогнат.

*„Служене, почит и обич“, „Отношения към Природата“, стр. 50-51.*

Космите са антени, чрез които човек се свързва с Духовния свят. Ето защо не ги хвърляйте където попадне. Събирайте ги в плик и когато отидете на планината, накладете огън и там ги изгорете. Това означава

почитание към себе си! Ако човек себе си не почита, никога не може да почита и ближния си. Също така събирайте и ноктите си и ги изгаряйте на планината заедно с космите.

*„Божествената мисъл“<sup>2</sup>, „Скритите сили“, стр. 93.*

## Миене

Миналия път дадох на учениците от специалния клас едно упражнение да вчесват косите си по десет пъти на ден в продължение на една седмица. На вас давам следното упражнение: в продължение на една седмица да миете очите си с топла вода по десет пъти на ден. След това ще се вчесвате. Онези, които работят в града, няма да правят упражнението. Значи, в седем дни ще измиете лицето си седемдесет пъти.

*„Събуждане“, „Разтоварване на съзнанието“, стр. 194-195.*

Миенето например е един свещен акт. Вие как се миете сутрин? Не трябва да се миете бързо, както обикновено правите, но трябва да спазвате известни правила. Ще си вземете един чист леген, ще налеете в него вода, малко топличка, и ще наплизкате лицето си хубаво. След това ще си изтриете лицето леко, едва да попиете влагата, с много мека кърпа. Вие търкате лицето си много силно. Не правете така. Мийте се по новото правило. Не плизкайте силно лицето си с вода, но леко, да ви е приятно, като че се милвате, едва да го докосвате. Лицето на човека е много нежно и отзивчиво. Много учени хора препоръчват кърпи за изтриване на лицето от лен, от коноп, но те са само за грешни хора. За един праведен, за един разумен човек е нужна мека, нежна кърпа. Божествената мисъл за да функционира правилно у нас, не трябва да търкаме лицето си с груба кърпа. Защо? Понеже лицето е огледало на нашата душа. Чрез него се съзира връзката ни с Бога. Когато се измиете и погледнете лицето си, вие трябва да бъдете доволни от него. Ако не сте доволни, след десет минути се измийте втори път. Измийте се десет пъти наред, докато най-после бъдете доволни от себе си. Онези от вас, които имате свободно време, направете следния опит: ставате сутрин, но сте неразположен. Измийте лицето, шията, ушите си един, два, три, най-много до десет пъти, и ще видите, че неразположението ви ще изчезне. Ако след като се измиете десет пъти, неразположението ви не изчезне, аз ще ви кажа кои са причините за това нещо. Направете този опит първо със себе си. Не го предавайте на другите, докато не го опитате вие сами. Когато го проверите няколко пъти и бъдете доволни от резултатите, тогава го предавайте и на други хора.

*„Пътят на ученика“<sup>3</sup>, „Духът на Господа“, стр. 104-105.*

Ето в какво седи най-малкият опит: за една седмица всяка вечер преди лягане ще си измивате краката. Ще почнете с десния крак, ще измиете палеца, първия пръст, втория, третия и ще произнасяте най-хубавите



думи, после ще измиете левия крак и ще произнасяте най-хубавите думи. Ще измиете ръцете си и ще произнасяте най-хубавите думи. Ще измиете лицето си и пак ще кажете най-хубавите думи, и ще си легнете да спите. Ще запишете какво ще сънувате в една книжка. На втората вечер пак същото нещо ще направите. Думите, които ще кажете, може да измените. Пишете какво сте казали, ще напишете всичките думи, които сте казали. Няма да разправяте на другите какво сте казали. Всеки за себе си да го направи. Една тайна да остане. Вие ще кажете: „Аз тъй си измих краката, тъй казах.“ То е вестникарска работа. Оставете тия вестникарски работи. Нямайте никакъв резултат.

*„Факти, закони, принципи“<sup>2</sup>, „Новото верую“, стр. 44-45.*

Ангелите, за да ви познаят, сутрин, като се измиете, тази вода, с която се миете, вземат и по нея познават, колко сте прогресирали. Като измиете лицето си, знаят колко сте прогресирали. Всяка сутрин събират водата. Туй е факт. По обяд, ако се измиеш, пак е хубаво и вечер, ако се измиеш, пак е хубаво. Три пъти на ден трябва да се миеш. И по шест пъти да се миете, не е лошо, стига да имате време. То е за упражнение. (Учителя пее: „Аз ще се мия добре, аз ще се мия добре...“) Сутрин като станеш, неразположен си, попей: „Аз ще се мия добре, аз ще се мия добре, аз ще се мия добре“. (Пее.) „Той ще се мие добре, всякой да знае това. Аз ще се мия добре, това да знай всякой отсега. Вие ще се миете добре, вие ще се миете добре, тогава ще бъдете здрави сега, тогава ще бъдете здрави. Ние ще се мием добре.“ Ще мине дълго време, докато се освободите от известни навици.

*„Факти, закони, принципи“, „Три неща“, стр. 178.*

Дето стъпиш, краката ти трябва да бъдат чисти. Ако излезеш отвън да ходиш, ще си измиеш краката. Гледам някои от вас – не си мият краката. Според този закон трябва да си умиеш краката и тогава да ходиш по тревата. Вие изувате обувката си и с нечисти крака ходите по тревата. Казвате: „Лечебно е.“ Погрешка е това. Ще си измиеш краката хубаво. С много студена вода, ако умиеш краката си – пак е погрешка. Ако водата е много топла – пак е погрешка. Ще си умиеш краката с такава вода, че краката да са доволни. Ще идеш да се разходиш по тревата с чисти крака. Ти по тревата с нечисти крака няма да ходиш. Като ходиш с нечисти крака, гледаш – тревата пожълтяла.

*„Прав път“, „Невидимите погрешки“, стр. 386.*

Сега на вас ще ви дам, искате, не искате – със закон, пръв път ще приложат един закон. Цяла седмица ще си измивате краката и ще ги помилвате. Ще кажете: „Заповядано ни е, трябва да изпълним закона, трябва да ви измием, да ви обичаме. Ако не искаме да ви обичаме и да ви мием, глоба има, който не слуша.“ Ще вземете топла вода около 40-45 градуса, ще ги измиете хубаво и ще си легнете. Ще кажете: „Господи, благодаря ти, че можах да си измия краката тази вечер.“ Туй ще го направите за Господа. За

първи път ще си измиете краката за Доброто и ще кажете: „Благодарим, че можем да ви услужим. Ние ще ви услужим да голямото Добро, което сте ни направили.“ Сега казвам, ще го направите по закон, но с любов.

*„Факти, закони, принципи“, „Нов поздрав“, стр. 182.*

Вие често изгубвате разположението на духа си и нищо не ви се работи, не ви се учи, не знаете какво да правите, усещате вътрешна празнота. Казвате: „Едно време имаше нещо, което ме радваше, подтикваше ме да вървя напред, но сега всичко изгубих. Как ще работя при това положение?“ Казвам: щом изпаднете в такова състояние, измийте левия си крак един, два, три, четири, пет, до десет пъти. След това измийте десет пъти десния си крак. Водата, с която ще миете краката си, трябва да бъде съвършено чиста, прясна, току-що донесена от чешмата. При това тази вода трябва да е донесена с молитва. Като миете по този начин краката си, ще видите какъв резултат ще имате. Ако искате да имате резултат, всякога трябва да миете краката си с чиста вода. Понеже краката са свързани с добродетелите в човека, всякога трябва да ги миете с любов.

*„Четирите кръга“, „В живота“, стр. 190-191.*

На онези от вас, които обичат науката, ще дам едно упражнение за десет дена. Упражнението е следното: първия ден ще измиете левия си крак един път. Втория ден ще измиете десния си крак два пъти. Третия ден ще измиете левия си крак три пъти. Четвъртия ден ще измиете десния си крак четири пъти. Петия ден ще измиете левия си крак пет пъти. Шестия си ден ще измиете десния си крак шест пъти и т.н. Така ще правите в продължение на десет дена, като започнете упражнението с левия си крак, а го свършите – с десния. Миенето на крака ще става сутрин, преди изгряването на Слънцето, и вечер, преди да си легнете. Значи, по два пъти на ден: сутрин и вечер. Водата за миенето на краката ви трябва да бъде малко топла, а не студена. Пет минути са достатъчни за измиване на един крак до коленете. Като измиете крака си, няма да го изтривате, ще го оставите сам да си изсъхне. С кърпа можете да попиете само голямата влага. Иначе ще оставите крака свободно да си изсъхва. Първия ден сутринта ще измиете левия си крак, а същия ден вечерта ще измиете десния си крак. На другия ден ще направите обратното: сутринта ще миете десния си крак два пъти, а вечерта – левия два пъти. Така ще редувате краката си в продължение на десет дена, докато трае упражнението. Това упражнение се дава като малък опит, да видите какви резултати ще получите.

Като давам това упражнение, обръщам внимание на следното: всички не можете да правите упражнението едновременно, защото сте различни зодии. Всеки ще го прави по време, когато има разположение. То се дава за цяла година. Тъй щото през цялата година всеки ще си избере десет дена по свобода и разположение на духа. Добре е няколко ученици да го направят по-продължително време: няколко месеца или цяла година. Така само ще се опита резултатът на упражнението. Някои от вас ще имат

добри резултати, а други – няма да имат никакви резултати. Това зависи от естеството на човека. Например, ако пълен човек влезе в море и седи половин час във водата, той ще се чувства добре. Ако сух човек седи половин час във водата, той няма да се чувства добре. Това, което е добро за пълния, не е добре за сухия. И обратно: това, което е добро за сухия, не е добро за пълния. Сухият, който не може да стои дълго време във вода, повече издържа на жажда от пълния. Пълният обаче издържа студа, а не издържа горещината. Понеже хората са различно устроени, за всеки човек се изисква специално време през дена за миене на краката. Ако можете да познаете кой е вашият час за миене на краката, вие ще изпитате вътрешна радост, вътрешно доволство.

Като правите това упражнение, ще се учите от краката си. Ще размишлявате, ще се учите от краката си. Ще кажете: „Ако краката можаха да разрешат един важен социален въпрос, не мога ли и аз да разреша един такъв? Ако те са били умни да разрешат един въпрос, аз по-глупав ли ще изляза от тях?“ Като говоря за краката, имам предвид разумните сили, които са ги създали. Понеже краката не могат да приемат слънчевата енергия направо от Слънцето, те приемат енергии от центъра на Земята. Когато приема земната енергия, човек става смел, решителен, а тялото му се освежава. Растенията, животните разбират този закон и правилно го използват.

„Светилник на нозете ми е Словото.“ Дръжте тази мисъл в ума си и знайте, че Бог е вложил благата си в земята, върху която стъпвате. Защо човек трябва да стъпва върху земята, има причини за това. Колко място трябва да извърви, и това е определено. Когато се разхожда, човек трябва да се движи по всички посоки: на изток, на запад, на север и на юг. Хората повече обичат юга. Югът е свързан с Доброто, с Добродетелта. Западът оказва особено влияние върху човека.

Изобщо хората трябва да се самонаблюдават, да се научат от своите движения, от своите навици. Някой е недоволен, мъчи се, иска да разреши някакъв въпрос. Той става, сяда, хваща главата си, ляга на кревата си и т.н. При тези положения той не може да разреши никакъв въпрос. Щом изпадне в неразположение на духа или в недоволство, първата му работа е да измие краката си с топла вода. После той трябва да стане прав, да помисли малко, да се помоли и да каже: „Господи, Твоето Слово е светилник на нозете ми.“ След това да се разходи малко, като ще види какво влияние му е оказал този метод. Този метод е физически. Този е най-лесният метод за самовъзпитанието. Освен него има и други два: метод на ума и метод на сърцето. Последните два метода са по-трудни. Които не могат да прилагат правилно метод на сърцето, те затлъстяват повече, понеже сърцето има повече влага, повече магнетизъм. Които не могат да прилагат правилно метода на ума, те изсъхват, защото умът си служи с електричество. Следователно при самовъзпитанието си човек едновременно трябва да прилага и трите метода, обаче първо трябва да се започне с физическия.

Така постепенно той ще върви от видимото към невидимото. Като правите упражнението си, ще знаете, че Природата обича точност, пълнота, но не излишни неща. Ще го правите тъй, както ви е дадено: ни повече, ни по-малко – никакви качулки, никакви преувеличавания. При това ще го правите в свободното си време.

*„Четири кръга“, „В живота“, стр. 195-199.*

Пазете следното правило: като ставате сутрин от сън, не бързайте веднага да отворите очите си. Дръжте ги известно време затворени, докато се успокоите напълно. Не се поддавайте на съня. Щом ги отворите, потърсете един красив образ и там спрете погледа си. Като запалите лампата, гледайте постепенно да нагодите очите си към светлината. Меката, приятна светлина е полезна за очите. Това се отразява добре на нервната система. Правилно е, преди да отворите очите си, да отправите мисълта си към Бога. Щом станете от сън, оправате леглото си. Мнозина оправят леглата си към обяд или след обяд. И това не е лошо, но добре е леглото да бъде в изправност. След това обуйте се и най-после – измийте лицето си със сапун, или без сапун. Сапунът не е необходим за лицето. Веднъж в месеца е достатъчно да се измива със сапун. Вие мислите, че като миете лицето си със сапун, то ще бъде по-чисто. Лицето има способността само да се мие, да се чисти. То е динамо. От всяка клетка, от всяка пора на тялото изтича електричество и магнетизъм, които измиват както лицето, така и цялото тяло. Водата за миене не трябва да бъде студена. Водата е стимул на живота. В нея се крие енергия, която трябва да се използва. Ако не можете да си служите правилно с водата, вие сами си причинявате пакости. В това отношение аз съм правил много опити и съм дошъл до положителни резултати. Можете да се миете и с много вода, но ако не знаете как да я употребявате, тя ще ви причини големи пакости.

*„Работа на Природата“, „Окото“, стр. 298-299.*

### **Упражнения с огледало**

Аз бих ви дал едно правило: вземете си едно хубаво огледало за молитва, без дефект и като се молите, огледайте се. След като се молите, огледайте се дали си се молил право, или не. Ако след като си се молил твоето лице постоянно се поправя, молитвата е права. Ако лицето ти след молитвата не се поправя, молитвата ти не е свят. Това е правило с малки изключения. Не може човек да се приближи при Бога, при Разумното същество, при най-благородното Същество в света и да не замязаш на Него, да не придобиеш качества от Него. Ти като отидеш при Бога, ще се поставиш в едно положение, дето правилно можеш да възприемаш нещата. Ти туриш за себе си, че си достоен. Ще оставиш настрана всичко – какво е достойнство, с каква дреха трябва да се облечеш.

*„Божествения импулс“, „Кибритени клечки“, стр. 665.*

Спестявайте вашите енергии. Например всеки ден си вземай едно огледало и си оставяй лицето тихо и спокойно, като че нищо нямаш. (Учителят прави лицето си неспокойно.) Това е нещо неестествено. Тих и спокоен. Да мислиш, че всичко е хубаво наредено. Десет-петнайсет минути спокоен да бъдеш. Не искай да се нравиш някому. Ти седиш пред огледалото и искаш да се нравиш някому. Че какво разбира той от изкуството? Като се огледаш, гледай най-първо ти да се харесаш. Тури си това положение. Ако отпуснеш своите мускули, с това ще придобиеш сила от Природата, но ако напрегнеш мускулите, при едно напрегнато състояние, ти харчиш.

*„Ако говоря“, „В нова окраска“, стр. 401.*

Ти казваш за някого: „Аз ще му дам да се разбере.“ Пак се поогледай и се нарисувай. Вземете си едно огледало и се наблюдавайте. Кажете си: „Искам да го срещна, моя приятел, когото десет години не съм срещал. Аз съм бил с него в училището заедно.“ Представете си тази сцена и вижте каква форма ще вземе вашето лице в огледалото. Вижте как ще се измени вашето лице. Представете си тази сцена, когато сте били млади с този приятел. Представете си, че сте били млади, сега може да ви е израснала брада, и ще видите на огледалото как ще се измени вашето лице.

*„Ако говоря“, „Най-високият връх“, стр. 106-107.*

## Сън

Като ученици на окултната школа вие трябва да спазвате правилото за съня. Сънят ще реши много от въпросите на вашия живот. Засега 7 часа сън са необходими за вас. И 5 часа сън могат да ви задоволят, но при условие да спите непробудно, без да се обръщате на една или друга страна. Най-здравое е човек да си ляга в 10 часа вечерта, но това не може да се вземе като правило. Ако някой има особено важна работа, той може да си легне и в 11 или в 12 часа, но трябва да заспи в продължение на 5-10 минути. Когато някой остане да работи след 10 часа вечерта, сънят се изгубва. Сънят ще се яви отново едва след 12 часа вечерта. И тогава човек трябва веднага да си легне, да не се разсъни. Колкото по-рано ляга човек, толкова по-добре за него. Защо? Които рано лягат, те поглъщат всичката събрана прана, т.е. жизнената енергия в атмосферата. Които късно лягат, мъчно заспиват, защото за тях няма вече нужното количество прана за организма им. Те трябва да почака известно време, да се събудят ония, които са легнали вече, и тогава ще им дойде сън. Затова именно богатите заспиват едва към 4 часа сутринта, когато бедните отиват на работа. Към 4 часа сутринта в атмосферата се образува ново количество прана, от което богатите ще се ползват. Следователно ако можете да си създадете навик да лягате рано, вие ще можете да доставите на организма си нужното количество прана. По-късно от 12 часа вечерта не лягайте. Ако се усетите изморени, вечеряйте

рано и в 8 часа най-късно си легнете, да набавите повече енергия, от която организмът ви се нуждае. Ако имате енергия в запас, можете да си легнете и по-късно. Изобщо часовете, определени за лягане са 8, 10 или 12.

*„Двата пътя“<sup>2</sup>, „Сила на волята“, стр. 37-38.*

Питам: как гледате вие на съня? Вие гледате на съня само като на почивка и затова не можете да намерите онези, които искат да ви преподават. В това отношение вие сте подобни на онези деца, които бягат от училище и отиват в гората да играят. Щом децата бягат от училището, на кого ще предава Учителя? В такъв случай, който ляга да спи с мисълта, че отива само да си почива, той бяга от училището, отива в гората и на сутринта, като се събуди, казва: „Нищо не научих.“ Ето защо легнете ли да спите, кажете си: „Отивам сега в училището на астралния свят да науча нещо ново, което да приложа през дена на Земята.“ И в астралния свят има разходки, както на Земята. На всеки, който учи добре, се позволява да прави разходки до някой планински връх или до някой хубав извор, отдето ще се върне обновен, богат с красиви впечатления. Следователно едно от важните правила за ученика е да се научи да спи правилно. Легне ли да спи, в продължение на 5-10 минути трябва да е заспал. Това упражнение е необходимо за усилване на волята. Ако не можете да заспите в такова кратко време, тогава ще продължите времето с няколко минути. Най-много за половин, до един час човек трябва да заспи. Ако до един час не може да заспи, той трябва да търси причината за своето безсъние, и като я намери, да се помъчи да я премахне.

*„Двата пътя“<sup>2</sup>, „Силата на волята“, стр. 31.*

Днес много хора се оплакват, че не могат да спят добре. За да заспят, трябва да мине половин, един, а някога и два часа. Това показва, че не са тренирани физически. В такива случаи, добре е човек да стане от леглото си, да изтрие тялото си с кърпа, потопена в топла вода, да измие краката си също с топла вода и без да се изтрива със суха кърпа, да си легне. Като си легне и затопли, той ще усети приятно раздвижване на кръвта и сънят ще дойде.

*„Светото място“, „Трениране“, стр. 193-194.*

За една седмица правете наблюдения: как лягате вечер да спите, в какво положение, на коя страна и как се събуждате сутрин. Отбелязвайте си какви отклонения сте направили през съня си, в каква посока и под какъв ъгъл. Забелязано е, че когато човек страда от крак, ръка, корем, в него се явява желание да тури болния уд по-близо до центъра. Като правите наблюдения върху отклоненията на тялото си, правете наблюдения и върху влиянието, което различните идеи ви оказват. Тялото заема такова положение, каквито са идеите на човека. Това показва, че човек се движи в два свята: в подсъзнателен и в свръхсъзнателен. Първият свят произвежда несъзнателните, неволните движения, а вторият – съзнателните, волевите

движения. И тъй, стремете се към онази основна мисъл в себе си, върху която почива вашата свобода и развитието ви. От тази мисъл зависят вашето здраве, вашите радости, и скърби.

*„Отворени форми“, „Абсолютна и относителна реалност“, стр. 173-174.*

Ново възпитание е нужно на човечеството, а също и нов начин на живеене. Храни се умерено, никога не преяждай. Не яж нечиста храна. Има хора, които спят по 8-10 часа; те мислят, че това е добре за тях. По-малко, но здрав сън. Ако се обръщаш по няколко пъти през нощта, наляво и надясно, не си спал добре. Здрав сън е, на която страна легнеш, на нея да се събудиш. Който не спи добре и цяла нощ се обръща наляво-надясно, на гърба, сутринта казва, че много работил.

*„Ликвидация на века“, „Трите пътя“, стр. 185.*

Вечер, когато лягате да спите, вие отивате в Невидимия свят да учите. Там ви преподават уроци, казват ви много неща, които трябва да помните. Като ставате сутрин, направете малко усилие да си спомните какво ви е казано. Ако не можете да си спомните, това показва, че или съзнанието ви не е било будно, или паметта ви е отслабнала. Щом паметта ви е отслабнала, работете върху нея да я засилите. Колкото по-малко се безпокоите, толкова по-голямо самообладание ще имате. Самообладанието е във връзка с вярата. Като говорим за Бога, ние имаме предвид Живия Бог, Който живее в нас. Ние трябва да ходим в Неговия път, по Неговия ум и да вършим всичко заради Него. Само по този начин ще се освободим от противоречията на живота.

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Ще ти въздаде“, стр. 235-236.*

Работете съзнателно върху себе си, да се подигнете. Станете ли сутрин от сън с някакво тежко, материално желание, отправете ума си нагоре, да олекне. Ако погледнете на живота с окото на ясновидеца, ще забележите цели реки от мисли, чувства и желания, които увличат човека. Има умствени реки, чувствени реки и реки на желанията. Пазете се от тия реки! Видите ли, че една от тия реки ще ви завлече, спрете се на пътя и помислете за Бога. Някой казва, че не мисли за себе си. Добре е да не мислиш за себе си, но трябва да знаеш за какво да мислиш. Да мислиш за себе си, това значи да разрешиш една важна задача. Ти можеш да решиш тази задача правилно, ако знаеш как да ставаш сутрин. Както си станал от сън, така ще се нареждат работите ти. Щом станеш, вдигни главата си нагоре и помисли за Бога, за Слънцето на Живота. Стъпи на земята и помисли за Земята, на която живееш. От значение е още на коя ръка ще се опреш и на кой крак ще стъпиш. Човек трябва да знае как да легне и как да стане от сън. Ще изпразниш ума си от всички странични и отрицателни мисли и ще отидеш на другия свят съвършено свободен от грижи и безпокойства.

*„Начало на мъдростта“, „Трите принципа“, стр. 128-129.*

Засега човек е дошъл до убеждението, че без много неща може, но без сън не може. Ще дойде ден, когато човек ще може и без сън. Само невежите спят. Когато невежите спят, умните работят. Сънят е почивка само за онези, върху които разумните същества работят. По този начин тяхното съзнание ще се повдигне. За да дойде до по-високо съзнание, човек трябва да придобие равновесие между ума и сърцето си. Щом дойде до това равновесие, процесите в неговия организъм ще стават правилно. Сънят се е наложил на хората поради нарушаване на Божествените закони. От Божествено гледище сънят не е бил предвиден. Същото се отнася и до смъртта. Човек е създаден да живее, а не да умира. Откак смъртта влезе в живота, хората изгубиха своето първоначално равновесие. Когато умре някой, казват, че той е заспал, т.е. починал. Може и без този сън! Човек трябва да излезе от областта на спящия живот, т.е. от смъртта, и да влезе в Живота на безсмъртието, във възкресението. За да дойде до възкресението, той трябва да повярва, че Любовта, знанието, свободата са отвътре, а не отвън. За пример, хората чакат да изгрее Слънцето, да се порадват на неговата светлина и топлина. Според мене не е важно дали само външното Слънце е изгряло. Ако външното Слънце е изгряло, а вътрешното Слънце на човека не е изгряло, той нищо не печели. Важен е моментът, в който изгряването на външното Слънце съвпада с изгряването на вътрешното Слънце на човека. Това е истински изгрев. Външното, физическото Слънце е ценно за всички хора, за всички живи същества. Вътрешното Слънце е ценно за самия човек. Няма по-голяма радост за човека, когато вижда и външно, и вътрешно. Голяма е радостта на човека и на цялото Небе, когато всички хора на Земята разбират и познават своя Създател. Настанало е тогава Царството Божие на Земята. „Бог е Дух.“ Кажете ли така, задайте си въпрос – какво сте направили за този Дух. От вас се иска едно: да пазите Неговата мисъл чиста, свята, силна и пълна с Любов, в нищо да не я петните. За всяка лоша дума, за всяка крива мисъл човек носи последствията им. Нищо не може да го спаси от отговорност към Божественото. Тази е причината за страданията на хората. И обикновените хора страдат, и светиите страдат. Както обикновения човек страда за всяко извършено престъпление, за пример – убийство, така светията страда за най-малката погрешка, извършена от него.

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „С човечески езици“, стр. 133-134.*

### 3. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДМЛАДЯВАНЕ

Човек остарява, понеже в организма му не става вливане на енергия. В организма на младия става постоянно втичане на енергия от Природата. Който може да хармонизира, да съгласува в себе си енергиите на втичането и изтичането, той може да се подмлади, да придобие Вечния живот. При това положение колкото се влива в него, толкова и ще изтича.

*„Посока на растене“<sup>2</sup>, „Облагородяване на сърцето“, стр. 20.*



Много начини има за подмладяване. Стани рано сутрин, хвани долната, месеста част на ухото си. После разтрий костта зад ухото си. Прави всяка сутрин това. – „Искам да стана жизнерадостен.“ Тури двете си ръце в средата на горната част на челото и тегли пръстите в противоположна посока. Някои моми правят това упражнение, за да бъдат весели. Горната част на челото е Божественият свят; оттам иде веселието. Ако слезеш под веждите, веднага ще те хванат стражари; ти минаваш границата без позволение. Веждите са граница между два свята. Когато си неразположен, прекарвай пръстите си по горната част на челото, и неразположението ще изчезне. Правете упражнението насаме, никой да не ви вижда. Някога неразположението се дължи на дефект в ушите или на трудно дишане. Какво ще правите тогава? Извади памука от ушите си и от носа си, и ще бъдеш разположен. Докато си спал, някое същество се е пошегувало с тебе: турило е памук в ушите и носа ти, и ти се чудиш защо не чуваш, или защо дишаш тежко. Има същества, които се шегуват както с физиката, така и с психиката на човека. Има желаниа, които произвеждат психическо натрупване в човека. Ето защо щом станете от сън, прегледайте състоянието на двигателната, стомашната и нервната система и тогава започвайте работа.

*„Съразмерност в Природата“, „Трима господари“, стр. 154-155.*

Има убеждения, има добродетели в света, които са също така на израждане. Светът се нуждае от нещо ново, което, като влезе в хората – и коренно да ги измени. В това отношение алхимиците отдавна са разбрали тази истина и на времето си още са търсили нещо ново, което да подмлади хората. Ако вложи в себе си една Божествена идея, човек моментално ще се подмлади и ще намери начин за разрешаване на противоречията и мъчнотиите в живота. Евангелието например съдържа много такива идеи, които и до днес остават неразкрити. Не е позволено още да се разкриват на хората тези истини. Мнозина искат да им се каже нещо от тези истини, но за да им се каже нещо, те трябва да разбират Божественото начало в себе си, да вярват в Първата причина и да са свързани с нея.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Посред тях“, стр. 184.*

Много начини има за подмладяване, но всеки трябва да си избере такъв, който му подхожда. За пример, ако можете да прочетете Стария и Новия Завет 99 пъти и да го приложите, вие ще се подмладите. И 90-годишните баба и дядо ще станат млади, весели, жизнерадостни.

*„Ценната дума“<sup>2</sup>, „Два метода“, стр. 133.*

Задача: нека трима от учениците да напишат нещо върху физическия, астралния и менталния свят. Всеки ще си избере една от трите теми, която му харесва, и ще напише нещо кратко, но изчерпателно. Като прочетете темите, да имате ясна представа за тези светове. Може да четете някои автори – да видите какво са писали те по дадените въпроси. Като учите и пишете върху научни теми, вие се подмладявате.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Основни закони“, стр. 238.*

Ако вие обичате Бога, ще цените вашето тяло. Свещени ще бъдат за вас. Колко хиляди ваши приятели, които не знаете, са работили за създаването на вашето тяло! Един ден тия приятели ще ви дадат начин да се подмладите. Те знаят начин как да се обновите. Чрез една нова мисъл, която внасят във вашия ум, чрез едно ново желание, което внасят във вашето сърце, и чрез една нова постъпка, която внасят във вашето тяло, те ще ви дадат един подтик за подмладяване. Подмладяването е хигиена на живота. Човек може да се подмлади само тогава, когато признава, че Бог е единствен, в Когото той живее. Трябва да обичаме себе си по причина на това, което Бог е създал. Трябва да обичаме себе си, понеже от Бога сме излезли.

*„Божественият център“, „Двата закона“, стр. 99.*

Стремете се да изявявате Божественото в себе си, да бъдете добри, разумни. Дойдете ли до изпълнението на волята Божия – не отлагайте. Каквото ви се каже да направите – направете го. Само така ще бъдете здрави, ще се ползвате от Божието благословение. Като живеете по този начин, вие всеки ден ще се подмладявате. В Бога всичко се подмладява. Подмладяването, обновяването е отличително качество на Божествения живот. Когато повярва в Бога, човек започва да се подмладява. Казано е в Писанието: „Които очакват Господа, силата им ще се увеличи.“ Христос казва: „Ако не станете като малките деца, няма да влезете в Царството Божие“... След дълги обяснения от страна на Христа, Никодим най-после разбра, че наистина и старият човек може да се подмлади, т.е. да се новороди. Да се подмлади и обнови човек – това е било задачата на старите алхимици, това е задача и на съвременните учени.

*„Да ви даде“<sup>2</sup>, „Аз съм“, стр. 171-172.*

Това е законът на подмладяването – тъй го наричам аз, – когато човек изхвърли от ума, сърцето и душата си всички отрицателни мисли, желания, които разрушават – той се подмладява.

*„Разумният живот“<sup>2</sup>, „Психически наслоявания“, стр. 178.*

Какво по-хубаво от една светла мисъл, какво по-хубаво от една светла постъпка. Именно в Божествения свят трябва да сме поставени по образ и подобие и да знаем, че това, което носим, е израз на Божественото. Като вършиш, да знаеш, че си израз на Божествената светлина, израз на Божествената топлина и на Божествената сила. Казвам: за една седмица мислете, че сте израз. Да се подмладите най-малко с 10 години. Всички млади да станете. Че сега сте стари, то е маска. Че ви побеляла главата, то е маска. Че се набръчкало лицето, то е маска. Кажи си: „Отвън е така, но отвътре не е така.“ Като умираш, казваш: „Поне не съм стар.“

*„Факти, закони, принципи“, „Положителен живот“, стр. 37-38.*

„Стара съм вече“ – от тебе зависи да се подмладиш. Ако не допускаш нито една отрицателна мисъл в ума си, в три месеца можеш да се подмладиш. Когато се влива в организма нова енергия, той се обновява. Тялото

постепенно се изправя, засилва и човек се чувства млад. Обновяването на организма не е механичен процес. То има отношение към духовното естество на човека.

*„Събуждане“<sup>2</sup>, „Истинско познаване“, стр. 225.*

Работете върху истинското самовъзпитание с методи, каквито Разумната природа дава. Един от нейните методи е обновяването. Човек се обновява, когато всеки ден внася в ума си по една нова мисъл и в сърцето си по едно ново чувство, които го повдигат. Нека всеки се запита какво ново може да внесе днес в ума и сърцето си.

*„Събуждане“<sup>2</sup>, „Проводници на Любовта“, стр. 37.*

Казвам: задачата на ученика седи в това – да подмладява всички клетки на организма си, а не само частично. За тази цел той трябва да се научи да говори на своите клетки. Всеки ден, преди да започне своята дневна работа, ученикът трябва да поздрави клетките на тялото си, като започне от клетките на мозъка, на очите, на носа, на ушите и постепенно слиза надолу. След това ще поздрави клетките на дробовите, на сърцето, на стомаха, на червата и най-после ще поздрави себе си и ще започне работата си. Под думата *себе си* разбирам своя вътрешен ръководител. Само при това положение може да се очаква единство и задружна работа между всички клетки на човешкия организъм. Като не познава това отношение, тази обхода към клетките на своето тяло, човек цял ден се лута нагоре-надолу и работата му не върви добре. Той казва: „Не зная какво да правя, не ми се живее!“ Не му се живее, защото той не е изпълнил едно важно задължение към своя организъм. Вследствие на това той ходи сред благата на живота, но не ги вижда, не може да ги използва.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „По-долен от ангелите“, стр. 164.*

Докато живеят в старото, хората се движат в една и съща мисъл. Те казват: „Човек се ражда, остарява и умира. После пак се ражда, остарява и умира.“ В последно време учените заговориха за подмладяване на човека – без да умира, отново да се ражда. Това подмладяване става чрез присаждане на някакви животински жлези. Учените не подозират даже, че има духовен начин за подмладяване на човек. Всъщност подмладяването е вътрешен, психически процес. В мозъка, в симпатичната нервна система, има особени жлези, с които човек не знае да манипулира. Съвременните учени не знаят още ролята на тези жлези. Един ден, когато научат ролята им, те ще могат да ги използват съзнателно, като средство за подмладяване.

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „С човечески езици“, стр. 165.*

Като станете сутрин, първо ще помислите за Бога, ще се вслушате да чуете една нова мисъл. Туй е за подмладяване. Това е Новият живот! Аз го наричам *живот на възкресение*. Аз ви гледам – всички сте отпаднали, дряхли. На какво се дължи това? То е защото, като станете сутрин, мислите първо как ще прекарате деня. Питам: ангелите как прекарват своя живот?

*„Две свещени положения“, „Дето и да идеш“, стр. 241.*

Казвам: носете вода, ако искате да се подмладите! Като срещнете някой да носи вода, потупайте го по гърба и му кажете: „Ще се подмладиш!“ Привилегия е за човека да се подмлади. Ще кажете, че и чрез прераждане може да се подмлади човек. И това е възможно, но трябва да прекараш 45 години в Невидимия свят, докато намериш баща, чрез когото да се родиш. Докато си още в тялото, можеш да се подмладиш по Божествен начин. Така ще се избегне прераждането, няма да търсиш баща и майка. Сам ще си станеш баща и майка, и ще се подмладиш.

Вложете надеждата си в Любовта, за да се подмладите. Като ставате от сън, кажете си: „Ще се подмладя!“ Казвате: да мислиш, че ще се подмладиш, значи сам да се заблуждаваш. Всяко разумно движение е свързано с Природата. В него се крие метод за подмладяване. Светлината носи младост; движението на въздуха носи младост; растенето носи младост; скъпоценният камък носи младост. Всичко в Природата говори за младостта. Малко неща в Природата говорят за старостта. Използвайте всичко онова, което носи младостта! Необходимо е да се подмладите!

*„Вечно подмладяване“<sup>2</sup>, „Вечно подмладяване“, стр. 18.*

Старостта е изгубване на материалните сили в човека. Ако в този процес може да се внесе едно освежаване, едно обновяване на силите – и човек веднага ще се подмлади, ще се освежи. Лесна работа е това подмладяване! Достатъчно е да вземеш подбел и ти ще се подмладиш. Но кога човек трябва да вземе подбел? Вие трябва да знаете през кой ден на годината трябва да го вземете: дали когато цъфти, или – през кое време изобщо? Вие трябва да го вземете, когато в него се балансират положителните сили в живота му. Човек трябва да попадне в този момент, когато подбелът е в състояние на самоудоволствие и е готов да дава, да помага. Това е и с всички останали растения. Тогава човек трябва да излезе рано, или при изгрева на Слънцето, когато на небето няма нито един облак. Има ли най-малък облак, лекарството се разваля. Ако съвпаднат тези състояния, тези моменти, тогава ти ще откъснеш един цвят и ще го затвориш в едно шишенце. Ако знаете това изкуство – кога да откъснете този цвят, вие ще изпитате един голям трепет, когато се приближавате към подбела, защото той ще ви подмлади. Знаете ли каква радост ще изпитате тогава, когато се приближавате към цвета на подбела? Вие ще станете рано сутрин, ще излезете вън и тъкмо когато Слънцето предстои да изгрее, ще откъснете цвят и ще го сложите в шишенцето си... Много мъчно е човек да попадне на това съчетание, на такъв ден. Денят не трябва да е мъглив като днешния. Все ще дойде ден, когато ще се достигне до това знание. Обаче това знание се постига само по пътя на Любовта. Любовта трябва да влезе в човешкия живот. Подразбирам възвишената Любов. Ние не отричаме любовта във всичките ѝ прояви – тя извършва своята служба. Възвишената Божествена Любов има за цел да възвърне младенческото състояние на цялото човечество. Казва се в Писанието, че Бог в последния ден ще възкреси всичко.

*„Живият хляб“, “На двама господари“, стр. 83-84.*

#### 4. ОСЪЗНАВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ДУМИТЕ И БУКВИТЕ ВЪРХУ ПСИХИЧНИТЕ СЪСТОЯНИЯ И ИЗПОЛЗВАНЕТО ИМ КАТО СРЕДСТВА ЗА ПСИХИЧНО САМОУПРАВЛЕНИЕ

##### Упражнения с думи

За да се произнесете върху влиянието на думите, за степента на тяхната сила, вие трябва да ги опитате първо върху себе си. Изговорете тихо думите: *добър, благ, милостив, справедлив, търпелив* и др. и вижте какво влияние ще произведат върху вас. Направете този опит главно с такива думи, които имат съдържание и смисъл за самите вас.

„Добри навици“, „Опити“, стр. 295.

Нека всеки от вас доброволно, в продължение на 10 дена, размишлява върху свещената дума на Любовта, която в магията е наречена *изгубената дума на човечеството*. Още първият човек е изгубил тази дума, с което започва падането на човечеството. Като забрави тази дума, Адам се видя принуден да напусне Рая, а с това заедно изгуби ключа на Живота, т.е. изгуби правия път. Който иска да се върне отново в Рая, той трябва да си спомни забравената дума за Любовта. Усилията на съвременните култури към прогрес, към знание, към свобода се свеждат все към това да се домогнат до свещената дума на Любовта, която крие всички тайни в света. Без тази дума светът няма никакъв смисъл. Без тази дума всичко е в пълно разединение. Без тази дума никакво разбиране между хората не може да съществува.

„Възможни постижения“, „Забравената дума“, стр. 184.

Ако искате да знаете какво представя Любовта, изговаряйте тази дума по няколко пъти на ден, в определено време и продължение на един месец ще видите какви сили се крият в нея и как действа тя върху човека. „Блажени чистосърдечните“ – посейте тези думи в съзнанието си, както градинарят сее плодове в своята градина, и наблюдавайте какви резултати ще имате. След известно време думата *чистосърдечен* ще оживее във вас и ще се ползвате от плодовете ѝ. Всяка дума трябва да се посее, да даде добри плодове. Това значи да проверявате всяко нещо, за да създадете в себе си убеждение.

„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Чистосърдечните“, стр. 148.

Като ученици правили ли сте опит да произнасяте думата *любов* по 10, 20 или 30 пъти на ден и да видите какъв резултат произвежда? Направете следния опит: в продължение на 10 дена произнасяйте думата *любов* по един път на ден, в един от най-силните моменти, на обяд в 12 часа или вечер в 12 часа. Който иска, той може да произнася думата и в някой слаб

момент. Има два слаби момента: сутрин и вечер. Те представят отражение на силните моменти. Като направите този опит, можете да произнасяте думата *любов* още 10 дена, по 10 пъти на ден. Като произнасяте тази дума, вие ще преживеете ред противоречия. Произнасянето на думата може да бъде мислено, гласно или както я почувствате. При трите случая ще имате три различни резултата. Буквите в думата *любов* ще ги произнасяте според мекотата и твърдостта на техните звукове. Звукът *л* е мек, звукът *ю* представя отвор. Звукът *б* затваря нещата, звукът *о* е също отвор. Значи думата *любов* има два отвора. Има нещо страшно в тази дума. Страшното се крие в буквата *в*. При изговаряне на буквата *в* зъбите опират в долната устна. Това показва, че онзи, който не разбира Любовта, туря човека, когото обича, на устните си, между зъбите си и го ухапва. Какво показва това? Това показва, че във всяка дума има динамическа сила, която се проявява по един или по друг начин. Ако не се прояви по естествен път, тя ще произведе обратни резултати.

„Добри и лоши условия“, „Плащане и прощаване“, стр. 100.

Ще ви дам едно психическо упражнение, което ще правите сутрин след ставане и вечер преди лягане. Ще дигнете ръцете си нагоре и ще произнесете думата *светлина*, като наблюдавате каква промяна става в състоянието ви. Упражнението ще продължава 10-25 секунди. (Ръцете се поставят една до друга пред челото, с длани, обърнати към лицето.) След това ще свалите ръцете си долу и ще ги поставите на горната част на носа, като произнесете думата *благоухание*. Като произнесете тази дума, ще наблюдавате каква промяна става в състоянието ви. Най-после ще поставите ръцете си под носа, на горната устна и ще произнесете думата *сладост*. Пак ще наблюдавате промените в състоянието ви. Първата дума, която ще произнесете, е *светлина*, после – *благоухание* и най-после – *сладост*. Думите вървят от възходяща към низходяща степен. Материята на думата *светлина* е най-рядка, после – тази на *благоуханието*, а най-гъста е материята на думата *сладост*.

„Допирните точки в Природата“,

„Предназначение на дихателната система“, стр. 131-132.

Като ученици вие трябва да превеждате сегашния език, с който си служите, по отношение езика на живата математика и геометрия. За пример, какво означават думите *добро* и *зло* от гледище на живата математика и геометрия? За да ги разберете, да проникнете в техния вътрешен смисъл, трябва да ги произнасяте така, че да станете господари на силите, които се крият в тях. За пример, ако сте неразположени, вие можете с думата *добро* да смените състоянието си. Направете опит да произнесете думата *добро* сто пъти, по един път в секунда. За този опит ще ви трябва една минута и четиридесет секунди; после произнесете думата *добро* сто пъти, по един път в минута; и най-после, произнесете я пак сто пъти, по един път в час.

Като направите опита, ще видите, че в трите случая ще имате различни резултати. Добре е при даден случай да произнасяте думата *добро* всяка секунда, после – всяка минута, и най-после – всеки час. Онези от вас, които искат да произнасят думата *добро* по един път в секундата, се намират на физическия свят; вторите, които ще произнасят думата по един път в минута, влизат в Духовния свят. И най-после онези, които ще произнасят думата по един път на час, влизат в Божествения свят. Като произнасят думата *добро*, първите ще мислят за физическия свят, вторите – за духовния, а третите – за Божествения свят. Първите ще свършат работата си най-бързо, за една минута и четиридесет секунди, вторите – за един час и четиридесет минути, а третите – за четири дни и четири часа.

Направете опита с произнасяне на думата *добро* и следете за резултата, който ще получите. Когато започнете опита, забележете какво е било времето. Когато свършите опита, пак обърнете внимание на времето. Това са данни, които имат влияние върху опита. Същевременно запишете точно часа, минутата и секундата, когато започвате и свършвате опита. Онези, които ще произнасят думата *добро* всеки час, ще държат съзнанието си будно, защото и вечер, и през деня, в сън или будно състояние, пак трябва да произнасят думата. Когато съзнанието на човек е будно, и като спи, той пак може да прави опита. Стремете се да бъдете будни, да не прекъсвате съзнанието си. Дали ще имате резултат, или няма да имате, не се смущавайте. Най-малко в 25% от опитите ще имате резултат, а 75% ще бъдат изключение. Като свършите опита, сполучливо или несполучливо, пак ще продължавате да работите върху доброто и да го прилагате в живота си.

„Път към Живота“, „Силата на доброто“, стр. 35-36.

Ще изговорите думите: *сърце*, *ум*, *душа* и *дух*. Като изговаряте тия думи, ще теглите ръцете си (пръстите да се докосват само) от челото до слънчевия възел (до стомаха), като минават по лицето, по гърдите, докато стигнат до стомаха. Като произнесете думата *сърце*, наблюдавайте какво ще почувствате. След това теглете ръцете си нагоре от слънчевия възел до челото, като произнасяте думата *ум*, и пак наблюдавайте, какво ще почувствате при произнасянето на тая дума. Опитайте се да схванете разликата между чувствата, които ще изпитате при изговарянето на думата *сърце*, и тия на думата *ум*, понеже те крият различни сили в себе си.

Сега ще изговорите останалите две думи – *душа*, *дух*. Пръстите на ръцете се поставят на челото и постепенно се отварят широко настрана, като се изговаря думата *душа*. В това положение на ръцете се изговаря думата *дух* и постепенно се прибират на челото. Следете какво ще почувствате, като изговаряте думите *душа* и *дух*. И тъй, при тия упражнения имате две течения: едното е надолу и нагоре – сърце и ум, другото е настрана и навътре – душа и дух. Тия упражнения можете да правите и мислено, като произнасяте думите в себе си, без да правите движения на ръцете. Тия думи имат сила само като се произнасят. Ще си кажете тихо в себе си думата

*сърце* и мислено ще теглите една линия към сърцето си. Спрете се за малко и си представете всички ония висши същества, които са създали вашето сърце и работят над него. Това е един капитал, който вие имате. После пак произнесете думата *ум* и мислено прекарайте ръцете си нагоре... Това упражнение ще правите 10 дни наред, по 3 пъти ще изговаряте тия думи, и то точно в 10 часа вечерта. Ако сте някъде на гости, няма да правите като турците, да застанете сред стаята и тъй да го правите. Вие ще държите на принципа. Дето и да ви завари това време, даже и гости да има около вас, ще се спрете в себе си и тихо, мислено ще направите упражнението. Щом сте сами, ще го правите с движенията на ръцете – тогава упражнявате и волята си. Тъй щото, дето и да сте, вие можете да си направите упражнението, без да подозира някой, че правите нещо необикновено. Така ще избегнете едно противоречие, което биха могли да внесат във вас околните хора. Като мислите за сърцето, ще се свързвате мислено с херувимите и серафимите, а като мислите за ума, ще се свързвате с висшите същества на Мъдростта.

„Разумният живот“,

„Приливи и отливи на енергии. Произход на ума и сърцето“, стр. 66-69.

Направете опит в продължение на една година всяка сутрин да изговаряте по десет пъти думата *радост*, да видите каква промяна ще стане с вас. Всяка дума крие в себе си известна сила, особено когато се произнася правилно... Христос казва: „Радвайте се!“ Защо да се радвате? Защото няма смърт. Бъдещето на човека е велико. Неговата душа живее в друг свят, а не на Земята. Радвайте се, защото идат светли духове на Земята. Това са възвишени същества, които слизат на Земята да работят върху всички хора, да ги приготвят за новата култура. Писано е в Свещената книга, че след две хиляди години Божиите ангели ще слизат и възлизат, ще работят върху хората. Това време е наближило вече... Днес ви оставям думата *радвайте се*. Нека радостта влезе в ума и сърцето ви, да се свържете с великите Божии духове и да кажете в себе си: „Ето, виждам ги!“ Повтаряйте често думата *радост*, да се свържете с Христа, да разберете смисъла на думите, с които Той си служи. Турете хляба в стомаха си и не мислете за него – той ще свърши своята работа. Изговаряйте думата *радост* с вяра и не мислете какво ще произведе тя във вас. Духът ви ще извлече нейните сокове и ще ви направи мощни. Като изговаряте думата и видите резултата, благодарете на Бога за нея.

„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Радвайте се“, стр. 108-110.

Глаголът *имам*, с който хората често си служат, крие магическа сила в себе си. Като знаете това, употребявайте този глагол при всяко обезсърчаване, недоволство, страдание. Ако се обезсърчиш, че си сиромаш, кажи в себе си: „Всичко имам.“ „Как ще кажа така, като нямам пари?“ Обърни се към Слънцето и поискай от него злато. То ще ти даде, колкото искаш. Ако си недоволен, че нямаш възможност да постигнеш



нещо, кажи си: „Имам много възможности в себе си за постигане на своите желания.“ Наистина достатъчно е човек да се вгълби в себе си, да види какви големи богатства са вложени в него.

*„Път към Живота“, „Любов и милосърдие“, стр. 234.*

Една от мъчнотиите на сегашните хора е безпаричието. Някой човек тури в ума си мисълта, че без пари не може да се живее. Парите са условие в живота, което зависи от човека. Човек може да заповядва на златото. Кога? Когато знае, как да произнесе името му. Ако можете правилно да произнесете името на златото, то веднага ще дойде при вас. Направете този опит, да видите какъв резултат ще имате.

*„Божествен и човешки свят“, „На сватба“, стр. 48.*

Вземете думата *благод* в български. Идете при някой болен човек и кажете думата *благод*. Ако този човек след 3 дена оздравее, напреднали сте, но ако още една седмица боледува, вие сте далеч. Идеш някъде, кажеш: „Благод,, и след един ден оздравее, някъде след един час оздравее. Може и преди да идеш при него, само си намислил, и болният да оздравее, става от леглото. То е напредък. Ти казваш: „Да посетя този мой приятел,,. Ние като се посещаваме, какво правим?

*„Великата възможност“, „Служене“, стр. 234.*

Какво струва на човека да каже една мека дума? Срецаш един лош човек, който тръгнал за някъде, намислил да направи някакво зло. Като минеш покрай него – поздрави го, запитай го как е и продължи пътя си. Тази добра обхода, тази мека дума смекчава сърцето на този човек и той се отказва от своето лошо намерение.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Мек ответ“, стр. 115*

Всеки от вас да си спомни някоя силна мисъл, с която си служи при всички мъчнотии в живота като с чук. Същевременно спомнете си коя е най-меката дума във вашия речник. Тази дума ще бъде различна. Колкото ученици сте в класа, толкова меки думи ще кажете.

*„Посока на растене“<sup>2</sup>, „Различаване“, стр. 92.*

За следните три петъка ще ви дам друга задача. Тя ще бъде подобна на първата, но малко по-лека, защото няма да бъде за цял ден, а само за три часа, от 9 до 12 часа преди обяд. Колкото и каквито думи изговорите през това време, ще отбелязвате. След това ще преброите, колко думи сте изговорили през трите часа, колко гласни и колко съгласни букви има в тях, както и това, колко от тия думи са съществителни, прилагателни и глаголи... Който от вас изпълни тази задача, както трябва, той ще придобие повече, отколкото четенето на книги цяла година наред. Една добре изпълнена задача ползва ученика повече, отколкото четенето произведенията на някой поет... Който се наеме да изпълни тази задача, той трябва да я приеме не

от страх, не с насилие, но съзнателно, от любов. Всяка добре изпълнена задача може да събуди в ученика някаква малка дарба или способност, от която цял живот да остане благодарен. Нищо лошо няма, ако не изпълните задачата, но малкото птиченце, което щеше да ви попее, да направи полог във вас, ще потърси друго място, дето ще занесе своето благословение... Сега, от упражнението, което ви дадох, трябва да извлечете мисълта, че имате свобода да говорите, колкото и каквото желаете, но същевременно трябва да следите, колко от изказаните думи са на място. Казано е, че за всяка празна дума ще давате отчет. Един ден, като влезете в астралния свят, ще се намерите в чудо. Там ще ви дадат задача, да изброите колко думи сте изговорили през целия си живот и колко букви има във всяка дума. И най-после ще ви заставят да проследите добрите и лошите последствия на всяка дума. Само по този начин ще пречистите живота си. Ще отделите потребното от непотребното. Като се пречистите, тогава ще ви приемат в Духовния свят. Ако сте изговорили определено число думи в живота си, ще останете в Духовния свят; ако не сте изговорили определено число думи, ще ви върнат на Земята, да свършите задачата си...

Едно важно условие, което се изисква от ученика, е искреност. Искреността трябва да бъде негова спътница във всяка мисъл, във всяко чувство и във всяко действие. За пример, когато изпълнявате задачата си, трябва да бъдете тъй естествени, като че нямате никаква задача: ще говорите както обикновено си говорите, без никакво въздържане. Може би мнозина ще пожелаят да говорят по-малко, да подбират думите си, но това вече не е естествено положение. Така правят мнозина, когато някои графолози искат да изучават техния почерк. Като знаят това, те написват няколко реда, но ясно, красиво, да не би да се каже нещо лошо за тях. Не, ще пишете естествено, ще говорите естествено. Някой казва: „Понеже ще давам отчет за всяка изговорена дума, днес ще говоря по-малко.“ Не, и днес ще говорите както през другите дни, с една разлика само, че през тези три часа съзнанието ви трябва да бъде будно, да записвате всичко, каквото говорите. Покрай другото, тази задача има предвид да ви постави в положение да работите при всякакви условия, а не само при благоприятни. Едно условие се изисква при тази задача: да бъдете свободни и естествени. По този начин ще се създаде вътрешна идея във вас, която ще ви направи силни, да устоявате на всички мъчнотии в живота. Когато ученикът разбере, че върви напред, здравето му се подобрява, умът се просветява, сърцето – разширява и облагородява...

Разбрахте ли задачата? Ще я изпълните свободно, без никакъв страх. Интересно е да наблюдавате, какво ще ви се случи през тези три часа. Щом Невидимият свят ви дава тази задача, много ваши приятели ще се заинтересуват от нея и ще ви наблюдават как ще я изпълните. Това ни най-малко да не ви смушава. Ако първия път не я изпълните добре, втория път ще я изпълните. Ако и втория път не успеете, третия път ще успеете. Както

и да е, вие няма да мислите за успех, но ще работите. Едно трябва да знаете: условията на човека се дават даром, а усилията зависят от самия него.

*„Възможни постижения“, „Възможни постижения“, стр. 8-15.*

Ще работите със закона на внушението в себе си. Ще казвате: ще ида, ще ида, ще ида; ще се моля, ще се моля, ще се моля и т.н. Вземайте ред силни думи и ги повтаряйте много пъти. Ето какво ще направите през следната седмица: ще си изберете една дума за понеделник. Каква дума ще бъде тя? Понеделник е ден на Месечината. Във вторник ще вземете друга дума. В сряда – трета; в четвъртък – четвърта; в петък – пета; в събота – шеста, и в неделя ще свършите. Ще повтаряте много пъти тия думи, които вие сами ще си изберете. Аз искам да видя, какви думи ще изберете. Ще започнете упражнението от сутринта. Избраната от вас дума ще я произнасяте сутрин 100 пъти, на обяд 100 пъти и вечер 100 пъти. Вие още не сте започнали със закона на внушението. Как ще си изберете думата? Ето как: ще се спрете в себе си тихо и спокойно, без колебание и като се успокоите, в съзнанието ви ще изпъкне една дума. Тази дума е за вас. Тя ще ви се понарава... Всеки сам ще си избере думите. Тези думи трябва да са силни в съзнанието ви. Ще си ги поясните и ще ги запишете в едно тефтерче.

*Лекции на МОК IV/2, „Новите схващания на ученика“,*

*„Закон за внушение и закон за равновесие“, стр. 37-38.*

Може да направите следния опит: нека най-здравият от вас да излиза всяка вечер, една седмица наред, при залез Слънце и да си казва: „Аз ще се разболея!“ Друг пък, който е малко болен, да става рано и да излиза вън, в продължение на една седмица, когато Слънцето изгрява и да казва: „Аз ще оздравея, аз ще бъда здрав!“ И след една седмица проверете, как са подействали сутринните и вечерните сили върху двата индивида.

*Лекции на МОК IV/1, „Новите схващания на ученика“,*

*„Условия, лежащи в триъгълника“, стр. 81-82.*

„Който изтърпи докрай, той спасен ще бъде!“ Размишлявайте върху думата *търпение* и извлечете дълбокия смисъл, който се крие в нея. В българския език тази дума е много силна. Всяка дума крие в себе си известна сила. Ако концентрирате вниманието си върху дадена дума, вашият мозък ще се свърже със силата, вложена в нея, и ще изпитате едно ободряване или отпадане, според характера на думата. Има думи, които веднъж изговорени, човек втори път не може да произнесе. Защо? Те оказват вредно действие върху човешкия мозък, те го разслабват. За пример, ако няколко пъти произнесе думите *ще се разболея*, човек ще изпита тяхното лошо действие върху организма си и няма да мине много време, той може да се разболее. И обратно: ако някой туберкулозен повтаря няколко пъти на ден думите *ще оздравея*, той наистина ще оздравее. Как лекуват днес туберкулозните? Турят ги на легло, да не се движат нито наляво, нито

надясно, хранят ги по особен режим и нищо повече. Не, нека оставят болния свободен – ако иска да лежи – да лежи; когато иска да се разхожда – да се разхожда, но да започне да произнася много пъти на ден думите *ще оздравея*, като постепенно увеличава и стигне до 1000-2000 пъти на ден. Първия ден да произнесе тия думи 100 пъти, втория ден – 120 пъти, третия ден – 150 пъти и т.н., докато дойде до 1000 или 2000 пъти. Така може да се лекува всяка болест, всяко обезсърчение. По този начин тежката, тъмна атмосфера около болния се разведрява, става светла, приятна и той от ден на ден се усеща все по-добре, по-разположен. Тогава всички здрави хора ще почнат да посещават този човек. Докато е бил болен, почти всички са го избягвали. Защо? – Защото всеки човек се стреми към красивото, приятното в живота. И тъй, когато изпаднете в някакво трудно положение, обърнете се към Бога и кажете: „Господи, Ти си ме изпратил на Земята, Ти ще ме извадиш от това трудно положение, в което се намирам.“ И в ада да изпадне, той трябва да има вяра в Бога, че и оттам може да излезе.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Докрай“, стр. 68-69.*

Казвате: „Не мога да изправа погрешката си.“ Не, има един начин, по който можете да изправите всичките си погрешки. Той се заключава в думата *мога*. Казвайте: „Мога да бъда търпелив, милостив, мога да обичам, мога да правя добро, мога да уча, мога да услужвам на хората и т.н.“ В това направление, в положителното, човек всичко може да направи. Когато той казва, че може да направи всичко добро, умът му се усилва, защото всички велики напреднали хора му оказват съдействие.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Дванадесетте племена“, стр. 95-96.*

### Упражнения с букви

Имайте една тетрадка и направете опит с три букви: *А, Б, В*. Сутрин като станете – напишете ги. На другия ден ги разгледайте. Защото има хора, които започват дебело и свършват тънко. Има други – започват тънко и свършват дебело. Други ги пишат равномерно от единия до другия край. Тези, които започват тънко и свършват дебело, увеличават лихвите. Други, които започват дебело и свършват тънко, намаляват лихвите.

*„Прав път“, „Правата посока“, стр. 275.*

Да се върнем пак към гласните и съгласните букви като метод за трансформиране на състоянията. Щом сте неразположени или скръбни, започнете да си въздействате първо със съгласните букви, а после с гласните. Ако при изговаряне на всички съгласни и гласни букви състоянието ви не се измени, започнете да ги комбинирате в срички. Като правите това упражнение, забелязвайте при кои съгласни или гласни състоянието ви се изменило. Правете това упражнение със себе си или с някой ваш приятел

и вижте какво заключение ще извадите. Работете с буквите десет вечери наред, по половин час, между 9 и 10 часа. Наблюдавайте внимателно въздействието на буквите върху вашия психически живот. Това е наука, която има приложение в живота. Съзнателно или несъзнателно, човек си служи с нея. Съгласните букви представят затваряне на известни енергии в човека, а гласните – отваряне път на тези енергии, даване възможност да се проявят, да излязат навън. Значи, чрез съгласните букви човек си служи като със спирачки, да не дава ход на някои свои енергии.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, „Гласни и съгласни букви“, стр. 88-89.*

Правили ли сте опит да видите колко пъти сте произнесли буквата *а*, след като сте говорили цял час? Велика наука е, след като сте говорили цяла година, да знаете колко пъти сте произнесли буквата *а* през това време. Знаете ли, че от това, колко пъти сте произнесли буквата *а* зависи вашето щастие или нещастие! От това пък, колко пъти в годината ще произнесете буквата *б*, зависи вашето поумняване или оглупяване. От произнасяне пък на буквата *в* зависи вашето благородство. Когато човек огрубява, той употребява повече такива букви, които съдържат в себе си твърдост, сухота, коравина... И тъй, понеже звуковете оказват голямо влияние върху човека, ще ви дам следната задача. Сега, в петък, ще направите следното упражнение. Като станете сутринта, от изгрева на Слънцето до залеза, ще следите всичко каквото говорите, или пеете и ще го записвате в тетрадка. Какво ще говорите, дали ще се карате или ще водите приятен разговор, дали ще се молите или ще произнасяте отделни звукове, всичко ще записвате. Дали сте сам, или се разговаряте с някого, всичко, което излезе от устата ви, ще записвате. Задачата не се заключава в това какви думи сте изговорили, но да се види колко думи и колко букви са произнесени през това време, както и това кои букви най-много се повтарят. Тъй щото при изпълнение на упражнението трябва да бъдете свободни и искрени спрямо себе си. Вечерта преди да си легнете, направете сметка колко думи и колко букви сте произнесли за даденото време и кои букви преобладават.

Казвам: ученикът трябва да гледа на всяка задача с еднаква сериозност, да не ги дели на важни и маловажни. Колкото и малка да е по външен вид една задача, тя има дълбок вътрешен смисъл. Опасно е за ученика, когато дойде до положение да омаловажава работите... Човек трябва да говори, но разумното, здравото слово. В живота на всеки човек е математически определено колко думи трябва да произнесе всеки ден. Ако произнесете повече или по-малко, отколкото трябва, ще го глобят. Човек не може и не трябва да говори каквото му дойде на ума. Това се отнася не само за възрастния, но и за малкото дете. За всяка възраст и за всеки човек е точно определено колко думи на ден трябва да изговори. Тъй щото никой не може да говори колкото иска и каквото му дойде на ума. В Живата природа съществува математика на говоренето.

*„Неразрешеното“, „Природните звукове“, стр. 227-230.*

Някой път си развълнуван. Пиши буквата *А*, *а*, после пиши буквата *Б*, *б*. Най-първо пишете гласните. Искаш някой път добре да носиш товара си. Пиши *А*, да си доволен, пиши малко и голямо *А*. Като се научиш да пишеш *а*, можеш да носиш товара си, *а* означава натоварена гласна. Искаш някой път да се движиш по права посока, пиши *И*, *и*. Като го пишеш, да си доволен. И тогава работите ти в добро направление ще бъдат. Искаш някой път работите ти да се разрешат, пиши *Е*, *е* веднъж, два пъти, три пъти и като се научиш да пишеш *Е*-то добре, работите ти ще тръгнат.

„*Факти, закони, принципи*“<sup>2</sup>, „*Малките правила*“, стр. 72.

Често хората си служат с междуметията: *ах*, *ех*, *их*, *ох*, *ух*. При какви случаи се употребяват тези частици? Те са много естествени звуци, които и до днес се употребяват във всички езици. Тези звуци са остатъци от един стар език. При какви случаи си служим с междуметията *ах*? При загуба на нещо. Ами с частицата *ех*? При съжаление за нещо. С частицата *их*? Когато нещо ни е омръзнало, дотегнало. С частицата *ох*? При болест. С частицата *ух*? При омраза. Забележете, във всички тия междуметия съгласната буква *х* не се изменя, но се изменят само гласните букви. Ако съгласната буква *х* промени мястото си и заеме първо място пред гласните, ще имаме частиците: *ха*, *хе*, *хи*, *хо*, *ху*. В този случай частиците *ха*, *хе*, *хи*, *хо*, *ху* се употребяват за трансформиране на състоянията. Щом изговорите частицата *ах*, веднага след това изговорете обратната частица *ха* и ще видите, че състоянието ви ще се подобри. Кажете ли *их*, след това изговорете *хи*, и наблюдавайте какъв резултат ще имате. Щом изговаряте частиците *ха*, *хе*, *хи*, *хо*, *ху*, те показват, че работите се оправят. Съгласната буква *х* е мека, а гласните букви *а*, *е*, *и*, *о*, *у* са твърди звукове, които представляват творчески сили.

„*Светлина на мисълта*“, „*Обмяна*“, стр. 45-46.

## **5. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ЧИСЛАТА И ГЕОМЕТРИЧНИТЕ ФИГУРИ ВЪРХУ ЖИВОТА НА ДУШАТА И ТЯЛОТО**

### **Числа**

Изучавайте числата, правете опити с тях. Напишете последователно числата от 1 до 10 на един лист и наблюдавайте какво ще изпитате при всяко едно от тях. После пишете ги разбъркано и пак наблюдавайте, какво влияние ще окаже всяко число върху вас. След това комбинирайте по две, по три от тия числа заедно, като двуцифрени или трицифрени и правете наблюдения върху себе си. Когато сте неразположени, напишете едно число, второ, трето, докато неразположението ви изчезне, и вижте при кое от написаните числа е станала тази смяна. Гледайте на числата не само като на количества, но и като носители на живи сили. Всяко число има свое специфично значение.

„*Ключът на Живота*“, „*Какво са разбрали*“, стр. 239.

Като метод за самовъзпитание съветвам ви в свободното си време да пишете числата от 1 до 10 и да размишлявате върху тях. Чертайте прави линии, ъгли, триъгълници, четириъгълници, петоъгълници и мислете върху тях. И да не разбирате дълбокия смисъл, който се крие в тях, все пак те ще окажат известно въздействие върху вас. Какво означава петоъгълникът? Петоъгълникът представя човека. Ако преплетете два петоъгълника, единият с върха нагоре, а другият с върха надолу, вие представяте човека в двете му проявления – материално или физическо и духовно или Божествено. Духовният човек се движи нагоре, а физическият – надолу. Духовният човек дава, а физическият – взима. Първо човек трябва да започне с даването. Ако не научи закона на даването – първият Божествен закон, той никога няма да научи закона на взимането. Ако не може да живее за Бога, човек никога не може да живее за себе си. Като живееш правилно за Бога, ще живееш правилно и за себе си.

*„Служене, почит и обич“, „Удължени и скъсени линии“, стр. 75-76.*

Всяка проява се нуждае от нещо конкретно. За пример какво ще разберете, ако ви кажа, че като пишете числата от 1 до 1000, състоянието ви ще се смени? Това не е достатъчно. За да ме разберете, аз трябва да ви кажа следното: когато сте неразположени, сприхави, недоволни, трябва да четете бавно, спокойно от 1 до 1000. Какво ще ви ползва това? Друг е въпросът обаче, ако следите при изговарянето на кое число състоянието ви се сменя. Като правите тия наблюдения, ще забележите, че при различните състояния действат различни числа. Това упражнение могат да направят всички хора. Но вяра им е нужна. Който не вярва, нека да не прави опита.

*„Път към Живота“, „Езикът на Природата“, стр. 207.*

Напишете числата от 1 до 10 в техния естествен ред и в продължение на 10 дена, каквато погрешка, или каквото добро направите, поставете го на мястото на едно от 10-те числа 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0. Като размествате тези числа, ще имате различни резултати. За пример, ако вземете числата 1234, 2134, 3214 и 4321, еднаква стойност ли имат и четирите? Ако тези числа са пари, кое от тях ще предпочетете? Ако имате да давате, ще изберете най-малкото от тях; ако имате да вземате – най-голямото. Числата от 1 до 10 показват отношенията на Божественото към нас. Тъй щото, когато искате да разрешите някакъв въпрос, ще извикате на помощ числата от 1 до 10, написани в техния естествен ред. Това показва, че в Бога има 1 234 567 890 методи, по които могат да се разрешат мъчнотиите в живота. За да изправите една погрешка в себе си или за да свършите някоя работа, Духът ще види кой от тези методи ще съответства най-много и него ще приложи.

*„Светлина на мисълта“, „Редът на числата“, стр. 95-96.*

Спретевниманието си върху числата 1, 2, 3, 4. Като дойдете до петорката, тя да бъде прицелна точка към изходния път от мъчнотиите. Начертайте си четири квадрата, в които да напишете четири пермутации от числата 1, 2, 3, 4. В двата квадрата числата ще бъдат наредени във възходяща степен,

а в другите два – в низходяща степен. В един от квадратите числата ще започнат с печалба, а ще свършат със загуба; в другия квадрат числата ще започнат със загуба, а ще свършат с печалба. Едните резултати ще бъдат знайни, а другите – незнайни. Всяка сила, която подтиква човека напред към развитие и към добро, е незнайна. Тя е широка област. В нея се крият всички възможности за щастие. Дето са най-големите мъчности и препятствия, там са най-големите печалби и блага за човека. Това е закон на Природата.

*„Фактори в Природата“, „Значение на числата“, стр. 79-80.*

Има числа, на които сборът на цифрите дава все десет. Например:

$$64 = 6 + 4 = 10$$

$$55 = 5 + 5 = 10$$

$$73 = 7 + 3 = 10$$

$$82 = 8 + 2 = 10$$

$$91 = 9 + 1 = 10$$

$$19 = 1 + 9 = 10$$

Всяко число, на което сборът на цифрите дава десет, е число на хармонията. Който работи с тия числа, и да започне зле, всякога свършва добре. Числото 19 минава за щастливо число. Направете една малка табличка на числата от 1 са 100, да видите на кои от тях сборът на цифрите дава десет. Такива са всичко 33 числа. Останалите, на които сборът от цифрите не дава 10, са 67 на брой.

*„Живот и отношения“, „Щастливи числа“, стр. 137.*

Изучавайте целите числа като проява на мисли и на чувства. Всяка мисъл, всяко чувство и всяка постъпка, които представят цели числа, внасят мир и спокойствие в човека. Щом мислите, чувствата и постъпките смущават самия човек, в тях непременно има някакъв придаък. Те не са цели числа. Целите числа внасят мир в човека.

*„Божият глас“<sup>2</sup>, „Правилно отношение към числата“, стр. 194.*

Детето ще събира 1+1, 1+2, 1+3 до 20, а възрастният, ученият ще работи със степените на числата. Обаче и детето, и възрастният трябва да превърнат знака +, т.е. кръста, в друг знак. Плюсът е символ на мъчности и страдания. За да превърнете мъчнотиите и страданията си в радости, вие трябва да ги накарате да се движат. Как може да накара човек една своя мъчнотия да се движи? По логически път, т.е. чрез разсъждение.

*„Посока на растене“<sup>2</sup>, „Освобождение“, стр. 81.*

Искате ли да концентрирате мисълта си, вие трябва да изучавате математика. Не мислете, че като сте изучавали математика, повече не ви е нужна. Не само че не сте завършили с математиката, но постоянно трябва да се връщате към четирите основни действия: събиране, изваждане, умножение и деление. Това са процеси, които се извършват в самия живот.

*„Посока на растене“<sup>2</sup>, „Живот, сила и интелигентност“, стр. 125.*



Каквато работа започне, човек винаги трябва да работи с Любов. Каквато наука изучава, трябва да вложи Любов. Дето е Любовта, там е успехът. Без Любов няма успех. Ако изучавате числата с Любов, вие ще дойдете до известни открития. Днес вие си служите с числата като със символи, без да знаете техния произход. Освен количествени величини, числата представят още и силово съдържание. Освен това те крият в себе си дълбок, вътрешен смисъл. За пример, ако разбирате числото шест, вие можете да произведете всички числа, които са произлезли от него; ако не го разбирате, ще попаднете в числото шест като число на илюзии и нищо няма да постигнете. С числото шест се изразява Соломоновият знак – два преплетени триъгълника – единият с върха нагоре, а другият – с върха надолу. Ако попадне в триъгълника с върха нагоре, човек ще се ползва от условията на живота; попадне ли в триъгълника с върха надолу, ще се натъкне на големи нещастия. Ако разделите числата от 1 до 10 в три категории, ще имате следната табличка:

1, 2, 3 – от Божествения свят;

4, 5, 6 – от ангелския свят;

7, 8, 9 – от физическия свят.

*„Път към Живота“<sup>2</sup>, „Милосърдие и користолобие“, стр. 32-33.*

В училищата се изучава математика на числата, но без да се прилагат в психическия живот на човек. Който знае живата математика, той я прилага във всекидневния си живот. Още със ставането си от сън той прави изчисления с колко хора ще се срещне през дена и какви преживявания ще има; след това колкото косми паднат от главата му, той ги изброява и измерва, да разбере причините на падането им. Така той определя какво ще му се случи през деня. Ще кажете, че падането на космите е маловажна работа. Не е така – космите са антени, чрез които човек се свързва с Духовния свят... Велико нещо е да знае човек живата математика, живата химия и т.н. Ако си химик, който познава живата, психическа химия, ти ще можеш да анализираш слюнката си и всеки ден ще знаеш какво те очаква. Съставът на слюнката всеки ден се мени и определя промените, които стават в психиката на човека. Това е наука, която ще се изучава в бъдеще.

*„Божествената мисъл“<sup>2</sup>, „Скритите сили“, стр. 92-93.*

## Фигури

Като се натъкват на мъчности и страдания, хората се запитват право ли е да страдат. Те искат да знаят какво представя правото и правдата в света. Днес две приятелки дружат, имат добри отношения помежду си. Един ден те се скарват и развалят отношенията си. Защо се карат, и те не знаят, но и едната, и другата търсят правото. С думи правото не се решава. То се оформя в човека като идея. За да разберат, какво нещо е правото, нека в продължение на 21 дени чертаят прави линии. Като чертаят всеки ден по няколко прави

линии, на 21-ят ден в ума им ще блесне идеята за право и справедливост. При това положение отношенията им естествено ще се оправят. Както при написване на числата човек се свързва с енергиите, които те носят в себе си, така и при чертане на правата линия той естествено възприема идеята за право и справедливост, за правда и прави, разумни отношения. Какво представя числото 21? Това число е образувано от цифрите  $1+2=3$ . Тройката, сама по себе си е корен от числото 9. Казваме, че  $3 \times 3 = 9$ . Числото 9 е от триизмерния свят, в кабалистически смисъл. Ако извлечем квадратен корен от числото 9, получаваме числото 3. С други думи, ако умножим тройката сама на себе си, получаваме 9. Значи, в кабалистическо отношение числото 9 има по-голяма цена, отколкото в математическо.

*„Служене, почит и обич“, „Удължени и скъсени линии“, стр. 69-70.*

Ако искате да придобиете добро разположение, вземете лист бяла хартия и започнете да чертаете прави линии. Като правите това упражнение по три пъти на ден, ръката ви ще придобие известна техника и самоувереност, че можете да контролирате мускулите си. Упражнението ще окаже добро влияние върху чувствата и мислите ви, а също и върху вашия характер. А ако ръката ви трепери, а в мислите и чувствата ви има известно колебание, не можете да чертаете прави линии. Правите линии съществуват в мислите, чувствата и постъпките на човека. Ако не можете да чертаете тези линии, това показва, че в мислите, чувствата и постъпките ви има известна несъобразност. Закон е: човешката мисъл е в състояние да помогне на цялото човечество.

*„Великата разумност“, „Постигнати резултати“, стр. 96.*

Как става самообладанието? Вие сте нервен човек. Щом сте нервен, трепери ви ръката. Най-първо, за да се самоовладеете, ще започнете да пишете линии върху къс хартия. Ще изпишете една тетрадка, за да се самоовладеете. Ще кажете, че си губите времето. Едно време разумно употребено не е изгубено. Времето не се губи. Най-първо ще се научите да чертаете линии отляво надясно – не само веднъж, но много пъти. Нервен сте и се заканвате: „Аз като го срещна, ще го надялам хубаво.“ Не, като го надялате, ще си развалите работата. Почнете да броите: едно, две, три, четири, пет, шест, сто и тъй нататък, и ще дойдете до едно място, когато тази идея, която имате, ще се смекчи, ще утихне. Ако кажете на някой умен човек, че е много лош, този човек ще се поправи, а неговото лошо ще дойде във вас. Тогава тази болест, като инфлуенцата ще се пренесе у вас и вие ще почнете да се дразните.

*„Ако говоря“, „Законът на помагането“, стр. 36.*

Да допуснем, че имаш едно лошо състояние. Как може да го измените? Вземете един лист хартия и започнете да пишете върху нея тези линии. Искате да образувате в себе си едно Божествено разположение. Вземете си молив и най-първо определете първото положение – неразположението (в рисунката – острите върхове) и после веднага почнете следващи линии,

правилно изкривени, и като направите една-две, три, четири, десет линии, и ще почне да става една промяна вътре във вас.

*„Ако говоря“, „Проводници“, стр. 308-309.*

Ще ви дам едно упражнение, което трябва да правите в продължение на седем дни. Упражнението се състои в следното: да кажем, че първия ден, понеделник, имате едно неразположение на духа. Напишете си веднага една точка, след това една права линия и до нея триъгълник. Забележете си в тетрадката, какво е времето във. Ще наблюдавате също така какви са състоянията, които ви изменят. Втория ден, вторник, до триъгълника, на същия лист, ще напишете един квадрат. По същия начин ще отбележите времето и състоянието си. Третия ден, сряда, ще напишете на тетрадката или листа си до четириъгълника един петоъгълник. Петоъгълникът може да има форма на къщичка, но още по-добре е да бъде един правилен геометрически петоъгълник. Четвъртия ден – четвъртък – шестоъгълник. Петия ден – петък – седмоъгълник. Шестия ден – събота – осмоъгълник. Седмия ден – неделя – деветоъгълник... Вие трябва да знаете всички тия фигури. Те са символи, които изразяват живи сили в Природата. Тя познава тия символи. Най-първо вие ще предизвикате умствено тия фигури, а после ще ги начертаете на книга, но много правилно, чисто, красиво. Която фигура напишете през деня, нея ще държите през целия ден в ума си. Каквото разположение и да имате, добро или лошо, всяка сутрин ще написвате определената фигура. Геометрията упражнява отлично влияние върху човека. Затова, когато човек е неразположен духом, нека се занимава с геометрия, или да решава задачи по математика. Математиката обаче е по-отвлечена. По-лесно е да започнете с геометрията, а да свършите с математиката. И тъй, като напишете точката, ще я проектирате в ума си, ще размишлявате върху смисъла ѝ. Линията пък изразява точка в движение. Като размишлявате върху всяка фигура, те постепенно ще оживеят във вас. По този начин вие ще разберете отде произтичат вашите неразположения.

*„Разумният живот“, „Елементи в геометрията“, стр. 142-144.*

Който разбира силата на кръга, той ще го използва за лекуване – например ще начертае този кръг около брадавицата на своя пръст, ще отдалечи ръката си и след половин час най-много брадавицата ще изчезне. Имате цирей на врата си: начертайте около цирея един кръг и концентрирайте мисълта си върху цирея. Силите на кръга ще започнат да действат върху цирея и след известно време циреят ще се пробие и изчезне. По този начин вие ще опитате силата на вашата мисъл, силата на вашата вяра. Ако казвате, че имате вяра, а не можете да лекувате най-малките болести, вярата ви не е силна. Тя е в зародиш само. Имате някаква малка пъпчица на ръката си. Направете опит да я махнете със силата на вашата мисъл, със силата на вашата воля. Направете един малък кръг около пъпчицата си и концентрирайте мисълта си към нея. Ако пъпчицата не се махне, направете втори, по-голям кръг. Ако не успеете, направете

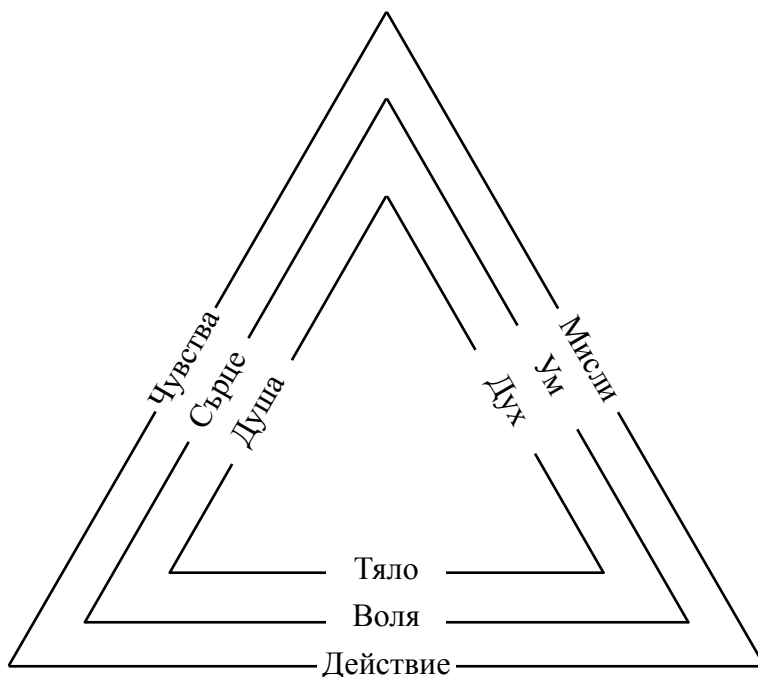
трети, четвърти кръгове, по-големи от първите. Ако и при това положение не успеете, причината е или в мислите, или в чувствата, или във волята ви. Потърсете причината и я отстранете. Понякога причината може да се крие и в окръжаващата среда. На другия ден повторете опита. Докато не махнете пъпчицата от ръката си, не се отказвайте от този опит. Така ще усилите волята си, така ще усилите мисълта и вярата си. Някой има затвърдяване на ставите си. Нека направи същия опит, да види силата си.

„Четири крѳга“<sup>2</sup>, „Четири крѳга“, стр. 8.

Виждам, вие имате желание да вършите Волята Божия, но се питате как. Ще ви покажа как да я вършите. Ще започнете с геометрията – да се научите да чертаете. Ще си начертаете равностранен триъгълник, голям най-много до 50 см, но не по-малък от 10 см. Вътре в него ще начертаете още два по-малки равностранни триъгълника. Големината им ще бъде според страните и полетата:

10 см	5 мм
20 см	10 мм
30 см	15 мм
40 см	20 мм
50 см	25 мм

На страните им ще напишете както е показано на чертежа.



Триъгълникът ще поставите нейде в стаята или ще го имате в бележника у себе и всяка вечер, преди лягане, ще отбелязвате по страните му точки

със съответни краски, като наблюдавате върху мислите, желанията и постъпките си, доколко сте запазили равновесие, къде сте се отклонили през деня, къде куцате, изобщо дали вървите в пътя на правилното развитие. Този триъгълник ще бъде една схема, който ще показва де куцате най-много, дали в ума, сърцето или волята, дали в душата, духа или тялото, дали в чувствата, мислите или действията. Законът е такъв: като направите погрешка, изменявате триъгълника, у вас няма равновесие. Тогава ще се постараете да го възстановите. Няма да си легнете с неразположение на духа, но ще гледате да въдворите хармония в него; инак ще съборите онова, що градите. Това, що ви давам, е практически метод за самопознание и изправление. Сега ще ви дам упътване с какви краски да отбелязвате точиците в триъгълниците – как да ги нашарите, как да ги направите по-красиви. Точиците ще се поставят там, дето дейността и проявата са най-силни – черните извън триъгълниците и ще вървят отгоре надолу, а за основата – отдясно наляво; цветните пък ще вървят отдолу нагоре, а за основата – отляво към дясно. Неволните грешки в чувства, мисли и действия са в подсъзнанието, волните на сърцето, ума и волята – в съзнанието, а ония – на душата, духа и тялото – в самосъзнанието.

Обяснение: когато чувствата ви са в дисхармония, на страната на триъгълника, дето е отбелязано *чувства*, ще турите горе черна точица. Ако мислите ви са в дисхармония, ще поставите на страната, дето стои *мисли*, горе, черна точица. Ако има дисхармония в действията ви, на страната, дето е писано *действия*, ще поставите черна точица, като вървите отдясно към ляво. Ако сърцето ви е неразположено, усещате слабост, ще поставите черна точица на съответната страна. Зле ли сте разположени, точиците ще слизат отгоре надолу, добре ли сте разположени – отдолу нагоре. Ако целия ден сте добре и сте доволни от работата си, ще поставите червена точица отдолу нагоре. Ако през дена сте правили усилия и сте постигнали някакъв резултат, имате подем в развитието на сърцето си, ще поставите зелена точица. Ако сте направили усилие и сте подигнали душата си във вяра и добродетел, ще поставите синя точица. Ако сърцето ви е било крепко в добродетел, не сте се поддали на изкушение, на грях, ще поставите на съответното място виолетова точица. Същото нещо ще бъде и за ума и мислите. Ако вашият ум и вашите мисли са спомогнали за усилване на вашия живот, на техните места ще поставите отвътре триъгълника червена точица – да похвалите ума. Ако той ви е спянал живота, ще поставите черна точица. Ако видите, че вашият ум е дал права посока на вашия живот, ще поставите зелена точица. Ако умът ви право разрешава въпросите на Истината и вярата, ще си турите синя точица – има подем. Ако сте били смели и решителни в Истината и вярата, ще поставите виолетова точица. Ако волята ви се застъпва за прав и добър живот, ще поставите на съответното място отляво към дясно червена точица. Ако тя се застъпва добре за вашето саморазвитие, ще поставите зелена точица. Ако е твърда и положителна в Истината – синя точица. А ако е непоколебима в пътя на

Истината – виолетова точкица. Можете ли по тази схема сами да разрешите какво ще правите с духа, душата и тялото си? Ще се водите по същия път. От работата си върху този триъгълник ще може да познаете де сте се отклонили, за да се поправите.

С точкици	ще отбелязвате:	
Черни	Дисхармония на	Чувствата
		Мислите
		Действията
	Слабост на	Сърцето
		Ума
		Волята
	Упадък на	Тялото
Червени	Подем на	Чувствата
		Мислите
		Действията
Зелени	Подем на	Сърцето
		Ума
		Волята
Сини	Подем на	Душата
		Духа
		Тялото
Виолетови	Крепост на	Сърцето в добродетел
	Непоколебимост и смелост	В истината и вярата
	Победа над	греха

Черните точкици ще съберете поотделно в особен бележник и ще ги умножите с 2 – число на борба, според съответната краска, дето са поставени черните точкици. Червените, означени с 4, ще умножите с 2:  $4 \times 2 = 8$ ; зелените, означени с 3:  $3 \times 2 = 6$ ; сините, означени с 5:  $5 \times 2 = 10$ ; виолетовите, означени със 7:  $7 \times 2 = 14$ ; ще рече, съответната грешка ще поправите с толкова добри дела. Както виждате, ще започнете да боравите с математиката. Ще намерите черните точкици, които пречат на вашия живот, на вашето развитие, на вярата, на силата ви, и на всички тези числа ще турите минус; другите са плюс. Всяко число, което сте изгубили, ще умножите с 2. Например в живота имате 4 минус – ще го умножите:  $4 \times 2 = 8$ . Цифрата 8 е закон на Духа; Той ще ви научи да работите. За да можете да изправите една своя погрешка с механическа точност, непременно трябва да я

умножете. Не разделяйте, защото дроби не учим. Друг пример: имате слуга при вас и сте обещали да му плащате по 10 лева на ден, но му дадете само 5 лева; ако искате да поправите грешката си, трябва да я умножите с 2, а именно  $2 \times 5 = 10$ . Двете показват, че трябва да му платите два пъти повече от онова, що сте му задържали, сиреч 10 лв. Петте лева, които сте му дали, ще отидат за лихва. Господ казва: „Четворно ще му въздам“, ще рече, и с лихвите. Вие не можете да поправите една своя погрешка, докато не я умножите. Имате ли да давате някому 3, ще умножите с 2 и всичко ще се свърши. Чрез умножение вие поставяте вашия ум в действие и в работа с Божествения ум.

Това, що ви давам, е за поправление, а не за наказание, защото наказанието не всякога поправя. В училищата има установени наказания за поправяне на децата. А вие ще мислите и действате по Божествения закон; умът ви ще работи като как да ликвидирате грешките си. В Духовния свят законът е такъв: последния час от дена и последния ден от годината компенсира, поправя всичко, и обратно. Той дава условия за ликвидирането на кармата. Впрочем този закон е верен и в живота. Вие може да сте изгубили 365 дни, а в последния – да спечелите; той компенсира всички. И обратно: може да сте спечелили 365 дни, а в последния – да изгубите. Настоящият ден е Божественият, той компенсира, заглажда всичко; той е последен ден за работа. Има дни, които не са последни. Може да имате дни, но да нямате волове и оръдия за работа. Та не отлагайте работата си за другия ден – да казвате: „Утре ще направя това-онова.“ Не, трябва да се мисли, че всяка вечер е последен ден от живота ви. Ако ви се приспи и не изпълните работата си, ще отбелязвате в бележника си, че сте били немарливи.

В туй себеконтролиране да няма никакво самоосъждане, да не ставате роби; но, като видите черна точица, умножете я на 2 и се зарадвайте, че ви се дава случай за работа. Да съдим постъпките си, значи да се стремим да се изправим; но да казваме: „Моята работа е свършена!“ – това не е изправление, а самоосъждане, което ученикът не бива да прави.

Тази работа ще започнете от 9 септември стар стил. През цялата година ще шарите триъгълниците и ще си давате отчет за всичко помислено, почувствано и сторено.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ 1919, „Начин за себеконтрол“, стр. 126-133.*

#### **IV. ОСЪЗНАВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ПРИРОДНИТЕ СИЛИ ВЪРХУ ДУШЕВНИЯ ЖИВОТ И НАЧИНИ ЗА РАЗУМНОТО ИМ ИЗПОЛЗВАНЕ**

##### **1. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТРАНСФОРМИРАНЕ НА ЕНЕРГИИТЕ В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО**

##### **ПРАВИЛНОТО ИМ ПРЕРАЗПРЕДЕЛЯНЕ И СВЪРЗВАНЕТО ИМ С ПРИРОДНИТЕ ТЕЧЕНИЯ**

Енергията в Природата иде главно от два източника: от центъра на Слънцето и от центъра на Земята. Преобладаваща енергия в Природата е тази, която иде от центъра на Слънцето. Тя е положителна енергия. Когато слънчевата енергия се възприема повече от главата, мозъкът на човека става много активен. Ако тази енергия се поглъща повече от стомаха, тогава стомахът става силно активен. В този случай мозъкът се демагнетизира, отслабва и се явява главоболие. За тази цел излишната енергия от стомаха трябва по някакъв начин да се препрати отново в мозъка. Понякога слънчевата енергия може да бъде съсредоточена повече в лакътя, в цялата ръка, в лицето и т.н. За да се разпредели тази енергия равномерно по всички части на тялото, необходими са окултни гимнастически упражнения. Когато не можете лесно да заспите, причината за това е излишната енергия в мозъка. За да се освободите от нея, трябва да правите такива упражнения, чрез които да я отправите по другите части на тялото. Това става по няколко начина: или чрез концентриране на мисълта си към върха на носа в продължение на 5 мин., или чрез измиване краката си в топла вода, да привлечете част от кръвта в главата си, да слезе надолу. Натрупването на слънчевата енергия в някои части на тялото в по-голямо количество създава за останалите удове ред болезнени състояния. Изобщо боледуват тези удове, които са демагнетизирани, т.е. които са лишени от нужното количество енергия. За да се излекуват, мислено трябва да им се придаде необходимата енергия. Когато на някой заболял уд се придаде нужната за него енергия, той оздравява.

И тъй, когато искате да регулирате силите на своите удове, направете следното упражнение: спуснете ръцете си надолу и концентрирайте мисълта си към центъра на Земята. След това вземете тази енергия от центъра на Земята и съзнателно я отправете нагоре в мозъка си. Ако не можете да направите това, тази енергия ще ви обсеби и ще се отрази разрушително върху някои от вашите удове. За да не става това, вие трябва да отправите тази енергия не само към главата си, но и към центъра на Слънцето. После прекарвайте същата енергия към центъра на Земята. Тези два вида енергии, тези две течения ще се срещнат някъде. Точката, в която ще се срещнат в човека, е под лъжичката. В тази точка вие ще усетите малка топлинка,



признак на живот. Ако кръстосването на тия енергии става в мозъка, там ще усетите подем в мисълта; ако кръстосването на тия енергии става в белите дробове, чувствата ви ще се разширяват; ако това кръстосване става в стомаха, ще усещате голям апетит; ако това кръстосване става в мускулите на краката и ръцете, ще изпитвате желание за движение. Изобщо, в който уд и да става кръстосването на тия енергии, човек ще почувства в себе си особена приятност и разположение към нещо хубаво. Ето защо човек трябва да изучава мислите и желанията си, да види каква роля играят те в неговия живот, да различава откъде идат: от центъра на Земята или от центъра на Слънцето.

*„Добри навици“, „Разпределяне на енергиите“, стр. 196.*

Когато някой е силно възбуден и усеща, че слънчевият му възел е в неизправност, кое движение ще бъде за него естествено? Най-естественото движение за него ще бъде да тури дясната си ръка на слънчевия възел, под лъжичката, с дланта надолу, а лявата си ръка на кръста, с дланта навън. При това положение на ръцете човек усеща успокояване на нервната система. Естествено и красиво е това движение, защото внася успокояване... Като постави ръката си на слънчевия възел, по този начин човек прекарва излишната мозъчна енергия през ръцете си и се успокоява. Дланта на дясната ръка е проводник на отрицателна, примирителна енергия, а горната част на лявата ръка е проводник на положителна, възбудителна енергия. Тези енергии, съединени на едно място, успокояват човека.

*„Добри навици“, „Първата родена мисъл“, стр. 62-63.*

Ще ви дам един метод, чрез който да си въздействате при разстройство на черния дроб. Туряте дясната си ръка отпред на корема, с длан към корема, а лявата на кръста пак с длан към тялото, и мислено прекарайте енергиите на Слънцето към центъра на Земята. След 10-15 минути състоянието ви ще се подобри и ще станете весели. Ако този метод не помогне, обърнете се мислено към Онзи, Който носи хармония в Себе си. Щом се свържете с Него, състоянието ви ще се подобри, дишането ви ще стане правилно. За да разберете какво е състоянието на черния ви дроб, гледайте какъв е цветът на лицето ви, светлината на очите ви и тяхната жизненост.

*„Божествените условия“, „Закони на красотата“, стр. 32.*

Някой страда от стомах, гърчи се, а вие му казвате да търпи. Голямо усилие се изисква от него да търпи. Вместо да го съветвате да търпи, кажете му да тури ръцете си на слънчевия възел, или на мястото, дето е болката, и ще видите, че след известно време положението му ще се подобри. Всяка болка се дължи на натрупване на излишна енергия на известно място по тялото. Натрупването на тази енергия предизвиква известно напрежение в нервната система. За да се махне болката, тази енергия трябва да се разреди. Щом енергията се разреди, кръвта почва да циркулира правилно по целия организъм и положението на болния се подобрява. Ако натрупаната

енергия не се разрежи, кръвта мъчно циркулира по тялото, вследствие на което се образува триене, търкане на тия места. Болният усеща големи болки, нервно възбуждение, което лекарите наричат възпаление.

*„Добри навици“, „Първата родена мисъл“, стр. 65.*

Ще ви дам едно упражнение, но трябва да знаете, че при всяко движение вие се свързвате с теченията на Природата. Щом обтегнете ръката си и държите ума си концентриран, вие имате вече контакт с тези течения. И тогава, при всеки даден случай, вие можете да имате връзка или с електричеството на Земята, или с електричеството на Слънцето. При всяко обтягане на ръката вие можете да имате още контакт или със земния, или със слънчевия магнетизъм. Магнетизмът пък изобщо е свързан с праната, т.е. с жизнената енергия на Природата. Тъй щото при обтягане на ръцете и краката и при концентриране на ума, човек използва жизнените енергии на Природата, и той става здрав и силен. При халтаво държание на ръцете природните сили не могат да се използват. Ръцете дигнати нагоре, добре обтегнати и с допрени краища на пръстите. Концентрирайте ума си и мислено насочете слънчевите енергии да минат през ръцете ви, да потекат по целия ви организъм. В това положение на ръцете си изговорете формулата: „Аз съм в хармония с Живата природа. Нека Божественото благословение потече през мене!“ Ръцете спуснати надолу.

*„Светлина на мисълта“, „Три вида съзнание“, стр. 159-160.*

Упражненията, които правите, са необходими, понеже в половината част на тялото ви се набира повече негативна енергия, а в другата половина – положителна. При тия упражнения различните енергии в тялото ви се балансират. Когато човек е здрав, когато чувства и мисли правилно, енергиите сами по себе си се балансират... Всички духовни процеси, които стават в човека, имат физически прояви в организма му. Между духовните и физическите прояви има пълна хармония. Някой казва: „Защо трябва да правя упражнения?“ Разумно трябва да ги правиш! Това е закон на Природата. Ако искаш да живееш нормално, трябва да правиш ред упражнения. Искаш, не искаш, ще правиш упражнения. Не зависи от тебе. Ако доброволно не правите движения, Природата ще ви застави насила.

*„Абсолютна справедливост“,*

*„Положителни и отрицателни състояния на живота“, стр. 25-26.*

Енергиите, които текат през човешкото тяло, се предават на земята; непотребната енергия минава в земята. Някой път трябва да се изувате боси, та непотребното във вас да отиде в земята. Някои ходят боси по росата; росата като навлажни краката, всичките непотребни сили у човека отиват в земята. Хубаво е, когато е топло, лятно време да ходите боси, да стане една обмяна между земята и човека. Не препоръчвам сутрин рано, но когато Слънцето е огряло тревата, тогава да ходите. Също когато Слънцето изгрива, хубаво е 2 мин. да гледате Слънцето, то въздейства

благотворно върху очите, но още като изгрява Слънцето, не по-късно. Това са здравословни правила, хигиенични правила за живота. Тях ги няма писани в никаква книга, за бъдеще може да се пишат. Сега вие първо ги опитайте, не ги разправяйте на другите, но всичко това проверете. Това са правила, може да намерите някои изключения и ще кажете, това не е вярно. Това са верни работи, но трябва да се проверят.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Геометрически съотношения“, стр. 316.*

Онези, които са неврастеници и които често губят разположението на духа си, нека от време на време се събуват боси и ходят по ситен пясък, или в мека трева. Така именно краката влизат в пряк контакт с жизнените сили на земята и се тонират. При сутринните упражнения, като вдигнете ръцете си нагоре, вие възприемате слънчевите енергии; чрез краката пък възприемаме земните енергии. Когато искате да възприемате енергии от Слънцето, трябва да правите упражнения сутрин. Когато искате да се освободите от събраната енергия през деня, трябва да правите упражнения вечер. Земята всичко взима, освобождава човека от излишните енергии, за да може сутрин отново да възприема от Слънцето. Значи, вечер ще се изпразвате, сутрин ще се пълните. Ако не се изпразва, човек ще бъде подобен на бомба, готов всеки момент да избухне. Излишната енергия, която е възприел, човек трупа по всички свои удове – ръце, крака, очи, уши и дето го бутнат, веднага се произвежда взрив. Като прави упражнения, той се освобождава от тази енергия и става годен да възприема нова.

*„Четирите кръга“, „В живота“, стр. 191-192.*

Когато дясната страна на някой човек е положително наелектризирана, той трябва да намери такъв приятел, лявата страна на когото трябва да има противоположно електричество на неговото, за да могат двата рода електричество взаимно да се неутрализират. Къде може да стане това неутрализиране? Единият от тях трябва да постави лявата си ръка върху дясната страна на другия, а той – дясната си ръка върху лявата част на главата на своя приятел, и няма да забележат как ще придобият разположение. Това може да се постигне и с хващане на ръцете само. Целта е да се трансформират енергиите и в двамата. Вие можете да правите този опит, да видите, как работи този закон. Ще правите опита, когато сте неразположени. При това всякога ще го прилагате при две другарки, по две сестри заедно, или по двама другари или братя. Като казвам, че ще се хващате за ръце сестри със сестри и братя помежду си, имам предвид различните принципи, които действат в Природата: Любов с Любов, Мъдрост с Мъдрост... Когато в едната или в другата страна на мозъка ви се натрупа голямо количество електричество, вие сами можете да си въздействате. Например, ако електричеството е натрупано в дясното полушарие на мозъка, няма да гладите главата си с дясната ръка, за да не усилите състоянието си, но ще гладите дясната страна на главата си с лявата ръка. И обратно: ако имате излишък от електричество в лявата

страна на главата си, ще я гладите с дясната си ръка. При този опит ще забележите едно успокояване, и състоянието ви ще се смени. Ето защо лятно време, когато Слънцето силно пече върху главата ви, гладете косата си с двете си ръце. Чрез ръцете си вие ще отнемате електричеството от мозъка си и ще избегнете всякакъв слънчев удар. Правете този опит и при най-слабо възбуждение да видите какви резултати ще имате.

*„Двата пътя“, „Закон за енергиите“, стр. 117-120.*

За да не се нарушава равновесието в човешката психика, трябва да знаем как да трансформираме енергиите, т.е. да знаем законите на обмяна на енергиите. Ритмичните движения, упражнения и гимнастиките са методи за трансформираме на енергиите. Например, ако имате тягостно състояние, започнете да хващате с Юпитеровия си пръст и палеца на дясната ръка поред пръстите на лявата си ръка и наблюдавайте, ще се смени ли състоянието ви. Ако не се смени, тогава с левите пръсти направете същото върху пръстите на дясната си ръка. Или пък пипайте други части на тялото си, докато тягостното ви състояние се промени. Този орган е станал като трансформатор на енергиите в организма. И когато човек е болен и почне да прави известни упражнения, макар и несъзнателно, може да попадне на такъв орган в тялото си, че да трансформира енергиите и болезненото му състояние ще се премахне.

*„Беседи от Учителя“ (под редакцията на Влад Пашов), III том, 1996 г.*

*„Правилна обмяна на енергиите като основа на здравето“, стр. 26-27.*

Направете един опит за една седмица. Дойде ви някое неразположение, потегли си показалеца. Неразположен си, изтегли си средния пръст. Поред потегли си и другите пръсти. Вземи и на другата ръка потегли пръстите си. Направете опит. Ако при първото теглене се смени вашето състояние, вие сте въздействали върху себе си. Значи някъде се набрала излишна енергия вътре във вас, тази енергия не може да си проправи път. Тази енергия може да се е набрала във вашите лични чувства или може да се събрала във вашите слепи очи, областта, дето е центърът за яденето и пиенето и за събирането богатства. Казвам, тази енергия се е събрала, пък Природата не обича да се събира на едно място много енергия. Всякога трябва да има обмяна на енергията. Щом оперирате с вашата ръка, вие сте в един разумен, волев свят. Ръката на човека е създадена по закона на човешката воля. Палецът е свързан с волята на човека.

*„Пътят към щастието“, „Неподвижна точка“, стр. 140.*

Поставете ръцете си пред устата, като за молитва. Успокойте се, вземете положение, като че нищо не ви занимава. Духайте тихо в ръцете си, като кога искате да хванете това, което ще излезе из устата ви. Три пъти. Какво почувствахте в дадения момент? Зимно време, като ви изстинат ръцете, какво правите? Духате ги, за да се стоплят. То не е нещо произволно. С това духане вие урегулируете вашите магнетически течения и топлината се

върща в ръцете ви. Някой път вие сте неразположени духом или пък ви е студено, треперите от студ. Какво правите в този случай? Наклаждате огън и започвате да духате. Като се запали огънят, вниманието ви се привлича от него и вие започвате да се радвате. И колкото повече огънят се разпалва, толкова надеждата ви се повдига и неприятното разположение изчезва. Тъй щото когато човек духа в ръцете си, по същия закон урегулира до известна степен теченията в организма си.

*„Свещеният огън“<sup>2</sup>, „Светлият път на знанието“, стр. 49.*

Какво представя носът? Място на електричество и магнетизъм. Той е връх, където се складират природните енергии. Ако знаете как, на кое място и кога да хванете носа си, ще ползвате от неговите енергии. Хората дърпат носа си, чоплят го и вместо да се ползват от енергиите му, те си пакостят. Не е лесно да се справят със своите енергии. Ето защо всяка сутрин, като се измиете, хванете леко носа си, погладете го и пожелайте да придобиете от него енергия за работа. Гледайте на носа си като на нещо красиво, мощно. Днес носът работи най-много. През него минават много енергии. Свържете се с дейността на своя нос и работете върху него, да го продължите и разширите според мерките на Природата. Като изучите носа си, тогава ще изучавате очите, ушите и устата. През носа непрекъснато влиза и излиза въздух. Той е един от неуморните работници-чистачи. Ценете носа си. Обхождайте се добре с него. Лошите мисли действат върху носа, а оттам и върху дихателната система. Ако тя не работи добре, и стомашната система страда. В резултат на това се нарушава равновесието между мозъчната и симпатичната нервна система. Дойде ли човек до това положение, животът му се обезсмисля, и той не иска вече да живее. Смисълът на живота е в служенето на Бога. Който не иска да живее, не иска да служи на Бога. Какво иска Бог от човека? Да учи и да работи. И тъй, всяка сутрин хващайте леко носа си, милвайте го по върха, с желание да не става остър. Изучавайте носа, работете върху него, за да придобиете новото, истинско знание.

*„Събуждане“, „Предназначението на носа“, стр. 102-103.*

Койнееопиталвлияниетонаслънчевителъчи?Каквотонеразположение и да имате, като изложите гърба си на Слънце, неразположението ви ще изчезне. Ако неразположението ви се дължи на отрицателни енергии, изложете гърба си на юг, а лицето – на север; ако енергиите, които са произвели неразположението ви, са положителни, обърнете се с лице към юг, а с гръб към север. Няма да мине много време, и неразположението ще изчезне. Ако сте хремави, или простудени, изложете гърба си на юг, към слънчевите лъчи. Те лекуват всички болести.

*„Божият глас“, „Правилно разрешаване“, стр. 225-226.*

Когато правите никакви упражнения, ще държите главата си отвесно. Това е най-доброто положение. Посоката на главата ви трябва да съвпада

с центъра на Слънцето. При всяко отклонение от този център, вляво или вдясно, напред или назад, вие попадате към растителното царство, под закона на случайността, т.е. когато вие вече не сте господари на вашата съдба.

*„Високият идеал“, „Право ходене“, стр. 3.*

Вглеждате се в Природата, изучавайте я, за да можете да се ползвате от нейните сили. Който се стреми към Природата и желае да се свърже с нея, нека всяка сутрин, особено през месец май, да става рано и да излиза на разходка на чист въздух, преди да е изгряло Слънцето. Каква по-велика картина от изгряването на Слънцето! Същевременно вие ще се ползвате от ранните слънчеви лъчи, които се отразяват благотворно върху организма. Ставайте сутрин рано, преди изгряването на Слънцето, да приемете неговото благословение и след това започнете работата си. Възстановете съчетанията между своя организъм и Слънцето, както между душата си и Бога, които още отначало са направени. Избягвайте дисхармоничните състояния и противоречия. И тъй изучавайте Природата, изучавайте Божествените прояви, без да ги критикувате...

Като изгрее Слънцето, кажете: „Благословен Господ Бог наш, Който е изпратил Слънцето да се ползваме от неговата светлина и топлина“...

Защо хората са слепи, хроми, сакати? Защото са минали през някаква философия, която ги е осакатила. Те трябва да потърсят Божиата Истина, която носи Живот и показва пътя към Господа. Мнозина търсят Бога там, дето не е. Излизайте през месец май сутрин рано, в 4 часа, и ще намерите Господа. Участвайте в пеенето на птичките, в полъхването на тихия ветрец, в клокоченето на изворите и ще намерите Бога. Слънцето кани всички живи същества да излязат вън, да го посрещнат, за да им предаде Божието благословение. Защо да не благодарите на Слънцето, като на Божи слуга, който носи послание от нашия Баща и да му кажете: „Носи нашия поздрав на Баща ни и кажи Му, че сме решили да възстановим хармонията, която сме нарушили.“ Какво правят повечето хора? Като се събудят, погледнат навън и ако видят, че има вятър, а небето е облачно, казват: „Лошо е времето, не е още за ставане.“ Не, благодарете за времето, каквото и да е то, и кажете: „Хубав е денят! Ще стана да се порадвам на деня, да благодаря за благата, които той крие в себе си!“ Благодарете на вятъра, защото той проветрява мислите и чувствата ви. Благодарете и на облаците, защото те носят влага, чрез която се освежават цветята, дърветата и плодовете. Това е правото учение, към което хората се стремят.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Бог е съчетал“, стр. 181, 185-186, 190.*

Светлината събужда човешката мисъл и я прави светла, ясна. Не е достатъчно само да се ползвате от благата на Природата, но трябва да ѝ благодарите по някакъв начин. Как ще ѝ благодарите? Ще украсите с нещо нейните цветни и плодни градини. Нищо не се дава даром. Вие живеете десетки години в къщите си – вашите тела, без да плащате поне малък наем. Знаете ли какви дългове трупате? Ще дойде ден, когато ще плащате задълженията си с лихвите заедно. За да не се намерите в затруднения,

отправляйте всеки ден по една добра мисъл към Природата. Добрите мисли представят за нея красиви цветя и доброкачествени плодове. Ако в продължение на десет години изпращате по една добра мисъл към Природата, вие ще превърнете нейните градини в Рай. Най-добрият начин за плащане на дълговете е Любовта. Чрез Любовта човек може да изплати и най-тежката си карма. Обаче, който си служи с безлюбието – сам си пакости.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Правила на живота“, стр. 106.*

Като сте дошли на планината, вие трябва да бъдете готови на всякакви изненади. Вятърът и бурята не закъсняха да ви поздравят, дъждът – също. Атмосферното налягане е силно понижено, което показва, че далеч някъде е станало голямо земетресение. Вие платихте малко – палатките ви се събориха от вятъра, няколко колци се счупиха и прекарахте безсънна нощ. Не е лесно да се хармонизира човек с течението на силите на Природата. При такива случаи светиите са прекарвали в молитва и в дълбоко съзерцание. Така те се нагласявали със силите в Природата и са минали благополучно през големи изпитания. Сега и на вас казвам: не се страхувайте, но изучавайте Природата! На каквито изненади да се изложите, работете с мисълта си да се хармонизирате с планината и със силите, които действат в нея. От влагата и дъжда може да почувствате болки в ставите, в краката, в гърба, но и това не трябва да ви плаши. Движете се, мислете върху всичко, което става около вас. Като трансформирате енергиите, които сте приели от планината, всичко ще мине. Планината иска герои, които я разбират и изучават. Когато децата безпокоят майките си, последните им дават бонбони. Щом видят бонбоните, децата стават мирни. Когато Природата ви смущава, трябва да приложите разумността си. Значи, за децата – бонбончета, а за хората в планината – разумност.

*„Закопи на Доброто“<sup>2</sup>, „Упътвания и наставления“, стр. 361-362.*

Като ходите по планините, вървете бавно, спокойно, без бързане. На всеки сто метра спирайте на малка почивка, на крак, около 30 секунди. Във време на почивка ще придобивате енергия. Колкото по-високо се качвате, по-бавно ще вървите. По този начин ще се приспособите към силите на Природата и ще ги използвате правилно. Иначе те ще ви противодействат. Щом силите на Природата ви противодействат, вие ще харчите енергията си, без да се ползвате от тях. Всяка частица от планината е свързана с Разумното начало, което работи в Природата. Следователно като се качвате по планинските върхове, мислете за службата, която те изпълняват в Природата, за да се свържете с разумността в нея. Всяка планина, всеки връх, всяко езеро има свое велико предназначение. Помнете – където и да ходите – по езера, по планини или върхове – работете съзнателно, учете и прилагайте. Докато работата е приятна, тя е Божествена. Щом не е приятна, щом се кисват – тя е човешка. Работете с приятност и радвайте се на Божието дело!

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „Божественият ръб“, стр. 47.*

Като ходите по планинските върхове, пазете чистота. Това е най-простият израз, с който можете да покажете, че цените това, което разумната Природа е създала. По този начин вие ще се свържете с напредналите същества в Невидимия свят, които ще ви помагат. Иначе те ще се откажат от вас.

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „Ценност на нещата“, стр. 90.*

## **2. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВРЪЗКА С ПРИРОДАТА И ПРИРОДНИТЕ ЯВЛЕНИЯ**

Станете проводници на Божественото учение. Растенията и животните са също проводници на Божественото учение. Ако разбирате това, ще се ползвате от живота. И реката е проводник на Божественото учение. Ако разбираш тази река, ти ще се ползваш от нейната сила. Достатъчно е да се спреш съзнателно пред едно дърво, пред един извор, за да разрешиш задачата си правилно. И при камъка да се спреш, ще придобиеш една нова идея. От това гледище, всички камъни, растения и животни са формули в Природата. Течението на реките, веенето на вятъра, движението на облаците, предаването на слънчевата светлина – това са образи, чрез които се проявява разумното в света. Ако не разбираш това, ти мислиш, че всичко в света е произволно. Не, ти живееш между ангелите. Ако работата ти се обърква, иди да видиш как изгрява Слънцето. Ако небето е чисто, без никакви облаци, ще знаеш, че твоята работа ще се оправи. Като дойде пролетта и видиш, че растенията оживяват, знай, че и твоята работа ще се оправи. Като видиш един чист извор, знай, че и твоята работа ще се оправи. Като поемеш чистия въздух, кажи: „Моята работа ще се оправи!“ Когато светлината те озари, кажи: „Моята работа ще се оправи!“ Кажи: „Всичко в Природата ми говори, че моята работа ще се оправи!“ Слънцето, което изгрява, е език на разумната Природа. Вятърът, който вее, водата, която тече, растенията и цветята, които цъфтят – това е езикът на Разумната Природа. Всичко това е резултат, но зад тоя резултат се крие нещо разумно. Срецаш една млада мома, която ти се усмихва. Като видиш усмивката ѝ, става ти приятно. Гледай така и на вятъра. Той е красива мома, която иде да ти повее. Благодарни, че покрай многото работа, която има, тя е дошла да ти повее, т.е. да ти се усмихне. Тя не е дошла само за тебе. Тая мома е благородна. Дошла е да свърши една работа и да си отиде. Като я видиш, кажи: „Моята работа ще се оправи!“ Помни: ако не обръщаш внимание на малките работи, ти не можеш да разрешиш задачите на своя живот. Тия въпроси, които сега разрешавате, са нищо в сравнение с ония, които предстоят да разрешавате.

*„Начало на Мъдростта“, „Исключителни условия“, стр. 351-353.*

Първо прояви любовта си към едно дърво. Посей една ябълчна семка, грижи се за нея да израсте, да цъфне, да даде плод и тогава говори имаш ли любов и каква е тя. Избери един извор на планината и всеки месец го



чисти – да видиш ще се увеличи ли водата му. От това ще познаеш колко любов имаш. Ако живееш добре, водата ще се увеличи; ако не живееш добре – водата ще пресъхне. Има различни начини, по които човек може да познае колко е добър и каква любов има. Достатъчно е да се облегнеш няколко пъти с гърба си на някое дърво, да видиш добър ли си или лош. Ако листата на дървото постепенно съхнат – не си добър; ако се раззеленяват и освежават – добър си. Казвам: външната Природа има отношение към човешкия живот. Тя е отглас на нашите мисли, на нашите чувства и желания, на нашите постъпки. Без да съзнава, човек сам противодейства на Божията Любов, поради което не могат да дойдат до него благата, които Бог му е определил.

*„Вечно подмладяване“<sup>42</sup>, „Да оздравееш“, стр. 54-55.*

Като ученици правете опити с животните и растенията да видите какво влияние оказват те върху вас. Като отидете на екскурзия, запалете огън и стойте около него половин или един час, да видите как се отразява върху душата ви. После седнете настрана от огъня и мислено си представете, че сте овчар и пасете хиляда бели овце. Като срещнете бивол, вгледайте се в очите му, ще видите, че има нещо красиво в тях. Добре е да се занимавате с минералогия, да видите отличителните свойства на всеки минерал. Като изучавате съзнателно естествените науки, ще дойдете до положение да схващате положителната черта на всеки минерал, растение или животно и да се ползвате от тях. Само така ще се осмисли науката за вас и ще я приложите не само във физическия си живот, но и в духовния. Всички живи същества крият в себе си динамически сили, които могат да се използват. Те действат върху човека възпитателно.

*„Божествените условия“, „Наблюдение и интуиция“, стр. 305.*

За да си починат очите ви, спирайте очите си на красиви неща. Когато сме в гората, да изберем най-красивите места. Ако е канара, избирайте, дето има красиви линии. Като поставите очите си, линиите на канарите действат много хубаво. Или, ако сте в гората, изберете някой хубав пейзаж, или ако сте край някоя река, пак изберете някой хубав пейзаж и гледайте трептенията, които се отразяват във водата. Те действат успокоително. Когато не сте спокойни, търсете най-хубавите линии, красиви места, или гледайте небето. Ако сте в града, изберете някоя хубава къща, че да остане красив образ. Или гледайте някой красив човек, обърнете внимание върху очите му, веждите, походката. В днешния порядък трябва да знаем как да си почиваме.

*„Буден ум и будно сърце“, „Разумна почивка“, стр. 91.*

Щом сте дошли на планината, вие имате условия да проявите доброто в себе си. За пример спънете ли се в някой камък, не се сърдете, но спокойно се наведете и го турете на такова място, да не спъва пътниците. Ако попаднете в някоя малка локва и се изцапате, спрете се да я изчистите. Като гледате клековете, не се отнасяйте с пренебрежение към тях, но мислете за живота им, за условията, при които се намират, да почерпите урок на търпение. Вземете си малко чиста пепел от изгорелите клекове, пресейте я добре и си

послужете с нея като цяр. Когато имате някакво неразположение, вземете малко от тази пепел, на върха на един нож, изсипете я в чаша гореща вода, като се утаи, изпийте водата. Като ходите по планините, бъдете благодарни за всичко, което виждате. Планината със своята растителност представлява дело на велики работници, които са работили с векове.

*„Доброто оръжие“, „Интуиция“, стр. 268.*

Всяка сутрин ставайте рано и посрещайте първите слънчеви лъчи. Тези лъчи ще ви обновят, ще ви дадат разположение да гледате на човека като на свой брат. Както и да ви погледне някой човек, не казвайте, че погледът му е страшен, но вижте какво Бог иска да ви каже чрез този поглед. Срещне ви някое куче и започне да ви лае. Това куче иска да ви каже, че чисти трябва да бъдете. Щом вярвате в Бога, вие ще можете да превърнете противоречията в благословения.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Дерзай дъще!“, стр. 46.*

Грубото в живота е материал, който всеки човек трябва да обработва. Напредналите същества работят усилено за превръщане на грубата материя във фина, мека материя. Следователно и вие трябва да работите, да облагородите тази материя. За да превърнете неблагородната материя в благородна, грубата – във фина, вие трябва да си служите с Божествени методи, а не с човешки, изкуствени методи, които не дават никакви резултати. Искате ли да помагате на недоволния, дайте му възможност да влезе в градини, пълни със зрели плодове, да си откъсне, колкото иска. Заведете го после всред Природата, при красиви, чисти извори, да пие от тяхната вода. Нека диша чистия планински въздух, да се проникне от великото в света. При това положение недоволството му естествено ще се превърне в доволство. Казвам: заслужава човек да мине през всички мъчнотии на живота, за да дойде до мястото на Божието благословение. Зад всяко страдание се крие едно Божие благо. Затова е казано, че каквито страдания да мине човек, не могат да се сравнят с благата, които Бог му дава.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Вътрешна просвета“, стр. 45-46.*

### **Упражнения с небето**

Аз съм забелязал в своите изследвания: ако отивам в някое село някъде или в някой град, знаейки има ли някой добър човек там, някой напреднал човек, или не. Много проста е работата: отивам за пръв път – ако денят не е ясен, наред с небето, на 45 градуса към изток, ще има отворено пространство, ясно. Някой път небето ще бъде ясно, никакво облаче няма да има. Казвам: добър човек има. Щом има добър човек, небето е ясно. Ако се заоблачи, пак ще остане един прозорец, понеже неговите мисли постоянно го свързват с другия свят. Там дето мислите текат, небето е ясно, парите се отдалечават. Туй, което говоря, може да го наблюдава всеки. Направете някой път опит. Като отивате в някое село за пръв път, ако над селото седи мрак, няма ясно небе, там са обикновени хората, няма добри. Ако има светло, то има един гениален, един талантлив, един добър обикновен човек. Има един добър

талантлив, добър гениален и добър любящ човек, веднага ще видите, като се приближавате в туй село, отдалече още на 10, 15 километра, радост има в сърцето ви. Цялата местност трепти, усеща те някакво ухание, из въздуха се носи.

*„Благословен“, „Външна и вътрешна работа“, стр. 61.*

## Упражнения с растения

Ако си слаб, болезнен, излизай рано всяка сутрин и облягай гърба си на някой дъб. Като правиш това един месец, по 10-15 минути на ден, ти ще се обновиш физически и умствено. Не уповавай на идеи, които имат свойствата и устойчивостта на бъза. Уповавай на идеи, които имат устойчивостта и свойствата на дъба.

*„Съразмерност в Природата“, „Трите посоки“, стр. 209.*

Някои от вас да направят един опит, най-малкия опит. Той е следният: някои от вас да посадят десетина житни зърна и да турят в ума си, че класът да даде сто зърна. Те ще братят, едното зърно ще братяса, ще даде 5-6 стръка, някой път 10-15 издънки и всеки един клас да даде по 100 зърна. Ето тази година направете този опит. Садете по 10 зърна някъде. Може птичетата да изядат туй жито, няма нищо, забравете ги. Може да увиете класовете в някоя мрежа да узреят. Да видим, колкото турите в ума си, ще станат ли. Сега класовете дават 30-40 зърна. Да видим дали ще дадат 40 зърна. После ще посеете царевични зърна и всеки кочан да бъде по половин метър дълъг. Ще посееш 3-4 зърна, ще ги копаяш, ще ги поливаш, ще ги наториш, да стане по половин метър кочана. Никой да не знае. Сега туй няма да говорим, то са проекти, като станат, тогава ще говорим. Може да излезе 25 см кочанът, има сега кочани по 25 см, 50 см е голям кочан. После посейте 3 зелки и всяка зелка да стане по 5 кило. Какво ви коства това? Да видим идната година колко души от вас ще направите опита. Не 3 зелки по 3 кило, то е обикновено, но по 5 кило. Ако ще се разочаровате, не правете опита. Няма защо да си губите времето. Не си струва.

*„Факти, закони, принципи“, „Малкият опит“, стр. 109-110.*

Та казвам: ние, духовните хора, не трябва да се самоизлъгваме. Седиш, казваш: „Не съм толкова лош, добър съм.“, Аз, ако искам да видя дали съм добър или не, ще направя следния опит: ще посадя една ябълка, или круша, или слива. Ако тази слива ражда много хубави плодове, няма нито един червей, всичките плодове са чисти, листата остават неопарени, аз съм добър човек. Но ако някои от сливите са наядени, ако листата са опарени, аз знам, че още ми липсва нещо.

*„Проявление“, „Връзване и развързване“, стр. 154.*

Често аз съм давал на тия от вас, които боледуват, известни наставления за лекуване. На тия от вас, които са отпаднали, физически или душевно, съм казвал: ще отидете при някой стар, но здрав дъб, който не е изгнил и ще опрете гърба си на него. Така ще постоите 5-10-15 минути, най-много

половин час, и ще му кажете: „Понеже в тебе има изобилие на Божиите мисли, изобилие на Божиите форми, бъди тъй добър да ми дадеш малко от твоята енергия.“ Дъбът ще отнеме част от вашите дисхармонични енергии и вие ще се успокоите, ще се възстановите и ще си отидете зарадван. Значи, дъбът ви е дал нещо Божествено. Ако пък сте много раздразнен, залейте се с една кофа прясна, чиста вода. По този начин главата ви ще се освободи от ред непотребни елементи и една Божествена мисъл ще се влее у вас.

*„Пътят на ученика“<sup>3</sup>, „Духът на Господа“, стр. 95-96.*

Всеки плод крие в себе си лечебна сила, която трябва да се използва. Ако сте нервно възбуден, изяжте три петровки ябълки и неразположението ви ще изчезне. Възможно ли е това? Направете опит и ще се уверите. Ако неразположението ви изчезне, думите ми са верни. Не питайте, кое е вярно и кое не е, но прилагайте.

*„Път към Живота“, „Нов мироглед“, стр. 71-72.*

Какво трябва да прави човек, за да не губи своя вътрешен мир и разположение? Той трябва да прилага закона за трансформиране на своите мисли и чувства. Ако изпадне във физическо неразположение, човек трябва да изпие сока на 2-3 лимона със захар, а след това да изпие сока на няколко портокала. Сокът на лимоните и портокалите възстановява доброто разположение на духа, подобрява състоянието на стомаха. Състоянието на чувствата и на мислите се повдига чрез четене на книги, които описват живота и делата на свети, на велики хора. Дойдете ли до обезсърчението, не се плашете. Знайте, че вие сте попаднали временно в тази област. В тази област ви посрещат същества, които ви нападат с мислите и чувствата си, с цел да ви ограбят. Те са крадци и разбойници, които имат предвид вашето обезсилване. Като изгубите силата, те лесно ще ви нападнат и ще си вземат от вас това, което им е нужно. Дръжте съзнанието си будно, за да можете да се справяте лесно с тях.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Товарене и разтоварване“, стр. 198-199.*

Когато сте неразположени духом, направете следния опит. Вземете половин килограм едри, хубави череши и излезте във в 10 часа преди обед. Обърнете се към Слънцето и започнете бавно, спокойно да ядете черешите. Яжте ги около един час. Тъй щото от 10 до 11 часа трябва да сте изяли всичките череши. Освен череши нищо друго не трябва да ядете. След половин час ще забележите една промяна в състоянието, разположението си. Това е резултат на черешите. Онези пък, които са чиновници, ще направят този опит по-рано, от 8 до 8.30 ч. сутринта. Ще знаете, че за този опит Природата определя само половин килограм череши. Ако направите опита при добро разположение на духа си, няма да забележите резултата от него, защото и без това сте били добре разположени. Този опит има смисъл само когато не сте разположени.

*„Добри навици“<sup>2</sup>, „Опити“, стр. 247, 248.*

Ако искаш да знаеш здрав ли си или не, целуни едно дърво – като го целунеш, ако туй дърво расте, здрав си, ако туй дърво заболяе, не си

здрав... Сега бих желал да направите опита. Някои от вас, които обичат, нека целунат едно дърво. Изберете си една слива, една череша и три пъти я целунете: веднъж за Слънцето, веднъж за Месечината и веднъж за Юпитер. Спрете се при числото три, нататък не отивайте. Да видите каква опитност ще имате. Ако сте имали едно мъчно състояние на ума, ще видите ще се смени ли, или ако сте имали болезнено състояние на стомаха, ще се смени ли. Опитът трябва да почива на нещо реално. Ако правиш опит и няма резултати или наполовина има само, не си ги направил както трябва. Природата е отзивчива за всички опити, които са разумни.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Минало, настояще, бъдеще“, стр. 35, 36-37.*

Философията на човешкия живот се съдържа в ореха. Изучавайте и наблюдавайте развитието и растенето на ореха, за да схванете нишките, които създават философията на човешкия живот. Ако нишките не се сновят една след друга, както жената ги снове, никакво платно няма да се изтъче. На същото основание и нашите мисли и чувства трябва да бъдат насновани не произволно, а според законите на правата мисъл и правите чувства. Правата мисъл изключва всякакво подозрение, страх и съмнение.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Доброто съкровище“, стр. 198.*

Когато правите екскурзии, както сте сега на Чамкория, разхождайте се между дърветата, особено между борове, които със своя стремеж нагоре влияят върху духовното развитие на човека. Борът е духовен и идеалист. Той заема малко място и се стреми всякога нагоре... Ползвайте се от борове, от тяхната енергия. Ако мислите, че това не е важно, тревогите и безпокойствата ще ви демагнетизират и вие ще губите разположението и мисълта си. Докато сте между борове, изучавайте ги, разговаряйте се с тях, да придобивате малко от енергията им. Ако сте болни, идете между борове, облегнете гърбовете си на тях и мислете за бора – какво всъщност представлява той. Борът упражнява силно влияние върху човека и затова той трябва да се интересува от него. Всички трябва да си поставите като задача всеки ден да обикаляте 50-60 бора, да се спирате пред всеки бор, да видите каква разлика има между тях, какви сили съдържат те. Гледайте на борове като на живи същества, като на ваши приятели, с които може да се обмените – да дадете нещо от себе си и да получите нещо. Само така ще се обновите. Интересувайте се да научите какви има в тукашните гори. Добре е да срещнете някоя дива коза, сърна или катеричка. И мечка да срещнете, не е страшно. Външно мечката изглежда страшна, но има нещо добро, приятно в нея.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Живите сили на Природата“, стр. 257-258, 261.*

Вечерно време да ходиш, тъй както денем. Опитвали ли сте се така да вървите? Да тръгнеш вечерно време да вървиш, полека да ходиш в гората, без да се блъснеш в някое дърво. Това значи да ходиш между лоши хора

и без да се сблъскаш с някого. Да ходиш вечерно време между дърветата, то е все едно да ходиш между хората, без да се сблъскаш. Или някой път направете опит в Борисовата градина, да вървите между много хора и да минеш, без да се допреш до някого. Да можеш да направиш някаква крива линия, без да докоснеш някого. Може би на 3-4 места ще се извиняваш или някой друг ще се извини на вас, не се знае кой с кого се е блъснал.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Правилна мярка“, стр. 99-100.*

Ако искате да знаете дали този факт е научен, направете следния опит: разделете нивата си на три части. В едната част посейте жито в пълнолуние, във втората част – във време, когато Луната се празни, а в третата – когато Слънцето е в своята най-висока точка. При пълнолуние се забелязва възход, подигане на температурата; при изпразване на Луната – понижаване на температурата. Проследете какви резултати ще имате при трите случая. Направете още един опит, съзнателно да вложите положителна енергия в десния си крак, отрицателна в – левия, и с тази мисъл обиколете нивата си и сейте. Резултатът на този опит ще бъде различен от резултата на първите опити.

*„Степени на съзнанието“, „Личност и душа“, стр. 40-41.*

Първото нещо: от всинца ви се изисква да внесете в себе си, в душата си един мек елемент. Преди всичко трябва да започнете от житото, да си съставите ясна представа за него. Започнете с морала на житото. Ще ви дам следната задача: ще вземете 10 хубави житни зърна и ще ги разглеждате внимателно, подробно, с увеличителен стъкло ден, два, три, докато у вас се роди известна идея за житото, от която да извадите поне едно малко морално заключение. След това накратко ще опишете вашите наблюдения и резултатите, до които сте дошли.

*„Новите схващания на ученика“, „Чудните предположения“, стр. 117-118.*

Ще ви дам следния опит: онези от вас, които имат слаб стомах или слаби гърди, нека се подложат на житен режим за един, два или три месеца най-много. През това време не трябва да употребяват никаква друга храна, нито хляб, освен да дъвчат сурово жито, добре изчистено и измито, без никакъв прах. Този режим ще бъде като средство за лекуване. Ще наблюдавате през това време какви резултати ще произведе житото у вас. Този опит нека приложат само тези, които са нервни, неразположени и които искат да се лекуват. Нали и някои от съвременните лекари препоръчват за известни болни да ядат само овесена чорба? Вие ще се уплашите, ако ви се каже да се храните само със сурово жито месец, два, три, дори до шест месеца. Ако ви се вижда много време един месец, направете този опит за една седмица само, като употребявате всеки ден по 100 г жито. Ще накиснете от вечерта 100 г чисто жито в една чаша с вода и ще го дъвчете, като го разпределите на три пъти: сутрин, на обед и вечер. Ако ви се пие вода през деня, може да

пиете, колкото искате. Ако бихте се поставили на този режим от по-рано, щяхте да имате по-здрави зъби, а нервната ви система щеше да бъде по-добре урегулирана. Онези от вас, които имат здрави зъби, нека направят опита със сурово жито, а тия, на които зъбите не са здрави, нека малко сварят житото. Нека поне двама, трима ученици направят опита тъй, както ви казах, да видят какви резултати ще имат. Ще дъвчат житото добре и ако почувстват нещо дисхармонично у вас, ще спрат опита. Този опит давам само на неколцина от вас, а на останалите ще дам друг опит пак с жито. Всеки от вас ще вземе по половин килограм жито, ще го изчисти добре и през цялата седмица ще го прекарва един път през деня, от едната в другата си ръка, до 5 мин., като го разглежда внимателно. Като се свърши седмицата, ще сварят това жито и ще го изядат. Може да го сварят на един път, а може и на два или на три пъти, но ще го ядат бавно, като че се разговарят с него. После ще ми разкажете, какви резултати сте получили от този опит.

*„Новите схващания на ученика“,*

*„Изпитите на ученика. Житното зърно“, стр. 99-100.*

Ще дам едно малко упражнение на най-усърдните ученици. Казвам ви обаче да не започвате, ако не се наемете да го свършите. Всеки, който започва едно упражнение, колкото малко и да е то, ако не е в състояние да го свърши, да не започва. Започне ли, трябва да го свърши. Туй упражнение седи в следното: който от вас иска, нека посади в саксия 2-3 стръка домати и да ги полива, да види колко плод може да дадат. Ако се родят повече домати, може да направи една чорба за себе си, или пък, ако иска, може да ги консервира, или може да повика някой свой приятел и да ги даде на него, или най-после, може да занесе тия домати на някоя бедна вдовица и да ѝ каже: „Това е от моята градина, дар от Бога.“ Някой от вас пък може да посади в саксия 2-3 стръка бамя и нея да отглежда. Друг може да посади една зелка. Изобщо може да си посадите каквото пожелаете и към каквото имате разположение: син патладжан, картофи, пипер, чеснов лук и др. Направете си вие сами избора. С получения плод може да постъпите по един от горните случаи: или сами да си го изядете, или на други да го дадете. Този е опитът, който искам да направите през тази година. Които искат, могат да посадят 2-3 глави зимен чесън, от едрия, и като порасне, да го пазят за лек: за дезинфекция на устата или за друга някоя болест. Чесновият лук има лечебни свойства. И тъй, вие сами ще си направите избора – кой каквото иска. Ще се ръководите от онзи вътрешен закон, който работи у всички. Каквото си изберете, по този закон ще вървите. Чесънът ще упражни едно влияние, доматиите – друго, бамите – трето и т.н. Този опит няма да ви отнеме много време. Той ще представлява едно развлечение за вас. Като станете сутрин, ще погледнете как расте, как се развива това, което сте посадили. Ще изучавате как расте зелето, как растат доматиите и по този начин ще разрешите по една малка задача в живота си.

Преди да сте достигнали никакви резултати, няма да разправяте никому нищо. След като посадите семето или стръковете, всеки от вас ще следи, ще си отбелязва, лесно ли растат, срещат ли съпротивления и т.н. Ако срещат съпротивления, ще си отбелязвате на една книжка, след колко дни се е премахнало съпротивлението. Ако сте посадили семе, ще си отбележите, кога е поникнало, кога е цъфнало, кога е завързало и кога узряло.

„Свещеният огън“<sup>2</sup>, „Раждање на свободата“, стр. 78-80.

Когато някой е неразположен, смутен, нетърпелив, нека си представи, че се намира в гора от борови и дъбови дървета. Няма да мине много време и състоянието му ще се измени, ще приеме разположението на растенията. Когато някой изпадне в състояние на леност, нека мисли за животните. Те обикновено са пъргави, подвижни. Нуждата за храна ги е заставила по цял ден да се движат, да задоволят глада си. Като мислите за животните, вие се свързвате с тях и те ви стимулират с енергията си. Като се нахранят, животните стават мързеливи, но щом огладнеят, пак тръгват да търсят храна. Като придобиете търпението на растенията и подвижността на животните, вие ще минете към човека, да придобиете разсъдливостта, мисълта. След това ще влезете в Божествения свят, дето ще изложите всичките си мисли на показ. Напредналите същества от този свят ще направят своите бележки върху изложенияте от вас мисли. Умните хора правят всеки ден по едно изложение; обикновените хора правят по едно изложение в седмицата, а глупавите – по едно изложение в годината.

„Противоречия в живота“<sup>2</sup>, „Положителни и отрицателни сили“, стр. 108.

### Упражнения с животни

Направете един опит да видите ще можете ли да различите в себе си своя естествен ум. За да познаете това ваше състояние, трябва да се освободите от всяка грижа, да си представите, че сте едно малко дете, или още повече, една малка бубулечица, *божа кравица*, и се движите с нейното съзнание, с нейното разбиране за живота, с нейните нужди. Ще можете ли да се смалите така? Ще кажете, че не можете. Питам: ако едно възвишено същество, или един ангел, който е завършил своята еволюция, идва да ви ръководи, той не е ли една малка *божа кравица*? Както виждате, този ангел, това възвишено същество се смалва. Ето защо и вие трябва да направите този съзнателен опит, да влезете в положението на божата кравица най-много за пет минути. Най-добър момент за опита е времето, когато мислите за големи, за велики работи. Наблюдавайте тогава какво може да направите, ако сте в съзнанието на тази малка божа кравица. Защо е нужен този опит? Защото всеки човек, който не може да слезе в положението на една божа кравица, той не ще може да се качи и в положението на един ангел. Когато у вас се заражда желание да слизате надолу, вие изучавате вече великия



закон на инволюцията; след това вие ще бъдете готови да се качвате нагоре и да изучавате великия закон на еволюцията. Вие не трябва да забравяте тези два процеса на развитие, през които е минал човекът.

*„Новите схващания на ученика“, „Проявленията на ума“, стр. 53-54.*

Да ви дам една задача: един паяк с вашата мисъл да го изкарате да излезе из стаята навън, да видим за колко дена можете да го изкарате. Може да направите опита дали ще го изкарате или не. Но ще му кажете да излезе. Употребете какъвто искате метод. С бастун няма да го бутате. Има разни начини. Ще вземеш една метла или пръскалка с вода, ще избяга. Или може да вземете малко тамян да го накадите. Може да ви дам разни методи, с които може да го пропъдите. Но да го заставите разумно да напусне, да кажете: „Ще бъдеш тъй добър да излезеш навън, тук не е хубава стаята.“ Той да ви разбере, че да напусне паяжината. И действително, ако може да го накарате този паяк да излезе навън, вие сте доста умен човек, имате бъдеще. Даже вие си гадаете по паяците – като се спуска някой паяк, казвате, че някой ще дойде.

Но да оставим тия работи. Достатъчно е да се занимавате по пет минути през пролетта. Вкъщи ако нямате някой паяк, на някое място – дърво отвън – някой паяк ще намерите. Паякът има известна интелигентност. Като го бутнеш, той е доста честолобив, издигне се на краката си, погледне. Той е предметно учение. Ние не знаем какво е тяхното предназначение.

*„Пътят към щастието“, „Хубавите неща“, стр.188-189.*

Ако някой път влезе един паяк в къщата ви, че направи паяжина, като хване мухата, вие го наблюдавайте. Спрете се и му кажете, да не изяде мухата. Внушете му. Ще видите ще може ли паякът да ви разбере, че да пусне мухата. Ако говориш на паяка да пусне мухата и той ви послуша, ти си силен човек, имаш силна мисъл. Ако ти не можеш да накараш един паяк да пусне една муха, каква ти е силата? Най-после, ако не те послуша с мисълта, пак може да те послуша – отиваш с пръчката и освобождаваш мухата. Ако с мисълта не можеш, с ръката го направи. Говорí му веднъж, дважд, десет пъти. Ако не слуша, вземи пръчката и си кажи: „Пак го накарах да послуша.“

*„Най-лесното“, „Реално и привидно“, стр. 98.*

Изучавайте растенията и техните лечебни свойства. Има хора, които разбират езика на животните. Те знаят какво внасят различните животни в човека. Например конят придава особена енергия, от която неразположението се превръща в разположение. Ако си неразположен, качи се на кон да видиш как ще се смени състоянието ти. Ако си нетърпелив – купи си два вола и работи с тях. Ако искаш да придобиеш благородство – купи си два гълъба. Ако искаш да станеш певец – купи си една пойна птичка. Големи артисти са птиците! Един познат ме запитва какво ще прави, като отиде в другия свят. Казах му, че никой не може да отиде в другия свят, докато

не изучи добре растенията, пеперудите, рибите, птиците, животните. За всяко нещо ще държи изпит. Пеперудите представят картинна изложба на ангелите. Като посетите тяхната изложба, ще разберете какъв смисъл крие тя. Художникът трябва да изучава пеперудите, да види в какво малко пространство са поставени толкова много краски. Учете изкуството от пеперудите и цветята!

*„Вечно подмладяване“<sup>2</sup>, „Трите пътя“, стр. 27-28.*

Когато се говори за същество със здрав стомах, имаме предвид къртицата. Ако нямаше здрав стомах, тя не би могла да живее под земята и да рови пръстта. Къртицата има отношение към вашия стомах. Следователно, ако стомахът ви е слаб, изучавайте живота на къртицата. Като я изучавате, вие се свързвате с нея и понеже здравината на стомаха ѝ е силно подчертана, вие ще усилите и вашия стомах... В кое живо същество става пълно дишане? В славея. Понеже славеят е добър певец, дихателната му система е добре развита. Щом престане да пее, той е болен. Който иска да усиле дихателната си система, трябва да мисли за славея като певец. Другояче казано: за да усиле и разшири дробовете си, човек трябва да мисли за пеенето, а същевременно и да пее. За каквото мисли човек, с това се свързва... За да развива мозъка си, същевременно и мисълта си, човек трябва да се свърже с пчелата, която постоянно хвърчи. Тя непрекъснато излиза и влиза в кошера, мисли къде и как да намери сладък сок. Пчелата е в непрекъснато движение из въздуха. В това отношение тя е образец на работник в умствения свят, вследствие на което мозъчната система в нея е нормално развита. Дето живеят пчелите, там владее пълна хигиена – чистота и умерена температура. Каквото и да е времето отвън, температурата в кошера е умерена. Чистота в мисълта, разумност и равновесие са първите условия за нормално развитие на мозъчната система в човека.

*„Закони на доброто“<sup>2</sup>, „Къртица, славей и пчела“, стр. 225-226.*

Някои от вас изучават пчеларството, отглеждат пчелите, но отиват при тях с була. Без була! Това не е наука! Ще им свирнеш, като Буда – има особено свирене – те ще те познават. Ние ще ви дадем туй свирене. Като отиваш да им вземеш меда, няма да ги кадиш с духалка, ами ще им свирнеш, ще им кажеш чрез внушение: „Тази пита ще я освободите!“ Няма нужда от духалка! Това е пчеларство, окултно пчеларство! Това ще бъде не занятие, а задача. Когато вие можете да направите това, ще знаем, че имате знания. Тогава вашите мисли могат да се предават и на хората. Можете ли да предадете мислите си на пчелите – на хората ни най-малко не можете да не ги предадете.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Много плод принася“, стр. 118-119.*

Бухалът символизира учен човек... Добре е човек да има качеството на бухаловите очи, да събира светлина и вечер да осветява пътя си, но не и грабливия характер на бухала. Намери ли се пред някаква мъчнотия, човек

трябва да си спомни за бухала, че и в мъчнотиите той намира светлина, от която се ползва. Когато бухалът хвърка вечер от клон на клон да търси храна, той иска да даде урок на хората върху смелостта. Той казва: „Както аз преодолявам мъчнотиите на живота си със смелост, така и ти трябва да бъдеш смел, да махнеш всички препятствия от пътя си.“ Намериш ли се пред известно изпитание или противоречие, кажи в себе си: „Аз искам да бъда смел като бухала – във всички мъчнотии и пречки да намеря светлинка, която да осветява пътя ми.“ И при най-големите мъчнотии човешкият ум трябва да бъде чист, ясен – да осветява пътя му.

*„Посока на растене“<sup>2</sup>, „Пулс“, стр. 99-100.*

Казвате, че човек не трябва да се занимава с малки работи. Според мен разумният се занимава с малки работи. Ако види, че две мравки се бият за една трошица хляб, той ще се спре пред тях и ще ги примири. Ще извади от джоба си няколко трошици и ще им ги даде, да се задоволят. Виждаш, че два клона на дървото се преплели. Минаваш и казваш: „Не се занимавам с дребни работи.“ В това време нещо отвътре ти казва: „Дървото принадлежи на Бога. Помогни на това дърво, разплети клоните му!“ Дървото е част от Цялото, а в Природата действа законът на Цялото. Ако помагаш на Цялото, ти си свободен човек; ако не помагаш, не си свободен. Щом е добре на Цялото, и на тебе ще бъде добре... Хората не мислят за Цялото, но искат Цялото да мисли за тях. Често хората мислят само за себе си, а с това сами се спъват.

*„Новият светилник“<sup>2</sup>, „Средство за подобряване“, стр. 71.*

Бог разполага с хиляди методи, чрез които може да помогне на всеки човек. Трябва да бъдете смели, от нищо да не се безпокоите. И мечка да срещнете на пътя си, не се безпокойте. Ще се качите на някое дърво и ще се спасите от нея. „Ами ако няма дърво?“ Ще се качите на някой голям камък. „Ако и камък няма наблизо?“ Тогава, ако сте страхлив, ще легнете на земята и ще се престорите на умрял. Обаче това са все методи на страхливците. Ако окултен ученик срещне мечка, той ще коленичи на земята, ще повдигне очите си нагоре и усърдно ще започне да се моли на Бога. Като види това, мечката ще отстъпи настрана, понеже е срещнала човек, който знае да се моли. Има случаи, когато всички животни се молят. Вие не сте виждали мечка да се моли. Ако я погледнете в този момент, на лицето ѝ ще забележите особен израз, нещо подобно на усмивка. Това вече не е религия, не е обикновена молитва, каквато религиозните правят. Това е преживяване. Следователно човек не трябва да бъде религиозен, но духовен – да води живот, пълен с вътрешни преживявания.

*„Четири крѳга“<sup>2</sup>, „Работа на Природата“, стр. 231-232.*

Гледайте как да изкорените този страх, който се увеличава у човека. Ще се стараете тогава да се приближавате до котка, или до всичко онова, от което се боите. Ще се доближите да го пипнете. Ако е змия например, най-първо ще се стараете да я гладите отдалеч, после ще я пипнете по-спокойно.

Ако е умряла, ще я вземете, ще прекарате ръцете си през цялото ѝ тяло и ще се ободрите. След туй, зимно време, като намерите някоя змия, ще я прекарате през ръцете си и после, като вземе да мърда, ще я хвърлите – тъй ще правите, докато страхът изчезне. Щом излезе страхът от вас, вие наполовина сте решили тази задача. Туй е само един метод – а не че всинца ще ходите да гоните змии, да ги хващате. Това ще бъде задача може би за едни от учениците – да ловят змии. На други може да се падне случай да имат работи с мечки, с малки мечки и т.н... Ако искате да добиете хладнокръвие, ще хванете някоя жива змия и ще прокарате ръката си по тялото ѝ, ще хванете змията за главата и ще прекарате ръката си по дължината на тялото ѝ до опашката. Туй е въпрос за хладнокръвие. Ето, сега сърцето ви трепери вече! Змията е много хладнокръвна. Тя, като хване жабата, вземе си я и от нищо не се смущава. В змията има всичкото спокойствие и хладнокръвие. – „Как да я хванем?“ Ще вземете един чатал, ще натиснете главата ѝ, тя ще изпусне отровата си и ще я хванете. Много пъти змиите си страдат заради онези интелектуални змии: тях знаят. Щом видим днес змия, казваме: „А, змия!“ А то ни най-малко не показва, че тя е лоша.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>,*

*„Изпитвайте Писанията“, стр. 227, 250.*

### **Упражнения по време на дъжд и буря**

Не се страхувайте от дъжда! През пролетта и през лятото, когато вали дъжд, излизайте вън да ви намокри добре. Ако сте на пътя някъде, свалете шапката си, нека се намокри главата ви добре. Този дъжд е благословение за човека. Щом ви вали дъжд, благодарете, че сте се окъпали, че сте направили една електрична баня. Желая ви вашите мисли, чувства и постъпки да се окъпят. Дъждът, който иде отгоре, е разумен. Той носи в себе си мощни сили. Растения, животни, хора, които са намокрени и окъпани от този дъжд, се благославят. Повечето хора имат неестествен страх от дъжда, като че са направени от захар. Ония, които са направени от захар, не ги съветвам да правят дъждовни бани. Обаче ония, които са направени от устойчива материя, трябва да правят всяка година поне по десетина дъждовни бани.

*„Езикът на Любовта“<sup>2</sup>, „Еднообразие и разнообразие“, стр. 391.*

Който иска да слуша велик концерт, нека отиде в някоя бурна нощ сред Природата и застане близо до някоя канара: там ще слуша ехото на всички гръмотевици, ще гледа, как мълниите разкъсват небето, ще чува падането на дъждовните капки, придружено от бученето на вятъра. Във всичко това той ще схване великата хармония на Природата. Падането на дъждовните капки е говор. Обаче това ще разбере онзи, който има ухо да чува и око да вижда. На сутринта ще се върне радостен, в добро разположение на духа и ще каже: „Тази нощ присъствах на един велик концерт в Природата!“ Който не разбира тази красота, той ще каже: „Да ме пази Господ втори

път да преживея подобно нещо!“... Когато Мойсей се качи на Синайската гора, там също така имаше дъжд, вятър, бури, светкавици. Да слушаш и да разбираш тази велика симфония, това подразбира да си свършено сам сред Природата, кацнал на някоя канара, като птичка, и оттам да броиш всяка дъждовна капка и да я наричаш с нейното име както музикантът нарича всяка нота; да схващаш песента, която вятърът изпълнява, и да пееш след него; да следиш гръмотевицата спокойно и да чуваш в нея повишавания и понижавания, каквито срещаме в музиката. И най-после, докато се изпълнява тази симфония, да можеш да определиш нейния темп, де върви пиано, де – алегро, де – адажио и т.н. Това значи разбиране!... На онези от вас, които са смели и решителни, ще дам следната задача: през бурна, тъмна нощ ще ги изпратя на някой планински връх, там да прекарат цялата нощ. Сутринта като се върнат, ще ги питам: разговаряхте ли с дъждовните капки, с вятъра, със светкавиците и гръмотевиците? Чухте ли и разбрахте ли великия симфоничен концерт, който Природата ви даде? Така са правили всички ученици на окултните школи.

*„Възможни постижения“, „Природните звукове“, стр. 246-248.*

Сега за десет седмици ще ви дам една задача. Желателно е всички да направите тази задача. Тя се състои в следното: от месец май до половината на месец юли всеки ден, когато вали дъжд, ще се излагате на дъжда, докато добре ви намокри. Които от вас са чиновници, те ще използват дъжда през онези часове, когато не са на работа. Щом завали дъжд, те могат да излязат на двора, или да отидат до някой дюкян, под предлог, че трябва да свършат някаква работа. Ще вървят полека, за да може дъждът да ги намокри добре. След това ще се върнат дома си, ще изтрият тялото си с чиста, суха кърпа, ще се преоблекат със сухи дрехи, ще изпият една, две чаши гореща вода и ще отидат на работа. Онези пък, които са свободни, нека използват дъжда на всяко време, като правят тия бани така, че никой да не забележи: ще отидат до някой свой познат, или ще работят нещо в градината си. Изобщо всеки трябва да изпълни задачата внимателно, без шум, без много говорене, за да види какви резултати ще има. Когато опитате доброто въздействие на дъжда върху организма си, можете да разправяте и на ближните си, да им препоръчвате дъжда като метод за лекуване. При това, като се излагате на дъжд, добре е вътрешно да пеете. В този случай пението подмладява човека. Благословение е дъждът! Дъждовните бани, които ще направите в продължение на 10 седмици, струват повече от всякакви минерални бани. Голяма енергия се крие в дъждовните капки. Те се отразяват благотворно върху нервната система и върху много хронически болести в човешкия организъм. Аз наричам дъждовните бани *бани на ангелите*. Като правите баните си, ще се молите на Бога да ви очисти чрез тях и ще благодарите за благословието, което Той ви изпраща от Небето. Както дъждовните капки измиват човека отвън, така Божието благословение изчиства сърцето

и ума му, като внася в него живот, сила и здраве. Който умее правилно да възприеме енергията на дъждовните капки, той се е домогнал до онази първична материя, която алхимиците са търсили. Като правите тия бани, ще видите какъв здрав сън ще имате.

*„Възможни постижения“, „Принципи на нещата“, стр. 210-211.*

### **Упражнения с извори**

Във връзка с мъчнотиите, които ще имате, ще ви дам едно правило, което ще приложите десет пъти през годината, значи всеки месец по един път. Допуснете, че имате някоя мъчнотия, някое голямо неразположение. Какво ще правите? Ще намерите някой малък извор, ще го изчистите добре и ще следите дали ще се премахне вашето състояние. Ако се премахне, значи вие можете да лекувате недъзите си чрез водата. Ако вашето състояние не се премахне, след като изчистите извора, тогава ще отидете в гората, ще намерите някое дърво, ще поразровите почвата около него и ще го полеете. Ако състоянието ви се измени, значи вие имате нужда от жизнените сокове на тези растения. Те ви лекуват. Ако и туй не може да ви помогне, ще намерите някое малко животно, ще го нахраните и напоите. Ако този опит измени вашето състояние, значи вие се нуждаете от едно малко разнообразие в живота. Ако не се измени, ще намерите някой беден, нуждающ се човек и ще му направите една малка услуга. Ако вашето състояние се измени, значи вие трябва да правите добрини на хората. Ще започнете да трансформирате състоянията си чрез изворите, чрез растенията, чрез животните и най-последно чрез хората. Всеки от вас, който иска да бъде ученик, ще направи тия десет опита. Ако се усъмните, ако се подвоумите, стойте отвън, като оглашен, не се занимавайте с тия опити и методи. Ние ще помагаме на всеки, който изпълнява тези опити. Ние нямаме никаква връзка с ония, които не изпълняват опитите.

*„Две свещени положения“, „Дето и да идеш!“, стр. 216-217.*

Съвременните хора говорят за Любовта, но не я прилагат. Те говорят за живота, но не живеят както трябва. Едно от качествата на Истинския живот е постоянното втичане и изтичане в него. Който иска правилно да разреши своя живот, той трябва да отиде при някой извор или при някоя чешма и от тях да научи разгадката на Живота. Камъните, от които е съградена една чешма, завинаги остават едни и същи, но водата, която изтича от чешмата, всеки момент бива различна. Красотата и цената на даден извор зависи от водата, която постоянно изтича от него. В този смисъл и човек трябва да бъде извор, който постоянно да тече, да извира. Това е необходимо за нашето съзнание.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Зарадваха се учениците“, стр. 64.*

Който съди, трябва да даде образец. Днес човечеството не се нуждае от религии, то не се нуждае и от храмове. Ако е въпрос за храм, по-хубав храм от Небето няма. Дигни очите си нагоре към небето, погледни звездите и кажи: „Господи, благодаря Ти за всичко, което Си създал!“ Ако и след това искаш нещо хубаво, обърни внимание на буболечиците, на птичките, на растенията, на чистите кристални извори и нека в тебе се зароди велико вътрешно желание да се позанимаеш с тях, да научиш защо са създадени те. От всичко ти трябва да изпиташ красив трепет на своята душа.

Питам: какво правят съвременните хора? Като се намерят пред някой чист планински извор, изведнъж натопяват вътре калните си обувки, да ги измият. Не, приятелю, намериш ли се пред такъв извор, ще се спреш пред него с благоговение, ще свалиш шапката си, ще измиеш лицето си, ще пиеш от водата му и ще кажеш: „Господи, помогни ми да изчистя сърцето си и да просветя ума си, като водата на този извор.“ Изворът е жив. От хиляди години при него седи някой възвишен дух и работи, изпълнява своето предназначение. Затова отидете ли при някой извор, пийте от водата му, измийте се и благодарете!

*„Влизане“<sup>2</sup>, „Влизане“, стр. 24.*

При какъвто извор и да се намираш, измий първо ръката си добре и пий от нея. Ръката е носителка на енергия. Направете един опит, да пиете с ръката си направо, да видите какви резултати ще имате. Измийте добре ръцете си и пийте един път с дясната ръка, а после с лявата. На някои от вас ще се види маловажно да правят такъв опит. Питам, не е ли маловажно като отивате за пръв път в училище, Учителя ви цяла година да ви занимава с кукички и чертички? Ще кажете, че тия неща не са маловажни, защото са елементи на буквите. Както кукичките и чертичките са важни, така са важни и малките упражнения, които се дават в живота на окултния ученик. Сега иде нова епоха, която носи велика наука за човечеството. Тази наука не търпи никакво невежество, затова трябва да се започне от малки, микроскопически опити и постепенно да се върви към големите, великите опити. Този метод се спазва и в науката, и в лекуването: от малките към големите резултати. Ако не върви по този път, човек изпада в съмнения, в колебания. Ако върви по този път, той казва: „Това е опитано, проверено!“

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Зарадваха се учениците“, стр. 68.*

### **Упражнения с камъни**

Когато се опирате на дърветата с цел да се лекувате, добре е да стоите от 5 до 30 минути облежнати с гърба си, а главата ви да бъде малко наклонена. Когато стоите на камък, трябва да стоите около 1-2 часа. Хубави места за лекуване са каменистите, защото като стоите върху камъните – намагнетизирвате се. Такива камъни има например в Арбанаси. Те не

трябва да са ръбести, защото през ръбовете им ще изтичат магнитните сили. Камъните са особено лековити през септември.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1919 г.), стр. 105.*

В продължение на десет дена всеки от вас трябва да мести по един камък, който се е изпречил на пътя му. Като правите задачата си, ще бъдете концентрирани, за да попаднете точно на този камък, който трябва да преместите. Не е безразлично, кой камък ще местите. Ще преместите само онзи камък, който ви прави впечатление, който е във връзка с мисълта ви. Същевременно ще отбележите и мисълта, която сте имали в този момент. Ще следите на коя страна на пътя е бил камъкът, отдясно или отляво. Ще се наведете внимателно, ще дигнете камъка и ще го поставите пак настрана, а не сред пътя. Ако сте имали добра и възвишена мисъл и на същия камък стъпи някой отчаян човек, състоянието му ще се измени. Обръщайте внимание кога местите камъка – сутрин, следобяд, или навечер. Ако го преместите сутрин, вие сте били във възходящо състояние; същото състояние ще придадете на онзи, който стъпи на този камък. Ако го преместите следобяд, състоянието ви е било низходящо. След залез Слънце няма да местите камъните. Добре изпълнена задача ще бъде тази, ако можете да поставите камъка на онова място, което му е определено. Така изпълнена задачата, това представя само една от страните ѝ. Пълно разрешение на задачата подразбира приложение на вътрешната ѝ страна. Това значи: всеки да премести в живота си по една твърда мисъл, по едно твърдо желание и по едно твърдо чувство, които спъват както самия него, така и окръжаващите. Може ли да направи това, той е дал вече права насока на живота си. Щом една твърда мисъл се отмести от пътя ви, след нея ще тръгнат всички останали. За да съгради своя характер, човек трябва да започне от външните предмети. Ако не си готов да дигнеш от земята един лист, пръчка или камък, ти не можеш и в себе си да преместиш нито една твърда мисъл, нито едно твърдо чувство. Изправен ли си към външния свят, ти можеш да работиш и вътрешно.

*„Светото място“, „Здрави връзки“, стр. 36-37.*

Всеки ще избере един камък и ще го полее десет пъти с вода, която сам ще носи от едно от езерата. Ще кажете, че дъждът полива камъните, няма защо вие да ги поливате. Вашата работа е специфична. Като поливате камъка, ще наблюдавате, колко вода поглъща той и как се разлива водата по него. Всеки ще прави наблюдения и ще ги отбелязва. Това упражнение ще направите най-късно до обед. Ще мислите върху лекцията и ще я свържете с водата.

*„Отворени форми“, „Специфичната светлина и топлина“, стр. 151.*

Когато сте неразположени, омъчнени от нещо, правете различни опити да трансформирате състоянието си. Ако човек е посветен – той ще



се ползва от всичко. Вземете например мъха. Камъните, които не могат да служат като почва за висшите растения, са добра почва за мъха. За да живее върху камъните, мъхът все извлича някаква храна от тях. В такъв случай, когато сте скръбни, обременени от нещо, направете следния опит: вземете една кофа и полейте с нея десет пъти вода върху някой голям камък, като си кажете: „Както водата измива камъка, така нека измие, нека отнесе и моята скръб.“ Вие ще кажете, че такъв опит е смешен, защото не може да даде никакви резултати. Опитайте, може този камък, като на мъха, да ви даде нещо! Питам: камъните, като се пекат, не дават ли нещо?

*„Любов към Бога“<sup>2</sup>, „Ден на Божията работа“, стр. 137-138.*

И камъните не са невежи. Виждате, че един камък седи на едно място с години. Вятър духа около него, но той седи, философства и казва: „За да философствам, спокойствие ми е нужно.“ Ако го търколи някой надолу, той се чуди кой е нарушил спокойствието му. Като спре, пак започва да философства. От камъните човек придобива онова вътрешно спокойствие, при което може правилно да разсъждава. Някой погледне камъка и казва: „Камък е това.“ Камък е наистина, но от него ти ще вземеш урок на търпение. От водата ще учиш закона на даването. Където минава, водата всякога дава нещо от себе си. Ако мине покрай някое сухо дърво или покрай някоя изсъхнала тревица, тя ще ги напои, ще ги освежи. И въздухът, който лъха, дава. И силата, която нуди, дава. Следователно давай и ти, както водата дава. Давай и ти, както въздухът дава. Давай и ти, както силата дава. Камъкът, водата, въздухът, силата служат като предметно учение да научат хората на закона на даването.

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „Проява на Любовта“, стр. 103-104.*

Като ученици вие трябва да се научите да правите превод на всичко, което се случва в живота ви. Вървиш бързо и се удариш в камък. Не се сърди, не търси виновник за това, но спри се пред камъка, помисли малко и благодари му, че само си се спънал. Камъкът иска да ти обърне внимание да не бързаш много. Камъкът иска да ти каже: „Имай търпение, не бързай много. Къде си тръгнал толкова рано? Слънцето още не е изгряло!“ – дето отиваш, там още е тъмно, затова се удари.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Късият и дългият път“, стр. 103.*

Има и психически начини за лекуване. Те се отнасят главно за съзнателния ученик, който не критикува, но прилага и се учи от придобитите резултати. Само за ученика давам следния начин за лекуване на зъби: ако зъбоболът съвпадне с изпраждането на Луната, нека вземе едно чукче, да сложи раницата на гърба си и, ако денят е топъл, да тръгне към планината. Като види на пътя си камък, да спре там и да започне да удря с чукчето, докато откърти малки парченца. Ще чука с чукчето и мислено ще си казва: „Както камъкът се кърти, така да се откърти болката в зъба ми.“ Същевременно нека брои да види след колко удара болката ще мине. Колкото по-съзнателно се

отнася към опита, толкова по-бързо ще мине болката. Така той ще има възможност да направи екскурзия и да се излекува. Ще знаете, че този опит може да стане само лятно време и при изпразване на Луната. Ако ви боли зъб през друго време, ще прилагате други методи. Как ще си обясните лекуването на зъбобола по този начин? Чрез скрита потенциална енергия в камъка. Чрез чуването човек се свързва с потенциалната сила на камъка, която лекува. Този опит се отнася само за ученика. Докато сам не направи опит и не получи резултата, нищо да не говори за него.

„Божествената мисъл“<sup>2</sup>, „Съотношение на величините“, стр. 74.

### **Упражнения със скъпоценни камъни**

Ако костната ви система е слаба, изучавайте съзнателно скъпоценните камъни – възприемайте чрез ума си техните краски и ги отправяйте към костите си. Като знаят влиянието на скъпоценните камъни върху човека, някои майки зашиват по едно-две камъчета на шапките на децата си, за да не се поддават на силните погледи на хората и да заболяват. Скъпоценните камъни привличат несъзнателните сили на Природата и ги контролират. Под думите *несъзнателни сили* разбираме такива, които нямат морал в себе си. И те са живи сили, но без морал.

„Трите живота“<sup>2</sup>, „Живите сили на Природата“, стр. 256.

Бих желал да се спрете върху 12-те главни скъпоценни камъни и да направите един микроскопически опит с тях. Опитът е следният. Когато имате някаква неприятност, била тя от физически, от сърдечен или от умствен характер, започнете мислено да си представяте 12-те скъпоценни камъни в ума си. Започнете от най-простия и отивайте постепенно към най-хубавия и скъпия от тях и следете при кой камък неприятността ви ще изчезне. Като прекарвате тия камъни през ума си, същевременно ги свързвайте с добродетелите, които всеки от тях изразява. При това положение всеки камък може да въздейства благоприятно върху човека и да смени състоянието му.

Добродетелта не се изразява чрез цвета. Ако някоя мома е розова, с червени страни, това не показва още, че тя има Любов. Ако момата се червисва или облича в розова рокля, това още не означава Любов. Ако някой обича синия цвят, това още не показва, че носи Истината в себе си. Мислите ли, че любовта на човека към някой цвят показва, че той носи в себе си добродетелта, която е свързана с този цвят, вие изпадате в големи грешки. Цветът е само пасивен израз на дадена добродетел, но за да стане активна тази добродетел, трябва да мине през центровете или през фокусите на ума. Превръщане на добродетелите се изисква. Всеки цвят има известна стойност и цена само тогава, когато е минал през човешкия ум и се е съсредоточил в известен център. Тъй щото, за да разберете смисъла и значението на скъпоценните камъни, вие трябва да ги проучите. Нищо не се постига лесно. Работа, усилие, труд се изисква от всички.

Представете си, че някой ден ви нападне апатия, леност, не искате да учите, готови сте да се откажете от убежденията си и решавате да тръгнете в широкия път. Друг ден изживявате съмнения, колебания – дали сте в правия път или не. Трети ден преживявате ред отрицателни чувства на завист, омраза, вътрешен страх и т.н. Започвате да търсите причината на тия състояния, но не можете да я намерите. Няма защо да търсите причината на тия състояния, но прекарайте скъпоценните камъни през ума си и ще видите какви резултати ще имате. Някога опитът ви ще излезе сполучлив, а някога няма да сполучите, но това да не ви обезсърчава. Правете този опит, докато най-после придобиете някакви резултати. Като придобиете резултати, тогава ще ви говоря върху законите, които действат чрез скъпоценните камъни. Някога скъпоценните камъни са били прости, обикновени камъни, но след време са претърпели известно трансформиране и са дошли до положението, в което днес ги виждаме. Например диамантът някога е бил обикновен въглен, но чрез ред процеси, с течение на вековете, той се е превърнал в по-високо състояние, видоизменил се е от низша форма във висша форма. Като въглен той е бил черен, а като диамант е станал безцветен, със способност да пречупва слънчевите лъчи.

Окултната наука, която сега изучавате, си служи със скъпоценните камъни като метод за трансформиране на неприятностите, на каквито и вие често се натъквате. Скъпоценните камъни могат да ви послужат като опорна точка в живота, който минавате на физическия свят. Опитите, които ви давам, не трябва да ви отнемат всичкото време, но само онова, което не знаете как да използвате. Един малък опит е посаждане на малко семенце в земята. Опитите, които ви давам, са малки – да запълнят свободното ви време. Като малки те ще бъдат приятни и ще ви наведат на ред добри мисли и чувства по отношение на физическия свят, в който живеете и който добре трябва да познавате.

*„Противоречия в живота“<sup>2</sup>, „Скъпоценните камъни“, стр. 78-80.*

Бих желал някои от вас да опишат краските на по-важните скъпоценни камъни, да се позанимават с тях. Защо? Защото някои от вашите идеи имат връзка, отношение с кристалите. Не мислете, че кристалите са само в земята. Туй, което е в земята, същото е и у вас. Трябва да знаете, че всичко, което съществува в Природата, съществува и във вашето тяло. Всички растения, всички буболечки, които съществуват по Земята, се намират и в тялото ви. Някой вълк се изпречи във вашия ум, разваля ви всичкото настроение, изяжда ви някоя овца и вие се намирате пред една катастрофа. Вие се занимавате с вълците на физическия свят, но не се занимавате с вълците във вашия ум. Когато обаче един вълк изяде една овца във вашия живот, вие ще почувствате една голяма болка в сърцето си. Вие мислите за другите вълци, а за вашите вълци не искате да направите нищо. Друг път някоя мечка изяде една от вашите крави или някой паяк хване една от вашите мухи и я изяде. Вие наблюдавате тия неща отвън, а не се занимавате

с тях вътрешно. Но трябва да изучавате всичко това! То е една ценна наука. Вие трябва да започнете да обуздавате всички животни в себе си. Това са символи, това са идеи, това са начини на онзи Божествен живот, който иде от много направления и се втича в човека. Човек е сглобен от множество отделни сили. Те са като малки рекички, които най-после се сливат в една обща, голяма река. Аз определям това нещо по следния начин: животните и растенията, които съществуват на Земята, представляват човека, разложен на неговите съставни части. Всички тези части се събират да живеят в едно тяло заедно с една монада, която ги ръководи. Това именно е човекът. Тази идея прокарва и Лайбниц.

*„Новите схващания на ученика“<sup>2</sup>, „Новите схващания на ученика“, стр. 7-8.*

Скъпоценните камъни са носители на живот. Ако някой болен носи един диамант, той ще оздравее. Затова хората носят скъпоценни камъни. Аз бих ви препоръчал да носите скъпоценни камъни. Не само скъпоценните камъни, но и благородните метали носят живот. Затова бих ви препоръчал да носите и благородни метали. Понеже златото е проводник на живота, затова хората го обичат. Богатите обичат златото, но не знаят как да го използват. Те го държат затворено в касите си и му стават роби. Човек, който има злато, трябва да стане проводник на живота, да го прекара през всички хора. Всички хора трябва да имат злато, но не само външно – те трябва да го имат и в кръвта си.

Религиозността не седи в това да вярваш, че има Бог, а да не живееш по Неговите закони. Религиозността подразбира изпълнение на Волята Божия, изпълнение на великия закон на Любовта. Светът ще се оправи само тогава, когато Любовта проникне в умовете и сърцата на хората, за да започнат хората да си влизат в положението едни на други, взаимно да виждат съществените си нужди и да ги задоволяват. Тогава с Любовта Христос ще се изяви в света.

*„Беседи от Учителя (под редакцията на Влад Пашов)“, том IV, 1998 г.,*

*„Изявяването на Христа в човешката душа“, стр. 100.*

## **Упражнения със злато**

Един ден споменах пред някои от приятелите, че на много места из Рила има злато. Те веднага ми казаха: „Кажете ни, де има тук злато, защото ни дотегна вече сиромашията!“ Казвам: на много места из Рила, дето човешки крак не е стъпвал, се намира този първичен жизнен елемент, който още старите алхимици са търсили. Достатъчно е човек да стъпи на мястото, дето е този елемент, за да се подмлади моментално. Ако е бил стар – подмладява се; ако брадата му е побеляла и окапала, изведнъж става черна и гъста; ако косата му е побеляла, моментално става черна. Като се види в това положение, човек сам ще се чуди как се е преобrazil.

Ако някой прекара известно време в Рилската пустиня и се върне между познатите си така преобразен и подмладен – какво ще кажат за него? Ще вярват ли в това, което той ще им разправя? Някой няма да вярва. Всички ще го питат: „Кой си ти? Ние не те познаваме!“ Колкото и да им разправя, че той е същият техен познат, те няма да го вярват. Апостол Павел казва: „Ние няма да умрем, но ще се изменим.“ Следователно всички трябва така да се измените, че никой да не ви познае. Един ден и вие все ще стъпите на това място; от този момент за вас ще настане нова епоха в живота ви.

*„Любов към Бога“<sup>2</sup>, „Ден на доброто“, стр. 120-121.*

Здравето има отношение към Слънцето – носител на живота. Понеже и златото е проводник на живота, затова здравето на човека се определя от количеството злато в неговата кръв. Здравият има достатъчно количество злато в кръвта си. Започне ли да боледува, златото се намалява в организма. Когато се лекувате, турете една златна монета във вода, да стои известно време, и след това пийте от нея по една чаена лъжичка на ден. Ще кажете, че това е суеверие. Да пиете лекарството на лекаря не е суеверие, а да пиете вода, в която има злато – това е суеверие! Помнете: вярата лекува! Дайте на болния чиста вода, да пие по лъжичка и вижте какъв резултат ще има. Колкото по-силна е вярата, толкова по-скоро ще оздравее.

*„Вечно подмладяване“<sup>2</sup>, „Трите пътя“, стр. 32.*

Имате някой път болка. Вземете една златна монета, измийте я много хубаво, турете я в една чаша да постои един час и пийте от водата. Някой път сърдити сте. Турете една златна монета в чаша с вода да постои, и пийте от водата и ще видите как ще изчезне гнева. Или обезкуражен сте, пак турете една златна монета, дръжте я един час в чашата и като изпиеш водата, веднага отчаянието ти ще изчезне. Трябва да проверите тия работи – да видите доколко това е вярно. Ония храни, които са здравословни, съдържат повече органическо злато, а които не са, по-малко злато съдържат.

*„Минало, настояще и бъдеще“, „Зло и добро“, стр. 229.*

### **3. ОПИТИ С ЦВЕТОВЕТЕ – ДУХОВНОТО ИМ ВЛИЯНИЕ**

Ще ви дам следния опит: нека двама от вас вземат две стъклени призми и в определен час от деня, всеки у дома си, да постави призмата в такова положение, че да получи слънчевия спектър. След това нека запомни добре цветовете, тяхната интензивност и широчина на полето. Щом схване добре това нещо, нека единият от тях силно концентрира мисълта си върху някой от цветовете. Същото нещо да направи и другият у дома. След известно наблюдение нека всеки определи дали е забелязал известна промяна върху някой от цветовете на спектъра. Ако наблюдателността е силно развита и у двамата, те ще забележат известна промяна в този цвят у спектъра,

върху който именно всеки поотделно е концентрирал мисълта си. Колкото по-силна е била мисълта, толкова и промяната в цвета ще бъде по-ясна. Изменението в цвета показва, че известна интелигентност е действала върху него. От този опит ще схванете, как влияе светлината, която излиза от разумни същества.

*Лекции на МОК IV/2, „Новите схващания на ученика“, „Изпитите на ученика. Житното зърно“, стр. 92-93.*

Да разгледаме сега въпроса, как може да се превръщат цветовете от едно по-низше в едно по-висше състояние. Как можем да превърнем червения цвят например? Вие знаете, че думите *живот* и *любов* имат червен цвят. Имате известно неразположение, раздразнени сте, страстите ви в този случай взимат надмощие. Какво трябва да направите, за да измените вашето състояние? Вие изговаряте думата *любов* няколко пъти, за да превърнете тази низша енергия в по-висша, но не успявате, положението ви не се подобрява. Първата буква *Л* е един клин, който цепи, но не може да трансформира. Тогава вземете Любовта в трета степен, в нейното състояние на *благод* и я произнесете няколко пъти. Буквата *Б* поглъща излишната енергия във вас, тя е закон на растене. Тази дума ще трансформира състоянието ви. Тъй че като произнесете няколко пъти думата *любов* и не ви помогне, произнесете думата *благод* и следете как ще ви се отрази. Правете опити с думите, да видите, какво влияние ще окажат върху вашия мозък. Аз ще ви напиша изречението: *Любов и благод са две сили...*

Имате едно неразположение, кажете си: „Любов и благод са две сили.“ После: „Любов и благод са две условия.“ Ако състоянието ви не се е изменило още, кажете си: „Любов и благод са две качества“ и т.н. При изговарянето на тия изрази, наблюдавайте се, да видите кой от тях е произвел върху вас най-добро влияние в дадения момент. Който израз ви окаже най-добро въздействие, той е най-близо до Истината.

Правете и други опити с цветовете, а именно: изговаряйте някои думи и следете на кой цвят съответства всяка от тях. Аз ще ви запitam: думата *растене* на кой цвят съответства според вас? „На зеления.“ Скръб? „На черния.“ Знание? „На жълтия.“ Жълтият цвят съответства на Мъдростта.

Този цвят не съществува в Природата, той е само отражение – досега не се е проявил, ние не го знаем. За в бъдеще може да се прояви. Цвят, който се е проявил, има сила в себе си, той е жив, съзнателен цвят. Като влезеш в неговата аура, с него можеш чудеса да правиш. Жълтият и червеният цвят засега са само маски, не са истинските образи. Зад всеки цвят седи една разумна сила във вселената. Например сърцата на всички висши същества на Любовта са свързани с червения цвят, който те изпращат като струя на Земята. Но за да се домогнеш до съществената сила, която се крие зад този цвят, трябва да го превърнеш 7 пъти, т.е. да го дигнеш в седем по-високи гами... Ефектът на цветовете зависи от техните вибрации. Колкото

са по-висши вибрациите на даден цвят, толкова и резултатът е по-добър. Правете опити, за да чувствате вибрациите. Когато сте разгневен, когато имате отрицателни мисли, вдълбочете се в себе си, във вашата аура и ще видите в този пояс около вас широки черни резки. Тогава казвате: „Колко съм черен!“ Човек може да вижда в аурата си трептенията на различните цветове. Висшите трептения, които идват от висшите светове, влизат в аурата ви и създават една приятна гледка, приятна картина, а тия, които идват от низшите светове, създават низши настроения и придават тъмен цвят на аурата ви. Когато сте неразположени, трябва да знаете отде идва това неразположение и в кой цвят се намирате. Много пъти вие сте в дисхармония с тия висши живи цветове. Ако сърцето ви не чувства правилно, вие сте в дисхармония с червения цвят. Ако сте в дисхармония с мислите си, жълтият цвят не може да ви изпрати своите висши трептения. Ако черният ви дроб е разстроен, вие не може да възприемете трептенията на зеления цвят. Много окултни ученици страдат по тази именно причина, че не могат да се хармонират с цветовете. За следния път ще напишете по една дума, която приблизително да съответства на всеки един от седемте цвята.

*„Разумният живот“, „Превръщане на цветовете“, стр. 68-69, 71.*

Червеният цвят е сянка на една реалност, портокаловият цвят е сянка на една реалност, зеленият цвят е сянка на една реалност, жълтият цвят е сянка на една реалност, синият цвят, ясно синият, тъмносиният, виолетовият, това са все сенки. От сенките ще намериш реалността. Реалността на един червен цвят в какво седи? Каква трябва да бъде кръвта. Вечерно време вземете една от тези електрическите лампи, отворете лампата и турете под ръката. Ще видите тъмно в средата, но наоколо ще видите един червен цвят, който приблизително показва, какво е състоянието на кръвта. Препоръчвам ви да си имате една лампичка и всяка вечер да наблюдавате има ли промяна в кръвта, в цвета.

*„Благословен“, „Роденият“, стр. 98.*

Искаш ли да се справиш с една противоречива мисъл, боядисай я червено. Червеният цвят разрешава всички мъчни въпроси в живота. Ако някой се откае и иска да се самоубие, преди да се самоубие, нека се бодне в ръката, да пусне няколко капки кръв. Червеният цвят на кръвта ще разреши мъчнотията му. При вида на кръвта желанието му за самоубийство ще изчезне. Имаш една трудна задача, не можеш да я решиш – пусни си малко кръв.

*„Фактори в Природата“, „Пътят на възможностите“, стр. 128.*

Всички хора търсят вдъхновението, но не знаят отде иде то. Да се вдъхнови човек, това значи да намери основния тон на живота. Къде ще го намери? Навсякъде. Когато слушате музика, пеене, или някоя беседа или проповед, трябва да намерите основния тон на живота. Вие не знаете как да го намерите. Кой е основният тон на живота? Червеният цвят. Ако

не знаете отде извира този тон, не можете да разберете живота. Крайният предел на червения цвят е белият. Ако не разбирате червения и белия цвят като крайности, с които Природата си служи, никога не можете да разберете живота. Младост и старост, светлина и тъмнина, бял и черен цвят са крайности, полюси, с които Природата си служи. Като контраст на белия цвят хората поставят черния, но това е аномално съчетание на цветовете. Правилно е да съчетават белия цвят с червения. Белият цвят е символ на радост, на постигане на нещо. Червеният цвят е животът. Знаем, че животът произвежда радостта. Всичко, което желаете да постигнете, се крие между червения и белия цвят. Всички възможности на ума, на сърцето и на волята се движат между червения и белия цвят. Черният цвят съдържа възможности за изгубване на онова, което човек е постигнал. Когато изгуби всичко, което е придобил, човек почернява. Щом почернява, той не може повече да се развива и да върви напред. Ако искате да се развивате правилно, работете с музиката. Пейте, свирете, да трансформирате състоянието си.

*„Закони на Доброто“<sup>2</sup>, „Показване“, стр. 179-180.*

Например, ако искаш да облагородиш някой човек, ти не трябва да му говориш с меки думи, не трябва да проявяваш по отношение към него мекушавост. Ако ти си мекушав, това ще произведе в него резултати на червения цвят. Някои казват, че трябва да бъдем към хората меки, в смисъл мекушави, отстъпчиви. Направете този опит с едно дете и наблюдавайте резултата. Започнете да галите това дете и ще видите, че цветът на лицето му почва да става розов, червен. В него се набира електричество – една енергия на червения цвят, и материята става неустойчива. Тази материя е още в своето първоначално развитие. При най-малкото побутване на тази материя може да стане експлозия. Такова избухване става и в животните, а някога даже и в растенията. Ще кажете: „Защо това нещо не се забелязва в растенията?“ Защото червеният цвят понякога е пасивен, а някога – активен. Вие трябва да посещавате планинските местности, за да видите на опит как стават даже и най-малките отклонения на светлината, когато пада при известни условия. Само така ще схванете, че и най-малките колебания на светлината, и най-малките светлинни енергии са вълни с различни дължини. Щом тия вълни срещнат известно съпротивление, веднага се пречупват. С този закон именно – пречупването на светлината – се обяснява образуването на скалистия път, който умът извървява в живота.

*„Разумният живот“, „Езикът на Природата“, стр. 156-157.*

Какъв е цветът на страха? Какъв става човек, като се уплаши? Той пребледнява, става жълт. Значи, страхът кара човека да мисли. Щом човек направи една погрешка, външно в него се предизвиква жълтият цвят. Значи, страхът се лекува само чрез жълтия цвят. Гневът с какво се лекува? С розовия цвят. Това показва, че тъмночервеният цвят трябва да се превърне в розов или син. Мислете за тия цветове. Тия вибрации ще предизвикат



у вас едно успокояване и вие ще почнете да мислите, да разсъждавате. Кой цвят изпъква след розовия? В кого се влюбва розата? Когато човек се влюби, започва да мисли. Значи, след розовия цвят иде жълтият. Розовият и жълтият си хармонират. Когато вие искате да излекувате известен недъг у себе си, прекарайте тия два цвята през ума си и те ще произведат един малък благоприятен резултат. Какво е съотношението между жълтия и синия цвят според вас? Кой е преобладаващият цвят сега на Земята? Зеленият. Ние сме потопени в зеления цвят, през него минаваме. Той е цветът на човешката индивидуалност, прави го самостоятелен. Както виждате, вие можете да се лекувате с цветовете. Когато вашата нервна система или когато вашият ум, или вашето сърце почнат да обедняват, във вас се заражда съмнението. Щом сте обеднели, представяйте си едновременно следните три цвята: розов, жълт и зелен. Като се съединят тия три цвята, правят едно съединение, което предразполага човека да се чувства като самостоятелен индивид. И тогава той казва: „Сега аз мога да направя всичко!“

*„Разумният живот“<sup>2</sup>, „Гняв и страх“, стр. 78-79.*

Как може да се усили умът? Ако вашият ум е слаб, ще възприемете сините вибрации на светлината. Зеленият цвят пък в Природата е материалистически. Човек става материалист, когато борави повече със зеления цвят. При това положение той започва да мисли за къщи, за ниви, за пари, за богатство. Затова именно материалистите обичат зеления цвят – той е любимият им цвят. В зеления цвят е потопена цялата сегашна еволюция; той е преобладаващият цвят. Страхът се дължи на отсъствието на сила. Когато страхът се проявява силно в някого, добре е той да възприема портокаловия цвят като средство за балансиране на силите; с него той може да се лекува. Ако се страхувате вечер, денем гледайте да асимилирате портокаловите лъчи от Слънцето и тогава страхът ще стане нормален, ще се превърне в благоразумие... Когато страхът е взел надмощие в човека, тогава той проявява конвулсии, неправилни движения на ръцете, на краката. При това положение ще регулирате страха с портокаловите лъчи.

*„Противоречие в живота“<sup>2</sup>, „Противоречие в живота“, стр. 6-8.*

Често аз ви извеждам на летни екскурзии, но летните екскурзии са много опасни. В какво отношение именно? Със зеленината в Природата. Зеленият цвят предразполага човек към фантазиране, а с това той става мързелив. Фантазията в него много работи. Той, като дойде до някой извор, фантазията заговаря: „Ех, да има сега тука едно агне хубаво опечено, малко винце, че като се наредим около този извор, той ще шумоли тъй приятно, а ние ще ядем и ще се веселим“... Ето защо на окултните ученици се препоръчват зимните екскурзии. Когато цялото поле е покрито само със сняг, в твоя ум няма да се явява мисълта за никакво агне, за никаква кокошка. Ти ще носиш в ума си само една мисъл: синьото небе и белия сняг! Може да си кажете от време навреме: „Ех, да е малко по-топло!“ Но като погледнете белия цвят, той ще произведе едно духовно трептене,

едно духовно повдигане в душата ви и вие ще си кажете: „Не, и тъй е хубаво – навред синьо небе и бял сняг!“ Който иска да си влияе добре – зимните екскурзии със сняг са за предпочитане пред другите. От чисто окултно гледище вие може да си правите и умствени екскурзии, за да трансформирате състоянията си. Например вие сте неразположени духом, минавате някаква криза – седнете тогава и мислено си направете една хубава зимна екскурзия: отиване, връщане, пътя, през който ще минете, всичко това ще извършите мислено.

*„Разумният живот“<sup>2</sup>, „Езикът на Природата“, стр. 129-130.*

Иска ли да се самовъзпитава, човек трябва да си служи с различните цветове на спектъра. Ще каже някой, че не обича червения цвят, друг – зеления и т.н. Добре е в едно тефтерче да си вземете седем копринени конци, които да отговарят на седемте цвята на спектъра и при всяко неразположение да ги поглеждате. Като правите това в продължение на една година, вие ще забележите какво въздействие са оказали тези цветове върху вас. Дали човек съзнава или не съзнава – обаче Природата лекува с цветовете. Всеки цвят отделно оказва известно въздействие върху човека, но и всички цветове заедно също оказват своето влияние.

*„Посока на растене“<sup>2</sup>, „Освобождение“, стр. 86.*

Изучавайте светлината със седемте ѝ краски. Седемте краски на светлината представят седем пътища, през които човешкият ум е вървял в развитието си. Тия седем цвята са седем правила, които умът трябва да прилага за своите постижения. Червеният цвят е врата, през която животът влиза. Същевременно червеният цвят е основен тон в музиката. Когато слухът на човека се развие силно, той може да чуе тона на червения цвят.

*„Лъчи на живота“<sup>2</sup>, „Основни тонове“, стр. 43-44.*

Най-хубавите и естествени краски са дадени в дъгата. Затова вие наблюдавайте последната, защото там ще намерите петте основни краски. Може да ги наблюдавате даже и с призма, та когато денят е хубав, може върху бяло нещо да прекарвате дъгата, която по такъв начин ще наблюдавате, изучавате и запомняте. Така ще усвоите и петте основни краски... По светлината изобщо слизат всички добри духове. Божествените духове, и те слизат сутрин, а вечер по същия път отиват при Бога... Библията е една книга, повидимому като че ли разхвърляна, но ние нямаме друга книга като нея, защото в нея има всички цветове. Даже освен седемте цвята съдържа и още три други цвята.

*„Обяснения и упътвания, дадени от Учителя върху „Завета на цветните лъчи на светлината“ в 1912 г.,*

*„Завета на цветните лъчи на светлината“, София, 1994 г. стр. 7-10.*

„Поставям дъгата си в облака, и тя ще бъде белег на завета между Мене и Земята.“ Дъгата съдържа седем ценни неща, седем цвята, дадени на човека като символи, всеки от които съдържа известна истина. Ной и

синовете му не разбраха смисъла на тези символи. Те си обясниха явяването на дъгата като белег на това, че никога вече няма да става потоп на Земята. Дъгата, която се явява в облаците, не показва само това, че потоп няма да има, но тя показва на хората как трябва да живеят (*стр. 69*)... Сега вие трябва да работите върху дъгата, която Бог е поставил като завет между Себе Си и човека. Ако работите съзнателно върху себе си, вие се свързвате с Великия Божи Дух, Който преглежда работата ви и я изправя. Той не наказва човека, но го изправя и съветва как да постъпва. Като не разбира това, човек мисли, че Бог го наказва и съди за погрешките му. Не, казано е в Писанието, че Бог не съизволява в греха и страданията, нито в смъртта на човека. Съвестта мъчи човека и го съди.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Езикът на дъгата“, стр. 76.*

Вземете черния и белия цвят и разгледайте техните свойства. И двата цвята са пасивни, но се отличават с противоположни качества: черният цвят поглъща почти всички слънчеви лъчи в себе си, вследствие на което задържа повече топлина; белият цвят – обратно. Той отразява слънчевите лъчи, вследствие на което задържа по-малко топлина. Следователно лятно време, когато се чувствате простудени, завийте се с черна дреха, за да се стоплите. Искате ли да се поразхладите, завийте се с бяла дреха. Тъй щото, когато правим сравнение между свойствата на тези два цвята, ние уподобяваме черния цвят на злото в света. Всъщност черният цвят сам по себе си не е зло, но той представлява състояние на почивка. Понякога тъмнината е полезна. Защо? Защото светлината в известни случаи представя ред образи, които създават страдания. Започне ли черният цвят да прониква в ума на хората, те се разболяват. Това показва, че те трябва да изменят своя живот, като впрегнат на работа всичката си енергия. Всеки, който иска да промени живота си, да създаде в себе си подем към красивото и възвишеното, той трябва да внесе в ума си белия цвят като емблем на чистота. Това е отчасти вътрешно изяснение на въпроса за цветовете. Цветовете са символи, които трябва добре да се обяснят.

*„Влизане“<sup>2</sup>, „Сам с ума си“, стр. 34-35.*

Всеки цвят има свое предназначение, което учените хора знаят. Например зеленият цвят е материалистически, червеният цвят е активен, той е цвят повече на животните, портокаленият цвят е на крайния индивидуализъм. Единствените цветове, които съответстват на сегашното развитие на хората, са ясносиният и ясножълтият. И затова, когато човек се чувства недоволен, нека обърне погледа си нагоре към небето. Синият цвят на небето действа успокоително. Възприеме ли този цвят в себе си, той ще се домогне до онези вибрации, които носят в себе си живот. Тъй щото аз говоря за цветовете не само като носители на известни вибрации, но и като носители на живот. Синият цвят внася в човека Истината. Тя пък тонира умовете на хората и ги прави свободни. Законът на свободата отваря сърцата на хората, разширява ги и дава простор на човешката воля.

Истината дава тон на живота. Значи, между всички явления в живота има неразривна връзка.

*„Праведният“<sup>2</sup>, „Няма тайно“, стр. 107.*

Важният въпрос, който трябва да занимава сега умовете на хората, е, какво е тяхното отношение към Земята и към Слънцето. Ако това се знаеше, щеше да се разбере, че когато човек е анемичен, това показва, че няма правилни отношения с червените лъчи на Слънцето. Ако човек не може правилно да расте и да се развива, няма органически сили, това показва, че той няма правилни отношения със зелените лъчи на Слънцето. Защото зелените лъчи са, които произвеждат органическия растеж. Ако човек не може правилно да мисли, това показва, че той няма правилно отношение с жълтите лъчи на Слънцето; ако в човека не е развито религиозното чувство, това показва, че той няма правилни отношения със сините лъчи на Слънцето; ако някой човек няма доблест, чувство и достойнство, това показва, че той няма правилни отношения с виолетовите лъчи на Слънцето. За да добие човек това, което му липсва, трябва за тази цел да възприеме съответните слънчеви лъчи и същевременно да възприеме и съответната материя от Земята чрез специфични за тази цел храни. Защото всеки лъч от слънчевия спектър изисква съответната материална среда, чрез която може да се прояви. Това е цяла наука, която за в бъдеще ще проучват биолозите и физиолозите. Само когато хората всестранно проучат тези живи закони за светлината на Слънцето и материята на Земята и ги приложат в живота си, те ще бъдат здрави и щастливи.

*„Беседи от Учителя (под редакцията на Влад Пашов)“, том II, 1996 г.,*

*„Влиянието на Слънцето и Земята върху живота на човека“, стр. 120.*

Много от противоречията в живота се дължат на това, че хората само констатира нещата и там спират. Те казват например: Слънцето е извор на живота, то има влияние над нас и т.н. Обаче това още не е знание. Само да констатираш нещата, без да ги проучиш и приложиш, това не е наука, нито знание. Ако човек би имал онази положителна наука да разбира например от цветовете и тяхното приложение, той би направил с тях чудеса. И тогава, ако прекара червения цвят върху умрял човек, ще го съживи. Ако прекара червения цвят върху един прост човек, той ще стане учен. Цветовете са храна за хората. Цъфтенето на цветята крие в себе си велика сила както за самите тях, така и за хората. Голямо нещастие е да живее човек в света без цветя.

*„Ценното из книгата на Великия живот“<sup>2</sup>, „Откри“, стр. 187.*

Ако вие разбирате червения цвят и го използвате както трябва, в него има такива трептения, чрез които съвременните учени хора могат да се домогнат до безсмъртие. В червения цвят има един вид трептения, аз ги наричам трептения на безсмъртието; това саритмични трептения, те ви носят безсмъртие, но трябва да знаете точно времето за тяхното възприемане.

Тези животворни лъчи на червения цвят, тези трептения съществуват и идват точно навреме. Дойдат ли тези лъчи на Слънцето, лъчите на безсмъртието, изложи се на тяхното действие. Понякога те произвеждат една обратна реакция и ти казваш: „Стига ми вече!“ Не, точно тогава ще останеш. Напуснеш ли с една секунда по-рано, и болестта си остава. Или пък обратно: една секунда само да стоиш повече под въздействието на тези лъчи, болестта пак остава. Навреме и съзнанието ти да присъства. В даден случай, когато тия вълни действат, който мисли за друго нещо, не може да ги възприеме. Умът ти ще бъде концентриран, за нищо няма да мислиш, да схванеш тия трептения. Схванеш ли ги, имаш всичкото богатство, не ги ли схванеш, ти ще ходиш да дивееш по гората. Туй е за червените лъчи. Сега всички ние търсим тия трептения. Като наблизат, те обикновено влияят. Ако можеш да прекараш тия именно червени лъчи над един мъртъв, веднага той ще стане. Това е наука, която Христос разбираше и си служеше с нея. Когато плюна, прогледа слепият. Но кога плюна? Вие може да плюете, ама не знаете кога да плюете. Когато плюна Христос, то не беше на пътя, на улицата. На кое място беше? После, Той не остави това изкуство, занесе го със себе си. Светът още не е готов за една велика наука. Ако сегашните лекари можеха така да плюят, чудеса щяха да правят, но не знаят.

*„Вземи детето“, „Освободени“, стр. 51.*

#### **4. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОСЪЗНАВАНЕ СИЛАТА И ЗНАЧЕНИЕТО НА ОСНОВНИТЕ ПРИРОДНИ ЕЛЕМЕНТИ**

##### **Упражнения с вода**

От вас се изисква постоянство в работата, но никакво отлагане и бързане. Работете, без да се стремите да свършите работата си час по-скоро. От вас се изисква да пригответе условията за дадена работа и да постоянствате, а кога ще я свършите, това не е ваша задача. Всяко упражнение е подготвяване за дадена работа, която ще дойде отпосле. Например даде ви се упражнение да носите десет пъти на ден вода. Казвате: „Какво ще придобия с това упражнение?“ Първо, ти каляваш волята си, която оказва влияние върху ума, а умът – върху чувствата. Чрез носене на вода неусетно в организма се внася малко влага, малко магнетизъм, който неутрализира разрушителното влияние на електричеството, особено в слабите, в сухите натури. Носенето на вода внася мекота в човешкия характер, посредством която той привлича праната на живота. Носенето на вода е подготовка към устойчив живот. Тъй щото ходете по десет пъти на ден за вода, но не бързайте. Това упражнение ще даде добри резултати. Правил ли е някой от вас опити да брои колко крачки има до изворчето, колко пъти стъпвате с левия и колко пъти – с десния крак? При това интересно е да следите дали

крачките и през десетте пъти на носене на вода са еднакво големи. Тези неща, колкото и маловажни на вид, имат голямо значение. Нека онези от вас, които са свършили вече упражнението, направят тези изчисления, да видят колко крачки има до изворчето. От дадените статистически цифри ще извадим законите на движението. По тези числа ученият може да чете и да размишлява, да вади научни заключения.

*„Четири крѣга“, „В живота“, стр. 188-189.*

Ще ви дам едно упражнение за 40 дена. Който се заеме да го изпълни, само той да го започне. Ако го започнете и прекъснете, не е добре нито за вас, нито за ония, които са го започнали. Не искате ли да постоянствате, по-добре не започвайте. Упражнението е следното: в продължение на 40 дена, всяка сутрин преди закуска ще изпивате по една чаша студена вода на гълтки. Ще пиете водата спокойно, концентрирано, без да бързате. Ще знаете, че вършите велика работа за стомаха си. Ония, които имат стегнат стомах, ще почувстват голямо облекчение – стомахът им ще се регулира. Ония пък, които имат редовен, здрав стомах – и те ще придобият нещо. Това упражнение има значение и за каляване на волята. Не може човек да се моли добре, ако не е калил волята си.

*„Степени на съзнанието“, „Проява на Любовта“, стр. 102.*

Водата е едно от най-мощните средства за лекуване. В терапевтиката никъде не се употребява водата като лечебно средство. Аз препоръчвам водата да се употребява по една чаена лъжичка на минута. Ако те боли стомах, употребявай в продължение на 3-4 часа по една чаена лъжичка вода на минута. Ако направиш този опит в продължение на 4 часа, колко чаени лъжички ще изпиеш? Всяка лъжичка вода, в която присъства човешката мисъл, дава добри резултати. В случая мисълта действа като динамична сила. За този опит ще вземете чиста планинска вода, подобна на дестилирана. Така ще имате отлични резултати. Вие не сте правили опит да излизате сутрин при зазоряване и да отваряте и затваряте окото си на всяка минута. Ако преди това сте били тъжни, след опита ще се обновите.

*„Ново разбиране“<sup>2</sup>, „Механични и съзнателни процеси“, стр. 101.*

Сутрин, като ставате от сън, измийте добре ръцете си и в дясната си ръка сипете малко вода, която ще изпиете на седем пъти, на гълтки. Това ще правите седем сутрини наред, т.е. една седмица. Малък е този опит, но ценен. Така ще опитате силата на енергиите, които възприемате чрез ръката си. За да разберете смисъла на опита, добре е да правите наблюдения и да си отбелязвате впечатления. Който пие вода от ръката си, а не направо от извора, той не се простудява.

Ако някой страда от коремоболие, нека направи следния опит: сутрин да пие по десет гълтки гореща вода, на всеки пет минути. Като правите това няколко пъти, коремоболието ще изчезне. Горещата вода, приета на

гълтки, чисти нервната система от наслоявания, които подпушват мислите и чувствата на човека. Тя го освобождава от напрежението, което нервната система произвежда върху него.

*„Отворени форми“, „Азбука на Природата“, стр. 30-31.*

Вие сте до един извор, аз ви довеждам до един извор, ще пиете за пръв път от водата. Казвам: не бързайте, 10 минути почивка. Погледайте само водата хубава как извира, но вие сте жаден, имате във вас желание, като че вземете нещо. Ще си извадите чашата от раницата, ще си извадите една чаша такава от скъпоценни камъни, чиста, ще измиете, ще вземете вода, няма да наливате отвън. От тази вода, която изпиете, ще полеете на краката си. След туй, след 10 минути ще почерпите от тази вода, ще се обърнете към изток, значи към центъра, от който човек е излязъл, и ще пиете. 10 минути ще почиваш, ще мислиш за първата глътка на тази вода и ще кажеш: „Благодаря ти, Господи, че си ме удостоил. Първата глътка ми даде една утеха.“ Първата глътка е за вашия ум. Втората глътка е за сърцето и сърцето приема тази жажда. 10 минути пак ще почакате за вашето сърце и най-после ще пиете една глътка за самите вас. Човек е отруден. Казваш: „Пий за своето здраве.“ Ще пиете за тялото си. Ще пиете три гълтки. Питам, тази чаша, за която аз ви говоря, колко е голяма, от диамант, от скъпоценен камък е направена. Вие може да предпочитате тия, обикновените чаши 100-150-200-250 г. Гледам има чаши от половин кило или от едно кило, но много големи са те. Аз ще ви дам приблизително една мярка. Тази чаша съдържа в себе си 9 г вода. Трите ще пиете за ума си, трите ще пиете за сърцето си, трите ще пиете за тялото си. След като пиете водата, тя ще бъде като един извор, ще започне във вас да извира постоянно. Увеличава се вече. Започва да тече. По едно малко изворче и от ума, и от сърцето, и от цялото ви тяло, започва да тече този извор. Тази вода в тялото ви ще пречисти, ще отвори всичките ви пори. Ще усети тялото ви, весели ще бъдете, и сърцето весело, и умът ви весел, понеже тази вода е започнала да функционира. Водата, това е новият живот, който влиза в ума ни.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,*

*„Път и постижение“, стр. 204-205.*

Сега ще ви дам една нова рецепта. Тя седи в следното. Раздразнен си, разсърден си или се съмняваш в нещо. Какво трябва да направиш? Вземи в един съд хубава, чиста вода и полей с нея горната част на лявата си ръка. Вземи после една кърпа и леко отнеми влагата, мокротата от ръката си; нека ръката остане малко влажна. След една минута намокри горната част на дясната си ръка. По същия начин с една кърпа попей влагата и на тази ръка. Проследи сега да видиш какво ще стане с твоето психическо състояние. Ако състоянието ти не се е подобрило, след една минута намокри пак горната част на лявата си ръка. Попей я леко с една кърпа и я остави да седи свободно две минути. После намокри горната част на дясната си ръка, попей влагата нежно, леко с кърпа и остави ръката да седи така пак

две минути. Ако състоянието ти и сега не се е подобрило, намокри пак горната част на лявата ръка, леко я попей с кърпа и я остави да седи три минути. Същото нещо направи и с дясната ръка. Остави и нея три минути спокойна и виж след това какво е състоянието ти. Ако състоянието ти не се подобрява, правете по-нататък същия опит, като увеличавате времето от измиването на едната до другата ръка с една минута, докато стигнете най-после до десет минути. Направите ли последния опит, с промеждутък от 10 минути за едната и другата ръка, състоянието ви ще се измени и това, което ви е мъчило, ще изчезне, ще се стопи, както ледът се топи през топлите дни. Кое е по-хубаво сега, да си мокрите ту едната, ту другата ръка, или да ви разтриват? Първият опит е за предпочитане. И на път да сте, пак ще можете да направите този опит. Ще кажете: „Времето си ще изгубим с този опит.“ Не, това време не е изгубено. Времето е предвидено за лекуване. То е дадено за проява на Божията мисъл. Не мислете, че това е една магическа формула. Не, това е едно практическо правило, с което може да измените едно ваше неразположение, едно лошо състояние. Има ред други лоши състояния или неразположения на духа, които не можете да измените по този начин, но ще можете да ги трансформирате чрез употребление на водата в разни части на тялото. Например вие можете да намокрите с вода врата си, или задната част на ушите си, или краката си от коленете надолу и т.н. Измиването на разните части от тялото произвежда разни психически промени в мозъка.

Та казвам: като ученици вие може да употребявате водата за лекуване. Ако вярвате в силата и влиянието на водата, може да се лекувате с нея, но вън от това може да употребявате и силата на мисълта си. Ако човек не вярва във водата, той не може да се лекува с нея. Вие можете не само буквално да употребявате водата, но можете и мислено да си служите с нея, тя ще произведе пак същия ефект. Да кажем, че вие искате мислено да направите една водна баня на гръбначния си стълб. Ще си представите една чешма или един извор с чиста хубава вода, на разстояние един километър от вас. Ще вземете една стомна и мислено ще се отправите към този извор. Ще напълните стомната и ще се върнете дома си. Ще снемете горните си дрехи, ще останете само по риза и мислено ще се полее с изворна вода по гърба си. След това леко ще попиете водата с една кърпа, ще се облечете и ще видите, че няма да се минат 10-15 минути, и ще усетите такова влияние, като че сте направили тази баня в действителност.

*„Пътят на ученика“<sup>3</sup>, „Духът на Господа“, стр. 100-103.*



## Упражнения с въздух

Виж раздела за дихателните упражнения.

## Упражнения със светлина

Задачата на човека е да изучава себе си, да прави опити, постоянно да придобива нещо ново. Нова светлина и повече светлина му е нужна. Възприемането на светлината е непрерывен процес. Прекъсне ли само за момент тока на светлината, той остава в тъмнина, която е причина за нещастията и катастрофите. Всяко прекъсване на добродетелите води също към катастрофа. Защо ще престанеш да прилагаш доброто? Ако си добър, бъди всякога добър! – „Не ме оценяват.“ Това нищо не значи. Ти проявяваш доброто за себе си, а не за другите.

*„Трите родословия“, „Двата порядъка“, стр. 57.*

Цяла седмица мислете върху светлината. Обърнете се към Бога с дълбоко, искрено желание да ви помогне да се превърнете на светлина. Не казвайте, че сте грешници, че това е невъзможно за вас.

*„Събуждане“, „Проводници на Любовта“, стр. 58.*

## Упражнения със Земята

Казвам: човек трябва да използва всички природни сили, ако иска да въздейства, както за своето развитие, така и за своето здраве. На онези от вас, които минават за неврастеници, препоръчвам следния метод за лекуване: в продължение на един месец да употребяват препечен хляб на добре разгорели дървени въглища. Хлябът трябва да се препече хубаво, да не остане в него никаква влага. Човек трябва да използва енергията на въглищата. Тя е полезна за организма. Много хора се нуждаят от въглерод, от въглеродна енергия. Тази енергия дава устойчивост в характера на човека.

*„Неразрешеното“, „Предназначение“, стр. 100.*

Някой иска да каже лошо по адрес на своя ближен и се бори в себе си, да каже или не. Той си мисли, че ако каже, ще му олекне. Иначе ще се измъчва. Щом е така, нека направи следното: да вземе една тръба от каучук, желязо или какъв и да е материал, дълга 50-60 см и широка 1-2 см и отиде на планината. Като стигне до известна височина, там да спре, да изкопае една дупка и чрез тръбата да изкаже думите, които му тежат. По този начин именно той ще се облекчи, а същевременно ще се запази от последствията на злото. Земята поглъща всичко и преработва горчивите сокове в сладки.

*„Служене, почит и обич“, „Изпълнение и отлагане“, стр. 248-249.*

Ще ви дам един начин за лекуване. Вие може да ходите боси понякога. Имате неразположение – през месец юли събуйте си обувката, направете едно малко упражнение от 50 минути – да походите боси по земята. Веднага туй неразположение, което имате, ще се смени. Каквото и неразположение да имате – ще мине. Ще походите малко боси извън града, на някоя хубава морава. Вие седите вкъщи два-три дни и, разбира се, ще имате неразположение. Може и да се скарате с десетина души. Тази енергия е насъбрана във вас, трябва да излезе навън.

*„Божественият център“, „Реални величини“, стр. 111.*

Ако искате да се лекувате, работете през май и юни, копайте земята. Тогава теченията слизат от Слънцето, минават през екватора отдолу, отделят се към полюсите. Особено важно е, че едно течение върви към северното полушарие. Ако вземете една мотика, или бел, или лопата и работите, през лопатата тази енергия минава в тялото ви. И както всички растения през май и юни се обличат с най-хубавата дреха, така и вие можете да се ползвате от тази енергия. Работете половин час през май с лопатата. Ако ви боли кракът или стомахът, или бъбреците ви болят, работете. Свещен е трудът през май! Не целия ден да работите – половин час работа е достатъчна, за да се лекувате... Но с един ден не става. Свещено ще работите... Считайте половин час работа на ден през май и юни за нещо свещено!

*„Божественият център“, „Три вида любов“, стр. 56.*

Често вие поддържате своеобразни идеи. Например намирате, че не трябва да се работи много, че физическата работа не е за вас. За светията е определено един час физическа работа, три часа – за сърцето, и седем часа умствена работа. А някои от вас не работят. И ето следствие бездействието започва известна деформация в организма. Почвате да усещате болки в главата, в корема, в краката, в ръцете. Добре е да имате градинка, да работите най-малко по един час, за да се освободите от непотребната енергия. Ще копаете с мотиката, ако искате да бъдете здрави. А вие казвате: „Не съм богат, да има някой да ми работи“... Не, по един час трябва да работите земята. Във вас има отрицателни енергии, които трябва да влязат в земята.

*„Грите посоки“, „Свещената област на живота“, стр. 179-180.*

Сега всички хора трябва да се заемат с проучване влиянията на земята върху живота на човека. Съвременната едностранчива култура е лишила човека от много блага на земята. Така например лятно време хората ходят с обувка от животински произход, страхувайки се да походят малко боси, което е крайно необходимо за здравословното състояние. Също така хората не знаят как да си направят домовете, за да използват разумно слънчевата енергия в тях; те не мислят как правилно да стъпват на земята, за да възприемат нейните енергии и пр. Много от разстройствата в организма на съвременните хора се дължат на това, че нямат необходимата потенциална земна енергия в себе си. За да функционират жизнените енергии в организма

на човека правилно, необходимо е в него да става правилна обмяна между слънчевите и земни енергии.

Вечерно време преди да си легне човек, трябва да направи известни упражнения, чрез които да прокара слънчевата енергия през себе си, към центъра на Земята, а от центъра на Земята да възприеме енергиите на Земята; а сутринта трябва да направи обратното – да прокара земната енергия през себе си към центъра на Слънцето, а от центъра на Слънцето да възприеме енергиите на Слънцето. Това е дълбокият смисъл на окултните науки, които са обосновани върху принципите на една велика наука. Човек, който е запознат с окултната наука, може да създаде щастието на своя дом, може да продължава живота си, а и да постигне и безсмъртие на Земята. Тези хора, които живеят дълго, познават отчасти тази наука. Природата за мен е жива и разумна и може да разрешава всички социални въпроси и противоречия. В Природата има един отличен порядък, отдето ние трябва да вземем модел при създаването на новото общество. В новият порядък всички хора трябва да работят според силите си и богатата да се разпределят според нуждите на човека. Човешкият организъм представлява един модел на Природата за образец порядък, който днес не функционира съвършено, поради нарушенията, които сам човек внася в него. В човешкия организъм всички клетки, всички органи и всички системи вършат специфична работа според мястото, което заемат, но плодът от дейността на всеки се употребява за богатата на целия организъм. В човешкия организъм може да видим образец за правилно разпределение на всички блага между хората. В мозъка на човека има специални клетки, които възприемат светлината на Слънцето във всичките ѝ гами. Слънчевата светлина има 52 гами, а съвременните хора на науката досега са изучили само 2, а всичко останало е един свят непознат. В мозъка на човека има известни клетки, които се занимават с разпределяне на енергиите, има известни клетки, които се занимават с производство, едни се занимават с едно, други с друго, всички са проводници на различни лъчи. И всички са толкова умни, че ако не ги спъваме в тяхната дейност, те могат да уредят отлично живота ни. Има клетки, които предвиждат бъдещето – това го наричат интуиция в съвременната наука.

*„Беседи от Учителя (под редакцията на Влад Пашов)“ том II, 1996 г.,*

*„Влиянието на Слънцето и Земята върху живота на човека“, стр. 122-124.*

### **Упражнения с огън**

Не е истински онзи огън, от който можеш да запалиш цигарата си. Истинският огън цигари не запалва, място на съмнението, на омразата и на ред още отрицателни качества не дава, но всичко това в него изгаря. Когато се приближавате при човек, когото мразите и не можете да търпите, вие се намирате при фалшив огън. Този огън даже увеличава отрицателното в

човека. Ако пък не сте разположени към някой човек, който носи в себе си истинския огън, всякакво неразположение, всякаква омраза изчезва. Истинският огън дава живот на човека. В този огън именно е Господ. Ако някой намисли нещо лошо срещу човек, който има Божествения огън в себе си, той ще опита Божията тояжка.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „И рече Бог“, стр. 212.*

Растенията, животните, водата, въздухът, огънят – всичко това са образи на Божията мисъл. Следователно, когато палиш огън, ако разбираш закона, на който той се подчинява, веднага ще влезеш в общение с Божията мисъл. И ако ти палиш огън, дете не трябва, непременно ще пострадаш. Отидеш ли в някоя гора, ти имаш право до запалиш огън само ако имаш нужда да се стоплиш или да си стоплиш вода за пиене, но нямаш право да си играеш с огъня.

*„Пътят на ученика“<sup>3</sup>, „Духът на Господа“, стр. 83-84.*

Който иска да се пречисти психически, трябва да мине през огън или да се изложи на действието на слънчевите лъчи. Странданията, нещастията представят огъня, през който човек преминава.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Чистосърдечните“, стр. 136.*

## **V. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРИДОБИВАНЕ И ПРЕДАВАНЕ НА ЛЮБОВ**

Ако всички хора, всички християни проявят Истината, в която влизат Любовта и Мъдростта, светът моментално ще се оправи. Направете опит всеки от вас да предаде своята Любов поне на един човек, той – на втори, втория – на трети, ще видите, че в една година светът ще бъде оправен. Любовта е огън, който от една искра може да обхване целия свят.

*„Божествен и човешки свят“, „Десетте девизи“, стр. 347.*

Ще ви дам един опит, който да изпълнявате в продължение на един месец. Мнозина от вас могат да го изпълнят. Не мислете, че когато правите опити, всичко е приятно и всичко има резултат. Някога може да имате най-лош резултат, но това да не ви обезсърчава. Най-лошите резултати понякога са най-добри...

Опитът се състои в следното: първо, когато се породи у вас една мисъл на омраза, тя да се превърне в обич! Ще ви дам метод, по който да превръщате омразата в обич: веднага се поставете на мястото на този, когото мразите; допуснете, че и вие имате същата грешка по отношение към Господа и кажете: „Господ при всичките ми грешки ме обича, затова и аз ще направя същото с този човек – ще го обичам!“ Каквата грешка е допуснал или каквото поведение има даден човек спрямо вас, в същото такова положение сте и вие по отношение към Господа. Господ и досега не си е изменил поведението спрямо вас, Той ви обича. Започнете да движите

мисълта си от вас до Господа, а после преминете от себе си към другите – към човека, когото мразите. Тази обич, която има Господ към вас, ще мине от вас към другия човек и той ще се постави в същото положение спрямо вас, в каквото сте и вие към Господа, т.е. в съзнанието на този човек ще се създаде същото отношение.

Второ, през целия този месец не одумвайте никого или като ви одумват, мълчете, правете се, че това не се отнася до вас. Може да се вкиснете малко, но считайте, че това не сте вие. Ако жена положи ръцете си във вкиснато тесто, те вкиснати ли са? Даже и цялото ви тяло да се вкисне, считайте, че вашата душа не се е вкиснала. Не приемайте външното вкисване за вътрешно. Не мислете, че е лесно да се откажете от одумването, то е сериозна работа. Аз не искам за цял живот да не се одумвате, но само за един месец. Това е само за един месец, за да опитате каква е вашата воля.

Като ви карам да превръщате омразата в обич, първата няма изведнъж да изчезне и ще продължава да се явява. Ако опитът ви излиза всеки път сполучлив, ще усетите един вътрешен мир и придобиване на една малка енергия. Ако пък опитът ви някой ден излезе несполучлив, ще имате малка загуба от енергията си. През тези тридесет дни ще имате и загуба, и печалба, но главно е крайният резултат да бъде добър... Тези два опита ви давам, защото те работят по естествения път, по който ангелите работят сега в света. Вие ще имате тяхното съдействие.

Трето, произведете в себе си една добра мисъл и я задръжте през целия месец. Когато правите този опит, всякога мислете, че вие сте свободни; не мислете, че външният свят или отношенията, които имате към хората, могат да ви противодействат. Преди да започнете опитите ще кажете така: „Този момент, когато започвам опитите, чрез Силата Господня, която е у мене, аз мога да сторя всичко!“ Да не ви смущава думата *всичко*, тя подразбира всичко добро, но не и всичкото зло. Няма сила, която в този момент може да ви преодолее. Дръжте в ума си живата мисъл: всякога, когато човек иска да извърши едно добро дело, Божието съзнание е будно. Щом решиш да извършиш едно добро дело, между теб и Бога се явява връзка, повежда се вече разговор. В момента, в който решиш да вършиш добро заради Бога, Той мисли за теб.

Тези три опита, които ви давам, ще бъдат като основа за обновяване на вашите мисли и сърца, преди да започнете да се борите...

По-после, като направите тези опити, ще дойдете до това да изгонвате ревматизъм, главоболие, сърцебиене, охтика и други болести, които съществуват не само в организма, но и в ума горе, и в сърцето...

Започвайте опитите обикновено сутрин или когато имате разположение. Ще попитате, дали ще ви се приеме молитвата. Ние сме длъжни да се молим, но не трябва да се интересуваме дали Господ ще ни приеме молитвата или не.

„Великата майка“<sup>2</sup>, „Съхранение на душевната енергия“, стр. 56-60.

Молете се за себе си, за ближните си, обичайте враговете си. Така е казал Христос. Защо трябва да обичаме врага си? За да не станете подобни на него, да не слезете до неговия уровен. Отнасяйте се към всички с Любов, а не с омраза. Който отговаря на злото със зло, той следва пътя на падналите духове. Който мрази, той е в съгласие с онези, които вървят в широкия път. Любещият възлиза нагоре, по тясната пътека; който мрази, слиза надолу, по широкия път.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Всичко ми е предадено“, стр. 45.*

Едно от условията за придобиване на щастието е разбирането на Любовта. Човек трябва да разбира и прилага Любовта, но не както сегашните хора – половин ден да любиш и половин ден да мразиш. Това не е любов, но робство. Любовта е непреривна.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Радвайте се“, стр. 93.*

Мома, която люби, влага любовта си във всяко свое действие. Като готви, тя влага любовта си в яденето. Който яде от това ядене, ако е болен, оздравява; ако е недоволен, става доволен. Когато някой казва, че има любов в сърцето си, накарайте го да сготви. От яденето му ще познаете каква е неговата любов.

*„Опорни точки на живота“, „На зазоряване“, стр. 159.*

Направете един опит: един ден да живеете, без да се смутите. Целия ден да бъдете весели. Че каквото и да стане, да не изгуби вашето разположение. Да бъдете толкова умни, че никой да не може да ви предизвика. Че много е това. Но е възможно. При Любовта нещата могат да се приложат, но без Любовта не могат. Страданията ще продължават дотогава, докато приемем Любовта и почнем да живеем по нея. И това ще стане по свобода. Това с насилие няма да стане. Щом живеят хората без Любов, всякога ще има насилие.

*„Важни и належащи неща“, „Любов без закон“, стр. 248.*

Трябва да се ползваме от живота. Знаете ли, в света най-великото благо е да обикнеш някого! Ако всеки ден ти не можеш да обикнеш по един човек, ти не разбираш живота. Казваш: „Всеки ден какво трябва да правя?“ Ще обикнеш по един човек, дете ли, жена ли, мъж ли, каквото и да е, животно ли, растение ли, ще обикнеш. Като ставаш сутрин – трябва да обикнеш. Питате сега какво трябва да правите. Ще обикнеш въздуха. Като обикнеш въздуха, имаш подтик. Тогава и другите работи вървят естествено. Казвам: за 365 дни 365 души ще обикнеш. Ти живееш 100 години, колко души ще обикнеш? 36 500 души. Няма нищо в света по-хубаво, отколкото да обичате. „Бог толкоз възлюби света, щото даде Сина Единороднаго, за да не погине всеки, който вярва в Него.“

*„Важни и належащи неща“, „Усмивай се“, стр. 161.*

Ние трябва да дадем Любовта си първо на онзи, който седи близо до Бога. Колкото по-далеч стои човек от Бога, толкова по-малко ще бъде обичан. Ако искате да ви обичат, трябва да седите близо до Бога; не седите ли близо до Него – по-малко ще ви обичат.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Денят Господен“, стр. 45.*

Ако аз мога по един начин да проявя Любовта, някой път съм правил разни опити. Дойде някой почетен човек, аз седя на стола, не ставам. Може да се извиня, че не съм разположен, болка имам в кръста, извинявам се. Дойде беден човек, отдалече стана, посрещна го, като че е някой цар. Аз да ви кажа защо. Този беден човек го посрещам, защото Любовта носи. Онзи никаква Любов не носи – боли ме кръстът. Що не го посрещам? Щом има Любов, още от вратата го посрещам. Щом ме боли кръстът, няма Любов. Сега ще обяснят, че той е голям човек. Аз считам голям всеки човек, с когото Любовта иде. Този човек го посрещам, ставам. Всеки човек, който носи Любовта, го посрещам. Аз да ви кажа защо. Казвате: „Защо?“ Понеже е ден, може да го посрещна. Онзи, който не носи Любовта, е мрак. Не виждам, не може да го видя, не може да го посрещна. Онзи с Любовта е ден, онзи с безлюбието е нощ, тъмнина. Не го виждам, затова седя на стола, да се не сблъскам. Ако река да стана, ще се изгубя в мрака, не може да намеря стола. Ако река да посрещна един човек на безлюбието, има опасност да изгубя стола. Защо ще го посрещам? Казвам: на всеки човек, който няма Любовта, не ставайте, защото е нощ. Щом носи Любовта, посрещнете го. Даже един комар, като носи Любовта, посрещнете го. Една муха, като носи Любовта, посрещнете я.

*„Важни и належащи неща“, „Трите изкушения“, стр. 176-177.*

Де и как ще употребим Любовта, като я придобием? Много нещастни хора има в света, които очакват отнякъде да им дойде помощ. Ето срещате например двама влюбени, но Господ не ги благославя. Защо? Защото не използват правилно Любовта, която им е дадена. Те се чудят какви подаръци да си дават един на друг. Няма защо те да се даряват помежду си. И без това те са дарени, имат най-големия дар – Любовта. Подаръците трябва да се дават на бедните, на сиромасите. Това е Божествена постъпка.

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Който има невестата“, стр. 12.*

Човек има право да се влюбва, но само в Господа. Само тази Любов е вечна и неизменна. Влюбиш ли се в човека, ще се разочароваш: тази любов се изменя и променя. Докато се влюбваш в хората, ти си на крив път. И човешката любов не е лоша, но трябва да знаете, че Слънцето като изгрее – ще залезе. В човешката любов има изгрев и залез, а в Божествената – само изгрев... Коя любов трябва да предшества – Любовта към Бога или любовта към човека? Първо трябва да се прояви Любовта към Бога, а после – любовта към хората... Кое е най-безопасното място? Любовта.

Да носиш Любов към Бога в сърцето си – това е най-безопасното място, където можеш да се скриеш... Щом влезете там, всичко се превръща на добро: противоречията изчезват, смъртта отстъпва на живота, лошите хора стават добри и Слънцето изгрява, без да залязва. Щом Любовта напусне това място, противоречията идват едно след друго.

*„Новият светилник“<sup>2</sup>, „Безопасното място“, стр. 266-275.*

Еднообразието в мислите, в чувствата и в постъпките убива човека. И в религията еднообразието убива... Когато често се целуват, хората се развалят. Еднообразието в целувките убива и разваля човека. Не целувай всякога с едно и също чувство. Колкото пъти целунеш човека, толкова пъти трябва да внесеш в душата му нещо ново. Каквото внесеш в човека, трябва да е ценно, като диамант. Ако с целувката си не можеш да внесеш нещо ценно в душата на човека, не го целувай. Не можеш ли да внесеш ценното, ще оцапаш душата му. Никой няма право да цапа! Нито момъкът да цапа момата, нито момата – момъка, нито майката да цапа детето, нито детето – майката, нито мъжът да цапа жената, нито жената – мъжа, нито господарят да цапа слугата, нито слугата – господаря. Не се позволява целувки, които цапат!

*„Красотата на душата“<sup>2</sup>, „Главните точки“, стр. 188.*

Аз не казвам, че целувките са лошо нещо, но във всяка целувка трябва да има съдържание на Любов. Всяка целувка, в която няма Любов, е престъпление, а всяко престъпление носи след себе си нещастие или за сърцето, или за душата. Аз не съм от онези, които казват, че е грешно да целуват хората. Може да се целувате, но как? Ще се спрете, ще застанете пред Бога и ще запитате: „Господи, мога ли да изкажа Твоята Любов?“ Ако Господ ви проговори и ви каже: „Изкажи Любовта ми!“ – тогава може да се целунете. Но ако отидеш в името на Господа, туриш подписа Му и не дадеш никаква Любов – това е престъпление, за което Господ ще те държи отговорен. Това е то кармата, кармичното престъпление с Любовта на хората, които си играят с лъжливата любов.

*„Трите основи на живота“<sup>3</sup>, „Любовта“, стр. 7.*

Законът на Любовта изисква съвършено чисти отношения между хората. Идеален мъж е онзи, който никога не се съмнява в онази душа, която люби. Защо? Защото неговото повдигане зависи от нея. Същото се отнася и до жената. При това нито жената трябва да казва на мъжа си, че го обича, нито мъжът трябва да казва на жена си. Ако изказват любовта си, техният живот на Земята ще се съкрати. Ако мъжът и жената искат да живеят по-дълго време на Земята, те никога не трябва да говорят за своята любов... Любовта не трябва никога да се изказва. Тя не трябва да слиза до калта на живота, но да остане завинаги на Небето, като небесна царица. Нашият живот пък трябва да бъде израз на Любовта.

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Зарадваха се учениците“, стр. 63.*



В каквото положение да ви поставят, трябва да знаете, че това е вашата съдба. Работете върху себе си, да подобрите съдбата си. Това се постига само по един начин: като служите на Бога с всичкия си ум, с всичкото си сърце, с всичката си душа и с всичката си сила... Единствената сила, която може да изправи човешкия живот, е Любовта. Приложете Любовта, и животът ви сам по себе си ще се изправи. Коя любов? За която вие сте готови. Любовта има 350 милиона форми. Задача на човека е да различава формите на Любовта. Тъй щото, когато някой каже, че ви обича, вие трябва да знаете каква е неговата любов: като на червезя, паяка, на комара, на кокошката, на кучето, на мечката, на вълка, на вола, на коня или като на майката, на светията, на ангела и т.н. Не е позволено на човека да си служи с любовта на паяка – да смуче кръвта на своята възлюбена или на своя възлюбен; не е позволено и да си служи с любовта на хищника, който разкъсва своята жертва. Бог слиза на Земята не да съди хората, но да ги поучава. Той разтваря книгата на живота пред всеки човек и го заставя да чете, сам да види своите погрешки. Къде греши човек най-много? По отношение на Любовта.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Все, що е писано“, стр. 20-21.*

Благодари на Бога за всяка хубава мисъл, която прониква в ума ти; за всяко хубаво чувство, което прониква в сърцето ти; за всяка хубава постъпка, която можеш да направиш! За всичко благодари! Това е дълбокият вътрешен смисъл на живота. Това е да живееш по закона на Любовта.

*„Добрият език“, „Постоянната връзка и единствената мярка“, стр. 81.*

Вие се стремите към самоусъвършенстване, но за това се изисква положителна наука. За пример, имате някакво неразположение в себе си. Направете опит да го смените на добро! Какъв опит ще направите? Казвате, че обичате приятеля си. Вижте сега може ли любовта към приятеля ви да измени вашето състояние. Помислете за приятеля си и ако състоянието ви се измени – вие наистина го обичате. Ако състоянието ви не се измени – не обичате приятеля си както трябва. Някой ден се разгневите, търсите някого да излеете гнева си върху него. Външно изглеждате тих, спокоен, като светия, но отвътре се вълнувате като вулкан. Помислете в този момент за приятеля си, когото обичате. Ако състоянието ви не се измени – любовта ви не е силна. Казвате, че вярвате в Христа – кажете тогава: „Нека вярата ми в Христа измени моето състояние.“ Казвате това, но състоянието ви пак не се изменя. Вярвайте в Бога. Апелирайте към тази вяра да измени състоянието ви! И тази вяра не ви помага. Какво показва това? Че нито любовта към приятеля ви е силна, нито вярата ви в Христа и Бога е силна. Какво трябва да направите, за да измените състоянието си? Застанете като дете пред Бога и кажете: „Господи, имам нещо криво в себе си, някаква погрешка, която не мога да изправам. Тя ми пречи, не мога да изменя състоянието си. Нито любовта ми към приятеля ми, нито вярата ми в Тебе са в сила да помогнат. Покажи ми път, по който да тръгна, да

изменя състоянието си.“ Като кажете това, оставете да се изпълни волята Божия. Кажете ли така, състоянието ви веднага ще се измени. Това значи: „Кажете само реч, и момчето ми ще оздравее.“ Казвам: никога не оставяйте едно ваше състояние само да се измени. Състояние, което само се изменя, не е във ваша полза. Когато взимате участие в известно ваше състояние и успеете да го измените, вие се ползвате. Ученикът се ползва, когато взема участие в задачата си и сам я решава. Ученикът се ползва, когато и други взимат участие в решаване на неговата задача, но по-добре е сам да реши задачата си. Учените хора, които с векове са работили и работят, помагат и на нас, но и ние трябва да работим като тях... Следователно когато духовните хора искат да изменят някое свое състояние, достатъчно е да се обърнат към Бога с думите: „Господи, кажи само реч!“ Ако при тези думи състоянието им се измени, за този ден те имат нещо положително в себе си, на което могат да разчитат.

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Момчето ми“, стр. 179-181.*

Желай най-малките неща. Като станеш сутрин, пожелай Слънцето да изгрее добре, да няма буря, да няма земетресения или голям, проливен дъжд. Желай доброто на народа, за да бъде добре и на тебе. Минаваш покрай един стражар, който е строг, прави бележки на всички. Помоли се в себе си да не го предизвикаш с нещо. Отиваш в някой магазин – помоли се да не бъдеш излъган, да се отвори сърцето на търговеца, да направиш добра покупка. Като се молиш за себе си, ти помагаш и на търговеца. Като мислиш за себе си, ти мислиш и за другите. Това е закон. Мисли за малките работи, за да се домогнеш до големите.

*„Вечно подмладяване“<sup>2</sup>, „Да оздравееш“, стр. 41.*

Ще ви дам един метод, по който можете да постигнете желанията си. Някой иска да стане богат, учен, силен. Сами по себе си, тия качества са нули, с които не можете да постигнете нищо. Добродетелта пък представя единицата в живота. Следователно, ако към единицата прибавяте последователно една, две и повече нули, те вече се осмислят. За пример, искате да станете богат. Прибавете нулата към единицата и ще получите числото десет. Ако искате да станете и учен, ще прибавите и втора нула и ще получите числото 100. Искате ли да станете силен, към единицата ще прибавите още една нула – ще получите числото 1000. Обаче, ако изтриете единицата, нулите отново се обезсмислят и обезценяват. И тъй, Добродетелта, като единица, е единствената величина, която дава цена на нулите. Много обещания са дадени на човека, но едно му е нужно – единицата, т.е. добродетелта. Физическият свят крие в себе си условия и възможности за развиване на душата на човека. Математиката, геометрията също са условия за развиване на човешката душа. Обаче, ако човек не разполага с единицата, с която започва всяка работа, нулите губят цената си. Както нулите без единицата пред тях, нямат никаква стойност, така и човек, без положителното знание, е като лодка без кормило.

*„Път към Живота“, „Единица мярка“, стр. 80-81.*

Турете да реализирате надеждата на Земята. Турете да реализирате вярата в Духовния свят. И Любовта – да се свържете с Божествения свят. През тази година всичко туй трябва да го направите на опит, да имате микроскопически опит.

*„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Правилно разбиране“, стр. 296, 297.*

Сега за един месец да видите, че има нещо хубаво във вярата, има нещо хубаво в надеждата и да намерите и хубавото в Любовта. Като разглеждате живота на кой да е брат, да намерите нещо хубаво. Като разглеждате по знание, по ум – да намерите нещо хубаво. Като разгледате свободата му, да намерите нещо хубаво. В Любовта, в Мъдростта, в Истината, в живота, в знанието и в свободата, във всеки един човек да намерите нещо хубаво. Сега не се безпокойте. Изпитът ще бъде много лек. Ха сега, няма да турим четири седмици, но три седмици. Три е хубаво число, късметлия. Три е късметлия, защото надеждата участва, вярата участва и Любовта участва. Искам всички туй да го направите по добра воля, по свобода... В името на добрите хора го направете, това е надеждата. В името на добрите хора ще го направите това. В името на всички Свети Духове ще го направите това. И в името на Любовта направете това. В името на всички добри хора, в името на всички добри духове и в Името на Бога, заради Неговата Любов ще го направим. Каквото и да вършиш, навсякъде да виждаш доброто. Ще имате изкушения, се ще имате някакви спънки, но това да не ви смущава.

*„Всеки ден по една добра мисъл“, „Три седмици“, стр. 142-143.*

В сегашния живот, тъй както хората се проявяват в своите постъпки, те извършават чувствата си. Това се дължи на обстоятелството, че хората не разбират правилно закона на Любовта и не могат да го приложат правилно в живота. Между чувствата на хората не става правилна обмяна. Когато един човек те обича и ти не отговаряш на тази обич, ражда се една вътрешна реакция, която образува язва. Ако той те обича, а ти си индиферентен, в него се раждат чувства на омраза. Значи тази обич ще се изрази по друг начин... Ако този човек те е обикнал, ето една задача, която трябва да разрешиш. Ако свещта свети, признай, че има защо да свети. Ако някой те обича, признай, че той има право да изяви чувствата си. Ако чувствата са проводници на Божията Любов, ти имаш право да ги проявиш. Искаш ли да проявиш чувствата си, ще извикаш Божественото в себе си и ще кажеш: „Господи, как да постъпя?“ Има начини, по които може да се постъпи. Вие често избягвате да проявявате чувствата си. Не трябва да избягвате тия неща, но трябва да изявявате чувствата си правилно.

*„Две свещени положения“, „Високият връх“, стр. 120-121.*

Всички ще се стремите да разрешите по любовен начин вашите отношения към окръжаващите ви. Не мислете, че любовта няма да дойде. Ако любовта не се прояви в положителен смисъл, ще се прояви в отрицателен

смисъл: в омраза, отмъщение, негодуване и т.н. За туй съзнанието ви всякога трябва да бъде будно. Когато дойдем в противоречие с любовта в живота, ние трябва да обърнем мисълта си към Бога – изворът на живота. Всяко противоречие насочва мисълта ни към Бога и казваме: „Господи, Ти, Който си Любов, най-високият връх, помогни ми да се изкача на този връх, оттам да погледна!“ И започваш да се качваш на този връх. Защото в седенето си на ниските места, без да се качваме на този връх, ние няма да можем да обичаме и да ни обичат. Започват ли да те обичат хората – качи се на този връх. Обичаш ли хората – пак се качи на този връх. И в двата случая – когато обичаш и когато те обичат, трябва да се качиш на високия връх. Не се ли качиш, ти ще изживееш най-големите противоречия, които животът може да ти донесе. Някой казва: „Аз намерих една душа, с която можем да се разбираме.“ Намерил си една душа, но след две години намериш друга душа, а първата изоставяш. След други две години намираш трета душа и т.н... Всички ние сме образ на Бога, на Неговата Любов. Нашият живот на Земята ще придобие смисъл само тогава, когато изразим Божията Любов, когато се качим на най-високия връх. Само тогава нашият живот ще се осмисли и само тогава ще може да придобиете тази красота, която търсите.

*„Две свещени положения“, „Високият връх“, стр. 129-130.*

## **VI. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРАВИЛНА ОБМЯНА, ХАРМОНИЯ И ОБХОДА МЕЖДУ ХОРАТА**

Ще ви дам една задача на добра обхода. В продължение на три седмици определям по един ден за добра обхода към всички, които срещате. Първият ден от първата седмица ще бъде неделя. Вторият ден от втората седмица – сряда. Третият ден от третата седмица – петък. През тези три дни ще бъдете особено внимателни, с нищо да не нарушите доброта и идеална обхода. Каквото живо същество срещнете този ден на пътя си – цвете, дърво, буболечка, птица, животно, човек ще го поздравите вътрешно, ще му отстъпите то да мине първо и ще го благословите в себе си, като Божие творение. Ще се стремите поне един ден през седмицата да благословите Името Божие по нов начин. Този ден наричам *добрият ден*. Този ден трябва да бъде за вас свещен ден. Никаква критика, никакво мнение не се позволява за този ден. Само Бог има право да се произнася за този ден. Вие ще бъдете като войници, които изпълняват своята длъжност, без да казвате мнението си. Този ден е най-добрият ден през живота ви. За да изпълните задачата си добре, вие трябва да бъдете като новородено дете, което не мисли за нищо. То се е родило в един дом, дето майката и бащата се грижат за всичко. За него всичко е наредено и предвидено. Следователно този ден ще станете рано, преди изгряването на Слънцето, и ще започнете работата си. От вас не се изисква нищо друго, освен будно съзнание, да не пропуснете някои моменти от дадената ви работа.

*„Доброто оръжие“, „Добрият ден“, стр. 74.*

Като ученици на Великата Школа, вие искате да работите върху себе си, да имате нови постижения. Щом е така, изберете си един ден през седмицата, през който да работите изключително с Любов. Когато срещнете на пътя си, помолете се за него, поздравете го вътрешно за това, което до този момент има. Благодарете мислено на Бога за работата, която е приложил върху него. Ако видите някакъв дефект, не го съдете, защото той още не е завършена статуя. Много още има да се работи върху него.

*„Доброто оръжие“, „Добрият ден“, стр. 70.*

Когато срещнеш един човек, възлюби Бога в него, а не човека, и кажи: „Господи, готов съм да Ти служа, защото Ти внесе живота в мене. Благодаря Ти за всичко, което си направил заради мене.“ Тогава ще чуеш тихия глас на Господа: „Влез в Царството на Любовта и бъди блажен!“ Това значи, Бог да се весели в човека, а човек да се радва и да има вътрешен мир.

*„Опорни точки на живота“, „Постоянна благодарност“, стр. 206.*

Помнете сега правилото, което ви дадох: постъпвайте с хората така, както искате да постъпват с вас. Като имате предвид това правило, за десет дена приложете следната задача: като срещнете някого, познат или непознат, близък или далечен, поздравете го вътре в себе си, като му пожелаете нещо добро. Ако успеете да отправите към него своето пожелание за нещо добро, той ще се зарадва, че е срещнал един добър човек. Погледът ви, разположението ви към него трябва да бъдат чисти. Това е истинската обхода, истинското отношение между хората. Ако това отношение стане втора Природа за вас, вие ще дойдете до онази вътрешна красота, която ще се отрази на лицето ви, както и на цялото тяло. Че е така, вижте какво става с крадците и разбойниците, които живеят с мисълта да обират хората. В няколко години само те изгубват красотата на своите линии и се обезобразяват.

*„Служене, почит и обич“, „Разумност и доброта“, стр. 368.*

Една от мъчнотиите, на която се натъкват всички хора, е тази, че във всеки човек виждат отрицателната му страна. За да се справите с тази мъчнотия, мислете и за себе си, и за ближните си, че сте такива, каквито трябва да бъдете. Затворете очите си за отрицателното и гледайте на положителните черти... Срещате човек, когото не обичате, не можете да го търпите. Още в първия момент искате да направите нещо, с което да го сразите. Вие сте сгрешили вече в мисълта си. Спрете се сега и изправете грешката още в мисълта си, докато не се е появила на физическия свят. Кажете си: „Аз не мога да търпя този човек, но Бог го търпи и обича. Щом Бог го търпи, и аз ще го търпя. Когато Той престане да го търпи, тогава и аз ще престана да го търпя. При това нека си представя, че в този момент някой човек не може да ме търпи. Трябва ли да ме сразява? Както той ме търпи, така и аз мога да търпя онзи, когото не обичам.“

*„Ценната дума“<sup>2</sup>, „Най-голямото изкуство“, стр. 82.*

Ще ви дам едно правило: като срещнете един човек, не му търсете погрешките. Защото погрешките той си ги носи, той сам може да ги е видял. Като срещнете някого, ако искате да имате отношение с него, първо намерете една негова добра черта. Нея дръжте в ума си. Като намерите една добра черта и на нея се спрете, този човек ще се отвори за вас, ще видите тогава, че в него има още хубави неща.

*„Божественият център“, „Три вида любов“, стр. 63.*

Може да направите опит. Най-първо вие, сестрите. Две-три сестри ще отидете на някое планинско място да се поразходите и да направите един опит на глада. Като дойде една сестра и не може да се качи на едно планинско място, ще дойде сестра и ще я бута полека, но не да я мушка, но полека-лека, и леко да я тегли, но не рязко. И едната да е благодарна, и другата да е благодарна, че ѝ е помогнато в движение. Някой ще каже: „Тези неща не са важни.“ Много важни са те в живота. Направете един малък опит. Или отивате в някоя бакалница и всеки иска да влезе пръв. Един блъска другите. Едната сестра да отстъпи и да каже на другата да влезе. Това е един музикален прием.

*„Ако говоря“, „Механическо и органическо пеење“, стр. 150.*

Първото нещо, което желая от вас, е да се надпреварвате в отдаване помежду си взаимно уважение и почит. Това, което извършваме отвънка, да е израз на онова вътрешно разположение, което ще извършим заради Господа. Да допуснем, че някоя сестра от вас ви е неприятна – направете следната маневра: представете си, че вие се намирате в най-голямото бедствие или се давите в някоя дълбока река и тази именно ваша сестра ви спасява. Поспрете се тогава в себе си и вижте какво чувство изпитвате. Веднага ще започнете да се смекчавате и ще си кажете: „Ако това нещо може да направи моята сестра, аз ще си изменя мнението за нея и ще я обикна.“ Или, обратно, допусни, че тази твоя сестра, която не обичаш, се дави в морето. Веднага иди при нея и си кажи: „Хайде, аз ще я спася, защото сега съм по-силна от нея, а всякога по-силният трябва да спаси по-слабия.“ Това са случаи, които ви се дават за саморазвитие. Вие сега ще правите опити. Ще питате: „Как?“ Щом пожелаеш да извършиш този опит, ще се молиш 1-2-3-4 до 14 дена наред да го изпълниш и след това време ще почувстваш в себе си едно разположение, че си готов да го извършиш и ще пристъпиш към това добро предприятие. А сега вие чакате нещата сами по себе си да се изгладят.

*„Аз ви избрах“, „Вяра“ стр. 51.*

Казвам: всичките трябва да си помагаме. Не трябва да си противодействаме, но да се насърчаваме един друг. Като седнеш на масата и видиш 250 грама хляб, пожелай на всички хора в света да стане по едно кило – увеличи го. Ще видиш, че след 3–4 дена ти ще имаш едно кило хляб. На хората пожелай по едно кило. Има други, които имат 500 грама. Да пожелаят едно кило и

половина, 2 кила да пожелаят. Увеличавайте малките работи. Ти имаш 5 лева в джоба си – пожелай на някого да спечели 100 лева. Ти помагаш на себе си. Пожелай на този човек да спечели.

„Проявление“, „Ще ви се изявя“, стр. 115.

Някой път искате да осъдите някой; имате право да го осъдите, но първо направете опит. Повикайте една сестра и ѝ кажете: „Кажи ми нещо такова, че да ме заболи.“ И тогава ще имаш начина, ще имаш представа. Нека първо да ухапят тебе, че да имаш една права идея за това. Ако те заболи, ще кажеш: „Не!“ Правете опити! Онова, което искаш да го кажеш някому, по-първо го кажи да го направят на тебе, опитай го първо върху себе си и никога, додето не направиш опит с нещо, не го казвай.

„Към извора“, „Новият начин“, стр. 56.

Когато се съберете две сестри и се карате, ще кажете: „Сестро, извини, вятър има, затова се клатим.“ Това е правилното разрешение на въпроса. Когато се скарате, съберете се и кажете следната формула: „Христос е равен на у (игрек), 0-0, 1-1.“ Това е значението на последния стих от притчата: „Този, който Ме слуша, ще живее в тишина и безопасност, без да се бои от зло.“ Това е същият закон...

Когато ви кажат, че две сестри са се скарали, кажете: „Вятърът ги е духал, затова нека се съберем, да се помолим на Бога да се помирят.“ Ще им пратите добрите си мисли, освен това съберете се по няколко и се изредете всички да ги посетите в дома им. Резултатът ще се състои в следното: например една от вашите сестри има 100 лв., идва някой и ѝ ги взема. Затова, когато я посетите, всяка ще ѝ даде по един лев и тя ще си спечели изгубеното. Тя е пострадала и затова трябва да ѝ се донесе нещо добро.

„Великата майка“<sup>2</sup>, „Простотата“, стр. 41, 43-44.

Като срещнеш един човек, не казвай, че е лош, но кажи: „Този човек не е проявен още, не е проявил доброто в себе си.“ И за себе си не казвай, че си лош, но кажи, че не си проявен. Ако си добър, кажи, че си проявен вече... За да не си пакостите сами, служете си с думите *проявен и не проявен*, вместо с думите *добър и лош*.

„Вечното благо“<sup>2</sup>, *Проявен и не проявен*“, стр. 218-219.

Казвате: „Бог не ни слуша, не отговаря на молитвите ни.“ Защо не ви слуша? Защото и вие не Го слушате. Като плачете и роптаете, слушате ли Господа? Защо плачете? Ще кажете, че плачете, защото хората ви измъчват. Според мен причината да ви измъчват хората е във вас. Причината за всички страдания и недоразумения се крие в самите вас. За да избегнете мъченията и страданията, научете се да виждате поне една добра черта в своя ближен. Всеки човек е свещена книга, една Библия. Срещнеш един брат или една сестра – отвори внимателно неговата Библия, прочети най-хубавата страница от живота на твоя брат или сестра и запази прочетеното в твоя ум и в твоето

сърце. Когато срещна един брат, аз го погледна добре и мислено му казвам: „Ти можеш да мислиш добре и твоята мисъл да радва всички хора.“ Като срещна една сестра, и нея погледна добре и казвам: „Ти можеш да чувстваш добре и твоите чувства да радват всички хора.“ Това подразбира чистият и добър поглед. Следователно като се срещнете, отправяйте един към друг по един мил, чист поглед и се запитвайте: „Могат ли всички хора да се радват на нашите мисли? Могат ли всички хора да се радват на нашите чувства?“ Казвам: всички хора трябва да се радват на нашите мисли и чувства, и ние да се радваме на техните мисли и чувства. Това е закон. Казано е: „Да възлюбиш Господа и да възлюбиш ближния си.“

*„Новият светилник“<sup>2</sup>, „Родени от Бога“, стр. 332.*

Казвам: ние трябва да имаме взаимно доверие помежду си, да не се съмняваме едни в други. Трябва ли да се съмняваме в честния човек? Достатъчно е да погледнете на човека, за да видите неговата честност, написана на очите, на ушите, на носа, на устата, на ръцете, на краката, на цялото му тяло. Няма нищо скрито-покрито в човека. Той е написана книга, по която можете да четете. Тъй щото на вас сега се дава нова задача – да имате добро мнение за всички хора. Да гледате на тях като на добри, разумни същества, каквито Бог някога е създал. Ако и аз бях гледал на хората, както вие гледате, не бих дошъл да им проповядвам. Защо трябва да проповядвам на хората? Аз гледам на човека от друго положение: гледам на човека като на душа, излязла от Бога и дошла на Земята да учи. Един ден, като ме срещнете, ще благодарите, че ви извадих от кръстопътя, на който бяхте застанали, и ви показах правия път.

*„Синове на възкресението“<sup>2</sup>, „Докрай“, стр. 72.*

Всякой вътре в себе си трябва да забрави другите какви са, а да мисли, че той е по-грешен от другите. Това е право. Че сте в туй положение – не ви съдя, но понеже искам да излезете от него – посочвам ви начин, по който можете да излезете. Следвайте духа, който е във вас: искате свобода – дайте я на другите; искате любов и справедливост – дайте ги на другите. Подобното подобно привлича – туй е закон. Ако обичате хората искрено и чистосърдечно – и те ще ви обичат.

*„Сила и живот“ II, серия 4, „Божественият промисъл“, стр. 171.*

Ако е въпрос за злото, всички хора са виновни, и за доброто всички са виновни. Когато някой греши, нека няколко души съсредоточат доброто си желание към него да му помогнат. Щом възприеме тяхното добро желание, той ще се почувства подкрепен и няма повече да греши. Направете следния опит: когато някой студент отива на изпит, нека близките му съсредоточат към него своето добро желание да издържи изпита си. Студентът ще се почувства подкрепен и ще издържи изпита си. Обаче, ако няма никаква подкрепа, той може да пропадне. Майка, която иска да роди добро, здраво, разумно дете, тя непреривно трябва да държи тази идея в ума си. Каквото



дете желае майката, такова ще роди. От майката зависи какви ще бъдат децата ѝ.

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Наклали огън“, стр. 156.*

Като видите, че някой греши, вие сте готови да го осъдите. Не, когато виждате чуждите погрешки, считайте че вие грешите. Научете се в лицето на всички да виждате себе си. Като постигнете това, в погрешките на хората ще виждате свои погрешки и в добродетелите на хората ще виждате свои добродетели. Мислете тогава върху погрешките на хората, защото са и ваши погрешки. Радвайте се на добродетелите на другите, защото са и ваши добродетели. Щом сгреши някой, кажете: „Тази погрешка е моя.“ Щом направи някое добро, кажете: „Това добро е мое“... Погрешката на едного е погрешка на цялото човечество, на целия свят.

*„Царският път на душата“<sup>2</sup>, „Божественият ръб“, стр. 38, 45.*

Не ходете по пътя на Адам и Ева, нито по пътя на Каин и Авел. Ходете по пътя на Христа. Единственият прав път в живота е Христовият. Христос дойде сам в живота и не потърси другарка, както Адам направи. Той дойде да служи на човечеството и не се нуждаеше от слуги. Христос казва: „Син човечески не дойде да Му служат, но да послужи.“ Живейте и вие като Христа! Не очаквайте хората да ви служат, но вие служете. Христос е пътят към новия живот, към Любавта.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Каин и Авел“, стр. 55.*

Как да се справим с мъчнотиите и страданията си? Стремете се поне един час през дена да гледате на хората, като че вие сте в тях – техните страдания и радости да бъдат ваши. Постигнете ли това, вие ще изпитате голяма приятност, ще забравите себе си, ще забравите вашите страдания и ще се слеете с общото, с цялото Битие. По този начин вие ще се освободите от излишни мъчнотии и страдания.

*„Ценното из книгата на великия живот“<sup>2</sup>, „С притчи“, стр. 69.*

Докато гледате на хората като на мъже и жени, никакво разбирателство между вас не може да съществува. Съединете всички мъже и жени в едно цяло, за да разберете себе си, да разберете и човека. Какво правите, когато събирате числата? Вие ги нареждате едно под друго, теглите чертата, и започвате да ги събирате. Под чертата написвате общия сбор и получавате само едно число – тяхната сума. Следователно, когато започнете да гледате на хората като на части на едно цяло, вие можете да разрешите всички въпроси.

*„Ценната дума“<sup>2</sup>, „Съучастници в блабата“, стр. 53.*

Днес искам да направите следния опит: като излезете от салона, да прекарате 5-6 часа в абсолютен вътрешен мир. Каквото и да ви се случи през деня, да не виждате никакво противоречие, никаква дисхармония. Да си представите, че живеете в ангелския свят. Който и да ви говори, да се вслушвате в думите му и да си представяте, че слушате някаква музика. Ако

мъжът или децата ви са сърдити, разгневени, изслушайте ги и си кажете: „Колко хубаво говорят!“ Бъдете глухи и слепи за погрешките на хората. Само така ще разберете Христовата Любов. Христос живее в човешките души.

*„Опорни точки на живота“, „На зазоряване“, стр. 155.*

Турете си задача, в продължение на един месец да не съдите никого – нито себе си, нито ближните си. Дойдете ли до положението да съдите някого, кажете: „Господи, на Тебе оставям да уредиш тази работа и да се произнесеш за нея.“ Кажете: Ние сме правили такъв опит. – Едно нещо трябва да научите: начинът, по който да възлагате товара си на Господа. Велика наука е да може човек да уповава на Бога и да знае как да възлага товара си на Него! Значи, за един месец ще направите опит във всичките си изпитания да уповавате на Бога. Каквито изкушения, мъчнотии или страдания ви дойдат, уповавайте на Бога! Ако успеете в тази задача, работите ви ще се оправят. Ако не успеете, работите ви още повече ще се объркат. Работете всички с упование на Бога! Вие живеете в свят, в който се изисква голямо внимание и съсредоточеност.

*„Възможни постижения“, „Силните течения“, стр. 51.*

Искате ли да създадете добри отношения помежду си, вие трябва да изгладите езика си, да употребявате меки думи в говора си. Същевременно вие трябва да изчистите окото си, да виждате доброто и красивото в човека, а не неговите лоши, отрицателни черти. Искате ли да кажете нещо за човека – намерете някоя добра черта в него и говорете за нея. Пита ли ви някой какво мислите за него, кажете му, че има добро сърце. На друг кажете, че е добър математик. На трети кажете, че е отличен естественик, разбира растенията и билките, и може да лекува с тях. На четвърти кажете, че е музикален. Ще кажете, че не искате да залъгвате хората, а трябва да им говорите истината. Каква истина е тази, да кажете на някого, че е лицемер и завистлив човек? Кажете ли му това, вместо да го освободите от недостатъците му, вие ще го настроите против себе си и ще си създадете голяма неприятност. Ако наистина той е лицемер, не е ли истина, че е добър математик? Човек няма само лоши качества в себе си. Наред с лошите качества човек има и нещо добро в характера си. Защо тогава да не изнесете една от неговите добри черти? Само онзи човек може да разкрива отрицателните черти на хората, който разполага с Любов и знания. Няма ли големи знания и Любов, по-добре да мълчи.

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „Петте постижения“, стр. 87.*

Като казвам, че не трябва да се съдите, нито да се критикувате, имам предвид да превърнете това изкуство в художество. Щом виждате погрешките, кривото в човека, вие сте добри художници. Следователно кажете ли, че очите на някого са свити, пожелайте му да придобие повече светлина – да се отворят. Кажете ли на някого, че е тесногърд – вие трябва

да му помогнете да се разшири. Кажете ли за някого, че е песимист, безверник – помогнете му да изправи носа си.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Ценности на Любовета“, стр. 165.*

Сега ще ви дам задача, да направите опит през целия ден да не критикувате. Ако видите, че някой направи една погрешка, не го критикувайте, но поставете се в неговото положение и вижте, не бихте ли направили и вие същата погрешка. Ако не сгрешите, вие ще му послужите като образец. Със своя добър живот вие трябва да му покажете как трябва да се постъпва. Старият обучен вол не трябва да критикува младия, че не може да носи товар. Той трябва да се впрегне в колата и да покаже на младия, как се носи товар. Погрешките на хората не трябва да се критикуват, но трябва да се изправят.

*„Двигатели в живота“<sup>2</sup>, „Видове храни“, стр. 26.*

Човек, който одумва хората, психически не може да се развие. Който има тази слабост, да я напусне. Дойде ли ви някой път на ума да говорите за някого, спрете се, не пушайте дявола да влезе, не му ставайте глашатай. Затворете своя телефон и не му предавайте мненията му... Никакво одумване занаяпред. Да се заречем през цяла една година да не одумваме. Направете си тефтер и кажете: „Днес, слава Богу, за никого не съм говорил“, турете бележка 7; щом говорите – турете единица и дръжте през цялата година сметка колко седморки и колко единици ще си турите, доколко сте успели да се съдържате.

*„Сила и живот“ II, серия 4, „Свобода на Духа“, стр. 173-175.*

Ако някой от учениците изгуби равновесието си, не бързайте да го критикувате, да разправяте, че той е сгрешил. Ако говорите за неговата отрицателна постъпка, вие се отклонявате от пътя си, отивате наляво. Приложете закона за превръщане на енергиите. Как ще го приложите? Ще се съберете няколко души заедно да направите молитва за този ученик, като благодарите, че той стана причина да научите нещо, което да ви предпази от същата погрешка. Същевременно той ви е дал повод да приложите закона, да видите как се трансформират енергиите. Прилагайте закона, за да станете силни, да растете и се развивате правилно. Това значи да се просвети ума, да се смекчи сърцето и да се усили волята ви.

*„Трите живота“<sup>2</sup>, „Превръщане на енергиите“, стр. 288.*

Щедростта не се изразява само в материално даване. Човек трябва да бъде щедър и в думи, и в чувства, и в добри мисли и постъпки. Виждате, че някой сгрешил – не го съдете! Кажете му: „Ще се оправи работата, не се смущавай!“ Някой объркал работите си. Кажи му няколко добри, ободрителни думи. Виждаш, че някой страда. Не казвай, че това е карма, която сам трябва да носи, но спри се пред него и му кажи: „Братко, не се отчайвай, всичко ще се оправи!“

*„Учение и работа“<sup>2</sup>, „В Ниневия“, стр. 151.*

Видите ли, че някой страда, повдигнете товара му само за един момент; кажете му, че положението му ще се подобри. Той ще се окуражи и ще продължи пътя си. Важно е за човека при трудни моменти в живота си да не се чувства сам, но да знае, че и на другия край на света има някой, който мисли за него.

*„Ценната дума“<sup>42</sup>, „Човек и Природа“, стр. 243.*

Сегашните хора са и нетърпеливи. Като говори някой, те едва го изслушват. Има говорители, които обичат да говорят много и да повтарят едно нещо по няколко пъти. Какво трябва да правите в такъв случай? Или ще му кажете да мълчи, или ще излезете навън, няма да го слушате. За предпочитане е мислено да му кажете да престане да говори. Ако говорителят е умен човек, ще възприеме мисълта ви и ще спре. Ако не е умен, ще продължава да говори.

*„Божествен и човешки свят“, „Добрата покана“, стр. 358.*

Като ученици на Великата Школа вие трябва да се изслушвате. Кой каквото ви говори, изслушвайте го добре, с търпение. – „Ама ние знаем това, което ни говори той.“ Не, като говори, всеки човек внася нещо ново в това, което разправя. Ако 10 души разказват една и съща приказка, всеки ще внесе нещо ново, което е свойствено на самия него и на разбиранията му.

*„Двигатели в живота“<sup>42</sup>, „Основи на здравето“, стр. 85.*

Идете при някоя ваша болна приятелка и пейте ѝ два-три дена наред хоровадни, весели песни. После поиграйте, поскачайте пред нея, без да ѝ говорите нещо. Тя ще ви гледа как играете и пеете, и ще забрави болестта си. Ще скочи от леглото си и ще започне да играе. Хванете я за ръка и продължавайте играта заедно. Пейте, скачайте и тихо си нашепвайте: „Няма за какво да се тревожиш.“ Бог не е създал Земята за болни хора. Земята не е болница. Тя е място за здрави хора, които искат да се учат.

*„Живот и отношения“, „Вътрешно богатство“, стр. 172.*

Всички трябва да работите. Всички ще напишете по едно писмо на някой ваш приятел, едно кратко писмо. Някой от вас може да напише как е бил в класа, някой може да напише на приятеля си, че е ходил на екскурзия, някой може да напише, че е направил посещение някому. Каквато и да е работата, едно хубаво писмо ще напишете на един ваш приятел и ще се подпишете... (стр. 359)

Та казвам: сега ще напишете това писмо. Ще бъдете свободни, всеки ще напише писмото тъй, както иска на него да му напишат. Няма да бъде много дълго, ни една чертичка повече. От 30 реда, нито ред повече. Може да е 10, 20, 30 реда най-много. 10 реда най-малко, не пет реда. Ако иска някой 10 реда, ако иска 20, ако [иска] 30. От едно до три, в тия рамки. Аз ви давам едно благородно число.

*„Прав път“, „Самообладание“, стр. 371-372.*

Сега ще пристъпим към един практически опит. Досега вашите работи бяха само теоретически – писане на теми. За идния път като тема ще имате следното нещо: всеки от вас ще напише едно писмо за специалния и едно за общия клас в който и да е град от провинцията. Това ще бъде темата ви (№ 19). Ако в цяла България има 20 града, дето съществуват тия класове, така ще се разпределят, че за всеки град да се получи по едно писмо и в двата класа. Тези писма ще бъдат кратки, лаконически, но насърчителни. Всеки от вас ще пише, без никакво изключение! Ще развиете една идея от това, което ви е говорено, тъй, както сте я разбрали и приложили. Който не иска да напише такова писмо, трябва да напусне класа. Вашите братя и сестри от провинцията се оплакват, че вие сте хора без инициатива, без сърце, не се отзовавате на техните нужди. Искам всички вие да отворите крановете си и да потече толкова много, че всички от провинцията да кажат: „Стига вече!“

*Лекции на МОК IV/3, „Новите схващания на ученика“,  
„Равностранный триъгълник“, стр. 65-66.*

Като вървите в живота, има методи на самовъзпитание, които трябва да прилагате и трябва всички да се поощрявате един друг. И трябва разнообразие, а не еднообразие. Ако аз бих водил едни клас от хора, които се молят, щях да наредя така. Ако класът има трийсет души, щях да разделя *Отче наш* на трийсет части, и на всеки човек ще кажа откъде да започне, тъй че да прочетат молитвата като едни човек. Един да каже първата дума, втори да каже втората дума и тъй нататък, докато дойде до края. Да има едно разнообразие. Сега не че като четем всички заедно, не е хубаво, но ако се употреби гореказаният метод, ще се внесе разнообразие. Например един ще каже една дума и тогава ще обърнеш внимание следващата дума кой ще я произнесе, после – третата дума, и ще видиш какъв израз дава на всяка дума.

Някои, като произнасят *Отче наш*, бързат. Не, полека ще произнасяш *Отче наш*. (Учителя произнесе: „Отче наш, Който си на небето...“ и прочее – веднъж много бързо и веднъж много бавно.) Ще слушаш кой как говори, за да видиш какво е вътре в неговата душа. Като се произнася една молитва, трябва да се обръща внимание на съдържанието. Всяка дума съдържа известна сила. Тая дума трябва да отиде в Невидимия свят и да има отглас.

*„Ако говоря“, „Ново раждане“, стр. 329.*

В Школата ще ви дадат следните задачи: в продължение на цяла година да не помислите нищо лошо, да не отправите към никого едно лошо чувство и да не извършите нито едно лошо действие. Отношенията ви през цялата година да бъдат най-благодарни, да почиват на взаимно уважение и почитание.

*„Добри навици“, „Бяла и черна светлина“, стр. 152.*

## **VII. ДРУГИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЖИВОТ СПОРЕД ИЗИСКВАНИЯТА НА НОВОТО УЧЕНИЕ**

Ще ви дам една задача за седем деня. Всяка сутрин от 6 до 10 часа ще живеете според изискванията на новото учение. След това, от 10 часа нататък до 6 часа следобед, ще бъдете свободни, ще постъпвате както намерите за добре. От 6 нататък до 10 часа вечерта пак ще живеете по методите на новото учение. Който не желае да изпълни задачата, той може да бъде свободен, но невежа ще остане. Защо? Защото всяка задача, която давам, ви свързва с разумни същества в Природата, които ви помагат. За да решите задачата правилно, не внасяйте в ума си никаква отрицателна мисъл, че не можете или че нямате свободно време. Тази задача не изисква специално време. Тя е свързана с живота, който тече и се проявява всеки момент.

*„Добри и лоши условия“, „Добри и лоши условия“, стр. 16.*

За една седмица ще направите опит да мислите право, да чувствувате право и да постъпвате право. Всеки да си каже: „Заради Бога ще мисля право“, „Заради Бога ще чувствавам право“ и „Заради Бога ще постъпвам право.“

*„Събуждане“, „Правилен живот“, стр. 239.*

Какво ще кажете на Баща си, като се явите при Него? Ако съм на ваше място, ще кажа: бих желал да направя повече от това, което съм направил. Не съжалявам, че не съм направил повече, но като съзнателен човек желая поне в бъдеще да направя нещо повече. Това трябва да бъде импулсът на деня. Следователно станеш от сън, кажи си: „Днес искам да направя повече, отколкото вчера.“ Желая ви, всеки ден да правите два пъти повече, отколкото предния ден. Да остане в ума ви следния стих: „Господ ще изтрие от очите ви всяка сълза.“

*„Трите посоки“, „Свещената област на живота“, стр. 183.*

Сутрин като станете, никога не се почесвайте по главата. Сутрин като станете, да ви дам едно правило: зад ухото има една кост, разтрийте костта с палеца, с първия пръст, с втория пръст, с третия, с четвъртия. Зад ухото има една кост, която е здравословна. Като разтриеш тази кост, ще ти даде стабилност. Като се разтрива тази кост, добива се самоувереност, издръжливост. Който е болен, да си разтрива костта зад ухото, или някой, който е здрав, с палеца да му разтрие тази кост. Когато сте болни, някой път разтривате врата. Аз, ако съм, няма да разтривам врата, но ще разтрия костта зад ухото. Който не знае, разтрива врата, слабните. Те са второстепенни работи.

*„Факти, закони, принципи“, „Правилно разбиране“, стр. 126.*

Ти като майка, ако имаш две деца, ще станеш половин час по-рано и те още като спят, ти ще се измиеш хубаво и ще идеш да ги погалиш хубаво. По едната страна, после по другата, чак до краката, после ще ги погалиш по лицето. Така ще погалиш едното дете, после другото дете по същия начин. Ще пожелаеш Доброто, преди да са се върнали. След туй полекичка ще кажеш да станат, ще ги събудиш внимателно. Ти не си прекарал три пъти ръцете отгоре по децата и им казваш: „Станете сега.“ Вземеш юргана и те стават. Казваш им: „Ставайте!“ Туй е по военному. Така не се възпитава. Ти сутрин като станеш, най-първо на себе си го направи. Ще ви кажа правилото: като станеш сутрин, прекарай мислено тази Божествена ръка по едната страна, по другата страна, прекарай я отпред, след туй полека ще станеш. Сега вие без благословение ставате.

*„Факти, закони, принципи“<sup>2</sup>, „Малките правила“, стр. 75.*

Аз искам Изгрева да представя модел на новото възпитание, на новия живот. Който дойде тук, да разбере какво представя новото учение. Искаш да дадеш концерт. Няма да очакваш на обяви, да те препоръчват отвън, като добър музикант, но ще свириш. От свиренето ще познаят, какъв музикант си. Искаш да декламираш. Ще излезеш да кажеш едно стихотворение и пръв аз ще те слушам. После ще ти кажа как се декламира. Искаш да изправиш един човек. Не се спирай на грешките му. Докато държиш в ума си неговите грешки, никога няма да го изправиш. Дръж в ума си поне една от добрите му черти. Само така ще го изправиш. Професорът по музика никога не може да изправи своя ученик, ако сам не вземе цигулката си и му покаже, как да свири или пее. Той трябва да го научи да слуша. Когато пееш, вслушвай се в гласа си, да чуваш, взимаш ли верни тонове. Ти се вслушваш в другите, а себе си не слушаш. Докато не привикнеш да чуваш своя глас и в най-големия шум, ти никога няма да се научиш да пееш. Ако сам не се коригираш, отвън никой не може да те коригира.

*„Ликвидация на века“, „Трите пътя“, стр. 192-193.*

От вас като ученици искам да прилагате Истината абсолютно, без никаква лъжа. „Ама малко бяла лъжа?“ Не, никакви бели, нито черни лъжи. Ще говорите чистата, бялата, светлата Истина! За нас и бялата, и черната лъжа е все лъжа! Разбирате ли туй правило? Това е моралът на новия живот, моралът на новия ден.

*„Беседи, обяснения и утвърдения“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Истината“, стр. 167.*

Някой път може да направите опит. Опит да направим с някого от вас. Ще му завържем очите, да не вижда, ще се наредят десетина души братя, от най-напредналите, които са музикални. На когото са завързани очите, само ще попира ръцете им, да видим какво впечатление ще добие, без да ги вижда, само да пипне с ръката. Един като пипне, втори, трети, ще видим, че всичките ще произведат различни впечатления. Единия брат като пипне, веднага ще се породи една мисъл, ще се появи мисълта, ще иска да чете.

Като пипне другия, ще се яви желание в него да прегърне някого, да го целуне. Третия брат като пипне, ще се яви желание да бръкне в някой джоб, да извади нещо, или някой плод да вземе. Като пипне четвърти, ще се яви желание да се облече хубаво, да има часовник. Всичките тия 10 братя ще произведат 10 различни впечатления в него. Не е лошо.

*„Великата възможност“, „Нови насоки“, стр. 11-12.*

Първото нещо при възпитанието е: нормална Божествена светлина, нормална Божествена топлина и нормална Божествена сила, която трябва да възприемаме. Та, казвам: онези от вас, които искате да бъдете от тия ученици, давам ви една задача сега. Цяла една седмица, до следния път, умът ви да не влезе в стълкновение със сърцето, сърцето да не влезе в стълкновение с ума, умът и сърцето да не влязат в стълкновение с тялото. Ако може да го направите, все таки ще има едно малко подобрение.

*„Великата възможност“, „Светлина, топлина и сила“, стр. 158.*

Аз изнасям тия неща, за да се свържете с действителния живот. Вие ту се свързвате, ту се развързвате. Седите и мислите за един човек – да го обичате ли или да не го обичате. Слънцето изгрява и вие мислите да станете ли, или да не станете. Който иска да прокопса в света, Слънцето да не го заварва в кревата! Колкото пъти ви заварва в кревата – ще плащате глоба. Всичката глоба е, че вие много пъти не сте станали. Казвате: „Изгря Слънцето“. Като изгрява Слънцето, то ви носи писмата от Невидимия свят. Не трябва да спите! Лягайте рано, ставайте рано. Сутринта, щом станете, свържете се с Бога. А вие сега, щом ви огрее Слънцето, не мислите много. Повече мислите да станете или да не станете, дали е приготвено яденето...

*„Божественият център“, „Постижения на Любовта“, стр. 27.*

Като срещнете спънка, ще кажете в себе си, в душата си: „Мога, можеш, може! Мога аз. Можеш ти, Господи, Който си в мен, в моята душа. Може Великият Ти Дух, Който ме ръководи!“ След това ще употребите и трите лица в множествено число. Вашата вяра и вашата чистота ще помагат на всички, които са горе, да съдействат на Божествената идея да се осъществи в живота ви. В този път се иска Божествено търпение и постоянство, докато виделината преодолее във вас. Този опит ще го правите по всяко време, когато се усещате слаби. Ще го правите сутрин между 4 и 7 часа. Точно в 4 часа сутринта, който може да стане и да започне драговошно своя опит. Когато изгрява Слънцето, ще кажете:

(в първо лице): „Мога! – Така да изгрее моето Слънце в моята душа.“

(във второ лице): „Можеш! – Така да изгрее Божието Слънце в моята душа.“

(в трето лице): „Може! – Така да изгрее Слънцето на моя дух.“

(в първо лице множествено число): „Можем! – Така да изгрее Слънцето на нашите ангели.“



(във второ лице множествено число): „Можете! – Така да изгрее Слънцето на Великия Господ на Мира в нашите души.“

(в трето лице множествено число): „Могат! – Така да изгрее Слънцето на всички Слънца в нашите духове.“

Така трябва у вас шест Слънца да изгреят. На всяко Слънце ще се спирате по четири минути; всичко 24 минути ще се употребяват за изгряването на шестте Слънца.

Правилото, което ще спазвате е следното: ще ставате тихо, спокойно и след като се умиете, ще застанете тихо, без всякакво смущение – нищо да не ви плаши. Може да сте неразположени при ставането си, може да се чувствате, като че ли ви е крив светът. Но вие се изправете и кажете горните думи тихо, всеки за себе си. Ще вземете едно тефтерче и всяка сутрин в продължение на шест месеца ще си отбелязвате в колко часа сте станали и колко пъти сте закъснели. Като изговорите тези думи, ще почувствате една приятност под лъжичката и духът ви ще се повдигне. Трябват ви шест години, за да разберете как изгряват тези Слънца. Този опит продължавайте шест месеца, а също го предайте, препоръчайте го на някои свои приятелки. Ще започнете от 6 април. Някои ще попитат дали ще може да се става толкова рано и т.н. Такива мисли да няма! Ще отбелязвате в тетрадките си какво е било времето, като го разделите на отделни графи: ясно, облачно, дъждовно, ветровито. Всички тези състояния на времето са добри. Ако е дъждовно или облачно, не се оплаквайте никога през тези шест месеца. Ако е дъждовно, ще кажете: „Днес времето е дъждовно – Бог го пречиства и нивите ще родят повече.“ Ще гледате всичко това да приложите. И от вашите другарки ще искате обещание, че ще го изпълнят.

През първия месец, когато изговаряте всичките шест точки, ще наблягате най-много на първата; през втория месец ще изговаряте пак всички, но ще наблягате на втората точка и т.н. Искам да бъдете тихи, спокойни и благословението, което дойде, ще бъде толкова, колкото ви е потребно. Дъждът като вали ще даде на всяко растение толкова влага, колкото му е потребна. Искам да произведете една благоприятна вълна и от всичко, което ви се случва през тези шест месеца ще се стараете да извадите поука, да извадите добрата страна от неприятността и да намерите ползата от нея. Ще кажете: „За доброто ще бъде всичко това, за онзи, който люби Господа!“ После ще употребите следните изречения:

*Вярвам в Тебе, Господи, Който си говорил в миналото.*

*Вярвам в Тебе, Господи, Който ми говориш сега.*

*Вярвам в Тебе, Господи, Който ще ми говориш в бъдеще.*

*Да дойде Твоята Виделина върху всички ни.*

*Да се прослави Името Ти.*

*Да се въдвори Царството Ти.*

*Да се изпълни Волята Ти на Земята, както се изпълнява горе на Небето.*

През деня ако ви се внуши да четете някой псалом или нещо друго, четете, но само ако усещате дълбок вътрешен стремеж към това. Като прочетете горните изречения, размишлявайте върху неща, които могат да ви повдигнат, размишлявайте за всичко, което е най-красиво в света и ще видите как ще ви се представят най-хубави картини. Само по този начин ще можете да изправите миналото и да си приготвите условия, добри за бъдещето. Този е пътът, по който ще можете да калите волята си и да облагородите ума и сърцето си. Разбира се, светът ще върви по същия път, но всичко ще се обърне на добро. През тези шест месеца някога ще се почувствате пообезсолели; тогава ще употребявате следното изречение: „Господи, стопли сърцето ми с Твоята Любов!“ Ако умът ви понякога се замъгли, ще кажете: „Господи, просвети ума ми с Твоя Дух!“ или „Дай виделина на моя ум чрез Твоя Дух!“ След това стойте си спокойно; може да минат един, два, три, четири часа, но резултат без друго ще имате.

След като изгреят шестте Слънца едно след друго, ще има резултат. През тези шест месеца ще гледате да бъдете в добри отношения с мъжете си, с децата си, с окръжаващите ви и ще говорите само за полезни работи. Ако някой път излъжете и кажете за някого лошо, ще си го запишете в тетрадките си – ще бъдете искрени спрямо себе си.

Друго едно правило: ако някоя от вас сама не може да си помогне, ще повика една сестра; ако и двете не могат, ще повикат трета и заедно ще изпълнят молитвата си. Събирането всякога трябва да става преди обяд, до 12 часа най-късно, защото тогава има добри влияния. Ето как се „оправдава“ и „спасява“ човек. Това е първото значение на тези думи.

Колкото обични приятели имате, дайте им този наряд, този съвет. Щом имате дълбоко побуждение, кажете това нещо и на други; тогава ще се благословите и вие, и те. Така ще просветне вашата виделина пред ближните ви.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Оправдание и спасение“, стр. 26-29.*

Към първото предложение (изречение) от упражнението ще добавите следното: „Така да изгрее моето Слънце в моята душа и да обнови моето сърце.“ Ще добавите и към предложенията за следващите лица по някои нови думи;

(второ лице): „Можеш! – Така да изгрее Божието Слънце в мен и да обнови моята душа.“

(трето лице): „Може! – Така да изгрее Слънцето на моя дух и да обнови моя ум.“

(първо лице мн. число): „Можем! – Така да изгрее Слънцето на нашите ангели и да обнови нашите сърца.“

(второ лице мн. число): „Можете! – Така да изгрее Слънцето на Великия Господ на Мира и да обнови нашите души.“

(трето лице мн. число): „Могат! – Така да изгрее Слънцето на всички Слънца в нашите духове и да обнови нашите умове“ (стр. 31)...

Които от вас са правили опита от миналия месец, забелязали ли са някакви резултати? Имате ли апетит? У вас първо трябва да се възстанови хармонията между яденето, пиенето и моленето. Избягвайте самоосъждането. Схванете ли, че има една грешка у вас, поправете я; не се осъждайте, но се изправете! Ако схващаш, че имаш грешка и не я поправиш, това не е правилно схващане. Наблюдавайте сутрин какъв е цветът на Слънцето. Когато цветът е много червен и това ви направи впечатление, значи, че вие сте много преситени от живота. Ако при изгряването на Слънцето забележите един облак, това показва, че върху твоето Слънце има облак и затова гледай да го премахнеш...

Сега ще ви дам няколко допълнителни изречения към молитвата, която ви бях дал:

*Вярвам в Тебе, Господи, който си говорил в миналото. Ти си вложил в мен всички добри семена на живота ми.*

*Вярвам в Тебе, Господи, който ми говориш сега. Ти възрастваш доброто в мен.*

*Вярвам в Тебе, Господи, който ще ми говориш за в бъдеще. Аз ще се радвам в Твоя живот.*

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Кое е Бог съчетал“, стр. 36-37.*

Ако искаш да направиш нещо лошо, кажи си: „Какво ще каже Татко, който е Горе, като ме види в този вид?“ или „Какво ще каже по-големият ми брат – Синът?“ Веднага лошото желание ще се парализира и ще дойде обратното действие. Този е начинът, по който можем да се обновим.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Това учение“, стр. 103.*

Христос казва: „Ако не се родите изново, не можете да влезете в Царството Божие.“ Всяка сутрин, като стане от сън, човек трябва да мисли, че е новороден, че не е вчерашният. Всеки ден да вижда нещо ново в себе си, както малкото дете, което се стреми да научи нещо ново. Детето е любознателно, иска всичко да види, да разбере, как е направено.

*„Вечно подмладяване“<sup>2</sup>, „Да оздравееш“, стр. 36.*

Като станете сутрин, вземете положението на малко дете и си кажете: „За Великия живот, в който живея, аз съм малко дете, и затова ще се уча от всичко, както детето се учи.“

*„Мнозина казваха“<sup>2</sup>, „Мек ответ“, стр. 116.*

Как се ражда грехът? Като не работиш, ще грешиш, ще мислиш откъде да вземеш, какво да направиш и ето че на цял свят си задлъжнял. И тъй, вие не сте грешни по същество, а по това, че някои от вас не искат да работят. Някои например казват: „Как да стана в 4 часа сутринта, става ли се тогава?“ Да, става се, защото нощта е за спане, а сутринта е за работа. Когато Слънцето изгрява, всеки трябва да е вън от леглото си. Така правят и птиците. Ако искаме да разбираме Христа, така трябва да постъпвате, да живеете. Когато дойде страданието, кажете: „А, време е за работа!“ Гответе

се да сеете. Дойде първо добро желание – посейте го. И в една година като постъпвате така, ще видите колко богати ще станете... Наблюдавайте какви са цветовете на Слънцето, особено какво е на Еньовден. С наблюдението сейте добри мисли. Трябва да дадем и на други, за да си посеят и те от тях, като ги препращате и на други. Ако между вас има дисхармония, нека тя се намали поне на 50 %.

*„Искайте сила, имайте вяра“, „Простотата“, стр. 112.*

„Който не се отрече от себе си, не може да ме последва“ – да се самоотрече човек, това значи да даде ход на Божественото в себе си, да го постави над човешкото. Може ли да направи това, човек вече понася страданията с радост и гледа на тях като на неразбрани радости. Сега и на вас казвам: радвайте се, когато страдате, за да станете граждани на Царството Божие!

*„Ценната дума“<sup>2</sup>, „Божественият план“, стр. 292.*

Ще ви дам един метод за работа. Имаш един брат, един приятел, запитай се: „Готов ли съм за този свой брат да дам половината от своето богатство, мога ли да го оставя да се разполага с всичко, което имам?“

*„Трите основни на живота“<sup>3</sup>, „Любовта“, стр. 15.*

Всяко нещо, което правите, трябва да бъде проникнато от Любов. За всяко нещо, което правите, трябва да се допитвате до Господа. Ако Той одобри желанието ви, можете да го реализирате. Не предприемайте нищо без съгласието на Бога! Ако обичате някого, ще отидете при Бога да искате Неговото съгласие и съвет, Той да ви упъти как да постъпите. Бог е Любов, следователно Той ще ви научи как да обичате.

*„Вечното благо“<sup>2</sup>, „Четирите правила“, стр. 362.*

Питате: „Защо работите ви не вървят добре?“ Защото мислите само за себе си. Ние не създадохме света – Бог го създаде. Следователно, като знаем това, първо ще помислим за Бога и за задълженията си към Него. Като изпълним задълженията си, после имаме право да мислим и за себе си. Хората заемат последно място в стълбата на разумните същества. Като започнете от най-възвишените същества, които стоят на първо място в тази редица, ще дойдете и до човека, който е на десетото стъпало. Значи, над човека има още девет стъпала, по които му предстои да се качва. Сегашният човек е още дете в разбирането си... И тъй, мислете първо за Бога. В това се крие безсмъртието на човека. Любовта към Бога ражда живот, а любовта към хората ражда смърт. Любовта към хората е причина за всички болести. Например майката обича детето си, но щом се разболее то, и тя се разболява. Освен че не може да му помогне, но от безпокойство и тя се разболява. Обичаш някого, но не си спокоен. Защо? Защото първо не обичаш Бога. В Него всичко е тихо и спокойно. Обикни Бога в човека, ако искаш да му помогнеш. Не обичаш ли първо Бога в човека, а после самия човек – ти не можеш да бъдеш образец... Ако направиш едно добро, мисли първо да

задоволиш Бога, а после хората. Досега светът е вървял точно по обратния път – на пръв план са поставяли хората, а на последен – Бога. Сега нещата трябва да се изменят: на първо място Бог, а на последно – хората.

*„Новият светилник“<sup>2</sup>, „Любов и безсмъртие“, стр. 138-140.*

Ще изпълните точно закона за десятъка. Уредете Божията работа и Господ ще оправи вашата работа. Вие не можете да оправите вашата работа – това само Бог може да стори. Вие служете на Господа, а оставете – и Той ще оправи вашите работи. Работите двама, орете, сеете, завършите вашата работа, но после ви трябва дъжд. Можете да работите колкото искате, но ако другият фактор – Господ – не вземе участие, трудът ви е загубен.

*„Тихият глас“, „Не само абсолютна чистота“, стр. 34.*

Когато някой иска да успее в някаква своя идея или в някоя работа, човек непременно трябва да пожертва нещо за Бога. Който не е готов да пожертва нещо за Бога, той не може да очаква никакъв резултат.

*„Който има невестата“<sup>2</sup>, „Наклали огън“, стр. 151.*

Ще ви дам една доста трудна задача. В разстояние на една седмица, като вървите из улиците и някой беден ви поиска пари, бръкнете в джоба си и колкото пари имате, дайте му ги!

Да допуснем, че имате 100 лева в джоба си – всичките ще дадете и ще останете без 5 пари. Трудна задача! Ето как ще поставя задачата ви: през тази седмица всеки от вас ще носи в джоба си по 100 лева, докато срещне някой беден, който ще иска помощ. Вие ще му ги дадете изведнъж; няма да се колебаете, нито ще избягвате просящите. Пък, ако някой не ви поиска помощ, парите ще останат за вас. Ако ви поискат помощ още първия ден, ще дадете 100-те лева и с това задачата ви е разрешена; не успеете ли първия ден, ще носите парите до края на седмицата. Когато Учителя задава задачи, грижи ли се за учениците от къде ще вземат тетрадки, пера и мастило? Като дадете парите на просяка, който е определен за вас, ще го попитате за името му и де живее. Този, на когото трябва да дадете парите, няма да седи на земята, но ще стане прав и така ще ви посрещне. Той е човекът, на когото Невидимият свят е пошепнал, че вие имате такава задача и го изпращат да му дадете тия 100 лева. Той е определен от Невидимия свят. Ако искате, може да направите опита още през тази седмица. Ако пък сте заети, може да го отложите за идната седмица. Парите ще носите в десния си джоб, а когато ги давате, ще бръкнете с лявата ръка и с нея ще ги подадете. Всички хора носят парите си в левия джоб, а бъркат с дясната си ръка; вие ще направите обратното: ще извадите парите с лявата ръка от десния си джоб. Вие няма да търсите просяк, той сам ще ви намери, сам ще дойде при вас, той е ваш познат.

*Лекции на МОК IV/4, „Новите схващания на ученика“,  
„Успоредните пътища“, стр. 49-50.*

Сега слушайте. Следващия път като дойдете, тук ще има една кошничка и всеки ще си донесе и вложи в кошничката сумата, която е определил. За следващата сряда да си донесете пликче и ще си вложите сумата, като запишете и името. Пишете: 2 лева, 3 лева, 5 лева и турете името си. Тук не е въпрос за количеството, а това, което дадете, да бъде от сърце. Искам да направите една жертва, която да е съгласна с вашата мисъл, която да е съгласна с вашето сърце и с вашата воля. Един опит ще бъде това. Малките неща са по някой път велики работи. Като съберем парите, не мислете, че много пари можем да съберем, но тези пари да се благословени и всеки да остави една добра мисъл при влагането. Колкото вложите, да вложите най-хубавата мисъл с парите. Ще направим нещо с тях. Някой ще се оплаче, че няма пари, ще му създадем работа да извади пари. Онези от вас, които нямат пари, нека да ваксат едни обуца или да донесат едно буре с вода, или да отиде в града да направи нещо и така да си изкара пари. На заем няма да се взема за тази цел, не да каже: „Я ми дай пет лева.“

*„Ако говоря“, „Веселие и радост“, стр. 225.*

Всякога помнете едно нещо: не може да успяваш, ако не работиш. Никога не може да успяваш прогресивно, ако не жертваш една десета от онова, което печелиш, за Бога. Ще претърпиш една криза. Каквото печелиш, една десета трябва да го дадеш за Бога. Туй трябва да го имате като закон. Ако искаш да бъдеш свършен, всичко трябва да жертваш. Всичко ще дадеш, всичко ще получиш. Ще започнеш със закона: една десета от това, което печелиш, ще го туриш в движение. Тази мисъл ще я туриш като подкваса в своя живот. Тя ще ти бъде тил. Тя е, която ще те подкваси. Ако ти си професор, предаваш лекциите си с пари, като дойде десетият ден – даром ще даваш. Първият ден с пари, вторият ден с пари, дойде десетият – даром. Концерти даваш. Девет концерта за тебе, един за Господа. Пишеш книги – девет книги за тебе, една за Господа. Вие искате да печелите. Всички ония хора, които са забогатели, са спазвали този закон съзнателно или несъзнателно. Давайте, за да ви се даде.

*„Видяхме славата“, „Три пътя“, стр. 74.*

Ние ще образуваме един фонд от средствата, които са добити чисто от нашия труд. За пример всеки един от вас ще определи да работи един час през дена за Господа. Ще работи, ще вложи труда си, за да изкара нещо, а не да дава от платата си. Той ще държи своята плата. Той ще се моли да намери нещо и да вложи личния си труд. И каквото спечели от личен труд, него ще влага. Туй ще се благослови, защото е излязло от нашия труд. Такива пари са вече благословени, с тях можем да работим. Сега, от другаде можем да вземем пари, но те няма да ни помогнат. Само по един час на ден ще употребите за тази работа. На по-младите, на класа от 50 души млади ученици в София, дадох следната задача: за една седмица, всеки един от тях да изкара прехраната си, хляба си от личен труд. Баща му праща пари, но той сам ще си изкара прехраната, хем ще учи, хем ще

си изкара прехраната. Той ще търси случай два-три часа на ден да работи за Господа. Някой от тия ученици изкараха доста сполучливо, но на някои опитът не излезе сполучлив. Защо? Защото ти като имаш пари, попишаш джоба си и казваш, че вярваш в Бога, но вярваш в парите, а не в Бога. Трябва да се учим да уповаваме на себе си, а не на парите. Да усетиш джоба си празен, но уповаваш на ръцете си, на труда, на знанията си и да кажеш: „Аз ще намеря работа.“

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Съвършеният мъж“, стр. 69-70.*

Аз ви навеждам сега на мисълта: права мисъл ви трябва сега! Не каквото мислят хората. Бог изисква ние правилно да мислим, понеже ние сме слуги, за да извършим Неговата работа на Земята. Ние трябва да градим правилно нещата. Ако ти градиш къща за Господа, добре правиш. Ако ореш нива за Господа, добре правиш. Каквото правиш за Господа, е добро. Но щом го правиш за себе си, ти си на кривия път. Всичко, каквото правиш, трябва да го правиш за Слава Божия.

*„Към Обетованата земя“, „Търсене на изгубената дума“, стр. 200.*

Ние всички сме потребни на Господа, понеже сме проводници на Неговите идеи, на Неговите мисли. Първото нещо е вие да не живеете за себе си. То да бъде последното нещо – за себе си да живеете. Най-първо ще бъдете проводници на Неговата мисъл, на Неговото знание, на Неговата сила. Най-после ще оставите себе си на заден план. И Христос, Който разбираше този закон, казва: „Не дойдох да извърша своята воля, но волята на Онзи, Който ме е пратил.“ Казвате: „Как трябва да живеем, как трябва да мислим?“ Тъй както Христос е мислил.

*„Божественият център“, „Постижения на Любовта“, стр. 29.*

В продължение на една седмица ще направите следния опит: всеки ще работи сам да изкара прехраната си. Ще си представите, че сте изпаднали в чужд град, между непознати хора, без пет пари в джоба си и трябва да работите, за да не гладувате. В това време ще упоавате само на Бога и на себе си. Ще приложите вярата си и ще тръгнете да търсите работа. Ако сте чиновник, каквато заплата ви се пада за една седмица, ще я раздадете на бедни, а вие ще останете без пари. Вкъщи, между домашните си, ще минете като чужденец, няма да се ползвате от това, което другите ядат. Вие имате право да ядете само от това, което спечелите през деня, но без да постите. Ще работите по два-три часа на ден, вън от задължителната ви работа, като чиновник или учител, но ще си изкарате прехраната. Ще отиде при някой свой приятел или познат и ще го помолите да ви даде работа, да му услужите: или вода да донесете, или дърва ще нацепите, или градината ще полеете. Ако сте домакиня, ще кажете на приятелката си, че сте решили днес да я отмените в домашната работа: ще оперете дрехите, ще нагответе и т.н. За извършената работа ще получите поне един обяд. Може да отидете и при непознати, чужди хора, там да поработите няколко часа. Който реши

да изпълни задачата, ще я направи, както му се нареди – при по-мъчни или при по-лесни условия. Всеки ще пише в тетрадката си как е прекарал деня, при какви условия е работил, какви преживявания е имал. След това ще размишлява върху живота, върху отношенията на хората, за да извади някаква поука. Така човек ще опита силата на мисълта си, с която може да се справи и при най-мъчните условия. Ако си гладен, достатъчно е да отправиш мислено една дума към ухото на някой богат човек, за да разбере нуждите ти и да те нахрани. Важно е човек да знае как да предаде мисълта си и каква дума да отправи към онзи, от когото иска нещо.

*„Грите живота“<sup>2</sup>, „Природна хигиена“, стр. 179-180.*

Как ще си доставиш хляб, ако си много честолюбив? Гладен си, но честолюбието не ти позволява да просиш. Най-после дохождаш до правилен метод. Влизаш във фурната и казваш на фурнаджията: „Моля ти се, ще ми позволиш ли да взема участие в месенето на хляба? Интересувам се от това изкуство, искам да науча как се меси и пече хляб.“ Фурнаджията те приема с готовност, защото той има нужда от слуга. Ти оставаш при него, работиш цял ден и вечерта, като се връщаш у дома си, получаващ цял хляб за работата, която си свършил. Това е най-добрият метод за задоволяване на глада.

*„Фактори в Природата“, „Живите числа“, стр. 96.*

Казвам сега едно упражнение за смяна на състоянията. Допуснете, че вие сте беден. Как ще смените вашето състояние? Имате един страх, че гладен ще умрете. Как бихте сменили този страх? Представете си, че вие сте в един град, дето никого не познавате, нито един познат нямате. Ако имате един познат, вече е по-лесно, но сте в град, дето нито един познат нямате. Какво трябва да правите? Мен ми направи впечатление във Варна, когато бях преди години. Аз бях се изправил един ден и иде едно момче от трето отделение и казва: „Господине, може ли да ви услужа в нещо?“ То има нужда, но ме пита може ли да ми услужи. „Ако ви трябва нещо от града, да ви услужа. Каквото искате, може да поискате от мене, аз да ви направя една услуга.“ Четири – пет дена наред идеше да ми услужва. То поиска една услуга – да му дам пари назаем. Казва: „Аз ще ги върна.“ И действително ги върна точно навреме. Казвам, ето едно умно дете, не дойде отведнъж да ми иска пари, но първо, то иска да ми направи услуга на мене, да ми донесе хляб, ако искам, да ми купи грозде. През есента беше. Значи едно умно дете. Най-първо, постарайте се вие да услужите на другите, и тогава искайте те да ви услужат. В света някой път искаме Той да ни услужи. То е крива посока. Ще идеш при Господа, ще кажеш: „Ние сме готови да служим. Каквото искаш, ние ще го направим.“ Направете нещо за Господа, че тогава искайте Той да ви даде нещо. Вие искате най-първо Той да ви направи нещо. Ако не ви се даде туй, вие се съблазнявате. Но човек, който иска да служи на света, той трябва да впрегне доброто на работа.

*„Смяна на състоянията“, „Смяна на състоянията“, стр. 29-30.*



На първо място турете работливия. Всички сестри до 22 март да свършите нещо. Купете си материал и изработете чорапи, шалчета, дантели, шапки, ризи, каквото искате. До 22 март всички сестри да направят нещо. За тая цел не цял ден да работят, но когато отиват някъде за маловажна работа и няма какво да правят, ще работят тези неща. Някой казва: „Аз заспивам, като чета.“ Като ти се доспи, ще работиш. После пак ще четеш, после ще работиш. Да има смяна между плетенето и четенето. Трябват ми най-малко 50 чифта чорапи, 50 шалчета, 50 ризи, 50 гащи, 50 фланели. Не ви налагам това. Ако можете, направете го с всичката си добра воля; за да се ползвате, направете го. Който иска, доброволно да го направи. Направете един опит до 21 март, но не казвайте: „Учителя каза тук да плетат, да работят.“ Аз искам сестрите на Изгрева да дадат пример на всички, че оползотворяват времето си. Ще работите целия февруари и март – до 21 март. Сега ако ви трябват куки, ще ви дам пари за куки, ще ви дам пари и за вълна. Да се състави една комисия и да се види колко пари трябват. Ако нямате пари, аз ще ви кредитирам. Да се образува една комисия от сестри. Вижте какво можете да направите. И каквото не достига, ще дам. Вижте колко килограма вълна ще ви трябва. Стигат ли десет килограма? Но това е второстепенно. Най-първо турете самовъзпитанието. А пък това, което ви казах, е последно. Ако с другите неща се справите, това, което ви казах, е последно. Ако има вълна, ще работите. Ако няма вълна, друго ще работите. Памучни неща ще направите. А пък ако не можете да го направите сега, за идущата година ще го направите. 1939 година не е изтекла още. Краят на 1939 година иде, близо е. А за 1940 година да направим нещо, което нашият ум, нашето сърце и нашата воля желае. Това, което желаем, което обичаме и което правим, да е по Волята Божия...

Сега кои от вас ще се захванат със задачата? Вземете по една тетрадка и до 22 март всеки ден, като станете, пишете по една дума, която означава някаква добродетел. Сутринта една дума, която означава мисъл, на обяд една дума, която означава добродетел и вечер една дума, която означава сила. Да видим до 22 март какви думи ще напишете, които означават мисъл, добродетел или сила. Да видим какви думи ще намерите. Ще търсите и ще намерите една дума, която съдържа в себе си сила, дума, която съдържа в себе си чувство, и дума, която съдържа в себе си мисъл. Ако не може да намерите три думи на ден, то направете поне най-малкото – поне една дума да напишете на ден. И това пак не ви го налагам. Ако го правите, ще имате полза. Ако пък кажете: „С тези работи ли ще се занимаваме“, тогава карайте си стария живот, както си го знаете.

*„Вътрешният господар“, „Две задачи“, стр. 105-106, 107.*

Първата задача, която ще дам на жените в това направление ще бъде например следната: да кажем, някоя от вас има дъщеря, която не обича; да направи така, че да я обикне! Или мъжът ѝ е неверующ; това е една задача, която трябва да разреши! Някой от вас е беден, друг е болен; ще трябва

да направите необходимото. Някой има в стомаха си тумори; ако не ги премахне, те ще го унищожат.

*„Великата майка“<sup>2</sup>, „Пояснения върху окултизма, спиритизма, теософията, мистицизма и християнството“, стр. 131.*

И на вас ще ви се даде такава задача, да проповядвате новото учение между своя народ. Мнозина не ще издържат противодействието на външния свят и ще се върнат, като кажат, че тази работа не е за тях. Веднъж сте влезли в Школата, знайте, че ще ви поставят на различни изпити, малки или големи. След като носихте десет дена наред вода, по-нататък ще ви се даде задача, например десет дена наред да търсите Бога в проявите на хората и да кажете в какво сте Го познали. Окултната школа дава на учениците си ред задачи и опити, но тя изисква от тях послушание и деятелност. Затова и Писанието казва: „Ако не станете като малките деца, не можете да влезете в Царството Божие.“ Какви деца трябва да станете? Чисти по сърце и разумни в проявите на своя ум. Правете опити, за да се уякчи вярата ви.

*„Четири кръга“, „Равни страни“, стр. 213-214.*

За да възпитавате хората, а себе си да самовъзпитавате, трябва да приложите Христовото учение – учението на Любовта. Ако имате някое своенравно, упорито дете, направете опит с него – приложете метода на Любовта. Обикнете това дете и никога не мислете за неговите отрицателни черти. Мислете, че то е добро, разумно и ще видите, че след известно време то ще се оправи.

*„Все, що е писано“<sup>2</sup>, „Вземане и даване“, стр. 171.*

Да лекуваш болни и да възкресяваш мъртви – това са велики задачи за човечеството. Днес повечето майки проповядват на децата си: „Работете, учете, за да се осигурите – добре да се обличате и храните, добре да живеете.“ Това не може да бъде идеал нито за стари, нито за млади. Това са остарели идеи, с които съвременните хора се раждат и умират. Идеалът е да дойдеш до положението, като стигнеш до някоя река, която няма мост, да махнеш с тояжката си и да се намериш на другия край на реката. Идеал е, като се намираш пред полите на някоя планина, да махнеш с тояжката си и да се намериш на върха, без да се изкачваш и уморяваш. Това е знание! Бъдещият идеал на човека трябва да се сведе към следното: да преминава река без мост; щом пожелае – да се изкачи на върха на някоя планина, моментално да се намери там, без да се изкачва; да възкресява мъртви; да парализира действията на апашите; да сваля хора от бесилките и т.н. Когато хората страдат, те се обръщат към Господа и казват: „Господи, не виждаш ли нашите страдания?“ Той казва: „Аз виждам всичко, но вие не виждате.“ Когато всички хора се стремят към висок идеал и го желаят, тогава ще дойде спасението на света. Днес какво желаят хората? Пари и само пари.

*„Затова се родих“<sup>2</sup>, „Те свидетелстват“, стр. 256.*

Приложете вярата в живота си и бъдете готови всеки момент да изпълните добрите желания, които се пораждат в сърцето ви. Дойде ли някакво добро желание в сърцето ви, веднага пристъпете към реализирането му. Ако това желание е дошло вечер в ума ви – веднага станете и го изпълнете. Ама щели сте да прекъснете съня си или да спите малко – това да не ви смущава. Човек не се нуждае от много сън. Според някои физиолози човек се нуждае от 7-8 часа сън. Според окултистите човек може да се задоволи с 5 часа сън. Светиите спят малко. Един-два часа са достатъчни за светията. Понякога той се задоволява с малко сън – не повече от половин час.

*„Да ви даде“<sup>2</sup>, „Аз съм“, стр. 68.*

Искате ли да си направите едно добро, станете, облечете се бързо и донесете вода от чешмата. Ако вчера, когато сте били разположени, донесохте едно буре вода, днес при неразположение, донесете две бурета. Като носите вода, вие се лекувате, сменявате състоянието си. Като сменяте разположението си, правите добро на човек, когото не обичате. За предпочитане е човек да прави добро, отколкото да обижда и тъпче хората. Така и той се радва, и ближният му се радва. Дето има радост и веселие, там Бог присъства.

*„Методи за самовъзпитание“, „Ханизе“, стр. 62.*

Направете един опит: всеки ден отделяйте по един лев, като ученици. Ако го искате. Един лев на ден. Турете го настрана, за да се изпълни Божественият закон. Ще казвате: „Както аз турям един лев в касата, така и всички хора по Земята да турят по един лев!“ Вторият ден – пак така. По този начин вие пускате вашата мисъл да работи по целия свят – да се махне тази скържавост!... Ако всеки един от вас каже: „Ще го направя!“ – тогава добре, но ако го разисквате, не го правете.

*„Към извора“, „Единият лев“, стр. 110-111.*

Може да направите един малък опит за един месец. В свободното си време да направите една добра постъпка, добрите последствия на която ще видите. Тя ще произведе цял преврат във вътрешния живот; материалните условия ще се подобрят и ще ви бъде много по-добре, отколкото по-рано. Всеки може да ви помогне отвън: да ви донесе един бинлик вода, но след известно време вие ще бъдете пак без вода. По-добре е да имате извор въкъщи, който постоянно да извира, отколкото да ви носят със стомна или шише вода. И това е добре, но вътрешният извор е по ценен – той е добрата постъпка.

*„Трите посоки“, „Добрата постъпка“, стр. 83-84.*

В Божествения порядък, който имате в себе си като станете сутрин, всяка сутрин правете един опит да се премахнат противоречията. Всичките противоречия, които съществуват в ума, да се премахнат. Всичките противоречия, които съществуват в сърцето да се премахнат. И всички

противоречия, които съществуват вътре в тялото, да се премахнат. Отвън ще ги оставим сами по себе си да се разтопят. Но вътрешните противоречия ние сме длъжни да ги премахнем. То представя работата ни в живота.

*„Прав път“, „Божествени закони“, стр. 132-133.*

Повтарям: вършете всичко с Любов! Страдаш, кажи си: „Забава е това!“ Ожениш си, кажи си: „Забава е това!“ Учен човек си – забава е това! Отиваш на театър, на разходка – и това е забава. Ставаш сутрин рано – и това е забава. Сега вие вървите по един установен ред на нещата и считате, че тоя ред не може да се измени. Кой е наредил тоя начин на живеене? Вашите предци. Те са измислили хомота, метнали са го на врата на хората и днес всички казват: „Не може без хомот.“ Писанието казва: „Трябва да се освободите от стария ред на нещата, от хомота на живота!“ Добър е старият живот, но има нещо неестествено в него.

*„Начало на Мъдростта“, „Кръг, елипса и хипербола“, стр. 152.*

Много нещо сте придобили, но още много имате да придобивате. Ново нещо иде в света, което трябва да се придобие. Имайте пълна вяра в Господа. През каквито мъчнотии и страдания да минавате, бъдете тихи и спокойни. Мислете за Господа и не се страхувайте. Мислете за светиите, за adeptите и не се страхувайте. Всички работят в името на Господа. Те се грижат за всички хора, интересуват се за тях, както ние за плодните дръвчета. Те се интересуват най-много за ония, които работят съзнателно върху себе си, върху своите добродетели. Бог работи добре, но вие не работите, както трябва. Вие сте изоставили работите си на други, те да ги свършат. Хората се страхуват, безпокоят се, как ще се оправи светът. Който го е създал, Той ще го оправи. Затова е казано: „Невъзможното за човека е възможно за Господа.“ Бог е предвидил всичко, няма защо да се безпокоите. Вашата работа е да използвате условията, които са ви дадени. Ще работите, за да се повдигнете. Вашето повдигане е благо за всички.

*„Начало на Мъдростта“, „Трите принципа“, стр. 136-137.*

## МУЗИКАЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

### МУЗИКАТА И ПЕЕНЕТО – ПРЕДМЕТ В ШКОЛАТА. ВАЖНОСТ, ЗНАЧЕНИЕ. РАЗЯСНЕНИЯ И ПРАВИЛА.

8. Упражнявайте се всички в музиката. Без музиката в училището не можете да бъдете ученици. В Школата музиката е един от необходимите предмети, и всички ще упражнявате музикалното си чувство. Ще бъдете музикални, ще пеете, ще свирите. Най-малко трябва да знаете да пеете. Всинца може би нямате възможност да се занимавате инструментално, но за пеене всички без изключение, можете. Думата *не може* е изключена. Виж, за инструменталната музика, там може да кажете: „Не можем да свирим“, но който каже, че не може да пее, не му се прощава. Господ е турил цигулка на всички, гърлото ви. Онази външна цигулка нямаш, но тук вътре цигулка имаш, и ще пееш. И за всички, и млади, и стари, правилото е в нас: ще пеем! После няма да се свеним от хората, какво ще кажат. Нашите песни ще бъдат неподражаеми.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,  
„Практическо приложение на музиката“, стр. 21.

10. Разбира се, на първо време, всяка сутрин най-даровитите от вас ще отделяте за музика един час, най-даровитите, казвам, ще отделят за музика един час сутрин или вечер; може сутрин да вземат 30 мин. и вечер 30 мин., та цял час. Онези, средните, ще се занимават 30 мин.; а другите – 15 минути. Ще се упражнявате най-малко 15 минути да пеете.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,  
„Влиянието на музиката, пеенето и движенията“, стр. 15.

12. Запишете си думите на новото окултно упражнение:  
*Изгрява Слънцето. Праца светлина. Носи радост за живота тя.*  
(Всички пеем.)

Ще направим един опит: един ще изпее соло това упражнение, а след туй другите ще изпеят: *сила жива, изворна, течуща*. Упражнението пак не е завършено. Не бързайте! Аз ви уча как се строят окултните песни. (Учителя изпя сам *Изгрява Слънцето*, а после всички изпахме *Сила жива, изворна, течуща*.) След като изучим тия упражнения, ще дадем един концерт, и ще направим опит, като вмъкнем тия упражнения тук-там, да видим какви резултати ще има окултната музика.

Запишете си тия думи сега: *Венир, Бенир, Бихар Бенум, Ил биют, ил безут*. Запишете си още и думата *си-му-ту-си*, тя е за упражнение. Сега, ще пеем *си-му-ту-си*, а това *венир-бенир*, то е по-сложно упражнение, но, като пеем *си-му-ту-си*, и първото ще стане по-лесно. Всички пяхме *си-му-ту-си* с постепенно отслабване и после усилване на гласа. След това изпахме всички *Изгрява Слънцето*. Като гимназисти пеете, нали? Я изпейте пак *Изгрява Слънцето* да видим как сте я запомнили! (Изпахме *Изгрява*

*Слънцето* заедно с припева – *Сила, жива, изворна, текуща*.) Някои от вас, които не могат да пеят, нека слушат, докато тази песен проникне в тях. Тъй като са нагласени думите, в тях има смисъл, не може да има изключение. Какво носи светлината? Тази светлина носи сила жива, изворна, текуща. Всяка една дума е на мястото си; каквото и да я правите, тя е една сила, сила на светлината. Изпейте тихо *Изгрява Слънцето*. (Всички пеем.) Сега, в думите *зум-мезум* се съдържа скритият смисъл, в тях е вътрешният смисъл на нещата. *Изгрява Слънцето, носи светлина*, тия неща са далеч от нас. В думите *сила жива, изворна, текуща* силата ние можем да я опитаем вътрешно, а светлината опитваме само чрез очите си. Сега, първата част на упражнението е приготвление, трябва да се приготи човек, то е дълъг период. И затуй това упражнение още не е завършено. Аз превеждам окултната музика на наш език. По обратен път вървим. Най-първо преди думите *сила жива, изворна, текуща*, ние трябва да турим други думи, както прави един художник, да се попълни цялото упражнение. Първата част е приготвление, втората част е активната, т.е. изразява този, който строи. *Зун-мезум* – това е смисълът вече. Като строиш нещо, какъв е смисълът на нещата? Да видиш какъв резултат ще има този строеж. Тази вечер, като превеждах тия думи, времето беше хубаво, но сега е малко влажно. Влажното време не е за окултна музика, то прави вибрациите малко неблагоприятни. Сега може да имате туй упражнение *си-му-ту-си*, може да вземете тия 4 слога и да се упражнявате върху тях. Запомнихте ли ги? Тоновите са sol, si, re, sol, – си-му-ту-си. Ако пеете с обикновените тонове sol, si, re, sol, те нямат окултно значение. А със звуковете *си-му-ту-си*, там има друго значение. Да изпеем 3 пъти *си-му-ту-си* и 4-ия път ще продължим последната гласна. Музиката се изразява със същите органи, с каквито говорят, т.е. същата онази ципица на гърлото, която служи за говора, служи и за пеене. Тъй щото музиката и говорят са брат и сестра, защото излизат от същия център. Следователно тази ципица постоянно трябва да се държи в пеене. И първото нещо, с което започва черната ложа, когато попаднеш в нея, е огрубяването на гласа ти. Щом почне да задебелява гласът, изменя се ципицата, изменя се и характерът, понеже тия вибрации са много чувствителни. Ще туриш в ума си мисълта, че си мобилизиран, и ще кажеш: „Аз съм мобилизиран в Божествената музика, и не мога да пея другояче, освен по всичките правила на Божествената музика.“ Ще туриш тази мисъл вътре в ума си, то е най-ценното. И в Духовния свят, хванат ли те за гърлото, твоята работа е свършена. Ти няма да позволяваш никому да хваща гърлото ти. Твоето гърло трябва да е свободно. В пеенето ще бъдете много свободни.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Окултна музика“, стр. 10-13.

13. Аз ще ви предупредя да държите отделно всичките окултни песни. Окултните упражнения няма да ги смесвате с другата музика. Тези упражнения се пеят при особени времена. Има време, когато ще се пеят

тези упражнения, за да имаме резултати. Не можете да ги пеете всякога. За окултното пеене трябва да сте сериозни. То не е тъй, за развлечение. За обикновеното пеене може да пеете, когато искате, но при окултното пеене във вас трябва да се пробуди съзнанието, да няма никакви пукнатини в съзнанието ви, никакво раздвояване. И в една година чрез пеенето, може да постигнем много добри резултати. Ще пазите тия упражнения. Сега, аз предлагам тази теория на вас, и ще я поставим на опит в най-елементарните неща. Ще пеете: *Изгрява Слънцето, праща светлина*. Като пеете тъй, вашето Слънце ще изгрее. Като казвам, че вашето Слънце ще изгрее, не разбирам Слънцето в Природата, друго едно Слънце има, което изгрява, то праща светлина. Ние не пеем на това външно Слънце. А когато туй наше Слънце изгрее, то ни изпраща своята светлина, която носи радост в живота ни. Тогава ще дойде *сила жива, изворна, течуща*. Това са все символи. Значи, влизаме в съприкосновение с този реален свят.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Окултна музика“, стр. 25-26.

15. Като допирни точки на окултната музика, Духът Божий, това е окултен преход. Ще ви кажа сега где са окултните допирни точки, где минава съвременната музика в окултна, и защо дава смисъл на пеенето. (Учителя пее сам.) *Духът Божий, Духът Вечний, Духът Святый, Духът Благий, Кой пълни сърца ни с Любов*. Тия думи са окултен преход, т.е. преход в окултен смисъл.

Сега ще пеете с движения, ще турите волята си в действие. При окултното пеене ще внимавате. Сега ще напуснете всички ваши традиции. Искам, като ученици, да бъдете свободни в пеенето. Когато човек пее, не само умът, не само сърцето му трябва да вземат участие, но и волята му. А за да вземе участие и волята, ръцете трябва да се движат. В съвременната опера съзнават това. (Учителя пее сам и прави движения.)

*Духът Божий* – издига ръцете си бавно и мощно нагоре.

*Духът Вечний* – сваля ръцете си надолу пред лицето, прави кръг, и после ги поставя в хоризонтално положение.

*Духът Святый* – ръцете си пак възвива във вид на кръг пред лицето, нагоре и после почти отвесно.

*Духът Благий* – същото – но ръцете остават хоризонтално.

*Кой пълни* – ръцете пред гърдите.

*Сърца ни с Любов* – ръцете се разтварят широко настрани.

Оттам нататък ръцете правят леки движения, като хвъркане. Те са в хоризонтално положение.

При *сърца ни* туря ръцете си навънка.

Напълването е един процес на разширение.

*Кой пълни* – ръцете са на гърдите.

*Сърца ни с Любов* – навънка ръцете, сърцето се разширява. При останалите думи прави с ръцете движения на хвъркане.

Като се напълни един балон с газ, той почва да се разширява, да се

издига нагоре. Когато правите движения на „хвъркане“, ще забележите, че в тия движения има хармония. (Учителя пее сам.) *Духът Божи... Кой пълни... Кой* има двояко значение. То е и въпрос, и отговор едновременно. Духът Божи, който пълни – отговор. И, кой пълни сърца ни с Любов? Духът Божи, Духът Вечни и т.н. Те са атрибути. Сега каква е разликата между святия човек и светлия човек. Аз мога да кажа *свят* и *свет*лий. Ето каква е разликата. Като ученици, трябва да имате точно определени понятия. При святия човек ти ще идеш, а светлият, той ще дойде при тебе. При извора на водата ти ще идеш. Святият човек е един извор, ти ще идеш при него, той пълни, ще подложиш сърцето си. А светлият човек, това е запалена свещ. Тази светлина иде при теб. Ти няма да идеш, тя ще дойде. Следователно процесът е такъв: при святия ти отиваш, а светлият, той ще дойде. Бог е свят и светъл. Бог, като светлина, идва при нас, а като свят, ние отиваме при Него. Следователно Святият Дух може да напълни сърцата ни. Значи, сърцето отива при Святия Дух. А като кажем *светъл дух*, подразбираме нашия дух. *Свят* се отнася до сърцето, а умът ни има работа със *светлия*. Следователно това са две живи качества на Бога. С едното живо качество се занимава нашият ум, а с другото – нашето сърце. Като кажем *свят дух* подразбираме, нашето сърце. *Благ, вечен, свят*, това са думи, които са свързани. Кой пълни сърцата ни? Божият Дух.

Тия упражнения ще пеем с движения. В дома си, като влезете, ще пеете с движения. Ще турите вашата воля на работа. Много от тия упражнения ще пеем с движения. Сега при думите *Духът Божи* (Учителя пее *Духът Божи* и прави движения с ръцете), щом си с Него, ти ще вземеш същото разширение. Няма да се смущавате, дали сте направили движението право или не. Има един вътрешен закон на движенията. Щом туй движение е в хармония с мислите и чувствата ви, усещате една приятност. Щом има разногласие, ще усетите, че туй движение не е право. Туй е по закона на свободата. Ще пеете, ще се движите, и ще служите на Бога и с ума, и със сърцето, и с волята, и с цялото си тяло. Всичко трябва да бъде в движение. Всичко туй да участва в музиката. И тъй тялото ни ще се хармонира.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Музика и пеене – средство за постигане Божественото“, стр. 4-7.*

18. Най-първо ще се научите да взимате добре 4-те основни тона на основната музика: do, mi, sol, do (горно). Вярно ще ги взимате. Всякога ще може да взимате тези 4 тона и след туй постепенно ще се научите да взимате и други тонове.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Практическо приложение на окултната музика“, стр. 12.*

19. Една от сестрите изпя първия мотив:

*В зарите на живота (2 пъти)*

*Слънце изгряваше (2 пъти)*

*на Природа граници очертаваше (2 пъти)*

*в душа ми мощен дух пробуди (2 пъти)*



*и в сърце ми Любов събуди (2 пъти)  
събуди, събуди  
и в сърце ми Любов събуди.*

Сега за Мусала:

Вторият мотив.

1. *Един си ти, мой Мусала,  
свещено място, Божий връх!  
Мой Мусала, Мусала, Мусала,  
мой Мусала.*

2. *През ясен ден на пролетта,  
видели ли сте изгрева от Мусала?  
Мусала, Мусала, Мусала,  
от Мусала.*

3. *При първи лъч на Слънцето  
въдхнали ли сте леки дъх на Мусала?  
Мусала, Мусала, Мусала,  
на Мусала.*

Тия са двата мотива. Сега имаме и трети един мотив, но ще заучим сега само за Мусала, по-лесен мотив е той.

Сега, аз ще изпея третия, той е източен мотив. (Учителя свири и пее.)

Третият мотив:

*Махар Бену Аба, Веют, Биладер, Адер, Бену шела,  
Бену шела, Бену шела,  
шела, шела, шела,  
Биладер, Адер, Бену шела.*

*Молитва на ученика*, тъй кръщавам аз този мотив. Разбирате ли? И вижте разликата, това е един окултен мотив. (Учителя пее пак, без да свири.) Мекота се изисква тук. (Пак я повтаря.) Тъй! Ще изпълнявате вече. Сега аз ви казвам как да пеете, давам ви образ. Като дойде някой певец, тъй трябва да пее той. (Изпяхме я всички.) Не е мъчен този мотив, но в пеенето ще пазите едно правило: когато пеете, ще концентрирате ума си! Щом изгубите концентрирането на ума си, не можете да пеете. После, не само за мелодията ще мислите, но и за гърлото си ще мислите. Певците не мислят за гърлото. Гласът ви и умът ви ще присъстват вътре в гърлото, и никога няма да се простудите. Само така ще се създадат хубави гласове. Израз на мекота трябва! Това са упражнения, които трябва да минете. Сега като пеете *Махар Бену*, внимавайте на израза на песента. Това са едни от най-великите звукове.

*Махар* значи Великият,  
*Бену* – Онзи, който благославя,  
*Аба* – Баща на всичко.

Няма да се плашите, няма да се страхувате, ще давате израз на душата си. В окултната музика няма да се страхувате. Може да има страх, но не тук. (Изпяхме всички *Махар Бену*.) Това е специален мотив, може да

го пеете само при особено състояние. Туй прекъсване, което се вижда в упражнението, то е в свързка с други музикални гами. Може да ви дам едно упражнение: сутрин като станете, ще изпеете изведнъж *ха-ха-ха*, с повишение и после *ха-ха-ха*, с понижение, колкото пъти можете да го вземете с гласа си. С усилване на тона може да се вземе десет пъти. Туй упражнение е същевременно и за дишането, но тихо пейте, защото ако пейте много силно, ще развалите гласа си. Вашият гортан ще се развали – тия грубите движения ще го развалят. Ще имате най-доброто настроение на духа, и тогава ще пеете тихичко, тихичко. Така ще дойдат тия прекрасни магнетически движения. Щом дойдат тия движения, вие ще ги предадете на вашия мозък, на вашето тяло, на вашия глас. Чрез гласа си вие можете да дадете едно добро настроение.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Окултна музика“, стр. 7, 10, 18, 25, 26.

21. Щом станеш сутрин, запей си. Най-първо не започвай с търговия, изпей една малка песен, не бързай. Изпей песента в себе си, и работата ще ти върви, не излезеш ли с песен, работата не върви. Следователно пеенето е един закон. Докато ние пеем, добри сме, престанем ли да пеем, ние се демагнетизираме. Пеенето уталожва. Станеш сутрин, неразположен си, не се спирай, попей си, не бързай да идеш на дюкяна. Попей най-малко пет, десет минути, ще поразведриш душата си, а после вземи книгата си и чети. То е едно практическо упражнение, което трябва да се прилага в окултната школа.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Значение на гласните при окултното пеене“, стр. 24.

22. *Сила жива и Скръбта си ти кажи*, тия две упражнения вървят заедно, понеже едната е отговор на другата.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Музиката – средство за концентриране“, стр. 17.

24. Когато вие пеете тия окултни песни, умът ви трябва да е концентриран в песента, тогава ще видите резултата.

Вземете за пример упражнението *Изгрява Слънцето*. Най-първо вие, като кажете *изгрява Слънцето*, трябва да видите туй Слънце, че изгрява. Трябва да вземете участие с ръцете си. *Изгрява Слънцето* (Учителя плавно изтегля ръцете напред.) Какво прави Слънцето, като изгрява? *Праца светлина*. (Учителя разтваря ръцете настрана.) Какво донася тя? Благословение. *Носи радост за...* (Учителя прибира ръцете към гърдите.) Втората част: живата сила, какво носи в себе си? Какво е действието на тази жива сила? – Тя всякога извира. Значи, ще дадеш на целия си организъм един подтик – на сърцето си, на ума си, на волята си. Туй е едно усилие на волята. Щом не си разположен, не пей. Дойде ли до упражнение – изпей го по всички правила!

„Положителни и отрицателни сили в Природата“, „Съмнение и воля“, стр. 30.

Казвам: когато ние пеем гамата сме във връзка с тия разумни същества. Щом човек пее, те прииждат и се обменя. Любовта обича да се обменя с всичките тонове. Тя всички ги обича, всички ѝ са обични. Когато някой път казваме: „Трябва да се обичат хората“, разбираме: този тон до не може да обича другите, понеже съставят цялото. До може да се изрази само когато обича другите тонове. Те като се съединяват с него, образува се една песен, в която човек може да изрази своята идея. Умът е обоснован на законите на пеенето. Чувствата са обосновани на закона на пеенето. Говоря за приятните чувства. Щом дойде страданието, гледайте да се освободите от ония наслойки на миналото, че не трябва да се пее, че не му е дошло времето. Даже хората са закъснели в пеенето. Още като станеш сутрин, ако обичаш Слънцето, ще пееш. (Учителя пее „до“, после следното:)

*Разположен съм аз в живота,  
обичам основните закони,  
които го управляват.  
Служа вече на Господа  
с всичкото си сърце.  
Неговата воля  
ще изпълнявам за всегда.  
Слушай, сутрин ти когато станеш,  
добре да пееш с ума си,  
със сърцето си,  
с душата си,  
с духа си в едно цяло.  
Цял квартет в тебе да има.  
Ти страдаш, братко мой,  
защото не знаеш да пееш.  
Научи се да пееш и здрав ще бъдеш,  
сега и всякога, през всичките векове,  
векове, векове, векове.  
Настанаха вече нови времена.  
Настанаха вече нови времена,  
с малко оплаквания хората да живеят.  
Малко ти се оплаквай, повече се радвай.  
Тогава животът ти ще бъде весел.  
Това ти добре помни,  
добре помни, добре помни.  
На вас аз днес говоря.  
Турете вашия ум да мисли  
и вашето сърце добре да чувства  
и душата ви благородно да постъпва  
и духът ви волята Божия да върши.  
Сега какво искате да изпеем? Няколко думи да имаме. (Учителя пее:)  
Светлината е благо за ума ми,*

*любовта е благо за сърцето ми,  
а животът е благо за духа ми.*

Ще запомните това. (Пее:)

*Светлината е благо за ума ми.*

*Любовта е благо за сърцето ми.*

*Животът е благо за душата ми.*

*Силата е моята мощ за духа ми.*

Тук може да се турят какво? Турете само *ре* и *ми*.

Като станете сутрин, пейте, дори криво-ляво да пеете. Пей, крякай! Нека да има крякане. Мисли, че можеш да пееш, не мисли, че не можеш да пееш. Като станеш, пей. Ти да бъдеш и певец, и слушател. Да екне целият Изгрев, да може да се чувате. Целият Изгрев – цяла една седмица като ставате, пейте. Да използваме едно велико Божие благо. Трябва силна вяра. Да няма колебание дали е вярно, или не. Всяко нещо, за което можеш да мислиш, е вярно. Всяко нещо, което можете да чувствате, е вярно. Всяко нещо, което може да направите, е вярно.

*„Буден ум и будно сърце“, „Музика и организиране“, стр. 373-374.*

25. За да се занимава с музика, преди всичко ученикът трябва да бъде музикален. За да познаете доколко сте музикален, влезте при един болен и му запейте. Ако положението на болния се подобри, вие действително сте музикален. Музиката лекува, хармонизира силите в човешкия организъм. Следователно всеки човек трябва да бъде музикален, независимо от това дали свири или пее. Човек трябва да бъде вътрешно музикален. Това е особено необходимо за ученика. Без музика никакво хармониране не може да става между учениците в Школата. Да си хармонирате, това значи да пуснете корените си дълбоко в земята, за да придобиете от една страна по-голяма стабилност, а от друга – да извадите колкото е възможно повече сокове от земята и да ги изпратите към клоните.

*„Добри навици“<sup>2</sup>, „Житно зърно“, стр. 149.*

27. Аз бих ви препоръчал, като ученици, да започнете с музикалните тонове. Вземете основния тон *do*. Пейте го, докато останете доволни от себе си. Всеки ден се упражнявайте върху тоновете *do*, *mi*, *sol*, *do*. От чисто музикално гледище, от колко качества зависи правотата на един тон? Колко качества има всеки тон? (Височина, сила и тембър.) Да, всеки тон трябва да бъде ясен и чист. Задача. Сега от всички, без разлика, искам да изучите гамата много правилно, не като музиканти, но да се научите да вземате тоновете правилно. Това ще бъде за вас едно упражнение. да кажем, че ви накарам да вземете тона *sol* или *la*. Искам да го вземете изведнъж. Може да направите погрешка, това нищо не значи. Ние сега не обръщаме внимание на погрешките. В туй отношение вие не можете да се възпитавате без музика, не можете да изработвате характер. Музиката е мощно средство за възпитание на човешкия характер. Без музика е невъзможно да се възпитава човек. Туй трябва да знаете! Тя оказва смекчително влияние

върху характера. Както човек не може да пречисти своята кръв без дишане, така и без музика той не може да пречисти своите чувства. Правилно дишане е необходимо, а музиката предизвиква правилното дишане.

„Абсолютна справедливост“, „Предаване на мисли. Музикалност.“, стр. 146-147.

28а. Изпейте упражнението *Вехади*! Тъй както го изпахте, при това настроение, така се пеят обикновени песни. Когато човек пее духовни песни, той трябва да има вътрешно, духовно настроение. Сега пък аз ще изпея едно упражнение, което считам свещено. Вие ще слушате, да го запомните, и после ще го повторите. Ако не можете изведнъж да го възпроизведете, не се смущавайте от това. И в живота нещата не стават изведнъж. Сам по себе си животът е хармоничен, но когато се проявява, забелязват се малки дисхармонии, докато всичко се уравни. Това упражнение ще наречем *Аумен*, но ще го пазите в себе си свещено; ще го пеете само дома си, или в себе си вътре, а не пред хората. Това упражнение е от една стара свещена песен, която аз превеждам от миньорна на мажорна гама. Ако я предам тъй както е, в миньорна гама, вие не ще може да издържите на нейните вибрации; те ще изменят пулса на сърцето ви. Когато човек пее свещени песни, той трябва да отвори душата си като цвят пред Невидимия свят, да заеме положението и състоянието на чисто, безгрижно дете, без страх от окръжаващите. Дойде ли човек в такова настроение, той ще се слее със същества от Разумния свят, и само така ще разбере какво нещо е музика, какво нещо е пение и какво – наука...

И тъй, има работа за всички души: и за напреднали, и за ненапреднали – за всички има условия да се развиват и усъвършенстват. Сега, понеже всички ще направим крачка напред, аз ви давам думата *аум*, която можете често да произнасяте. Скръбни ли сте, болни ли сте, неразположени ли сте духом, произнесете тази дума няколко пъти. Тази дума има сила за вас, а не за външния свят. Има свещени думи, каквато е и думата *аум*, които трябва да произнасяте често, даже и да не разбирате смисъла им. Духът ви ги разбира, а това е достатъчно за вас. *Аум* е дума на Духа. Изпеете ли тази дума от Неговия език, Той ще ви разбере и помогне, защото разбира и знае нуждите ви.

„Козативни сили“, „Аумен“, стр. 60, 61, 70, 71.

29. Без пение работите не вървят. Толкова време вече, как пеете, но нито един от вас не е пожелал да изпее соло някоя песен. В това отношение светските хора ви конкурират. У тях поне има желание да излязат пред света, да покажат, какво знаят. Вие казвате: „Пението не е важна работа, по-важни неща ни предстоят.“ Едно трябва да знаете: без Любов нито се пее, нито се свири. Вие кога си служите с песните? Щяхте ли да пеете, ако известни служби се даваха само с конкурс по пение? Разбира се, че щяхте да пеете. Представете си, че някой държавник създаде следния закон: всеки, който иска да стане учител, или чиновник някъде, непременно

трябва да пее. Какво ще правите тогава? Ще пеете, разбира се. За сега това е суеверие, но един ден възможно е да съществува такъв закон.

Изпейте сега упражнението *Тъги, скърби*, но с дълбоко, вътрешно изражение, под такт, а не механически...

Едно от правилата при пението е да пеете за себе си. Пеете ли за себе си, вие няма да се стеснявате. Най-хубавото пение е, когато човек пее за себе си. Тогава и другите хора ще го слушат с удоволствие... Спазвайте правилото: и сам да сте, и пред хора да сте, пейте всякога за себе си! Давайте най-хубавите концерти за себе си, и не очаквайте други да ви дават концерти. Който не може да пее и свири за себе си, и другите не могат да пеят и свирят за него... Човек трябва да пее, да учи, да работи с вътрешен стремеж, ако иска да има помощта на възвишените същества от Невидимия свят. Ние наричаме този стремеж *свещен Божествен жар*. Пеете ли така, учите ли така, вие ще бъдете доволни от себе си. Когато пеете, вслушвайте се в онзи, който пее вътре във вас. Той ще ви учи, той ще ви коригира. Вътре в човека има един учител по музика, който пее отлично. Казвате: „Защо трябва да пеем?“ Човек с пението придобива свобода. Има връзка между пението и мисълта на човека. Когато човек пее, в него се засягат или чувствата, или мислите. От способността на човека да пее, зависи неговата мисъл, както и неговата любов. Един мислител не може да отиде по-далеч от способността си да пее. Любящият не може да отиде в своята любов по-далеч от способността си да пее. Когато писателят достигне крайния предел на своята мисъл, той ще стане или поет, или музикант. След това ще се вдълбочи вътре в себе си, ще стане философ. Оттам пак ще отиде до музиката. Когато музиката достигне своя горен предел, тя се сменя с молитвата; щом достигне своя долен предел, тя се сменя с храненето. Значи, между молитвата, музиката и храненето има тясна връзка. Гладът е най-долният предел на музиката.

Човек може да пее тихо, а може да пее и високо, пискливо. Тихото пение показва, че нещата идат от далеч. С тихото пение се изразяват възвишени неща. Високото, пискливо пение показва, че нещата идат отблизо, от физическия свят. Изпейте сега думите *вода чиста*. Какво може да каже чистата вода за себе си? Тя казва: „Чиста бях в планината, но като слязох в долината, кална станах. Като вървах по пътя, Слънцето изгря и ми се засмя.“ Водата минава за царска дъщеря. По-нататък водата продължава: „Като ме видя Слънцето така опетнена, засмя се и ми каза, че върша работата си добре.“ Докато водата е чиста, и поезия има: щом се окаля, и поезията се опетнява. Новото учение изисква хора певци. Не се обезсърчавайте; пейте, за да развиете музикалното си чувство!.. Музикалните хора са добри хора. Който пее от сърце, той внася в себе си нещо хубаво и красиво. Псалмопевецът казва: „Пейте и възпявайте Господа в сърцето си!“ Всеки човек трябва да пее, макар и безгласно, вътрешно. Остане ли малко свободен, нека пее. Цялата Природа пее. Всички велики същества пеят. Тогава и хората трябва да пеят. Всяка работа започвайте

с пение! Музиката е признак на висока култура. Който пее, той не се занимава с дребни работи.

„Светлина на мисълта“, „Светлина на мисълта“, стр. 15-19.

32. Ученикът трябва да отделя всеки ден по 15-20 минути за пеење. Като изпее няколко песни, след това да пристъпи към дневната си работа.

„Неразрешеното“, „Предназначение“, стр. 99.

33. Изпейте сега упражнението *Давай, давай* с движение. Когато между думите и движенията има съответствие, мисълта се усилва. Силните мисли, чувства и постъпки са високи върхове. Когато при пението искаме да изразим дълбочина и устойчивост в чувствата, служим си с басовите тонове. Високите тонове не са толкова устойчиви. Ниските тонове представят дървета с дебели клонища, които издържат при всякакви условия в живота. Високите тонове пък са нежни дървета, с тънки, деликатни клончета, които не са пригодени за действителния живот.

Изпейте сега упражнението *Любов ме чиста озари*. Първият изпейте с ниски тонове, както мъж би я пял, а после – с високи тонове, както жена би я пяла. Защо човек не може да пее хубаво? Защото умът и сърцето му не са свободни. Ако иска да пее хубаво, той трябва да бъде свършен. Когато умът и сърцето на човека не са свободни, неговото съзнание се натъква на влиянието на вълчите вълни, които му пречат да пее хубаво. Пък и другите, като го слушат да пее, ще кажат: „И той ли се намери сега да пее?“ Който иска да пее хубаво, той трябва да бъде вътрешно свободен, да се радва, че пее. Ако видите някоя стара сестра, или стар брат да пее, вие ще се смеете. За пението смях няма. Който се смее, който се радва, само той може да пее. Не е лесно човек да пее. Школуване, дисциплина се изисква, за да може човек да пее. Колко години трябва да се упражнява човек, докато дойде до положение да контролира гърлото си, да пее както иска, да развие мекота, магнетична сили в себе си! Който може да разбере и приложи законите на пението, той става отличен певец; който не може да разбере тия закони, той остава обикновен певец. В съвременните песни няма съответствие между думите и тоновете, вследствие на което те не могат да произведат нужния ефект. Но и при това положение за предпочитане е човек да пее, отколкото да не пее. Изпейте упражнението *Киамет*.

„Възможни постижения“, „Възможни постижения“, стр. 24-26

37. Като ученици, каквато работа да вършите, покрай нея вие трябва да изучавате и музиката. Музиката, пението не служат само за развлечение на човека, но те му помагат за правилно разрешаване на трудни проблеми в живота. Чрез музика и пение човек трансформира състоянията си. Освен вокална и инструментална музика, съществува още и музика на живота, която е различна за различните хора, според гамите, в които се движат. Има гами на живота, в които, попадне ли човек веднъж, мъчно може да се освободи от тяхното вредно влияние. И като пее или свири, всяка песен е в сила да освободи човека от неговото тежко положение, или да смени

състоянието му. Песните на птиците, пението на славея за пример внася някаква поезия в душата на човека. Има певци, чиято песен внася радост, подем в човешката душа. Който се занимава с музика и пение, той има възможност да се натъкне на източната и западната музика, да ги сравнява и да се ползва от тях.

„Форми в Природата“, „Пътят на слабия и на силния“, стр. 153.

38. Ще ви дам една нова песен *Нева Санзу* – на чужд, източен език. Тя не може да се преведе на български език, понеже сричките няма да съвпадат. Освен това, ако думите ѝ се преведат на български, те ще изгубят силата си. Като пее вдъхновено, човек твори. В този смисъл, пението е творчески процес. В песента *Ти съзнавай, ти люби*, пътят, по който човек минава, е гладък, без препятствия. В песента *Нева Санзу* пътят не е равен. Човек трябва да слезе от височина в долина, да разреши някой мъчен въпрос в живота. Изобщо музиката помага на човека при известни болести. С нея той може да се лекува. Музиката е по-добро средство за лекуване от всякакви лекарства и инжекции. И когато не може да реши някоя задача в живота си, човек пак трябва да пее. Пейт не само обикновените хора, но и най-великите адепти и светии. Тяхната музика съществува по-отдавна от тази на Земята. Музиката на съвременните хора представя малка светлинка всред голяма тъмнина. Колкото малка да е тази светлинка, един ден тя ще се усили. Тя е начало на бъдещата музика, без която новата култура не може да дойде на Земята. Ако не се създадат нови музикални форми, и новата музика не може да дойде. Като професия, музиката е едно нещо; като творческа сила, като дарба, вложена в човека, тя е друго нещо. Човек не трябва да пренебрегва в себе си това, което Природата е вложила. Човек трябва да пее, да свири, да се развива музикално. За да пее и свири, той трябва да бъде свободен, да не се стеснява. Не е ли свободен, човек не може да успява. Като слуша някоя хубава песен, той иска да я изпее, но се стеснява. Мине ли през ума му някоя светла мисъл, той иска да я приложи, но изведнъж се спре, изгуби вяра в себе си. Една песен е добре изпята, или една идея е правилно приложена, когато може да създаде нещо в човека.

Песента *Нева Санзу* ще остане с думите, които ви дадох, макар и неразбрани за вас.

„Форми в Природата“, „Пътят на слабия и на силния“, стр. 157-158.

39. Като пеете новите упражнения, *Ти съзнавай, ти люби* и *Нева Санзу*, вие трябва да влагате нещо дълбоко в тях, да не пеете механически. Пеете ли *Ти съзнавай, ти люби*, трябва наистина да любите, да се проникнете от Любовта, да подигнете съзнанието си поне една степен по-високо от обикновеното. Като пеете по този начин, вие ще въздействате както на себе си, така и на ближните си, ще събудите в тях желание да пеят. Добър певец е този, който преживява това, което пее. Истински поет и музикант е този, който пее и свири без пари, от любов към пението и свиренето. Този певец или музикант се вдъхновява от Любовта, от вниманието, с което тя



го слуша, а не от парите, които ще събере. Не го ли обича публиката, не го ли слуша, както трябва, той напуска сцената.

Като ученици, вие трябва да пеете, да свирите, защото на Небето се допускат само добри певци и музиканти. Ако не знаете да пеете или да свирите добре, дълго време ще стоите пред райската врата, без да се удостоите да влезете вътре. Какво ще правите, ако животът на някой ваш близен зависи от уменията ви да пеете или свирите? Ако пеете добре, близният ви ще бъде помилван. При това положение вие ще пеете, ще вложите всичката си Любов, знание, сила. Следователно ще знаете, че всяко ваше недоволство и неразположение се дължат на факта, че някой ваш близен, в самите вас, е осъден на смъртно наказание. От вашето пение зависи да бъде ли помилван той, или не. Щом неразположението ви изчезне, това показва, че вашият близен е помилван. Много певци и музиканти има в света, но те са в областта на относителното пение. Малцина са влезли в областта на абсолютното пение. Само онзи може да влезе в тази област, който има Любов в себе си. Той пее с душата си. Кажете ли човек, че не може да пее, че е остарял, той е влязъл в областта на относителното пение. Млад или стар, човек трябва да пее. Дето Любовта отсъства, там безлюбието царува. Дето е безлюбието, там е сиромашията, там са болестите, там е смъртта. Дето е Любовта, там и музика има.

„Форми в Природата“, „Абсолютна реалност“, стр. 205-206.

41. Едната половина от класа да пее тоновете do (долно), mi, sol, do (горно); другата половина от класа да започне от do (горно) да слиза надолу, sol, mi, do (долно). Колкото повече пеете, толкова по-здрави ще бъдете. Пението оказва влияние върху здравето на човека. Ако не станете певци, поне ще усилите здравето си. Пейте и от нищо не се страхувайте.

„Служене, почит и обич“, „Човек и Природа“, стр. 363.

42. В продължение на десет дни правете следното упражнение: като станете от сън, сложете лявата си ръка на лявата страна на челото, където е музикалният център, а дясната ръка – на десния музикален център, и започнете да мислите за музиката. Благодарете, че музиката е вложена във вас и можете да пеете. Кажете си: „Когато са създавали световите, ангелите са пели. И до днес те пеят.“ Забелязано е, че ако човек пее, работите му се нареждат по-добре, отколкото без пеене. Ако домакинята пее, когато готви, тъче или меси хляб, работата ѝ ще върви добре. Пеенето внася подтик в човека, събужда енергиите му, прави го активен.

„Реалности и сенки“, „Свобода на съзнанието“, стр. 203-204.

43. Една седмица ще се упражнявате да пеете по нов начин, за себе си, като предварително са нагласите с Природата. Ще пеете по три песни на ден: сутрин – песента: *В началото бе Словото*, на обед – *Бог е Любов* и вечер – *Духът Божи*. След това ще накараме някой да пее, без да се произнасяме как е пял. Той ще пее на глас, а всички ще пеем тихо,

вътрешно, за да му пригласяме. Така трябва да постъпваме и по отношение на доброто: един да прави добро, а всички да го подкрепват. Човек може да се прояви в живота само когато мисълта му е силна и подкрепена от неговите близки. Без подкрепата на близките си човек не може да върви напред. Не прекъсвайте хода на вашата мисъл, нито хода на музиката в себе си. Дали сте скръбни или радостни, мислете право. Дали сте скръбни или радостни, пейте и свирете. Прекъсването на правата мисъл води към вътрешно обезверяване, което разяжда човешката душа, както прахът – цигулката. Чистете праха от цигулката си, да не я разяжда.

„Реалности и сенки“, „Музикални прояви“, стр. 157-158.

44а. Да пееш, това значи песента ти да запали изгасналата ти свещ. Това наричаме ние необикновена, чиста, идейна музика, или с една дума – жива музика. Ако от песента ви свещта не се запалва, музиката ви е безидейна, обикновена, мъртва. Живата музика разсейва облаците от съзнанието на човека, а същевременно изпъжда вън от човешката душа всички скърби и страдания. Ето защо, когато ставате от сън, правете опити, да взимате основния тон на живота. Кой е основният тон на живота, не знаете. В музиката обаче основният тон е *до*. Освен него има още два, които заедно с първия, образуват основен акорд, или основно съзвучие: *до, ми, сол*. Съчетанието между трите тона представя основните тонове на три свята. Оттук вадим заключението, че не само физическият, но и духовният, и умственият светове имат свои основни тонове.

„Методи за самовъзпитание“, „Обикновени и необикновени идеи“, стр. 184.

45. Изпейте песента *Духът Божи*. Както изпяхте сега песента, чувства се, че ѝ липсва нещо. Тонът може да бъде правилен, но да му липсва вътрешна мекота, вътрешно осмисляне. Вие изпяхте песента на физическия свят. Изпейте я сега в Духовния свят, за сърцето, да видим какъв тон ще вземете. Сега аз ще ви изпея песента, да видите каква разлика има между моето и вашето пеене. Всеки тон има форма, съдържание и смисъл. И грънчарят, като иска да направи едно гърне, първо има предвид формата и дебелината му. Колкото е по-дебело, толкова по-здравео ще бъде то. Като направи гърнето, грънчарят иска да тури нещо в него. Ако го напълни с вода, гледа да го запуши добре, за да не остане празно пространство. Най-после ще внесете известен смисъл в гърнето: защо сте го напълнили именно с вода, а не с друго нещо. Когато пеете, вие можете да предадете песента по три начина: ако я изпеете по първия начин, вие сте още на физическия свят; ако я изпеете по втория начин, ще влезете в Духовния свят, ще хванете дръжката на вратата, която води за Царството Божие, но няма да ви приемат там. И най-после, като я изпеете по третия начин, ще влезете в Царството Божие. Как ще познаем по кой начин пеем? Представи се, че си беден човек, но знаеш да пееш. Отиваш в един дом и почваш да пееш. Всички казват, че пееш хубаво, но никой не бръква в джоба си

да ти даде нещо. Пееш на втори, на трети, всички те харесват, но никой нищо не ти дава. Това показва, че ти пееш на физическия свят, по първия начин. Ако пееш и всеки ти даде по нещо, ти си в Духовния свят; само си хванал дръжката на вратата към Царството Божие, без да си влязъл вътре. Като пееш по третия начин, ти ще се намериш на път за Царството Божие. Който те слуша, ще бъде доволен от тебе и ще те заведе у дома си, дето ще те нагости добре. Така ще станете приятели и ще си помагате. Кое е най-доброто пеене? Което води човека в Царството Божие. Третият начин е недостъпен за вас. Пейте поне по втория начин, с тон 3/10 по-високо от нормалния. Важен въпрос за вас е, като пеете, да заставите богатия да извади кесията си. Всеки от вас трябва да знае да пее и да свири, да приложи музиката в живота. Музиката има практическо приложение. За да има такт, благоразумие, умение да се постави, това зависи от музикалността на човека. Добрият човек е музикален, художникът също е музикален. В благородната постъпка има музика. Да направиш всяко нещо на времето, да знаеш, как да се отнасяш с хората, пак се изисква музикалност. И на Небето, ако не си музикален, не можеш да пипнеш дръжката на вратата, която води към Царството Божие. За да бъдеш музикален, трябва да имаш известни качества. Който има тези качества, получава диплом. Ако искаш да се справиш с мъчнотиите на живота, ти трябва да бъдеш музикален, да знаеш да пееш и свириш.

Първоначално човек е бил добър певец, но след грехопадението той изгубил способността си да пее. Едва сега той се връща към първото положение. Днес музиката може да се впрегне като метод за лекуване. Ако накарате болния всеки ден да пее по малко, той скоро ще оздравее; и обратно, ако здравият престане да пее, той лесно ще заболее. Музиката е на границата на физическия и Духовния свят. Чрез нея човек може да трансформира енергиите си. Чрез песента в човешкия организъм се влива особена жизнена енергия. Ако си нервен, неразположен, започни да пееш. Състоянието ти веднага ще се измени. Тъжен си, не можеш да мислиш, попей си малко. Чрез пеенето се развиват такива способности, каквито по друг начин не могат да се развият. Музиката развива търпението.

*„Абсолютна истина“, „Важността на размишлението“, стр. 52-54.*

48. Като ви наблюдавам, виждам, че музикалното чувство не е еднакво развито у всички. За да го развие, пейте и като здрави, и като болни; и като разположени, и като неразположени. Така ще развивате и волята си. Не е лесно да те боли счупеният крак, и да пееш. Герой трябва да бъдеш. Вие се страхувате да пеете, да не вземете фалшиви тонове. Пейте у дома си, когато сте сами. Кой ще ви слуша? Важно е да се упражнявате. Ангелите пеят хубаво, но те са се упражнявали хиляди години. – „Нямаме условия.“ Къде ще намерите условията, в музикалната академия ли? И това ще бъде, но първо се иска предварителна подготовка. После ще ви приемат в музикалната академия. Пейте, за да развивате и мисълта си. Всеки трябва

да пее, като условие за подобряване на здравето. Пейте, колкото може повече.

„Работа на Природата“, „Влиянието на музиката“, стр. 66.

48а. Светлината е по-висша музика. По някой път аз обичам да слушам светлината. Като пея, много хубави тонове има. Слушам тоновете на светлината. Някой път и вие трябва да слушате тоновете на светлината, за да разберете какво нещо е музика. Светлината е музика, музика на ангелите. Ако вие бяхте развили ясновидство, като изпеете *до*, щяхте да видите един цвят, като изпеете *ре*, друг цвят, като изпеете *ми* – друг цвят. Като изпеете цялата гама, ще видите цялата цветна гама. Колкото по-правилно изпявате тоновете, толкова цветовете ще бъдат по-ярки, по-правилни. Колкото по-неправилни са тоновете и цветовете ще бъдат неправилни. Цветовете ще съответстват на пеенето ви. Вие някои не сте пели. Вие някой път може да изпеете *до*. Вие вземате – *сол*, *ла*, *си*, *до*. (Учителя пее *до*.) Имаш едно неразположение на духа – пей *до*. В съвременната музика *до*-то показва едно семе, което е посято и трябва да изникне. Ти трябва да му пееш, да изникне. *До*-то показва, че има условия. То семето за да не умре, трябва да изникне. Ти като пееш *до* мислиш, че условията, при които си, трябва да растеш, да има движение. Пей *до*, за да се роди в тебе движение. Пей *до*, за да се освободиш от противоречията. Пей *до*, *до*, *до*... Кой е сега другият любим тон на *до*-то? Най-близкият тон, с който се познават хубаво. Считайте, че *до* е едно интелигентно същество, най-любимият, който го разбира най-добре, кой е? Кой тон разбира *до* много добре? „*Ми*.“ *До*, *ми*. (Учителя пее.) Кой тон сега разбира най-добре *ми*? (Учителя пее *до*, *ми*, *до*, *ми*, *сол*.) Да кажем, ония от вас, които са музиканти, да знаят като пеят един тон, да турят в този тон съдържание, да знаеш да промениш течението на един тон. Ако в един тон, туриш надеждата за съдържание, или ако туриш за съдържание вярата, тонът ще се измени. Ако дадеш на тона една проникателност, да прониква, ти трябва да туриш закона на любовта, или закона на милосърдието, или Любов към Бога, една от добродетелите. Каквато любов туриш в тона, такава проникателност ще има – ако аз бих бил преподавател на музикантите, най-първо бих ги научил как най-добре да разбират главата си, че като пеят да знаят какво да турят в тоновете. Та като пее, музикантът трябва да тури всички свои апарати в тона. Тогава всички щяха навсякъде да ги слушат. Сега ти искаш да дадеш съдържание. Казва: „Пей правилно.“ Как ще пееш правилно, трябва да обичаш някого. Но ти този, когото обичаш, отвън не можеш да го намериш. Ти най-първо ще го намериш в себе си и тогава ще го проектираш навън. Този, когото вътре не може да намериш, никога отвън не можеш да го намериш. Този, когото вътре може да намериш, и отвън ще го намериш. Казвам: ако Бог отвътре не може да го намериш, никога и отвън не може да го намериш. Всичката погрешка е там, че хората търсят Бога вън от себе си.

„Възможности в живота“, „Вътрешна светлина“, стр. 41, 42.

48б. В музиката например по-лесно може да се заучава, ако турите пръста на корена на носа. Може да турите и двата пръста, и по-лесно се възбужда музикално. Може да пеете някой път, ако хванете корена на носа и мислите, ще имате един резултат, ако поставите вашите пръсти на върха на носа, ще имате друг резултат. Някой път си сърдит, милвай края на носа, като че човек утихва. Излишна енергия се събира често на носа... Побутни, поглади малко носа. Я да помилвате всички носа си от корена до върха, ръката настрана, после пак, от корена до върха го милвате, после дигане ръката настрана. Какво чувствате? Някой от вас някой път една микроскопическа промяна може да забележите. Помилвахте носа с дясната ръка, сега го помилвайте с лявата. Показалецът и палецът минават по носа, от корена на носа до върха. (Направихме три пъти упражнението с дясната ръка и три пъти с лявата.) Изпейте упражнението *Аз мога вече да дишам добре*... Ако вие поглаждате носа с дясната ръка, имате слънчевото течение, ако турите лявата ръка, имате лунното течение. Със слънчевото течение ще внесете животворен магнетизъм, с лунното течение, ще внесете въображение във вас.

„Възможности в живота“, „Дишане“, стр. 204.

48в. В музикалните тонове трябва да има красива форма, трябва да има съдържание, после израз трябва да има. Три качества. Трябва да има най-хубавата форма. Вие понякой път искате да пеете. Аз, ако бях професор по пеенето, най-първо ще ви кажа така да пеете: лявата ръка отзад на кръста с горната част, допряна до гърба, дясната ръка на слънчевия възел с долната част на ръката към тялото. После се сменят ръцете. Тъй ще пеете вие в стаята. Така ще си туриш ръката и ще пееш: *ре, сол*. (Учителя ги пее. Пее *Животът е благо*.) Аз ценя това Божие благо. На последното липсва нещо музикално. Някои изговарят думите *Аз ценя това Божие благо*, като туря ударението на думата *ценя*, като повишава в същото време и гласа си на думата *ценя*. Движение няма в пеенето. То е изкуствено движение. Естественото движение е да слезеш долу и като слезеш долу, да прецениш.

„Скръб и радост“, „Организиран и неорганизиран живот“, стр. 265.

48г. Един, който не знае как да пее, какво трябва да прави? Ако аз бях на вашето място, ето какво щях да направя. Ако аз не можех да пея, ще намеря някой добър певец, който пее хубаво, и ще кажа: „Може ли да ми направиш една малка услуга, само да ми пипнеш гърлото? Пипни ми гърлото да се науча и аз да пея.“ Ако бях на вашето място, че не мога да пея хубаво, имам способност, тогава на този певец, който знае хубаво да пее, ще му кажа: „Я ми бутни гърлото, тури си само двата пръста на челото ми, на музикалния ми център.“ Така ще се събуди във вас музикалното чувство.

„Скръб и радост“, „Свобода на съзнанието. Чистене на съзнанието“, стр. 40б.

48е. Изпейте сега *Давай, давай*. Вие като пеете, много тщеславно пеете. Силното пеене е тщеславно. Тщеславието не че е лошо, но харчи се много енергия, повече енергия отива. *Давай, давай*, но не можеш да

дадеш както трябва, повече енергия харчиш. *Давай, давай*, тихо като пеете. (Показва Учителя.) Кое по-хубаво? По-малко енергия, повече мисъл ще турите. Много енергия харчите, ще обеднеете. Точно да бъде, да няма нищо излишно. *Давай, давай* Любовта, както Бог ти я дал, така да я дадеш на другите. Изпейте *Давай, давай* и хванете средния пръст на лявата ръка с дясната си ръка. Човек трябва да мисли, ако иска да пее. Един певец, който се учи, трябва да тури ръката си на челото, на разсъдителните способности, когато пее *Давай, давай*. При *всичко давай*, показалецът отстрани на челото. При *чисто семе тиеничено*, пръстът на устата. Защото от устата излиза плюнката. Плюнката оцапва всичко.

„Скръб и радост“, „Даване, вземане и прилагане“, стр. 469.

48ж. Имате *Тъги, скърби*. Какво точно е? (Учителя свири и ние пеем *Тъги, скърби*.) Когато учите *до*, всякога в основния тон трябва да турите напрежение. Мисълта трябва да (е) концентрирана. Щом пееш *ре*, започва движение. Имаш в ума си *ре*, трябва да го вземеш в ума си като движение, не покой. Ако е покой, то не е *ре*. А пък *ми* е моделиране, начин, мекота. *Ми*-то всякога носи мекота, начин да избегнеш противоречията в живота, да нямаш стълкновение, да закривиш. Форма се дава на нещо. В музикално отношение всичките груби работи с *ми* се уреждат. А при *фа*-то се дава съдържание. Когато ядеш един плод, ти имаш *фа*. Онова, което ти даде, то е вече *сол*. Онова, което приемаш, то е *сол*. Онова, което си взел, то е *сол*. Разположението, което приемаш, то е *ла*. Музикално ако иска човек, може да се ползва от музиката. Може да проучвате музиката механически, ще имате както когато е направена една кола. Може да изучавате музиката, както изучавате растенията. Един органически тон мяза на едно дърво, което дава плодове. Та казвам: в музиката като дойдете, не трябва да си служите с външни правила. Във външните неща се изучава само механиката.

„Скръб и радост“, „Красиви движения“, стр. 521.

51. В живота има следното: когато вие направите да доминира *фа*, ако турите *фа* на мястото на *сол*, вие вече образувате един дисонанс. Имате инволюционен път в материалния свят. [Липсва текст] трябва да бъде като основа, като почва за доминантата *сол*, а пък *сол* е възходящ тон. В цигулката имате струните *сол, ре, ла* и *ми*. Вие вземете думата *добро*. Изпейте тая дума. Почнете от *до*, изпейте тая дума. (Учителя пее тая дума няколко пъти и после изсвирва същото и на цигулка.) Когато човек пее, докато едновременно мисли, той дава интензивност на тона. Но на тона вие не можете да придадете топлина, ако не проговори сърцето ви долу, в слънчевия възел. Как ще придадете изразителност на тона? Ако изпеете думата *милосърдие*, може да вземете изречение с нотата *ми*. Като пеете *милосърдие*, трябва да влезете в света на милосърдието, за да чувствате това. (Учителя пее *милосърдие* няколко пъти.)

„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,

„Най-умни, най-чисти и най-силни“, стр. 423, 424.

52. Я изпейте всички *Махар Бену*. (Всички пеем песента.) Втори път изпейте *Махар* – Великият, Който носи тежестите. *Бену* – Благословения. Ще видите каква е разликата, когато разбирате и когато не разбирате. Всяка музика, която не разбирате, се различава. Не ние да мислим, но да оставим в нас Разумното да мисли. Ще изпеем сега двете думи заедно: *Махар Бену*. (Учителя пее *Махар Бену Аба*. Тихо всички пеят същите думи.) Сега къде е разликата в изражението? Ще се спреш вътрешно да схванеш трептенията, онова, което има в песента, което е скрито. В Природата има една вътрешна сила, която трябва да възприемеш, защото чрез всяка песен, която пеем, иде едно Божествено благословение. И ако не иде, тогаз е безпредметно. И зависи от следното: доколкото се отваряш при пението, дотолкова благословиението ще дойде. И ти ще почувстваш Божественото благословение, както и слънчевите лъчи се приемат от цветята и те се отварят. Онова цвете, което не се отваря, не приема Божието благословение. Казано е в Писанието: „Пейте и възпявайте Господа в душата.“ На кое място е казано? (В псалмите.)

„Силата на мисълта“, „Слушане и чуване“, стр. 158.

53. Да изпеем втората песен – *Давай, давай*. (Всички пеем *Давай, давай*.) Какво да дадеш? Дойде един човек и му дадеш от свещения огън. Даването означава даване на свещения огън. И този огън, той ще го занесе у дома си. И ще запали огън. И като му идеш на гости, ще намериш неговата стая отоплена и ще има ядене и пиене. А пък, ако не му дадеш от свещения огън, той ще бъде като в Северния полюс, вкоченясал. *Давай, давай* значи – ще му дадеш от свещения огън. И когато казваме, да обичаме един човек, това значи да му дадеш от свещения огън. И да се запали неговата къща с огъня. На един човек можеш да му дадеш не само хляб, но можеш да му дадеш от свещения огън. Къща, в която огън гори, сиромашия няма. Дето всичко е замръзнало, там идват всички страдания. Та песента *Давай, давай* значи да дадеш от свещения огън. Ако можеш да дадеш, то е даване. И онова, което Бог ни е дал, то е свещеният огън, който е турил в нас. И от този свещен огън произтича животът в нас. Любовта е свещеният огън, който се запалва в човешката душа. Да, да! Как вземате *Да*? С кой тон започва? (*С ла*.) *Ла* е зрял плод. Това, което ще дадеш, е узрял плод. *Ла* е плод, на огъня роден. Този плод е бил грян от Слънцето. В този Духовен свят значи: плод на Божествения огън, него ще дадеш. (Учителя пее само думите *Давай, давай* с разни мелодии.) Много певци казват: „Остаряхме вече, не можем да пеем.“ Никой от вас не е остарял. Слушайте, не се лъжете, защото още не сте живели. Не казвайте, че сте остарели.

„Силата на мисълта“, „Слушане и чуване“, стр. 161-162.

63. Казвам, сила, усет и мисъл трябва във вашия живот като основа. В силата съзнанието е отвън. Един камък, който има сцепление в себе си, съзнанието го няма там. Житното зърно, което расте, в него има един усет. Житното зърно има усет. Човек мисли. Значи трябва да разбираш закона

на твоето тяло, трябва да разбираш закона на органичното тяло и трябва да разбираш закона на мисълта.

Хубаво, сега да превърнем в музикална работа. Как ще го превърнем? Ако вземете *до* – сила, ако вземете *ми* – усет, ако вземете *ла* – мисъл. Да изпеете: *до, сол* – сила, *до, ми* – имате усет, и *ла, сол* – имате мисъл. По два начина се пее: може да вземете от долно *сол* и *до*. По закона на инволюцията ще вземете *до, ми* на първата линия и *ла, сол* може да вземете от горно *ла* към *сол*... Мислете сега върху силата, мислете върху усета, мислете върху мисълта. Мислете върху трите думи през цялата седмица. Като ви дойде на ум, постарайте се да ги пеете.

„Смяна на състоянията“, „Сила, усет, мисъл“, стр. 171, 178.

65. Ако ви се даде една задача да изпеете баса самостоятелно на тази песен, *Махар Бену*, понеже басът и сопранът са съединени, вие ги пеете заедно. Ако ги разедините, как бихте изпели баса, но пак да звучи по-самостоятелно? Да направите баса. Не че е толкова важно. В един свободен свят всеки глас трябва да бъде самостоятелен. *Махар Бену* започва от баса. Басът има преимущество, сопранът тук-там се явява, отражение имаме на сопрана.

„Смяна на състоянията“, „Право, Добро, Истина“, стр. 193.

68. Кой трябва да бъде господарят във вас? Господ трябва да бъде вашият дух. Господарка трябва да бъде вашата душа. Слуги трябва да бъдат вашият ум, вашето сърце и вашата воля. Трима слуги трябва да имате и двама господари. По какво се отличават господарят и господарката. Господарят трябва да говори гърлесто, господарката трябва да говори много тъничко. Ако вземем музиката – кой говори дебело? Басът. Я ми изпейте сега нещо. Аз ви слушах отгоре да пеете *Давай, давай*. Я ми я изпейте, да видим как пее господарката: *Давай, давай*, или как господарят пее дебело: *Давай, давай*. Не цялата песен, а само няколко думи. (Към Олга.) Господар си, кажи си думата. Ето публиката! Къде ще намериш такава публика? (Сестрата изпя само първия ред, след това и Учителя го изпя.) Господарят пее баса. В баса има съдържание на нещата. Той е отглас. В сопраното има интензивност – това са късите вълни. Те проникват. А пък алтът е украшение, гарнитура.

„Вътрешният господар“, „Вътрешният господар“, стр. 15.

73. В България дойде един българин – голям певец. Българите се учудиха, че имат такъв голям певец, който може да се състезава с Карузо. И тъй като може да се състезава с Карузо, туриха му един медал за гражданска заслуга. Че има един пехливанин по музика, който може да се бори, да се състезава с Карузо. В какво седи силата на този Карузо? Той знае как да изпраща из въздуха интензивни вълни, образува много добре музикални вълни и ги препраща навън. Гледах как се състезаваха в операта. Мазаров беше главнокомандващ, имаше генерали, полковници, капитани. Още като запя, в гласа му имаше нещо чудесно. Колко ли време е било нужно, за да дойде Мазаров до това положение – да пее така. Мазаров в миналото е пял



всеки ден по три минути и от тия три минути се образували 48 музикални години, за да стане певец. 48 години по три минути колко хиляди години правят? За да направите 48 години, като всеки ден пеете само по три минути, колко хиляди години трябва? Направете сметка... Като слушам гласа на Мазаров, го оприличих на едно растение, което бързо расте и плод ще даде. Има някои, още като го слушаш да пее, виждаш, че е престанал да расте и плод няма да даде. Някои така пеят в операта, плод нямат. Музикално Мазаров мяза на този, който дава плод. Той това не го съзнава, но в неговото подсъзнание го има. Ако се вземат неговите ръце, ако се вземат неговите гърди, рамена, после устройството на неговия ларинкс, той е човек, който има голяма Любов, който знае как да цени ларинкса. Пее и говори с голяма Любов, но се извинява, че не може да говори красноречиво. Един човек, който знае да пее като генерал, като благодари на всички, се извинява, че не знае как да говори. Но знае да пее.

„Вътрешният господар“,

„Любов към себе си, Любов към ближния, Любов към Бога“, стр. 193, 194.

74. Изпейте *Духът Божи*. Както пеете сега, намирам един дисонанс между вашата любов, любовта към ближния и Любовта към Бога. Дисонанс има, не върви, *Кой пълни* трябва музикално да се вземе. Не може да изпеете тази песен, ако нямате любов към тялото си, любов към ближния и Любов към Бога. Не може да я изпеете, както трябва, ако нямате тази Любов. Как трябва да се изпее, покажете ми. (Учителя пее само думите *Духът Божи*.) Ще пеете ден, два, три, да коригирате. Ще пеете песента на части: *Духът Божи кой пълни с Любов*. Трябва да почувствате някакво вдъхновение, като пеете, за да придобиете нещо. Ако не чувствате Любовта, вие песента не можете да изпеете. Първо ще се научите да пеете. Как ще направите една аудиенция на Господа? Трябва говорът ви да бъде толкова музикален, че като говорите, всичките ангели да наострят уши. Да кажат, че такъв музикален глас не са слушали. Ние, като идем при Бога, няма да кажем как сме страдали, но ще идем да благодарим. Като се явим пред лицето на Бога, всичките страдания ще изчезнат, ще видим, че всичко е било за добро.

Та по някой път се радвайте, когато страдате. Когато сте болни, най-вече пейте. И когато сте здрави, пейте. Сега, когато сте здрави, пеете, когато сте болни, мълчите. Ще пеят хората, когато са болни, те се лекуват. Пейте за сърцето си. Най-първо пейте за тялото си. Сега заемете се да проучите тази песен – *Духът Божи*. Не цялата песен, но само думите *кой пълни сърца ни с Любов*. Изучете песента, както правят в операта, поотделно, на части изучете песента, после цялата песен. Някой път си пейте само думите *Духът Божи* (Учителя пее *Духът Божи*.) Най-първо ще заангажирате ума си, ще заангажирате тялото си и сърцето си. Това е една музикална линия. Реалното е Духът. Той е, който създава видимите неща. Пейте за себе си, пейте докато чуete гласа си. Като пеете, да разберете какво нещо е творческа музика. Защото без музика вие не може да имате успех в света. Та когато четете една молитва, музикално да я кажете. Ако не знаете да пеете, как

ще кажете молитвата? Казвате: „Аз ти казвам.“ Може да го кажете твърдо, грубо, може да го кажете нежно. (Учителя го изговори най-първо твърдо, после меко.) *Аз ви ка.* Виждам какво излезе. (Учителя пее: *Аз – с тона до, ви – с тона ми, ка – с тона сол*) *Аз ви ка.* Туй значи: „Аз ви казвам.“ *Аз* е основа, *ви* – туй е външният обект. Казвам нещо, което Бог ми е казал. Туй значи хубавото, което е в мене, аз го изнасям, както едно дърво изнася своя плод, или както някой художник рисува своята картина, или както един музикант изнася своята песен. *Аз ви ка*, имате *до, ми, сол.*

„Вътрешният господар“,

„Любов към себе си, Любов към ближния, Любов към Бога“, стр. 205, 206.

77. Питам, ако ви дам един модел, да изпеее сопран *Давай, давай*, как ще изпеее? После да изпеее *Давай, давай*, както басът пее, как ще я изпеее? После, тенорът както пее, как ще изпеее *Давай, давай*? И алтът както пее, как ще изпеее песента? Имате ли една идея как ще пеете? В песента *Давай, давай* майката както пее е дадено, но бащата както пее не е дадено. И братът както пее не е дадено. И сестрата както пее не е дадено. Как ще наричате тия неща, които не са дадени? Изпейте *Давай, давай*. От долно *си* почва. Второто е *сол*, в себе си моделира. Един цвят може да го моделирате, един тон няма какво да го моделирате. От този цвят се явява плодът. *Сол* по-лесно се пее. *ла* изисква повече температура, за да пее.

„Пътят към щастие“, „Светлина, топлина и сила“, стр. 131.

81. Да пее човек, то е здравословно състояние. Като станете сутрин, запейте. Защо да не пее човек? Ако не може с глас да пее, на ума си да пее. Ако се развие във вас слухът, вие ще видите, че светът е хармония, музика. Говорът, човешките мисли, човешките чувства и постъпки, всичко това е пеене, но тъй естествено, че ти е приятно да слушаш.

„Плодовете на Любовта“, „Два метода“, стр. 154.

84. Щом се изменят нашите мисли ще има друго настроение, гамата ще се измени. Всеки ден ще се изменя вашата гама. И ще знаете, дали в понижение или в повишение. Някой път ще имате повишение, някой път понижение.

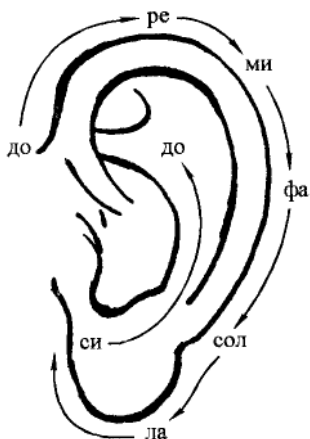
„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 241-242.

87. Как бихме изпели *Махар Бену* с първи сопранов глас и с бас. На този чертеж, ако долните точки отговарят на басовите ноти, то какви ноти от първи глас ще им съответстват? В баса нещата се събират, акумулират.



В баса вложете чувство, а пък в сопрано ще вложиш интензивност. Гласът ви в сопрано трябва да е много звънлив. Колцина можете да вземете долно *сол*? (Няколко души пеят долно *сол*.) Вие трябва да се учите да вземате и доста високи ноти,

та да засягате три октави. Да влязат няколко тона и от третата октава. Щом имате тонове от трите октави, вие вече може да функционирате в трите



свята. Трябва да знаете как да пеете на ухото. Когато пееш, можеш музикално да погладиш и ухото си. Отде да започнеш? Как ще гладиш ухото си? (Учителя изпява октавата, на ушния ръб на лявото ухо с пръстите на лявата ръка.) Почва се от горния край на ушния ръб и се върви надолу, като се стигне до долния ръб на ухото и после се извива нагоре до средната вътрешна издатина, там е горно *до*. Сега да направим упражнението с вас. Изпейте октавата или стълбицата, като движите пръстите си по показания начин.

„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 242-243.

## УПРАЖНЕНИЯ С ОСНОВАНАТА ГАМА (ДО МАЖОР)

26. Ще изпеем думата *миръ*. Колко слога има тя? Един. Понеже има само един слог, затова е мир. Тя е едно сложна дума. Колко букви има? Четири. Сега ще пеете думата *миръ* с постепенно повишение на тона и после с постепенно понижение. При повишението взимате тоновете: *do, mi, sol, do*, а при понижението се пее от горно *do* до долно *do*: *do, si, la, sol, fa, mi, re, do*. Колко стъпки има на слизание? Осем. На качване? Четири. От какво произлиза тази разлика? Като съберете 8 и 4, колко правят? 12. А като съберете 1 и 2, прави 3. Значи, имате числата 4, 8 и 3. Те означават хармония в окултната музика. Числото 4 е бащата, който прави четири стъпки, за да излезе нагоре. То е тонът на Мъдростта. Осем стъпки надолу, това е майката. При слизането стъпките трябва да бъдат всякога по-дребни; ако крачиш повече, ще паднеш. При качването стъпките са по-малко четири, защото са по-големи, двойни са те. Който се качва горе, по-едри стъпки прави, иначе ще падне.

„Високият идеал“, „Волята Божия“, стр. 3-4.

31. Изпейте гамата с движения на ръцете напред, настрана и надолу.

„Светото място“, „Трениране“, стр. 199.

57. Това, което ще ви дам за *до*, не е *до*. Но то е едно отражение. (Учителя пее *до* и всички пеят с него. Учителя пее *до* и с него пее само групата *до*.) Вземете думата *свобода* в терци. (Първата група изпя думата *свобода* с тоновете *до, ре, ми*, няколко пъти.) Може ли да вземете сега обратно – отгоре надолу, да се върнете назад? (Първата група пее думата *свобода* надолу – *ми, ре, до*. После нагоре и пак надолу.) Сега нека изпеем цялата гама, но последователно да вземат всички групи участие. Първата група да изпее *до*, после втората група да изпее *ре*, след нея третата група *ми* и т.н. Вие ще помните своите ноти и всеки, като дойде неговия тон, да

го изпее. Вие сте живо *до*, живо *ре*, *фа*, *сол* и т.н. Всеки един от вас ще представлява една жива нота. Като се изпее *си* и се дойде до горното *до*, то пак първата група ще го изпее. (По този ред се изпя цялата стълбица до горно *до* включително. След това първата група изпя пак долно *до*. После втората група изпя *ре*.) На кой е ред да изпеят *ре*. *Ре* – това значи: на бойното поле. (Всички от групата *ре* изпяха думите *на бойното поле*, но с тона *ре*.) Които са *ми* да изпеят *ми*. (Изпяха *ми*. Учителя изпя следните думи: *занесете храна на бойното поле!* Само с тона *ми*. След това групата *фа* изпя *фа*; групата *сол* изпя *сол* и т.н. до горно *до*.)

„Силата на мисълта“, „Езикът на седемте тона“, стр. 224, 225.

В органическия свят, музиката е педагогическо изправление за нашите недъзи. Сега, да ви представя гамата в движения. (Учителя кляка, издига се и ръцете настрани, пее *до*. Десният крак напред, ръцете успоредно напред, пее *ре* Левият крак напред, ръцете настрани, пее *ми*. Десният крак напред, ръцете пред гърди, пее *фа*. Левият крак напред, отваряне на ръцете нагоре и настрани, пее *сол*. Десният крак напред, ръцете горе с допрени пръсти, пее *ла*. Левият крак напред, отваряне на ръцете, средно положение между изправени нагоре и настрани, пее *си*. Клякане, десният крак напред и ръцете долу, пее горно *до*.) Ти се сърдиш – изпей си гамата. Преди да си направил един скандал, изпей гамата. Клекни долу и започни. Като клекнеш и като станеш, в тебе ще се смени състоянието. Всяка част на тялото отговаря на един тон. *Ре* засяга известни мускули, *до* засяга известни мускули, *фа* засяга известни мускули, *сол* засяга... Когато пеем гамата, засяга човешкото сърце, човешкия мозък засяга. Най-деликатната работа, дето нищо друго не може да проникне, музиката прониква там. С вяра ще пеете. Един ден ще имате опитност.

„Великата възможност“, „Добра мисъл, добро чувство и здраве“, стр. 51.

Хванете с палеца и показалеца на дясната ръка палеца на лявата ръка и изпейте *до*. После със същите два пръста на дясната ръка хванете показалеца на лявата ръка и пак изпейте *до*, по същия начин хванете средния пръст на лявата ръка и пак изпейте *до*. По същия начин хванете безименния и малкия пръст на лявата ръка и изпейте *до*. Грамадна разлика има между тези пръсти. Палецът е основният тон *до*, на който е построена мажорната гама. И всички други пръсти са все *до*, но при палеца имате мярката. Палецът представлява Божественото. В показалеца е благородството на душата. Средният пръст е тона на Страведливостта. Слънчевият пръст е основния тон на Красотата. В малкия пръст е основният тон на търговията, на взимане-даване. Лявата ръка е построена както жената е построена. В лявата имате *до* минор, а в дясната имате *до* мажор. Мъжът е построен на *до* мажор. А пък жената е построена на *до* минор. Ако пееш *до* минор, това има връзка с лявата ръка, а пък ако пееш *до* мажор – с дясната ръка. Една песен се пее в мажорна и в минорна гама. Каква е идеята? Ето каква е идеята. Мажорната гама представлява едно движение нагоре. Въздухът

там е чист, водата е чиста. А пък *до* мажор [вероятно минор] е долината, дето трябва да се копае, да се оре. Ако искаш плодове, ще слезеш в *до* мажор [вероятно минор], а пък ако искаш чистия въздух, чистата мисъл, поетичното изкуство, ще идеш в *до* мажор. Следователно, когато мъжът отива нагоре, жената трябва да отива надолу. Когато мъжът отива надолу, жената трябва да отива нагоре. Или другояче казано, сърцето е построено по *до* минор, а пък ума по *до* мажор. То е мъжкият елемент. Сърцето е в минорната система, а пък умът е в мажорната система.

„Силата на мисълта“, „Изкуството на ангелите“, стр. 215-216.

Когато човек не иска да чувства и да мисли, той гледа да избягва хората. Щом почне да мисли, той ще пее. Първото нещо е – трябва да възстановим хармонията във всичките ни удове. Аз ще взема *до*. (Учителя пее *до*.) В кое поле е това *до*? В Духовния свят как ще бъде? Как ще вложиш в *до* съдържание? Ще повишиш трептенията му. Тогава трябва да вложиш известно съдържание в своите чувства. Да кажем, че се намираш в известни мъчнотии. Ти като вземеш правилно *до*, органически и психически, тези мъчнотии веднага ще се премахнат и ти ще почувстваш в себе си едно облекчение. (Учителя пее *до*.) Правилен ли е този тон, според строежа, който имате? Има строежи виенски, парижки и пр. Пианото ни е парижки строеж. Пък органа ни е виенски строеж. (Учителя, с всички ни, пее *до*.) Ти искаш да вземеш *до* правилно. Да кажем, че ти обичаш някого. Тогава изпей с тона *до* слога *лю* на думата *Любов*. (Учителя пее слога *лю* с тона *до*.) Но у българина има една друга мъчнотия. *Лю* е учудване. Той казва: „Лю!“ (Учителя с всички заедно изпя тона *до*.) *Ре* е *ра*. Това значи, че Слънцето е изгряло. (След това Учителя с всички заедно изпя *ми*. Учителя изпя тоновете от долно *до*, до *ми* на втора октава, като чукаше с пръстите на дясната ръка ставите на лявата по следния ред) *До* е в основата на палеца. *Ре* е следващата по-горна става на палеца и т.н. Това не го казвайте на другите. Утре може да се измени. Това е отчасти сега. Като станете сутрин изпейте си гамата по този начин и ще видите какво ще добиете. Във втората октава се качвате до *ми*. Вие не можете да влезете в красотата само в първата октава. За да имате един изящен характер, вземете изящно, ще минете във втората октава. Палецът е свързан с лицето. Той представлява Божественото в човека. Средният пръст във всичко вижда доброто и лошото. Показалецът е на благородството. А пък ако искате изящество в живота, това е свързано със слънчевия пръст.

„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 240.

Я ми изпейте сега правилно: *до*, *ми*, *сол*, *до*. Изпейте го мелодично, силно, без камертон. Всеки да мисли, че няма друг в салона. Не се обезсърчавайте. Тия упражнения са много пъти по-хубави, отколкото да направите някои велики работи. Тия упражнения струват десет пъти повече от някой концерт. Ще добиете свобода.

„Към извора“, „Срещата на Любовта“, стр. 131-132.

Ако дойдем в музиката, да ви дам три правила: *до, ми, сол, до*. Ако искаш туй, което правиш, да го правиш добре, трябва да вземеш *до* много хубаво. Като пееш *до*, ти сам да се радваш. Този глас ти да го слушаш. Не да питаш другите как си го пъл. Ти като вземеш тихо тона, да го слушаш сам. От едната страна като пееш и от другата страна като пееш, ти сам да си публика. Като пееш този тон хубаво, ще ти тръгне работата.

„Факти, закони, принципи“<sup>2</sup>, „Малките правила“, стр. 72.

58. Трябва да знаете как да пеете на ухото. Когато пееш можеш музикално да погладиш ухото си. Отде да започнеш? Как ще гладиш ухото си? (Учителя изпява октавата, на ушния ръб на лявото ухо с пръстите на лявата ръка.) Почва се от горния край на ушния ръб и се върви надолу, като се стигне до долния ръб на ухото и после се извива нагоре до средната вътрешна издатина, там е горно *до*. Сега да направим упражнението с вас. Изпейте октавата или стълбицата като движите пръстите си показания начин. (Виж рисунката в томчето!)

„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 243.

62. Да ви дам едно упражнение. Пишете *добро*, пишете *движи*, пишете *кол'ло* (наместо *колело*), пишете *светлина*, пишете *красив*, пишете *живот*, пишете *земя*. Какъв смисъл има в тия думи? Вземете сега *добро* за основен тон *до*. Вземете *движи* за основен тон *ре*. Вземете *кол'ло* за основен тон *ми*. Вземете *светлина* за основен тон *фа*. Вземете *красив* за основен тон *сол*. Вземете *живот* за основен тон *ла* и *земя* за основен тон на *си*. Изпейте гамата. (Изпахме гамата. Изпахме гамата със съответните думи на всеки тон.) За да изпеете *добро*, ще изпеете два пъти *до*. Изпейте го гладко, както пеете гамата. По същият начин пеете, но ако се спирате на идеята, че на туй добро да се даде подтик.

„Смяна на състоянията“, „Смяна на състоянията“, стр. 20-21.

За работа с основната гама използвайте и упражнения с номера: 2 и 60 - описани в раздела „за лекуване“, 27 - „музиката и пеенето“, 61 - „помощ при разни случаи“, 66 - „справяне със гнева, страха, дразненето и неразположението“, 83 - „разрешение на мъчнотииите“.

## ЗА ЛЕКУВАНЕ

2. Заучете основната гама – *до* във възходяща и низходяща степен и когато имате добро разположение, пейте. Които не могат да пеят, трябва да правят усилия, все ще постигнат нещо. Ще се ръководите от пианото или от органа, да започвате от естествения тон, а не произволно. Ако не сте разположени, разгневени сте, пак пейте гамата и наблюдавайте, как ще се отрази върху психиката ви. Ако сте гневен, или изпитвате някакъв страх, пейте гамата, нагоре и надолу, и наблюдавайте в кои тонове се явява дисхармония. Ще забележите, че всяко отрицателно състояние

се отразява дисхармонично върху специфичен тон. Като правите тези наблюдения, ще разберете къде е слабото ви място и ще можете сами да си въздействате. Как? Пак чрез музиката. Като пеете известно време, вие ще се тонирате. Някои музиканти не взимат правилно тона *ре*. Защо? Те са крайно активни. Други не взимат правилно тона *до*, трети – *си* или други някои тонове. Истински певец или музикант е този, който всякога взима тоновете правилно. Най-малката дисхармония в пението или свиренето показва, че певецът или музикантът не спазва разумните, природни отношения между тоновете...

И тъй, ще пеете гамата две седмици наред: сутрин, след ставане от сън, три пъти, и вечер, преди лягане, пак три пъти. Същевременно, ще правите наблюденията си, да видите, какво влияние ще окаже гамата върху вас...

Пейте и възхвалявайте Бога, за да текат изворите на вашия живот. „Тъжен съм, не мога да пея.“ Сега именно ще пееш. Когато си тъжен, тогава имаш нужда от песен, а не когато си радостен и добре разположен. Когато сте болни, пейте. С песен ще се лекувате. Ако имате цирей, пейте гамата: сутрин три пъти и вечер три пъти – циреят ще се пробие и ще мине. Онези хора, които са изгубили музиката в себе си, не могат да се лекуват. Докато музиката е в тях, те лесно се справят с болести, с неразположения, с неприятности и т.н. Болен си, имаш 40 градуса температура, пей. Песента ще намали температурата и ти ще се почувстваш по-добре. Пейте при всички условия на живота си, да видите голямото влияние на музиката върху човека във всяко отношение. Това ни интересува нас, а не противодействията в живота. Срещу отрицателното и дисхармоничното ще излизаме с хармония, т.е. с музика и песен. Тази е причината, където музиката се прилага навсякъде: в училищата, в църквите, в домовете. Коя майка не е пяла на детето си, за да го приспи и укроти...

Като пеете гамата, няма да пеете като учениците в обикновените училища, да изредите тоновете един след друг, но ще пеете с мисъл. Като вземете тона *до*, ще мислите, че сега започвате живота, т.е. сега влизате в живота; като пеете *ре*, ще мислите, че трябва да събирате материал за оформяване на живота; при *ми* ще мислите за разпределянето на материала; при *фа* – за неговото съчетание и приложение в работите ви; при *сол* – ще мислите, как да съградите къщата си; при *ла* – за замазването ѝ; при *си* – за поставяне на врати и прозорци. Като дойдете до вратите и прозорците, няма да ги разглеждате като механически неща, но ще имате съзнателно отношение към тях. Прозорецът представя отворстие, през което светлината влиза не само в къщата на човека, но и в неговия ум. Вратата пък е място, през което човек влиза и излиза, т.е. път на движение на човешката душа.

И тъй, правете опити да пеете гамата, но и душата ви да взима участие в пението. Това значи, не само умът и сърцето ви да взимат участие, но и мозъкът, и дихателната система – ларинксът, дробовете, сърцето. С една дума, цялото естество на човека да пее, всяка клетка да трепти. Мозъчната система, както и симпатичната нервна система също трябва да взимат участие при пението. Само така ще се научите да говорите правилно,

т.е. музикално. Всеки ден пейте гамата по няколко пъти наред, докато придобиете чистота в пението; всеки тон да бъде чист, ясен, определен. За да пее правилно, човек трябва да има здрави, добре развити дробове, да диша дълбоко. За развиване на дробовете благоприятстват екскурзиите, особено изкачването по планините.

„Трите живота“, „Влиянието на музиката“, стр. 282, 283, 285, 286, 287, 288, 289.

3. Някой път, като сте неразположени, употребете музиката, като едно средство да се тонирате. Нека вземем за пример първата буква *a* с отворена уста. Сега, ако тази буква вие я изкажете обикновено, и я турите в музикален тон, ще имате две различни влияния на буквата. За пример, в българския език казват: „А...а...а“ – значи: „А, ти ли си?“ Нещата, които започваме да познаваме за първи път, те ни учудват; това значи *a* – първото пробуждане на съзнанието или първото пробуждане на разумния живот. Това е *a*. И тогава казваме: (всички пеят) – „а...а...а“ – постепенно се усилва, отслабва, замира. Някой път не си тонирани – вземи да произнасяш „а...а...а“. Не си разположен, почни да мислиш за *a*-то, като първо проявление на съзнанието...

Започнахме да произнасяме *a* със следните движения: дясната ръка настрана, двете ръце настрана, ръцете на гърдите, отворени настрана, напред двете ръце, на главата, на гърдите, на главата, само дясната ръка настрана, двете ръце над главата. (Много пъти се прави туй упражнение.) Запомнете упражненията, това са окултни упражнения, може да си ги правите често. Значи туй *a* може да бъде полезно в много отношения; много работи може да се извършат сега в музикално отношение.

Ще направим пак едно музикално упражнение с буквите *a*, *o*, *y*. Когато дойде до *o*-то, ще си турим ръцете на очите. Когато дойдем до *y*-то, ще си поставим ръцете на ушите, и ще покажем на физическия човек, че той трябва да бъде справедлив, нищо друго. Когато дойде до *o*-то, ще си хванем клепачите горе. Туй знаете ли какво значи? – Да вдигнем завесата, да няма нищо скрито покрито пред Бога, който знае всичко.

Можем да изпеем по няколко начина *o*-то. Можем да турим двата си пръста на очите, значи да си затворим очите за външния свят, да влезем във вътрешния, в себе си. Всички изпяхме *o*-то, но взехме друг тон, не върви. Значи, не сте готови всички да си затворите очите, не сте готови на самоотричане. Изпяхме *o* със следните движения: ръцете на очите, веждите прищипнати горе.

Песен с буквата *y*. Горе на ушите двата пръста, долу единия. Сега, едната половина от вас ще пеят с буквата *a*, другата половина – с *y*. Слушайте, аз ще ви изпея сега. (Учителя запя. Пяхме всички песента с *a*, *o*, *y*, при следните движения):

*a* – ръцете на гърдите

*y* – ръцете на ушите

*o* – ръцете на очите при веждите

*a* – ръцете на гърдите



у – ръцете на ушите

о – ръцете на очите.

Песента, т.е. упражнението с буквата *a* върви най-хубаво, значи началото, основата е най-хубава. Имам един метод, аз не съм го проверил още, той е музикален метод.

Учителя изпя следните думи: *Fir fur fen tau bi aumen*.

Ще ви дам тази песенчица, за да се тонирате. Всякога ще можете с нея да се тонирате. Няма мъка на душата, при която тя да не може да се тонира. Последната част на песента е най-силна. Когато някому е тежко нещо, например тежко му е на корема, и иска да се лекува, с тази песен ще може. Тия вибрации ще поправят теченията във вас. Всяко лошо настроение, всяко лошо състояние се дължи на изгубена хармония в тялото ни, а музиката почва да тонира, да прави малки масажи.

Запитват: „На какъв език е това изречение?“ То е на стар език, буквално не може да се преведе. Аз съм го превел тъй: „Без страх и без тъмнина.“ Този превод не е абсолютно точен, оригиналът означава много повече. Това е само частичен превод, целият не може да се преведе, и не е позволено да се преведе. Тази песен ще се нотира и ще се научи. Тя е мелодия, която е приспособена за всички състояния на душата, да може да придобиеш такова състояние на ума, сърцето и душата, че да можеш да се хармонизираш.

Думата *aumen* означава всички качества, които се съдържат в Божественото. Всичко, което съдържа Божественото в себе си, да израсне, да се прояви в своята пълнота. *Tau* значи туй абсолютното, непроявеното, безграничното. *Bi* – значи туй, което се проявява. *Aumen* съдържа всичко за живота. Но туй не е същински превод. Това са ритмични думи, едно ритмично изречение, на което вибрациите са силни. Само че тук трябва да имаш съзнание, да разбираш вибрациите. Щом ги схванеш, ще можеш да се ползваш. Всички окултни упражнения започват с музика. Тази песен няма да я пеете вънка, ще я пеете само като се събирате, за себе си, за вас, които разбирате, иначе, като се изнесе вънка, тя ще се профанира.

„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, стр. 130-134.

34. Да направим едно упражнение с движение и пение на буквите *у*, *а*, *и*. Лявата ръка напред и малко наклонена, с дланта надолу. Дясната ръка се движи по лявата: започвате от рамото и слизате до китката, като пеете упражнението с буквата *у*. После ръката слиза до китката, като пеете упражнението с буквата *а*. Най-после ръката се качва от китката до лакътя и пеете буквата *и*. Разстоянието на ръката от рамото до лакътя представя материалния, физическия свят, или стомаха. Мястото от лакътя до китката представя Духовния свят – сърцето, а китката – умствения свят – ума. После, поставете дясната ръка напред, а лявата да се движи по нея.

Правете това упражнение сутрин и вечер по 10 пъти, в продължение на една седмица. По този начин ще подобрите положението на стомаха, на

гърдите и на мозъка си, ще се лекувате. Който пее, той е здрав човек. Който иска да бъде здрав, той трябва да пее: и като тъжен, и като скърбен, и като неразположен. Казано е: „Пейте и възхвалявайте Господа в душата си!“ В това седи истинският живот, който носи радост и веселие за човешката душа.

„Възможни постижения“, „Спасителни положения“, стр. 76, 77.

36. Изпейте думата *говори* на срички. И трите срички са силни, действат върху нервната система. Така, човек може да се лекува. Затова от най-стари времена до днес, окултните школи са прилагали музиката като метод за трансформиране на енергиите и за лекуване. Думата *говори* е енергична, силна, отпушва човека и го повдига. Ще кажете, че не всички хора са родени за пение. Обаче ученикът трябва да пее. Ако не пее, сам ще си причини нещастие.

„Отворени форми“, „Мълчание и говор“, стр. 161-162.

46. Българските хороводни песни са лечебни. Направете опит. Идете при някоя ваша болна приятелка и пейте ѝ два-три дена наред хороводни, весели песни. После поиграйте, поскачайте пред нея, без да ѝ говорите нещо. Тя ще ви гледа как играете и пеете и ще забрави болестта си. Ще скочи от леглото си и ще започне да играе. Хванете я за ръка и продължавайте играта заедно. Пейте, скачайте и тихо си нашепвайте: „Няма за какво да се тревожиш. Бог не е създал Земята за болни хора. Земята не е болница. Тя е място за здрави хора, които искат да се учат. Има болести на Земята, но като изключения. В Природата съществува живот, сила и здраве.“ Щом съзнавате, че е така, каквото и да ви се случи в живота, е все за добро. Помни: музиката и песента лекуват.

„Живот и отношения“, „Вътрешното богатство“, стр. 172-173.

48д. Не сте сядали сега да пеете някой път на някоя ваша болест. Вземете някой път коремоболието. То се образува или от повдигането на вашата диафрагма, или от набиране на газове, отровни газове от храната, или пък от разширение на стомаха. Като ви заболи коремът, започнете да пеете на корема си. Вземете *до, до, до, до, до, до, до* после *ре, ре, ре, ...*, не минава. После вземете *ми, ми, ми, ...* после *фа, фа, фа, ...*, и там, където изчезне болката, запишете си: „Коремоболието се лекува с *до*, с *ре*, с *ми*. Подготвителни елементи при *фа* и болката минава.“

„Скърб и радост“, „Музикален живот“, стр. 411.

50. Тази песен *Тъги, скърби са богатство* как ще я изпеете? Както я пеете, не се пее. (Учителя изпя песента изразително.) Представете си, че имате едно същество от Невидимия свят, че му пеете. Като пеете, аз ще му изпея както зная. След като я изпея, нека ми направи своята забележка, няма да се плаша, той ще ме разбере. *Тъги, скърби са богатство, в душа скрити*, пейте в себе си тази песен, тя е за сърцето. За постъпките е *Давай*,

давай, на физическото поле. Сега учете се да пеете. Много малко правила има в музиката за динамичното пеене. Като си болен, като изпееш тази песен, и хремата, и треската, всичко си отива. Като пее песента *Давай, давай*, тя дава навън и всичко дава. Божественият свят е даване. Какво велико даване има в Бога! Всичко туй изобилно дава Бог.

„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Новата религия“, стр. 164, 165.

54. Казвам, ако сега в света искате, ще се молите на Бога да имате един светъл ум, на който тонът е *сол*. Ако искате да станете религиозен, ще вземете *си*; ще вземете *ла* на доброто, което казвам. Ако знаеш да вземеш *фа*, имаш условия да бъдеш щедър. Ако не знаеш да вземеш *фа*, щедрост не можеш да имаш. Ако не го вземеш и богат не може да бъдеш. Казваш: „Сиромас съм.“ *Фа* трябва да взимаш правилно. Във всичките светове трябва да ги взимаш. Във физическото поле трябва да го взимаш, в сърдечното поле, в умствения свят и в Божествения свят. Като влезеш в света, гамата трябва да я пееш. Аз ви казвам, ако влезете в този свят и изпееш *фа*-то, щом го изпееш ще се отвори вратата, и парите ще идат. Ябълки, круши, всичко ще иде. Като влезеш в този свят, как се взима *фа*-то? Я, ми изпейте *фа*-то. *Фа*-то не е ядене. Ти ще виждаш нещата. Не може да ги ядеш. *Фа*-то е главният директор за яденето. Капелмайсторът като махне и ще дойде яденето. *Фа*-то е богаташ, ще приготви, *сол* ще сготви, *си* ще разреши. За да може да ядеш, ти трябва да имаш светъл ум. За да може да ядеш, ти трябва да имаш светло сърце. За да може да ядеш, трябва да имаш силна воля. Силната воля е, за да бъдат гласовете постоянни. Този тон трябва да има съдържание вътре. Съдържанието на нещата, то е топлината. Ако не вземете вие правилно този тон, кръвообращението ви няма да бъде правилно. Няма музикално да действа. За да бъде кръвообращението ви правилно и за да бъде сърцето ви здраво, *фа* ще пееш. Друг път си неразположен духом, нервен си. Казвам *сол* вземи. Като пееш *сол*, много лесно ще се освободиш от неразположението. В *сол* ще дойде дишането. Ти не може да дишаш правилно, ако не пееш *сол*. *Сол* като пееш, веднага дишането става правилно. Правилното дишане, доброто кръвообращение има влияние върху човешката мисъл, върху здравето. Един тон, ако се постави на място, ще има последиствие върху самия организъм. Целият наш организъм е създаден музикално. Ако ти в живота си не вървиш по тази гама, по която Бог те е създал, ще създадеш своето нещастие. Защо трябва да живеем добре? Мнозина се стремят да бъдат добри, без да пеят. Човек седи да се моли, моли и усеща, че не е чула молитвата. Че как ще чуе Той? Ти ще пееш правилно. Една мисъл трябва да бъде правилна. Една мисъл, за да бъде правилна, трябва да си взел верно *до*-то. Една мисъл, за да бъде правилна, трябва да си взел верно *ре*-то. Една мисъл, за да бъде правилна, трябва да си взел верно *ми*-то. Една мисъл, за да бъде правилна, трябва да си взел верно *фа*-то. Една мисъл, за да бъде правилна, трябва да си взел верно *сол*, *ла* и *си*. Всичките тонове трябва да ги вземеш правилно.

В музиката има много големи потънкости... Аз, когато искам да взема *ре*, веднага взимам основния тон в мисловния свят. Защото умът е построен на ключа *сол*. Сърцето е построено на басовия ключ *фа*. Сърцето има басов регистър. Умът има солов регистър.

Музикално, да изпеем *Махар Бену*!

Сега музикално как е построена *Махар Бену*? Думата *Махар* има две *а*. *А*-то винаги показва едно натоварено състояние. Значи Онзи, Великият в света, Който носи товар, товара на всички. Второто *а* трябва да се вземе по-меко. *А*-то е твърда буква. *А*-то е много отворено. Ако се повтори тонът, много голяма сила се дава. Значи *Махар* – ти имаш идеята, натоварен си, страдаш. То е *Махар*. Сега искаш да се маха туй страдание. Ще намериш един начин, меко ще произнесеш. Може така да го произнесете, че да натъртите на второто *а*. (Учителя изпява втори път *Махар*, на второто *а* не дава ударение. След това пее цялото *Махар Бену Аба*.) При *Шела* ще мислите. *Махар* е слизане надолу. *Хар* – искате да помагате някому, но трябва да мислиш. Щом мисли човек, той не кряска. Я се опитайте в последното да пеете и нагоре да отивате, при *Махар. Бену*, *е*-то в дадения случай дава разширение, размножаване, широта дава. *И*-то в слоговете дава посока на движението в музиката. *И*-то дава посока на движение. При *е*-то се разширяваш. *У*-то мъчно се взема, понеже съответства на мисълта. Ти, като пееш правилно, правилно не може да го вземеш, ако не мислиш. *У*-то винаги означава мислов процес. *А* ще пееш, за да бъдеш търпелив. *О* ще пееш, за да използваш условията. *И*-то, за да използваш посоката на движението. *Е*-то, за да се разшириш. *У*-то, за да мислиш. Тия гласните букви в пеенето, като ги пееш, съвсем друг резултат ще имаш. Сега пееш *а*. (Учителя пее *а*.) Когато искаш да бъдеш търпелив, пей *а*. Ако искаш да използваш условията външно, пей *о*. *Е* да се разширяваш. Но тия гласните букви да дойдат в тоновете на музиката. Ако *а* падне на *до*, как ще го вземеш? Едно разрешаване е. Защото *а* е товар, който имаш. В туй напрежение на *до* ти ще разрешиш този товар да олекне. Трябва да се разпръсне той. Всичко туй трябва да се разпръсне. Има известна мъчнотия, която трябва да я премахнеш. Когато пеете *Махар*, вземете тихо *Махар*. При *Бену* още не сме излезли горе. *Р*-то, тази буква е едно противоречие, грубост означава.

„Силата на мисълта“, „Музикална задача“, стр. 184 -187.

60. Никога не казвай тази дума: „Аз не мога да пея.“ Но кажи: „Не съм се упражнявал да пея. Не, мога!“ Не казвай: „Аз не мога да мисля.“ Но тури една запетая и кажи: „Не, мога да мисля!“ Докато всички не станете музикални, вие мъчно може да се справите със себе си. Някой път е нарушено храносмилането ви. Тогаз не сте музикални. Не преяждай! Вие четете ли хапките си? Знаете ли какво е разположението ви в първата хапка? Веднъж се наяхте музикално. Направете един опит. Това да остане тук между вас. Това е потребно за здравето ви! Така то ще се подобри. Вземи една хапка и изпей ѝ мислено *до*. Вземи друга хапка и изпей ѝ мислено *ре*. После *ми*

и т.н., 20 хапки – 20 тона. Но мислено, а не да те слушат хората. Вътрешно ще пееш. Вземеш хапката, веднага изпей и глътни, изпей и глътни. Поне за една седмица направете този опит, поне веднъж. Много мъчно е да се направи този опит. Той е много скучен. Ще кажеш: „Гладен ще остана, докато намеря тона и глътна хапката.“ Но ако така ядете и вземате тоновете при хапките, скоро ще станете певци. Още като видиш хапката, ще намериш тона. Та казвам сега, с това ще подобрите дишането си. Главно чрез пението, чрез свободното пение се подобряват дробовите и дишането. А пък щом се подобри дишането, човек е вече здрав. Та трябва да се поддържа пението вътре. И поддържайте идеята за пението. Където и да ходиш, поддържай в себе си идеята за пението. Пей за Слънцето, за небето, за буболечките, за цветята, за карамфила, за розата. Навсякъде пей! Видиш нещо, мине нещо, ти кажи: „Чакай да му попея.“ После видиш друго нещо, попеи и на него. Видиш някое дръвче, попеи му на това дръвче. И веднага ще се усмихне животът ти. Пей за цялата Природа. И от Невидимия свят, онези, мощните, като дойдат, ще видят, че вие сте от способните ученици. И ще ви дадат нови дрехи... Вие вземете домати и ако може да им изпеете правилно гамата без погрешка, яжте ги. Ако ли не, турете ги настрани. Вземете друг домати и нему пейте. Аз бих лекувал когото и да е от вас, ще му кажа: „Няма да ядеш, без да пееш!“ Когато се разболеете някой, да пее гамата. Ти ще започнеш с палеца. Тук е волята. Тези три тона на палеца ще създадат волята. (Виж рисунката на стр. 241 в томчето.) Следующите три тона на показалеца ще събудят в тебе благородство. Трите тона на средния пръст ще събудят в тебе справедливостта. После ще почнеш втората октава и ще караш края на малкия пръст. И после пак ще се повърнете назад. Това е упражнението.

„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 245-247.

69. Давам ви следните думи: *Сила, здраве е богатство*. Тия думи ще ги изпеете. Всички неща, които не са направени хубаво, имате право да ги критикувате, но хубавите неща не можете да критикувате. Умния човек, добрия човек, силния човек не може да критикувате. *Си-ла* – това са два тона. Тук има слизание отгоре надолу. Къде е ударението? На първата сричка. Тия думи могат да се изпеят по много начини, но има само един истински начин. Когато пеенето ви е в съгласие с Природата, вие придобивате нещо; не придобивате ли – не пеете хубаво. Ако не пеете хубаво, ще ви критикуват. Аз говоря за музиката, при която се придобива нещо. Музиката дава разположение. Най-първо ще пеете тихо и след като се научите да пеете хубаво, ще пеете по-високо. Хората непременно трябва да пеят. Казано е: „Пейте и възпявайте Господа в душата си.“ Нека да започнем изпяването на тези думи. (Учителя много пъти изпя тези думи: *Сила, здраве е богатство*.) Всички хора съставляват възможности. Те са едно благословение. Всеки един човек е едно благословение в света. Всяко едно същество, всяко дърво и другите същества са възможности. На всичко трябва да се радваме. Това са възможности, които Бог е създал

в света. Радвайте се, че сте един свят на възможности. Я изпейте сега тия думи. Вижте каква сила дойде сега чрез тая песен. Силата дойде от Невидимия свят. Гениите на музиката я изпращат. Необходимо е човек да има спокойствие в душата си. Всеки човек трябва да се владее – и млади, и възрастни, и стари – понеже се намират в един свят на вечни възможности. Не съжбявайте, че нещо не е станало. Радвайте се, че не е станало. Радвайте се на всички страдания, които са дошли. Всичко, което става в света, ще се обърне на добро. (Всички пяхме старата песен.) Влезте в съобщение с мощните сили в Природата. Вятърът като дойде, той раздвижва листата. Те се движат в зависимост от неговата сила и от неговото разположение. Когато дойде Духът, когато пристигне Божественият Дух, той знае как да раздвижи човешкия ум и човешкото сърце. Оставете във вас Божественото да действа. Реалността ни носи постоянно една вътрешна утеха. Казахме: *Сила, здраве е богатство*. Тогава ще дойдете и до следните три думи: *Път, Истина, Живот!* Как ще изпеем тези думи? За три месеца пейте песента *Сила, здраве е богатство*. Развейте знамето! Като станете от леглото, запейте тези думи из стаята. Ако някой ви гледа отвън, ще каже: „Какво прави този човек?“

Колко работи ни пържат! Колко работи ни стягат! Когато имате ставен ревматизъм, или неврастения, или главоболие, това не е ли стягане? Онези от вас, които са нервни, да пеят *Сила, здраве е богатство* и ще се излекуват! Никакви други церове. И онзи, който има болки в корема, и той по същия начин да пее: *Сила, здраве е богатство*. Така ще се излекува.

„Вътрешният господар“, „Вътрешният господар“, стр. 20-21,25.

76. В музиката каква е разликата между един тон от първата октава, от втората октава, от третата октава? За пример тонът *до* в различните октави по какво се отличава?

*до:ми; ре:фа; ми:сол; фа:ла; сол:си; ла:до; си:ре*

Какво представят тия ноти? Терци. Какво е терцата? Музиката, тя не принадлежи на физическия свят, тя има духовен произход. Музиката е вече един организиран свят, в които нещата стават веднага, погрешки се правят бързо и бързо се поправят. Колко време ще ви вземе вие да поправите една погрешка, направена в *до*? Колко трептения има *до* в съвременната музика, 16 или 32? Каква е разликата между 16 и 32? Един тон от 16 трептения, той не е мек тон. С 16 трептения тон е силен, без да съдържа мекота. Тон с 32 трептения съдържа мекота. Значи със силните тонове може да се проявиш. Силното е проява. Мекото какво прави? Мекото се огъва...

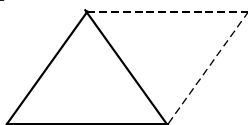
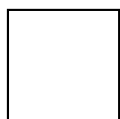
Сега какво ще ви ползва, ако вие пеете? Вземете *до*, *ми*, какво ще ви ползва? *До* мек тон ли е? *До* не е мек тон. Той е бомба, която се пръска. *До* е семе, което пониква. Когато искаш да преодолееш някаква мъчнотия в живота, трябва да имаш импулс. *До* показва импулс, който човек трябва да има. В музиката не знаят закона на *до*-то за какво да го приложат – пее се обикновено...

Ако искате да вземете *до*, какво означава *до*? *До* означава да посееш

едно семе в земята, една ябълка, една круша. *До* означава да направиш добро, да освободиш някого от затвора. *до* означава да излекуваш болния. *До* означава да освободиш наскърбения. *до* означава човек, който е в тъмнината, да му запалиш свещта. Много работи означава *до*. За пример, като изпея *до*, ще запала лампата. Като изпея *до*, ще освободя затворника от затвора. Но туй да е в съчетание, да имате цяла една гама построена. Основния тон вече имате на цялата гама, по която този тон ще се прояви.

Ако вземете *ре*, вече имате друга гама. Какво означава *ре*? Вие искате да победите някаква мъчнотия, не може да започнете с *до*, с *ре* ще започнете. Друга гама е вече, ще избереш начин за воюване. Значи една река, която тече, е *ре*. Вятърът, който духа, е *ре*. Цветята, които излизат из земята нагоре, това е *ре*. Плодовете, които капват, това е *ре*. Парите, които се намират, това е *ре*. Как ще намерите изгубените пари, ако не знаеш? *Ре* като запееш, изгубените пари ще дойдат при тебе...

Какво е терца? От *до* до *ми* имате терца. Ако имате *до*, завъртите веднъж, *ре* – два пъти. Като вземете *ми*, какво ще имате? Ще имате светлина.



*до, ми, сол. до, ми, сол, до.* От *до* до *ми* имате терца. От *сол* до *до* имате кварта. Защо, като вземете *до, ми, сол*, имате терца, а от *сол* до *до* е кварта? Какви са побужденията? Квартата е един завършен процес. Квартата е един четириъгълник. Имате и един триъгълник. Този триъгълник трябва да оживее. Това са линии, които показват посоката на движението.

Всеки тон трябва да има сила, трябва да има съдържание, трябва да има смисъл. Или всеки тон трябва да има светлина, трябва да има топлина и трябва да има съдържание, всеки тон трябва да има сила. Тогава в музикално отношение, когато говорим, че музиката възпитава, трябва да знаете да произведете светлина, топлина, сила. Ако произведете светлина, ползва се вашият ум. Ако произведете с тона топлина, ползва се сърцето ви. Ако с тона произведете сила, ползва се тялото...

Та казвам, в музиката аз вземам терцата като основа. Що е терцата? Три тона, които имат един потенциал. *Ре* е потенциал, *ре* е основа. Ако *ре* го няма, тогава не може да съществува и терцата. Какво е квартата? Тя има два потенциала. Тази енергия е в запас, тя отпосле ще се прояви. Защото, ако вземете, между *до* и *ми* имате един потенциал. Между *ре* и *фа* тогава какъв е потенциалът. Между *ми* и *сол*, *фа* е потенциал. Така щото всеки един от вас може да бъде потенциал. Потенциал е даден човек, който може да ви бъде в услуга. Добрият човек, той е потенциал, той може да ви бъде в услуга. В дадения порядък между *до* и *ми*, *ре* е, което може да помогне на терцата. Ако *ре* не съществува, тази терца не може да се вземе правилно.

„Пътят към щастието“, „Езикът на тоновете“, стр. 66, 67, 70, 71, 74.

78. Истинският музикант е най-разположеният човек, като свири. Той трепери. Някой тон не е взет право, кряска, дразни се, че не е взел *фа диез*. Че как ще вземе *фа диез*? *Фа диез*, като го вземеш, ако си болен, ще оздравееш. *Фа диез*, ако го изпееш, ако си умрял, ще възкръснеш. То е *фа диез*. В музиката тон, който не може да възкресява, не е правилен. Неразположен си, нещо ти липсва, *фа диез* – оправят се работите. *Фа бемол* ще снесе от товара. *Фа диез*, значи имаш по-малко, отколкото ти трябва. Вземеш *фа диез*, да дойдеш на мярката. Тогава ще вземаш *фа бемол*, да намалиш от товара си. Ако имаш повече, отколкото ти трябва, тогава ще вземеш *фа бемол*. Бемолът и диезът, това е равновесие.

„Пътят към щастието“, „Основната мисъл“, стр. 175.

79. Музиката може да я употребите за лекарство. Ще имаш едно парче и щом се разболееш, ще започнеш да пееш, ще оздравееш. Вие сега казвате: „Това ми остана сега, като се разболея, да пея.“ Когато си болен, пей, тогава си певец. Когато си здрав, тогава по-малко пей. Казвам, трябва приложение на музиката. Дотогава, докато музиката не се приложи, вие не може да се ползвате от нея. Дотогава, докато музиката не се приложи за вашето здравословно състояние, вие няма да може да разберете цената на музиката.

„Пътят към щастието“, „Хубавите неща“, стр. 181, 182.

В музиката всяко нещо е на мястото си и си има точно определено време. Тогава всичко туй е определено музикално. Музикално нещата се уреждат магически. Всичко туй само по себе си иде. Направете един опит. Вие по някой път имате хрема. Попейте на хремата – тя ще си заmine, нищо повече. Какви са тоновете на хремата? Не бързайте да си заmine болестта изведнъж. Болестта в дадения случай е публика. Вие като погледнете на болестта, тя да остане доволна, че да ви плати. Публиката е болест. След като ѝ попее, като си заmine болестта, вие ще бъдете доволен. Без пеене болестта не заминава и вие сте недоволен. Като заmine болестта, вие сте доволен. Музикално трябва да ѝ пеете. Имате главоболие – попейте на главоболието. Нямайте пари, в безпаричие сте. Попейте на безпаричието – ще дойдат парите. Къща нямайте – попейте, къщата ще дойде. Нямайте нива – попейте и нивата ще дойде. Каквото и да пееш, магически става. Каквото и да помислиш, става. Попей на Слънцето – ще идеш на Слънцето. Попей на Марс – ще идеш на Марс. Попей на Юпитер – ще идеш на Юпитер. Но да знаеш как да пееш. Да знаеш кой тон да вземеш, откъде да започнеш.

„Буден ум и будно сърце“, „Божии блага“, стр. 238.

Ако вие пеете, а не може да измените своето състояние, това не е истинско пеене. Пеене е – ако нараните ръката си и изпеете една малка песен, ръката веднага да оздравее. Пеенето лекува. За да познаете дали пеете хубаво, като се нараните, започнете да пеете. Ударите се някъде, започнете да пеете Бог е Любов. Като свършите песента, ако болката престане, хубаво



пеете, знаете да пеете. Това е практическата страна на музиката.

*„Ако говоря“, „Правилното пеене“, стр. 279.*

(Учителя се изкашля.) Туй е тщеславието на хремата. Да не бъдат виновати, да смекча закона. Те като се кашлят, и аз се изкашля, да стане едно с тях. Ще кажете на вашата кашлица: „Отивам на священо място. Ако може да мълчиш, добре дошла, ако не можеш, остани отвън..“ Така ще кажете на кашлицата. Вие ще кажете: „Аз няма да ида на клас..“ Пейте на кашлицата. Като се върнете, най-малко, пейте на кашлицата. Направете си една песен. Препоръчвам ви, ако обичате, всеки да си направи една песен на хремата, на кашлицата да си направи, да си съчини някой думи, да си ги пее. Ще дойдете до една нова идея. Не ви казвам туй да го направите. Ако искам, един хубав опит е.

*„Великата разумност“, „Музика в живота“, стр. 67.*

Трябва да имате един опит. Някой от вас има възпаление на крака. Като започнем всички да пеем, ще се махне възпалението. Някой, който има силно възпаление на крака, ще му пеем, да видим за колко минути ще се премахне възпалението на крака. Или когато ви заболи кракът, хванете някой музикант да ви свири. Да повтаря песента, да видите след колко време ще се премахне туй възпаление на крака. Ето как седи научно: има една музика, която внася топлина. Тази болка, която се явява в ставите – винаги става едно свиване на капилярните съдове, явява се страдание. Кръвта като минава, в нея се намират полеорганически вещества, започват да трият капилярните съдове, образува се възпаление. Започват да се разширяват капилярните съдове, отворстията стават по-големи, кръвта започва да минава по-лесно. То е всичкото.

*„Буден ум и будно сърце“, „Музикални подтици“, стр. 130.*

80. Ако някой от вас иска да свири на пиано, а пък няма пиано, нека вземе една дъска и с пръстите си да свири по нея. Ще кажете: „Това е детинска работа.“ А да се карате с вашите съседи и да им говорите какво ли не, това е научно. Че такова едно упражнение струва много повече. Ако напишете някоя статия неверна във вестника, това ли е по-ценно? Такова едно упражнение струва 10 такива статии. Такова едно упражнение струва 10 ваши караници. Ако правите това упражнение и свирите, вие ще бъдете три пъти по-здрави, отколкото сте сега. За да си купите едно пиано, ви трябва най-малко 20 хил. лева, а така със 100 лева ще имате едно пиано. Много музиканти има, които се тревожат по единствената причина, че искат да обърнат вниманието на хората. Пък аз може да ви дам един ден концерт на такава дъска, и да видите колко хубаво излиза свиренето. Ще пея и ще акомпанирам на дъската. Аз много зная да свира на такава дъска. Вие може да кажете, че това е залъгалка. Те са неща, които съм проучвал, правил съм опити. Ако това приложите в бъдещото възпитание, хиляди мъчнотии, които сега имате и които ви спъват, ще изчезнат.

*„Важни и належаци неща“, „Да работим с радост“, стр. 54.*

## ЗА ТОНИРАНЕ И ХАРМОНИЗИРАНЕ

7. Сега ще се тонираме. Тониране е това. (Учителя свири на цигулката, и пее упражнението: *Сила жива изворна течуща, сила жива изворна течуща, зун-мезум, зун-мезум, бином тумето; зун-мезум, зун-мезум, бином тумето*. Всички заедно изпяхме няколко пъти упражнението.) Половината от песента е неизвестна. Сега с тази песен ще опитае как се превръщат енергиите. Добре, тия думи могат ли да се пеят на друг глас? Може ли да го нотирате? Значението на думите в първата половина на упражнението ги разбирате, но на другата половина – не. Значи, онова, което не знаете, може да го пеете. Следователно ние можем да направим и онова, което не знаем. Ние ще ви създадем ред окултни упражнения. Сега да изпеем пак упражнението. (Всички го изпяхме.) Свършена работа! Още веднъж. (Изпяхме го още веднъж.) Думите в това упражнение са нагласени на тонове, които са във възходяща степен. И вибрациите им са такива. Тъй че, когато искате да се тонирате, може да пеете това упражнение. Щом пеете, всякога ще се тонирате. Неразположени сте, започнете. Сега с туй упражнение ще направите опит. Имате най-лошото разположение, ще изпеее упражнението и ще видите резултатите, само ако не забравите гласа. Гледайте да запомните гласа. Изпейте го още веднъж! (Изпяхме го още веднъж.) Думите *зун-мезум* в окултната музика регулират, те са равнодействащи сили, сили, които регулират всичко. *Зун-мезум*, те са мярка. *Тумето* има едно от най-хубавите съдържания, но понеже съдържанието е толкоз хубаво, аз не искам да ви го превода, защото ще се опетни. Тъй ще го пеете, без да знаете превода.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Практическо приложение на музиката“, стр. 8-9.

67. Вземете *до, ми, сол, ла, си*. Ако пеете този ритъм, вие ще подобрите състоянието си. Пейте с движения. Щом си неразположен, попей. Всяка скръб, която я повъртиш малко, ще си иде. Когато човек е подпушен, движението не е правилно, чувствата образуват сблъскване, мислите също и постъпките също. На чувствата си дай ход свободен. Ти искаш да изявиш чувствата си, но те е срам, ти се блъскаш. Затова човек не трябва да го е срам. Когато се блъска, трябва да го е срам.

„Смяна на състоянията“, „Разумни основи“, стр. 294.

70. Казано е, че животът е изкуство. И музиката е изкуство. Следователно между музиката и пътя на човешката душа в живота има известна аналогия. В този смисъл напрежението в живота отговаря на тона *до*, движението – на тона *ре*, постижението на тона *ми*, придобиването – на тона *фа*, цъфтенето – на тона *сол*, развитието на тона *ла*, добруването – на тона *си*. Това са фази на живота, през които минава човешката душа в своя възходящ път. Понеже се спрахме върху музиката в живота, ще вземем

следната песен:

*Мога да кажа, че Слънцето утре ще изгрей  
и на Земята лицето ще огрей.  
Топлина то ще внесе  
за всичко що расте.  
Грей мощно Слънце,  
да учим ний добре!  
Всичко разумно ще стане  
и на работа ще се хване.  
Грей мощно Слънце,  
да учим ний добре!*

Тази песен е създадена по три закона: налягане, напрежение и разумност. Преди да изгрее Слънцето в човешкото съзнание, човек живее между налягането и напрежението и не може да ги уравни и хармонизира. Изгрее ли Слънцето в неговото съзнание, т.е. Разумното в света, той лесно се справя с налягането и напрежението.

*„Вътрешният господар“, „Новият ден“, стр. 82-83.*

Противоречията в живота човек трябва да знае да ги примирява. Сега да дойдем до друг въпрос. Две сестри все спорят. Вместо да спорят, да дойдат да изпеят една песен, един дует. Някой път едната е сопран, другата е алт. Ще започнат – тогава сопран и алт вървят. Нека изпеят един дует, ако не е дует, на един глас да изпеят. След като изпеят песента, ако горчивото чувство е изчезнало, и двете са пели правилно.

*„Ако говоря“, „Правилното пеене“, стр. 283.*

Трябва да се научите хубаво да пеете. Вас ви е срам да пеете. Вие пейте на себе си. Сутрин като станете, вие не пеете. Да ви дам едно правило. За седем дни пейте тия думи: „Радост весели сърцето ми“. Всяка сутрин ще ги изпявате, както знаете. Всеки от вас да си го пее, както иска. Ако искате, пейте го по старому, по новому, криво-ляво го пейте. Едно правило: пейте всяка сутрин „Радост весели сърцето ми“. Ако искате, турете и думата сутрин, и тогава може да го изпеете така: „Радост весели сърцето ми всяка сутрин“.

*„Ако говоря“, „Предпоставките на музиката“, стр. 176.*

88. Имате едно състояние неприятно. Пейте и вижте при кой тон ще се смени вашето състояние. Някой път ви е мъчно. Пей гамата. Ако пееш гамата, наблюдавай где ще се смени състоянието ти. Научно ще правите опити. Ако при обикновената гама не можете, тогава започнете да пеете *до* два пъти, *ре* два пъти и т.н. Ако не се смени, пак почнете по три пъти да пеете всеки тон. Вие ще кажете: „Сега ще седнем да се занимаваме с това.“ Ако не пееш, 24 часа ще разрешаваш един въпрос, главата ще те боли, сърцето ти ще се пука – с пеене работата по-лесно се разрешава. С пеене в 10-15 минути ще се уреди работата, а без пеене 24 часа трябва да чакате,

за да се смени състоянието ви. Доброто мислене е музикално. Ако знаеш как да постъпваш, то е музикално. Трябва да знаеш и как да мислиш. Аз наричам ключът на мисълта е *сол*. Ключът на сърцето е *фа*. Той е басов ключ. Знайте, че сърцето има басов ключ. Сърцето работи с китара, бас, чело, виола, а пък умът – с цигулка, пиано, орган. Те са горните регистри.  
„Двете Божествени посещения“, „Нищо и нещо“, стр. 197.

*За тониране и хармонизиране могат да се използват и упражнения номера 3 и 80 от раздела „За лекуване“.*

## ЗА ТРАНСФОРМИРАНЕ НА НЕРВНАТА ЕНЕРГИЯ

14. Аз ще кажа друго едно окултно упражнение: *Сладко медено, от Слънцето пратено, от пчелите донесено*. Това е едно положително упражнение. Ще го пеете това упражнение. Всеки един образ тук е активен. Сега, тази вечер ще пеem *Сладко медено*. Вие ще вземете да го разчлените, но в самото изречение има музика. Ще забележите окултната страна на упражнението. (Учителя пее *Сладко медено*.) Като мислиш за него, веднага ще се подсладиш. Значи, всичките киселини, които те спъват, се превръщат, сладко ще дойде, медено ще дойде. Сега ти трябва малко светлина: *от Слънцето пратено* – веднага тази светлина прониква. *От пчелите донесено* – веднага ще мислиш за кошера; понеже пчелите са трудолюбиви, у тях има ред и порядък, ти ще мислиш за тях, и всичко туй ще внесе в тебе ред и порядък.

*Сладко медено, от Слънцето пратено, от пчелите донесено.*

Всяка една дума си има свой окултен израз. Туй са окултни упражнения, не са песни. Ние сме далеч още от окултните песни. Това е само приготвяне за песен. После ще дойдем до една окултна песен. И като вземем една окултна песен, знаете ли какво ще стане? Сега някой казват: „Да имаме едно оперно парче!“ Аз нямам нищо против оперните парчета. Вие отвънка може да пеете колкото си искате оперни парчета. Аз не съм против музиката. Можете да пеете от всички парчета. Песните никога не развъртават. Ако някога смисълът на песента развъртава, то гласът поправя до известна степен. Който пее, не се развъртава, макар че има някои песни, които съблазняват, но музиката изправя. Тъй щото може да си пеете каквито парчета искате, ни най-малко не ви забранявам. Сега вие сте ученици, аз ви давам пълно право да пеете каквито искате. Давам ви право, но не ви налагам. Ако имате разположение и можете по любов да пеете, пейте; ако нямате разположение и не можете да пеете по любов, не пейте! Дръжте туй правило! Каквато и да е песента, пеете ли я с любов, вие ще имате едно правило, един метод да превръщате нервната енергия за ваше добро.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Влиянието на електричеството“, стр. 13-15.

Противоречията в живота човек трябва да знае да ги примирява. Сега да дойдем до друг въпрос. Две сестри все спорят. Вместо да спорят, да

дойдат да изпеят една песен, един дует. Някой път едната е сопран, другата е алт. Ще започнат – тогава сопран и алт вървят. Нека изпеят един дует, ако не е дует, на един глас да изпеят. След като изпеят песента, ако горчивото чувство е изчезнало, и двете са пели правилно.

„Ако говоря“, „Правилното пеене“, стр. 283.

Пеенето е една тайна на живота. Ако вие пеете, а не може да измените своето състояние, това не е истинско пеене. Пеене е – ако нараните ръката си и изпеете една малка песен, ръката веднага да оздравее. Пеенето лекува. За да познаете дали пеете хубаво, като се нараните, започнете да пеете. Ударите се някъде, започнете да пеете Бог е Любов. Като свършите песента, ако болката престане, хубаво пеете, знаете да пеете. Това е практическата страна на музиката. Това рядко се случва.

„Ако говоря“, „Правилното пеене“, стр. 279.

За трансформиране на нервната енергия е полезно и упражнение 36 от раздела „За лекуване“.

### ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ

Като ви дойде някоя болест, пейте, тананикайте за себе си. Изпейте тона *до* 50 пъти. Ако сте анемичен, мързелив или ленив, изпейте тона *ре* 99 пъти. Ако не обичате да мислите, изпейте тона *ми* 80 пъти. Ако сте малко разсеян, разточителен, не обичате материалните работи, изпейте тона *фа* 75 пъти. Ако не обичате правото, изпейте тона *сол* 100 пъти. Ако не обичате изкуството и художеството, изпейте тона *ла* 110 пъти. Ако не сте религиозни, не сте набожни, а искате да станете такива, изпейте тона *си* 150 пъти. Това е теория, лесно се казва. Но има училище, в което човек се учи как да съчетава тия тонове. Има едно съчетание в тези тонове. Първо ще се пеят в тактове. Трябва да се знае какви ще бъдат интервалите между едните и другите тонове. После трябва да се знаят цели тонове ли ще се пеят или половинки, четвъртинки, осминки и т.н.

„Този е живият хляб“, „И отиде, та се представи“, стр. 388-389.

35. Ще изпеете няколко пъти думата *слушам*. Така ще си въздействате при различни психически състояния. Така ще изправяте кривата линия на



вашия живот и ще вървите по радиусите на концентричните кръгове. Пейте упражнението с думата *слушам*. То ще ви помогне при самовъзпитанието.

Пейте всички, работете върху себе си и вървете напред.

*„Отворени форми“, „Единство в живота“, стр. 85-86.*

Много пъти, когато искате да пеете, дойдат тия противоположни вълни: „Ти си остарял, сега ли ще пееш, на млади години се пее..“, Или, речеш да пееш, казва: „Сега ли ще пееш, студено е..“, Щом ти каже: „Пей..“, пей. Мислено пей. Някой път, когато е студено, пей със затворена уста. Ако отвън е топло, пей с отворена уста. Щом е студено, пей със затворена уста. (Учителя пее със затворена уста: *М-м-м.*) Какво разбирате, какъв е тонът? (Учителя пее: *Моля, говори ми сладко.*) Кои са подбудителните причини? Този тон верен ли е? (Учителя пее:

*Аз ще говоря сладко,  
аз ще говоря сладко,  
аз ще говоря сладко  
на моето сърце.  
Аз ще говоря сладко  
на моето сърце,  
на моето сърце.)*

Пей на себе си. (Учителя изпя *Изгрява Слънцето.*) На мене си пея. Според вас другояче трябва да пея. На мене си пея. Има неща, които трябва да ги поправа. Като пея една песен, пея, докато престанат всички дисхармонични състояния. Има някои паразитни мисли, които ви безпокоят. Като попее, всичките тия мисли да изчезнат, като че сте новородено дете. (Учителя пее:

*До вчера бях сиромаш,  
а днес съм вече богат.  
До вчера бях сиромаш,  
защото не знаех как да говоря.  
Днес станах богат,  
защото се научих как да говоря.)*

Как може да го изпее? „До вчера аз не знаех как да говоря.“ Сега, туй е закон на самовъзпитание отвън.

*„Великата възможност“, „Нови насоки“, стр. 17-18.*

72. Вие всички имате желание да пеете, но можете ли всички да пеете хубаво? Не че нямате желание, имате желание, но като речете да пеете, не се харесвате. Слушате някого да пее и казвате: „Много хубаво пее.“ Речете ли вие да пеете като него, не можете. Виждате, че той знае да пее, оценява пението, започвате и вие да пеете, но не се харесвате. Коя е причината, че пеете, пък не се харесвате? Не се харесвате, защото не можете да пеете. Защото не сте пели и не сте се упражнявали. Даже когато съм ви говорил за музиката, станете и още от сутринта сте неразположени. От музикално

гледище човек е неразположен по 7 причини. Неразположението зависи или от *до*, или от *ре*, или от *ми*, или от *фа*, или от *сол*, или от *ла*, или от *си*. Има и второстепенни неща около тези ноти. Разположението ви или неразположението ви може да зависи от повишението или понижението на тоновете. Ако сте неразположени, трябва да знаете от кой тон зависи неразположението ви. Може разположението ви да зависи от *сол*. Щом ми кажете, че причината на вашето разположение е *сол*, аз вече зная...

Вие ставате и сте неразположени. Причината е *сол*. Аз пея, когато съм неразположен. Ти станеш, неразположен си. Започни да пееш *Неразположен съм*. (Учителя пее: *Неразположен съм*.) То е оперно пеене. Като придобиеш едно неразположение на духа, считай това твое неразположение за една миньорна гама. (Учителя пее: *Аз съм разположен*.) Казваш: „Не ми се учи.“ Ще пееш пак. Ще започнеш от *фа*. То е стимулт в тебе. Онези, които не искат да учат, са много щедри, искат само да раздават. Който иска да учи, трябва да пее *фа*. Ще събираш. Ако можеш хубаво да пееш *фа*, можеш да се учиш. Ако искаш да имаш хубави маниери, трябва да знаеш как да пееш *ми*. Ако *ми* не можеш да пееш правилно, не можеш да имаш обхода. Обходата зависи от тона *ми*. Той ще ти даде разположение. Когато взимаш правилно един тон, хармония има в тебе. И когато се лекуваш, пак има нещо музикално в тебе, защото целият живот е музика. Божественият живот, който излиза от Бога, е най-великата хармония. Ние си спомняме за ония хубави часове, когато слушаме Божествената музика в нас. „Пейте и възпявайте в сърцето си Господа!“ Казвам: „Кой тон да вземем сега?“ (Учителя пее *до*. После пее: *до ще ден, до ще ден, той ще бъде светъл ден, той ще бъде светъл ден*. Всички пеем с него.)

„Вътрешният господар“, „Подмладяване“, стр. 138, 141.

75. В умствения свят с песните ще произведете светлина, в Духовния свят ще произведете топлина, а във физическия свят ще произведете сила. Та ако ме слушате, по някой път ще образувате един клас да пеете тука. Често аз ви слушам от горе как пеете. Но вие пеете като по задължение. Аз считам, че в музиката човек трябва да бъде абсолютно свободен, напълно свободен, да се не плаши от никого. На комуто от вас да кажа да ми изпее *до*, се стеснява. В *до* се съдържат известни трептения. В *до* има най-малко 16 трептения. Всяко едно трептение отговаря на един вътрешен тон. Някои считат 16, някои 32 трептения. Имате една идея. И тази идея не може да се роди, докато не пеете в себе си *до*. Най-първо основната подбудителна причина на *до* трябва да бъде Любовта, после трябва да дойде Мъдростта и после Истината. Три основни подтика ще има. Тогава колко остават, като извадим три от шестнадесет – остават тринадесет трептения. Вие ще дадете ход. Как ще вземете *до* изведнъж? Трябва да имате известна идея. Аз искам да се освободите. Сиромаш съм, искам да се освободя, ще повикам Любовта, ще произведа тон *до*. Като го произведа, веднага ще се измъти яйцето. Туй яйце вземам. От него ще се измъти пилето. Всякога, когато започвате една работа, каквато и да е, изпейте една песен. Имате

една песен „Гледай добре, слушай добре, говори добре.“ Това е естествено. На себе си сега кажете: „Гледай добре, гледай Истината.“ Говори добре – на кого ще говориш добре? На Любовта. Слушай добре. Това е знанието. Трябва да имаш знание. Тогава ще вземеш вярно тона. Как ще изпееш до? (Учителя пее: Гледай добре, слушай добре, говори добре, говори, говори, говори добре.“) Само давам един пример. Мога да пея и по-хубаво, не съм се разпял още, затова така излиза.

*„Вътрешният господар“, „Минало и настояще“, стр. 236, 237.*

86. Някой път искате да се скарате. Че скарайте се на свят. Някой път гледам, че не се карате музикално. (Учителя пее следните думи, като се навежда и се вдига.) „Знаеш ли какво имам да ти кажа? Само да ме послушаш.“

*„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 242.*

*При самовъзпитание работете и с упражнение № 80 от раздела „За лекуване“.*

## ЗА ВЪЗПИТАНИЕТО

4. Поемете въздух, че тогава ще пеем. Двете ръце прострени напред, после поставени горе над главата с допрени пръсти. Двете ръце настрана, после над главата и обливане. Туй е един метод за възпитание на децата в бъдещата школа. Когато се учи музика, учителите ще възпитават децата по този метод най-малко половин час. Някои от учителите могат да употребят този метод с учениците си. Като влезеш при децата, не започвай изведнъж да ги учиш, но около 10-15 минути направи едно упражнение, за да се хармонира съзнанието им под влиянието на музиката. Упражненията с буквите *a* и *o* можем да заменим с думи – хармонично съчетани думи трябва да намерим. Трябва да приготвим такива окултни упражнения, такива няма още приведени; окултна музика няма още в Европа, сега се заражда тя. Единствените окултни песни, които имаме, то са сега нашите. Навсякъде имате съвременни песни с мажорни и минорни гласове. Минорната музика всякога изразява дълбочина на сърцето, а тази дълбочина е потребна; мажорните тонове дават сила, интензивност.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, „Работа за новия живот“, стр. 188, 189.*

Има едно състояние в музиката, което ще опиша така. Свириш на един човек, на един престъпник. Може да направите опит. Той мисли да краде, да направи някое престъпление – ще му свирите. Ако вие успеете да бутнете на нужното място, този човек ще се промени, защото престъплението върви по известна музика. На пияните хора другояче свирят, на трезвите – другояче. Има една музика на доброто в света. Ако вие вземете тия тонове, той както седи, веднага ще се родят в него известен род мисли и той ще се откаже от своето намерение.

*„Ако говоря“, „Най-голямото изкуство“, стр. 164.*



Ако бях учител, щях да имам едно пиано на разположение. И трябва ми само четири ноти, за да внесе ред и порядък между учениците си: „Слушайте, деца!“ И ще започна да пея нотите: *до, ми, сол* и *горно до*. Ще разделя думите слушате, деца на срички и на всяка сричка ще приложат съответния тон: *до, ми, сол, до*. Ще попея 5 минути и след това ще започна работата си. Като се раздвижат, като започнат да не мируват, пак ще им попея. С това ще се внесе в децата едно разположение, и няма да се тревожа. Ако пък бях къщница и чаках мъжа си, който иде нещо разгневен, пак ще седна пред пианото и ще започна да пея със същите тонове: *до, ми, сол, до* с думите *Добре дошъл*. Като чуе това, той веднага ще измени разположение, ще каже: „Хайде, изпей ми това още веднъж!“ Като му пея три пъти, той ще се разположи. Тогава ще му сложа ядене и ще ядем сладко. Така се разрешават въпросите.

„Вас ви нарекох приятели“, „Умих се и гледам“, стр. 93.

11. Като станеш сутрин, да си потананикаш, да си посвириш с уста. Ако искаш работите през целия ден да ти вървят добре, да си попееш 15 минути. Едно правило е това. Може да го опитате. Ще станеш сутрин, ще пееш. Жена, която не пее, и мъж, който не пее, те не могат да въртят къща, и деца не могат да възпитават. Туй е много вярно. Направете опит! Пейте 15 минути съзнателно и след 1 година ще видим какви ще бъдат резултатите. С помощта на музиката нашето положение ще се подобри най-малко 50% във всяко едно отношение.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Влиянието на музиката, пеенето и движенията“, стр. 23-24.

17. Изпейте *Сладко, медено* и *Сила жива, кажи ми*. Тия две песни се спогаждат, понеже водата и медът се спогаждат. Следователно и двете песни може да се изпеят заедно...

Представете си, че някой ви запита: „По какво се отличава окултната музика от обикновената?“ Със своята крайна мекота, яснота, картинност и природни образи. Към туй всички трябва да се стремите – в пеенето ви да има яснота и мекота. И упражненията трябва да бъдат меки. Никога не може да пеете едно окултно упражнение без мекота. Едно окултно упражнение се отличава с една крайна мекота, а мекотата предава крайна пластичност, гъвкавост. Ако искате като ученици да се упражнявате, има такива мотиви – духовни – за съзерцание. Започнете да си тананикате една дума, да я повтаряте постоянно, да я изменяте. Има закони, по които ще изменяте, изменяте, и тъй ще нагласявате вашето настроение. За пример, започнете с думата *благост*. Ще я пееш, ще я изменяш, докато добиеш в себе си известно настроение. Тогава ние ще правим разни упражнения. Сутрин, като станете, да кажем фамилия сте, съберете се деца, баща и майка, започнете окултните си упражнения. Започнете: *сила жива, кажи ми, де вода извира, извира, извира*, всичките ще пеят. После ще дойдат другите окултни упражнения – децата, всички възрастни, колкото сте, ще ги

изпълнявате. После, *скръбта си ти кажи*. Ще видите тогава може ли да се възпитават по този начин – с музика – децата, или не. Може. Дадем ли нещо окултно, ще има резултат. Децата се възпитават чрез картини, образи. Този език трябва да бъде картинен. Той е езикът на Природата.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Музика и пеене – средство за тониране“, стр. 23.*

*За възпитание може да правите упражнение № 80 от раздела „За лекуване“.*

## ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СКРЪБТА

16. *Сила жива, сила жива, кажи ми, кажи ми, где вода извира...*

Ще кажете: „Какъв е този мотив?“ В този мотив: *где вода извира*, ние търсим къде е изворот. И този, високият извор, като слиза, какво прави? Нали играе, скача между камъните? Оттам, от тия звукове, ония овчари са създали своята музика. Туй тропане у българите е от звуковете на водата, която скача. В окултната музика ние ще представим на едно място как тази вода скача от някой планински извор, как слиза; после като дойде на равно, ще измени темпа. Ще изобразим всичките промени. Като влиза водата в морето, ако морето е било много бурно, пак ще дадем един израз, ще знаем, че морето е бурно. Ако морето е свършено тихо, ще знаем, че е тихо. Тъй че по музиката, от единия край до другия, вие ще знаете от где слиза водата, през къде минава и къде отива.

Сега, втория мотив. (Учителя свири, братята пеят.)

*Скръбта си ти кажи, сърце си ти отвори, на слънчеви лъчи...*

Във втория мотив имаме една негативна дума, в отрицателен смисъл *скръбта*. Как да я превърнем тази скръб? Сега, превръщане: *скръбта си ти кажи, сърце си ти отвори, на слънчеви лъчи...*

Слънцето е, което лекува. Скръбта всякога се ражда от нямане на светлина. И всякога, когато някой скърби, в ума му, в сърцето му има тъмнина, няма светлина. Дойде ли светлината, скръбта изчезва. Дойде ли скръбта в сърцето ти, ще попееш, ще кажеш: „Скръбта си ти кажи...“ Пей – веднъж, два, три, четири, пет пъти, много пъти, и ще превърнеш туй състояние в друго, ще превърнеш тази енергия. И сега онези от вас, които искат да бъдат поети, не трябва само да перифразират, да турят рими, но езикът им да бъде картинен, идеен трябва да бъде той, образи да има. *Скръбта си ти кажи* – думи силни. *Сърце си ти отвори, на слънчеви лъчи*. При това, вие може да го украсите още по-хубаво, но няма да туряте нищо излишно. Туй парче може да се разработи. Широк замах има в него. То има две октави, от тях може да се създаде една отлична музика. То не е завършено още, а е тъй, както е в Природата, окултно е дадено. Пейте го още веднъж! (Всички пеят.) Сега пейте първото упражнение! (Пеят: *сила жива, кажи ми...*)

Това е народен мотив. Сега засягам българската музика. Този мотив е взет от течението на висок планински извор, който постепенно скача надолу

по камъните, приблизително изразява идеята. Имате една много приятна картина. Върху този мотив после могат да се създадат и други песни.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“ „Музика и пеене – средство за тониране“, стр. 6, 7, 8.*

Неразположени сте някой път. Пейте. Когато плачете, пейте.  
(Учителя пее:

*Аз плача,  
къса се сърцето ми.  
Аз плача,  
няма кой да ме разбира.  
Аз плача,  
къса се сърцето ми,  
няма кой да ме разбира тук,  
на Изгрева.  
Аз затова скърбя.  
Толкоз години,  
отиде всичкият ми живот напразно.)  
Тъй не се пее. (Учителя пее:  
Аз съм на Изгрева да се уча  
как да живея и как да нея.  
Аз съм на Изгрева да се уча  
как да живея,  
добре да нея, добре да нея.  
Това аз трябва добре да запомня,  
добре да нея, добре да нея.)*

*„Великата възможност“, „Нови насоки“, стр. 21.*

*За справяне със скръбта може да правите и упражнения 67 от раздела „За тониране и хармонизиране“ и 76 от раздела „За лекуване“.*

## **ЗА СПРАВЯНЕ С ГНЕВА, СТРАХА, ДРАЗНЕНИЕТО И НЕРАЗПОЛОЖЕНИЕТО**

1. Ще ви дам още едно правило, което ще прилагате против гнева, против дразненето. Щом се разгневите, изпейте упражнение *до, ми, сол, до* (горно *до*) – 10 пъти. Прилагайте това правило да видите как музиката тонира.

*„Двата пътя“<sup>2</sup>, „Сила на волята“, стр. 26.*

4а. (Учителя изпя едно хубаво окултно упражнение.) Гласът на туй упражнение е окултно нотиран. Като сте неразположени, седнете да си изпейте едно *хо-хо-хо, хо-хо-хо*, и всичко ще ви мине. При тази окултна музика се случва, че между двете части има близост, тъй че като изпеете първата, втората част сама изпъква. А при последното упражнение изведнъж

има едно повишение. Туй са две състояния на съзнанието. Между двете части няма връзка. Изисква се воля, да знаете законите на съединението, за да можете пак да се върнете.

„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)2, „Работа за новия живот“, стр. 190.

9. Няма да считате, че музиката е нещо маловажно; не, много важно е, първостепенно нещо е тя. Чрез музиката може да създадете в себе си характер. За пример, разгневили сте се, искате да си отмъстите някому, запейте *Сила жива, изворна, течуща, Фир фюр фен*, и като ги изпеете 10-ина пъти, ще кажете: „Хайде, аз се отказвам.“ Така ще се свърши работата, и ще спестите енергията си. Вие ще се научите чрез музиката да трансформирате енергията си.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Влиянието на музиката, пеенето и движенията“, стр. 6-7.

20. Когато няма какво да правиш, останал си без работа, не можеш ни да пишеш, ни да четеш, седни да упражняваш буквите, защото ако не се упражняваш, непременно ще се караш с някого. Като си възбуден, започни да се занимаваш с гласните букви, като свършиш упражнението, ще им кажеш: „Благодаря ви, че ми дойдохте на гости и ме избавихте от неприятност.“ Ще се упражнявате не когато имате работа, но като няма какво да правите. После, ще се научите да пеете смислено. Тъй, ще седнеш, ще концентрираш ума си, ще затвориш устата си, мислено ще изкараш една песен в мисълта си, докато започнеш да слушаш тоновете. Онзи, който иска да бъде добър окултен певец, в ума си ще пее, ще повтаря, докато почне да чува гласните, като далечно ехо, след туй те ще слязат на физическия свят; той ще ги изрази, и ще има един пластичен глас.

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Значение на гласните при окултното пеене“, стр. 15, 16.

66. Ако вие имате основния тон *до*, ако го повторите няколко пъти, може да разрешите един въпрос. Да допуснем, че някой път тръгна на път – сега ви казвам нещо, което не трябва да ви казвам – някой път, като отслабнат краката, казвам: *ре, ре*. (Учителя върви и пее тона *ре*.)

В мене се изменя състоянието. Някой път не съм разположен, пея *сол*. (Учителя върви и пее тона *сол*.)

Ако някой път нещата няма да се постигнат, турям *ла*. Като пея *ла*, заминават. *Сол* като пея, всичкото неразположение изчезва. *Ре* като пея, силата иде. Вие ще кажете: „То са внушения.“

Тогава, ако имам ограничение, пея *до*. Или пея: *до, ре*. Или – *до, ре, ми*. Или – *до, ре, ми, фа*. Или – *до, ре, ми, фа, сол*. *До, ре, ми, фа, сол, ла*. *До, ре, ми, фа, сол, ла, си*. (Учителя пее: *Колко съм тъжен, тъжен, тъжен* на тъжна мелодия.)

Туй е част, не е всичкото. Това е част от операта. Във всичките тъжни песни пространството между музикалните вълни е по-голямо. В радостните

песни разстоянието е по-малко. Като дойдеш да прескачаш, междините при една скръб са големи. Защо скръбта е голяма? Понеже междините са големи, не можеш да ги прекрачиш, мъчи те, трябва да скачаш. Като дойде до радостта, приятно ти е.

Сега как бихте изпели колко съм радостен? (Учителя пее колко съм радостен, радостен, радостен.)

Вече имате друг ритъм. (Учителя пее: колко съм радостен! Изгубената ми вяра вече се повърна. Изгубената ми вяра, що едно време аз изгубих, днес се повърна, повърна, повърна. Без нея всеки ден в училището ме скъсваха. Днес, когато се възвърна, всичко тръгна по пътя си добре.)

„Смяна на състоянията“, „Нови насоки“, стр. 262, 263.

В този раздел могат да се използват и упражнения № 2, 3 и 78 от раздела „За лекуване“, 7 и 67 от раздела „За тонирание и хармонизиране“ и 72 от раздела „За самовъзпитание“.

## ЗА РАЗРЕШЕНИЕ НА МЪЧНОТИИТЕ

56. Я ми изпейте *Киамет*! (Всички пеем *Киамет*.) Да ви превода сега думите на тази песен, но не в истинския смисъл: „Земята се изора, нивата се посея, житото израстна и три месеца вода не е капнало. Нивата пожълтя, овците бляят, говедата реват.“ Защо? Защото е суша. Коя гама е туй? (Учителя пее *Киамет* и всички пеят заедно с него.) Тая песен трябва да се пее за разрешение на мъчнотиите, за да излезеш от безизходното положение. Тази песен е музикалното разрешение, за да излезеш от основните мъчнотии.

„Силата на мисълта“, „Изкуството на ангелите“, стр. 217.

59. Всички трябва да се молите един за други или да си мислите добро един за друг. Като срещнете някого, пожелай му добро. За да му пожелаеш доброто, трябва да знаеш с кой тон да започнеш. Ако той се намира в затруднение, в мъчнотии, започни с тона *до* и веднага той ще се изправи. Ако има спънки в живота и не може да намери пътя, ще му изпеем *до* и *ре*. Ако не знае каква линия и поведение да вземе, ще му изпеем *ми*. Ако е загазил и няма парици, ще му изпеем *фа*. Ако не знае как да се обхожда с хората, ще му изпеем *сол*. Пък ако не е узрял в поведението си, ще му изпеем *ла*. Ако не знае как да мисли, ще му изпеем *си*. Това ще бъде моето благопожелание.

„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 244.

Навсякъде по Земята трябва да има пеене, хубави мисли, хубави чувства и постъпки. Само така ще се поправи светът. Казваме: „Да се поправи светът, да се тури ред и порядък.“ Редът и порядъкът са последното нещо. Редът и трудът са като се опече хлябът. Докато се съберат тия малките зрънца, докато [се] направи брашното, докато се омеси да се опече – дълъг е процесът. Всички трябва да работим, да събираме тия малките

зрънца, които Бог ни изпраща. После, с музиката трябва да премахнем много мъчнотии. Вие сте уморени от еднообразни мисли. Седете някой път и си пейте: (Учителя пее:

*Не заспивай, не заспивай,  
Слънцето изгрява,  
ще изгубиш най-добрите условия,  
които те чакат.  
Не заспивай, буден бъди!  
Когато Слънцето залезе,  
под юргана може да се намериш.  
То е на място. Спи, спи.  
Като мине среднощ,  
в три часа се събуди  
и пак стани,  
и работата си захвани.)*

Ти това да правиш. Ще кажете: „Не е практично.“ За мене всяко нещо, което може да внесе подтик, е музика. Може да не е толкова изящно. Докато дойдем до изящните неща, ще трябва години.

*„Буден ум и будно сърце“, „Музикални подтици“, стр. 133.*

83. Има някои работи сега, които трябва да учите. Вие ще учите тази музика сега, както е сега. А пък онова, което ще ви уча аз, не искам да го патентовате. Аз превеждам само някои примери. Аз бих пял така: (Учителя изпя основната октава от долно *до*, до горно *до*.) Вие имате в ръцете си две октави. (Учителя показва пръстите си.) Да кажем, че те боли основата на палеца. Да кажем, че там се е понижила температурата. Човек е изгубил своите музикални трептения. Когато човек изгуби своите музикални трептения, той страда.

Когато човек не иска да чувства и мисли, той гледа да избягва хората. Щом почне да мисли, той ще пее. Първото нещо е – трябва да възстановим хармонията във всичките ни удове. Аз ще взема *до*. (Учителя пее *до*.) В кое поле е това *до*? В Духовния свят как ще бъде? Как ще вложиш в *до* съдържание? Ще повишиш трептенията му. Тогаз трябва да вложиш известно съдържание в своите чувства. Да кажем, че се намираш в известни мъчнотии. Ти като вземеш правилно *до*, органически и психически, тези мъчнотии веднага ще се премахнат и ти ще почувстваш в себе си едно облекчение. (Учителя пее *до*.) Правилен ли е този тон, според строежа, който имате? Има строежи виенски, парижки и пр. Пианото ни е парижки строеж. Пък органът ни е виенски строеж. (Учителя, с всички ни, пее *до*.) Ти искаш да вземеш *до* правилно. Да кажем, че ти обичаш някого. Тогаз изпей с тона *до* слога *лю* на думата *Любов*. (Учителя пее слога *лю* с тона *до*.) Но у българина има една друга мъчнотия. *Лю* е учудване. Той казва: *Лю*! (Учителя, с всички заедно, изпя тона *до*.) *Ре* е *ра*. Това значи, че Слънцето е изгряло. (След това Учителя с всички заедно изпя *ми*. Учителя изпя

тоновете от долно *до*, до *ми* на втора октава, като чукаше с пръстите на дясната ръка ставите на лявата по следния ред: виж. фигурата на стр. 241.) *До* е в основата на палеца. *Ре* е следующата по-горна става на палеца и т.н. Това не го казвайте на другите. Утре може да се измени. Това е отчасти сега. Като станете сутрин, изпейте си гамата по този начин и ще видите какво ще добиете. Във втората октава се качвате до *ми*. Вие не можете да влезете в красотата само в първата октава. За да имате един изящен характер, вземете изящно, ще минете във втората октава...

„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 240-241.

Може да правите и упражнения 66 от раздела „За справяне със гнева, страха, дразненето и неразположението, 76 и 80 от раздела „За лекуване“.

### УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПОДМЛАДЯВАНЕ

47. Изпейте новата песен: *Сила, живот и здраве*. Напишете си я всички, да я научите по ноти, за да я пеете правилно. Тази песен е едно живо, новородено дете, което расте и се развива.

*Сила, живот и здраве, те са едно; служители на Духа, носители на Радостта, крепители на Мъдростта*. Силни са думите на тази песен. Сега тя е петгодишно дете, ще расте, ще стигне до 33 години и ще спре, до там ще я оставим. Думите *Сила, живот и здраве* представят идейната страна на песента. Останалите думи са в разговорна форма. Пейте песента, но вярно – това е най-важното. Като пеете: *служители на Духа, носители на Радостта, крепители на Мъдростта*, да чувствате, че сте млади, че носите Мъдростта в себе си. Младостта и Мъдростта да бъдат в тебе вътре, а не вън от тебе. Пейте така, че да се храните с пеенето. Пеенето, музиката трябва да бъдат храна за човека.

„Събуждане“, „Граници в живота“, стр. 295-296.

### УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОМОЩ ПРИ РАЗНИ СЛУЧАИ

49. Аз съм правил много опити по пение, да пея правилно. Изучавал съм нотите една по една. И като ме заболи някъде и имам неприятност, то като взема правилно тона, неприятността се махне. Защото хармоничните тонове премахват всички противоречия. Например имате една мъчна задача и ако можете да изпеете правилно тона *ми*, ще проблесне нещо в ума ти и ще разрешите задачата. Ако вземете вярно тона *фа*, то всичките ви материални работи ще се оправят. Ако материалните ви работи не се оправят, това показва, че не можете да изпеете правилно *фа*. Ако не можете да мислите правилно, *ми* не можете да вземете правилно. Ако не ви се работи, *ре* не можете да вземете правилно. Ако нямате хубава обноска, *сол* не можете да вземете правилно. Ако не знаете как да постъпвате правилно, *ла* не вземате правилно. Ако пък не знаете как да се молите, *си* не вземате

правилно. Никога не можете да вземете правилно *си*, ако нямате едно религиозно, духовно разположение.

„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,  
„Посещение на Бога“, стр. 48.

61. Като нямате пари, трябва да знаете как да измените *до* на *ре*. Вземете *до*. На *до*-то ще му приложите сила, после ще му придадете топлина и светлина. Та сега можем ли да придадем трите качества на *до*-то? *До*-то за да стане силно, трябва да стане на *ре*, превръщане на тоновете има. *До*-то трябва да го превърнеш на *ре*, за да добие сила. Когато вземате *до* или *сол* в музиката, каква е идеята? *До*-то вече доминира, *сол* е цъфнало. Трябва да възприемате мислите. *Ми*-то е, в което се добива топлина. В *сол* се добива мисловна сила. Казвам: *ре* мълчи. Защо? Защото е на работа. Вземете само *до*, *ми*, *сол*, другите тонове са на работа, те уреждат работата. Онези само гласуват, казват: „Да стане туй.“ *Ре* урежда и *фа*, урежда туй, което се печели. Печели се сила. *Фа* печели богатство. Условия се печелят. Нали някой път вие казвате, че нямате условия. Условията са богатствата, топлината.

Аз да ви кажа: *до* е подтикът на Любовта, *ми* това е подтикът на Истината, *сол* това е подтикът на Божествената Мъдрост. Те уреждат сега музикално работите. *До* като вземеш правилно, то е основният тон на Любовта, *ми* е основният тон на Истината и *сол* е основният тон на Мъдростта. Музикално така работите се уреждат. Туй е законът на превръщането. Всичко в Природата се превръща. Ако знаеш закона, ще превръщаш. *До* ако превърнеш в *ре*, ще намериш движение. *Ре* ако превърнеш в *ми*, ще намериш изходен път. Кривите линии се образуват от *ми*. Препятствията в живота се премахват с *ми*. Ако вземеш *фа*, богатство ще имаш. Богатство има само онзи човек, който има условия да го задържи. Ти можеш да задържиш водата само в един съд, който е здрав. А пък *сол* в дадения случай е един цвят, който цъфти. Той придобива тази енергия, в която се проявява един плод. Казваме, че човек мяза на едно растение, което е посадено в земята.

„Смяна на състоянията“, „Новото възпитание“, стр. 306-307.

84. Когато пеете *Давай, давай*, то е сила. Когато пеете *Махар Бену Аба*, то е усет. Когато пеете *Фир фюр фен*, то е мисъл.

„Смяна на състоянията“, „Сила, усет, мисъл“, стр. 172.

85. По някой път вие искате пари, парици ви трябва. Хайде да изпеем песента на парите! (Учителя пее следните думи: *Парички, парички, парички ни трябва. С тях дрешки да си купим.*) Как ще дойдат сега парите?

„Силата на мисълта“, „Нагоре и напред“, стр. 242.

За помощ правете и упражнения 50, 54, 76 и 78 от раздела „За лекуване“, 59 - „За разрешение на мъчнотите“, 66 - „Справяне със гнева, страха, дразненето и неразположението“, 72 и 75 - „За самовъзпитание“.



## УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯ

5. *Благославяй, душе моя, Господа* (5 пъти). Първият път ръцете нагоре свободно; втори и трети път – хоризонтално; четвърти път – ръцете на гърдите, пред устата, с дланите навън и хоризонтално; пети път – хоризонтално, на гърдите, пред устата и хоризонтално.

*Тайна молитва* (коленичили на дясното коляно).

*Благословен е Той, Който ни благославя, Бог на Любовта.*

*Благословен е Той* (изпя се с положение на ръцете настрана).

*Който ни благославя* (изпя се, положение на ръцете настрана).

*Бог на Любовта* (бавно пение, с бавно спущане на ръцете от страни до долу).

*Благословен* (пение, с бавно издигане ръцете настрана).

*Благословен е Той* (пение, с бавно спущане ръцете надолу).

*Който ни* (пение, с бавно издигане ръцете горе).

*Благославя* (пение, ръцете разтворени напред).

*Бог на Любовта* (пение, с бавно сваляне ръцете надолу).

*Бог на Любовта* (ръцете хоризонтално).

*Бог на Любовта* (ръцете се свалят надолу бавно).

*Бог на Любовта* (ръцете настрана).

*Любовта* (ръцете надолу).

*Бог на* (ръцете настрана) *Любовта* (ръцете надолу).

*Бог на* (ръцете настрана) *Любовта* (ръцете напред).

*Благословен е Той* (четири пъти – с движение на ръцете настрана и напред).

*Благословен е Той* (три пъти – ръцете отпред малко прибрани, с движение на хвъркане).

*Който ни благославя* (бавно спущане на ръцете, с хвъркане не съвсем до долу – един път).

*Който ни благославя* (ръцете в последното положение, с хвъркане – два пъти).

*Който ни благославя* (ръцете настрана, с хвъркане – три пъти).

*Благославя* (няколко пъти кръгообразно движение на ръцете, със слабо приклякане).

*Благославя* (няколко пъти – ръцете в движение напред, нагоре, напред, нагоре и т.н.).

*Да сме благи* (същите движения три пъти).

*Благи* (същите движения, само че по-бързи – три пъти).

*Благи* (ръцете се движат отгоре надолу, до пръстите на краката).

*Благи* (ръцете се вдигат нагоре).

*Благи* (много пъти – ръцете се движат кръгообразно около тялото, и остават хоризонтално).

*Да сме силни* (ръцете напред).

*Да сме крепки* (ръцете настрана).

*Да сме твърди (същото положение).*  
*Твърди, като диамант (същото положение).*  
*Да сме чисти (ръцете напред).*  
*Като живата вода (същото положение).*  
*Да сме чисти, като живата светлина (същото положение).*  
*Да сме чисти, като Любовта (същото положение).*  
*Нашият закон е чистата Любов (ръцете настрани).*  
*Нашият път е чистата светлина (ръцете напред).*  
*Нашето слово е Мъдростта (ръцете настрани).*  
*Ние сме всички крепки в Бога на Любовта (ръцете напред).*  
*В Него ние победихме света (ръцете настрани).*  
*В Неговата Любов ние добихме своята свобода (ръцете напред).*  
*Ние сме веч свободни от закона на смъртта (ръцете настрани).*  
*Необятната Любов ни въздигна (ръцете напред).*  
*Безпределната Мъдрост ни оживи (ръцете настрани).*  
*И едната неизказани Истина ни възкреси (ръцете напред).*  
*Святи Отче на Небето, ние осветихме Името Ти (ръцете настрани).*  
*Ние свършихме делото Ти (ръцете настрани).*  
*И въдворихме Твоето царство (ръцете настрани).*  
 Благословен си Ти отсега за през всичките векове. Амин (ръцете настрани и долу.)

Изпяхме Амин седем пъти, с движения на ръцете: настрани и кръгообразно движение на ръцете, със слабо приклякане.

Забележка: при тези движения на ръцете, хвъркането, това е раздрусване на вашето съзнание, раздрусване, събуждане.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>, стр. 326-329.*

Турете си ръцете върху гърдите с дланите навътре и тогава пейте: „А-а-а.“ Ще поемете въздух и при издишването ще изпеете тази гласна. Вземете сега два тона по-високо от тази гласна и изпейте тази гласна още по-високо.

*„Ако говоря“, „Най-високият връх“, стр. 116.*

6. След това изпяхме упражнението с буквата *а* със следните движения на ръцете: дясната ръка настрана, после – лявата, а след това и двете. Имате едно упражнение за развиване, едно явление, което е много естествено, подражание на пчели, които се роят. Всички пчели са заети с една такава велика мисъл – да излязат. Значи, у нас туй съзнание е назряло, че сега и ние искаме да се роим. Пак изпяхме упражнението с буквата *а*. Сега, много плавно да се изпее.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1922 г.)<sup>2</sup>,*

*„Какъв трябва да бъде ученикът“, стр. 330.*

55. Хванете с палеца и показалеца на дясната ръка палеца на лявата ръка и изпейте *до*. После със същите два пръста на дясната ръка хванете показалеца на лявата ръка и пак изпейте *до*, по същия начин хванете средния

пръст на лявата ръка и пак изпейте *до*. По същия начин хванете безименния и малкия пръст на лявата ръка и изпейте *до*. Грамадна разлика има между тези пръсти. Палецът е основният тон *до*, на който е построена мажорната гама. И всички други пръсти са все *до*, но при палеца имате мярката. Палецът представлява Божественото. В показалеца е благородството на душата. Средният пръст е тонът на справедливостта. Слънчевият пръст е основният тон на красотата. В малкия пръст е основният тон на търговията, на взимане-даване. Лявата ръка е построена както жената е построена. В лявата имате до минор, а дясната имате до мажор. Мъжът е построен на до мажор.

„Силата на мисълта“, „Изкуството на ангелите“, стр. 216.

Ако ти пееш на една болест, на едно състояние, какво ще стане? Всичките страдания, ако ги турим на музикално изпитание, друга песен ще ни пеят. (Учителя пее.) „Дотегна ми в кални улици да ходя. Дотегна ми бос да ходя!“ (Пее го в български мотив.) На вас тъй казвам, че ми е дотегнало. Сега какво трябва да се изпее? Ха, сега? Давай, давай и всичко давай. Ще си хванете средния, безименния и третия пръст, ще ги хванете и ще изпеем *Давай, давай, всичко давай*. Ще започнем по-енергично. Хванете третия пръст и ще изпеем *Давай, давай* до „чисто семе пшеничено“. Ще хванете втория пръст и ще пеете *Давай, давай* до „чисто семе пшеничено“. И ще хванете и първия пръст, и ще изпеем *Давай, давай* до „чисто семе пшеничено“.

„Силата на мисълта“, „Музикалният тон на живота“, стр. 174.

89. Волевите движения са най-лесни. На второ място са движенията на сърцето, най-мъчни са движенията на ума. Движенията на човешката душа и на човешкия дух са още по-мъчни. Трябва да се приспособим към движенията. Най-първо да усвоим движенията на нашата воля. Гамата трябва да пеем с движения (Учителя кляка и като става пее *до* с издигане ръцете нагоре. Левият крак напред и ръцете успоредно напред – пее *ре*. Ръцете настрани и десният крак напред – пее *ми*. Левият крак напред и ръцете пред гърдите една срещу друга – пее *фа*. Десният крак напред, отваряне ръцете настрани – пее *сол*. Ръцете с допрени пръсти горе, левият крак напред – пее *ла*. Ръцете горе, но малко отворени, не успоредно – пее *си*. Ръцете долу и десният крак напред – пее *до*. Изпяхме гамата с движения.) Някой път като не сте разположени, направете едно упражнение. Дето ще се караш с някого, направи туй движение. Ще си помогнеш. Дето ще извършиш друга глупост, извърши тази глупост. Ти мислиш, че е глупаво да правиш тия движения. Тази глупост е за предпочитане пред всички други глупости. То е най-малката глупост. По-малка глупост от тази работа няма. (Учителя направи пак упражнението.) По някой път, ако кипнете, направете упражнението. Аз ви казах това упражнение, за да се лекувате. Някой път, когато не ти върви нещо, пишеш, не върви, правиш нещо, не върви, готов си да кипнеш. Направи упражнението. Веднага ще

се смени състоянието ти, като пеете тия тонове с движения. Както и да вземеш основния тон, не важи, само да има отношение между тоновете. Отношенията на трептенията да бъдат правилни. Я сега да направим всички упражнението. Като правите упражнението, да има динамика, да не бъдат ръцете отпуснати. При *фа* ръцете правят хубави полукръгове. Вземаш нещо, на свят да го вземеш. Колкото се може повече пространство да обгърнете. Да привлечете Слънцето при себе си.

*„Двете Божествени посещения“, „Динамични движения“, стр. 263.*

## УПРАЖНЕНИЯ С ДУМИ

23. Всеки един от вас да си избере по една дума. Ще си изберете по една възлюблена дума, която вие обичате, и ще си направите едно музикално упражнение. Вземете два слога, и в музикално отношение, на музикален език, кажете я на себе си. Нали някой път искате да кажете някому, че ви обича. Изпейте тази дума, например *благодет*, на себе си, да изразите, че някой ви обича. Изпейте тази ваша възлюблена дума, че той да я разбере, и като я разбере, той ще усети една радост.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“, „Окултна медицина“, стр. 23.*

Има известни думи, които, ако човек постоянно повтаря в себе си, той може да се повлияе. Сила е човешката реч. Направете следния прост опит. Ако вие сте слаби, помолете няколко ваши приятели или познати, или някой лекар, на които можете да платите нещо, често да ви повтарят, че стомашната ви система е здрава, че нервната ви система е здрава, че дихателната ви система е здрава и ще видите, че в продължение на 20-30 дена вие ще бъдете почти здрави, а може и съвършено здрави. Ако пък се намерят 20-30 души да ви говорят в този ободрителен смисъл, вие ще можете още по-скоро да се подобрите.

*„А друго падна на добрата земя“, „Радостта“, стр. 18.*

Трябва ви един опит: сутрин като станете, кажете си 3 думи, които да носят светлина. Кажете си 3 думи, които да носят топлина и кажете си 3 думи, които да носят сила. Намерете през цялата седмица 9 думи, трите от които да произвеждат светлина, три думи, които да носят топлина. Произнасяйте ги сутрин като станете, на обяд и вечер. Три пъти на ден. Три пъти за ума си, три пъти за сърцето си и при пъти за волята си. Едно упражнение от 5-10 минути. Намерете 3 думи да помогнете на ума си.

*„Факти, закони, принципи“<sup>2</sup>, „Най-важният подтик“, стр. 244-245.*

Писанието казва: „Пейте и възпявайте Господа в себе си.“ Ако това не направиш, не можеш да прогресиращ. Ако си меланхоличен и не пееш, как ще прогресиращ? Започнеш ли да пееш, животът ти ще почне да се урежда. Животът ти е уреден, не че не е уреден, но ти мислиш, че не е уреден.

Вземете *фа* и *ла*. Сега да изпеем думата *добро* само чрез *фа*. (Изпяваме.) Сега да изпеем думата *добро* в обратна терца – *ла* и *фа*. (Изпяваме.) Сега да изпеем думата *добро* с повишена терца??? – *до* и *ла* диез. Сега, с умалена терца??? – *до* и *ла* бемол. Тях ги наричаме терца във възходящо и низходящо положение. В едната терца ти взимаш направление нагоре, а в другата – направление надолу. В едната терца ти се показва път нагоре, а в другата – надолу. Музиката при увеличение и намаление е съвсем друга. В единия случай се взема половин тон по-високо, а пък в другия случай се взема половин тон по-ниско. Интервалът се изменя. Да изпеем песента *Аз в живота ще благувам*. Изпейте още веднъж тази песен, но по-тихо. Всеки един от вас да е концентриран, и като я пеете, вие сами да я слушате. По-тихо, по-вглъбено.

*„Ако говоря“, „Действието на музиката“, стр. 175.*

Сега ще ви дам една песен, върху която да работите:

*Твоят Дух да ме озари, Господи,  
и да позная Твоята Любов  
и да получа Вечен живот.*

Може да се направи някакво разместване на думите. В трите свята може да го огласите – тези думи да ги огласите – тези думи да ги огласите така, че те да бъдат израз на физическия свят или на духовния свят, или на Божествения свят. Изпейте една песен със следните думи: „Колко ви аз обичам.“ В първата дума повторена е буквата *О*. Тогава с какво може да смените думата *колко*? Може да кажете: „Аз ви обичам“, но понеже думата *аз* ограничава, тогава другите не могат да ви обичат. Тогава с какво може да замените думата *Аз*“? Може да стане така: „Обичам ви така, както Бог ви обича.“ Значи – без ограничения. „Обичам ви.“ Това значи в мисълта си да държите един човек, че каквото и да направи той, вие никога не може да мислите, че той греша.

*„Ако говоря“, „Най-съвършеният идеал“, стр. 258.*

Да ви дам една дума: *Еинза*. Как ще я изпееш по органически начин? Ако изпееш тази дума *Еинза* по органически начин, семената почват да растат. Ще пееш, ще направиш един опит, втори, трети, защото музиката, това са методи. Не може да имате едно правилно разбиране на живота без музиката. Музиката е външен израз на нещата. Ти не можеш да мислиш правилно, ако твоята мисъл няма правилна музикална форма. Под музикална форма се разбира форма, в която нещо се изразява хармонично.

*„Ако говоря“, „Механическо и органическо пеење“, стр. 146-147.*

44. Направете опит, да изпеете думата *ханизе*.

*(В лекцията Учителя обяснява подробно какво означава тази дума - Бел. съст.)*

*„Методи за самовъзпитание“, „Ханизе“, стр. 61.*

## УПРАЖНЕНИЯ – ПЕСНИ

28. Тази вечер ще ви предам едно ново музикално упражнение, с един нов ритъм, да видим, как ще го схванете. Текстът е взет от Евангелието на Иоана, първа гл., ст. 1-5:

*В начало бе Словото,  
и Словото бе у Бога,  
и Словото бе Бог.  
То в начало бе у Бога.  
Всичко чрез Него стана.  
И което е станало,  
нищо без Него не стана.  
В него бе живота,  
и животът бе виделина на човеците.  
И виделината свети в тъмнината.  
И тъмнината не я обзе.*

Първите два стиха от главата изразяват действие на Духа. Третият стих изразява действие на ума. Четвъртият стих изразява действие на сърцето, а петият стих изразява материалния свят. Тъмнината представлява материалния живот и през нея прониква светлината. Това упражнение е снето отгоре. Значи, първият акт, действието на Духа има разширение; вторият е на ума, третият е на сърцето и най-после иде заключението, то е акт на физическия живот, тъй както сега живеем. Като учите упражнението сега, ще спазвате ритъма и такта, които много се изменят.

*„Абсолютна справедливост“, „Връзки в геометрическите форми“, стр. 9, 10.*

30. Изпейте упражнението *Махар Бену* и втората част от него, която представлява превод на първата. Преводът е следният: в мрак, тъмнота е бил животът наш, но Слънцето на живота просия у нас. И ний тръгнахме в пътя чист и свят за нас, свят за нас.

*„Светлина на мисълта“, „Природни изрази“, стр. 50.*

Новият живот е да използваме сегашното. Да оставим всеки човек според възможностите, които Бог е вложил в него, да се прояви. Насърчавайте хората в техните проявления, да се проявят. Всеки като се проявява, да не препятствува на другите. Иде някой, изпейте му една песен и той да ви изпее една песен. Той да ти изпее една песен, ти да го слушаш. Не само той да ти пее, ти да не пееш. И двамата ще пеете. То е обмяна. Казва: „Много добре пееш.“ Че какво ви коства да изпеете (Учителя пее: *Да живеят братята, да живеят братята, братята и сестрите*)? Или ще пееш така (Учителя пее в български дух: *Да живеят братята.*) Може и тъй да пеете (Учителя пее ритмично:

*Да живеят братята,  
да живеят сестрите.  
Те, като живеят,  
ще донесат някаква радост.  
Да живеят тия братя,  
които носят радостта,  
и сестрите, които ги посрещат,  
да вземат тяхната топлина.)*

Няма какво да търсим песнопойци, да търсим песни да са писани. Музикално поразходете се в стаята и започнете да пеете: „Да живеят братята.“ Сестрите да пеят: „Да живеят братята.“ Братята да пеят (Учителя пее:

*Да живеят сестрите,  
да живеят сестрите  
и ние, братята, с тях.)*

С пеенето ще кажете: „Днес аз идвам, братко, да се примиря с тебе. Две години вече не съм говорил, а днес ще говорим ние двамата.“

„Великата възможност“, „Музикална екскурзия“, стр. 82-83.

Да кажем, дадат ви думите *остарях*, *ще се подмладя* да ги изпеете. Някой ще срещне препятствия при тази песен. Без мисъл не може да се пее. Някой ще срещне препятствие в сърцето си, някой – в тялото си. Значи три спънки има. Може да ни спъне нашата мисъл, може да ни спъне нашето чувство, може да ни спъне нашата воля, тогава не можем да пеем. Музиката е един резултат. Туй, което се ражда от съдействието на човешката мисъл и чувство, то е музика. Човек трябва да говори музикално. Речта трябва да бъде музикална. Вие ако кажете натъртено: „Ще постигна всичко, каквото желая,,“ така не се говори. (Учителя пее:

*Ще постигна всичко, що желая,  
ще постигна всичко, що желая.)*

Това е постижение. Повишение на слога има. Ще направиш едно движение. В музиката има движение. Има огънати плоскости, има и огънати тела. Когато пееш, не мисли, че си закъснял. Казваш: „Свършил съм университет, сега ще пея, да се излагам.“ (Учителя пее: *Ще нося Божиите блага в света. Ще покажа на хората доброто, което Бог е вложил в техните сърца.*) Казвате: „Дали ще го взема?“ (Учителя пее: *Ще нося Божиите блага.*) Защо го удължавам? Защото на слога естествено не иде музикалното ударение с ударението на думата. Музикално трябва да удължим единия слог. (Учителя пее:

*Ще нося Божиите блага,  
ще нося Божиите блага,  
ще нося Божиите блага,*

*ще нося, ще нося, ще нося.  
Ще нося, без да се уморявам,  
без да се обленявам.  
С труд и постоянство ще постигна всичко.)*

Трябва да пеете. Като станете сутрин, изпейте една любовна песен по новия начин.

*„Великата възможност“, „Живот и музика“, стр. 99-100.*

30а. Ще ви дам следното музикално упражнение: *Мисли, право мисли; свещени мисли за живота ти крепи!* Ще съзерцавате пет минути, през което време мислено ще пеете горното упражнение.

*„Условия за разумния човек“, „Усилване на вярата“, стр. 103.*

### УПРАЖНЕНИЯ – ЗАДАЧИ ЗА ТВОРЧЕСТВО

31а. Тази вечер ще ви дам следното музикално упражнение:

*Любов ме озари,  
душа ми разшири,  
духът ми укрепи  
и благост в мен всели.*

На тези думи трябва да се даде някаква мелодия. Тия думи са положителни. Казано е: „Любов ме озари.“ Значи, Любовта озарява човека. Някой казва, че е скръбен, понеже изгубил онзи, когото люби. Невъзможно е да изгубиш човек, когото любиш... Мнозина от вас са добри певци, добри музиканти. Опитайте се да съчините някаква мелодия на четирите стиха, които ви дадох. Нека това бъде задача за всички, да видите, дали мажорна или миньорна гама ще подхожда повече. Ако се опитате да дадете някаква мелодия, вие ще се натъкнете на мисълта какво ще кажат другите, ще я одобрят или не. Това е преходно състояние, през което всички минават. Не се смущавайте от това кой какво ще каже. Всяко нещо, което е направено с любов, не може да не се хареса. При това вие трябва да знаете, че се намирате в процес на развитие. Ето, и аз ви дадох една незавършена работа, вие да я завършите. Красотата седи в незавършените процеси. Ако искате, вие можете да измените текста, да разместите думите така, че да съответстват на мелодията, която ще дадете.

*„Простите истини“, „Устой на съзнанието“, стр. 202, 207.*

40. Направете една песен и я пейте често. За следния път нека всеки се опита да състави от тези думи едно музикално упражнение. Думите на упражнението ще бъдат: *работа, музика и мисъл*, или *работа, хармония и мисъл*.

*„Закони на Доброто“, „Работа, музика, мисъл“, стр. 284.*



## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДИШАНЕ

За да избегнат споровете и недоразуменията помежду си, младите трябва да дишат дълбоко. Ако човек не диша правилно, и Любовта в него не се проявява правилно. На такъв човек дъхът мирише лошо, потта му – също. Който диша правилно, и кръвообращението му е правилно. Той е здрав. От каквато болест и да страдате, търсете помощ в дълбокото дишане. То лекува ревматизъм, гръдни и стомашни болести, главоболие, коремоболие и т. н. Няма болест, която не може да се лекува с дишане...

Като диша, човек трябва да бъде спокоен, да си припява мислено и да търси причината на болката си. Дишайте и пейте на болките си!...

Като заболее от някаква болест, дишайте и пейте на болестта. На всяка болест пейте специална песен. И тъй, ще дишате и пеете. Ако не пеете, не можете да дишате правилно. Който пее, има възможност да подобри дишането си.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 398-400.*

Дишайте съзнателно и с Любов. Като станете от сън, преди да започнете каквато и да е работа, направете няколко дълбоки вдишки. Дишането помага за оформяне на човешкия характер. Правилното дишане усилва светлината на ума и топлината на сърцето. Правилното дишане прави лицето красиво. Ако човек не диша правилно, кожата на лицето и на ръцете му преждевременно се набръчкват.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 401.*

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА САМОНАБЛЮДЕНИЯ И САМОКОНТРОЛ

Дишането трябва да бъде съзнателно, защото е във връзка с мисълта. Животните дишат несъзнателно. Те не знаят, какво представя дишането и защо дишат. Следователно, ако не знае защо диша, човек минава за животно. Правилното дишане зависи от количеството на приетия въздух и от времето на задържането му. Колкото повече време човек задържа въздуха в дробовите си, толкова е по-силен. Ако човек иска да знае колко е силата му, нека проследи по часовник продължителността на задържането на въздуха в дробовите си. От това зависи и успехът на неговите предприятия. Някои адепти са дошли до положение да задържат въздуха в дробовите си до половин или един час. Който иска да се разходи до Луната, трябва да задържа въздуха в дробовите си до половин час, а до Слънцето – 24 часа.

*„Просветено съзнание“, „Дишането на човека и на животните“, стр. 215.*

Помнете: силата на човека зависи от неговия нос. Ако носят ви е енергичен, благодарете. Ако е сплескан и тесен долу, дишайте поне по три пъти на ден, да го разширите. Казваш: „Тесен е носът ми, но няма да дишам.“ Ще дишаш, за да разшириш носа си. Ще работиш, за да спазии онази симетрия

между органите на лицето, каквато Природата е определила. Между челото, носа и брадата има известно отношение и съразмерност. Измерете челото си, да видите, колко е широко, за да знаете, каква широчина да придадете на носа си. Широчината на челото се мери по ръбовете на слепите очи. Те са граница на челото. Добре е да измервате устните, скулите на лицето си, да се познавате, да имате ясна представа за себе си.

*„Работа на Природата“, „Принципи, закони, сили и форми“, стр. 230-231.*

Имаме упражнение с дишането. Ще броите 7 при поемане, 6 при задържане, 8 при издишане. Числата играят роля, както течните и въздухообразните тела. Ритмично ще броите, както пулса, както когато човек се изкачва нагоре, върви нагоре равномерно. Ще запушите дясната ноздра, ще поемете, като броите до 7. Ще задържите въздуха, като броите до 6 и после издишате и броите до 8.

Ще седите прави. Като седите, да има правилна обмяна. Понеже симпатичната нервна система е свързана с центъра на Земята, мозъкът е свързан със Слънцето горе, двата центъра образуват един перпендикуляр. Под думата *перпендикуляр* ние разбираме отношението между центъра на Слънцето и на Земята, то е перпендикуляр. Значи възприемате отгоре. Вдишката, то е слънчево течение, което слиза чрез лявата ви ноздра, минава в дясно. Течението от лявата страна минава в дясно. Земното течение, или лунното течение, минава през дясната страна, влиза в лявата страна. Тъй както седите, то слиза до гръбнака долу. Сега вие, за да познаете колко сте търпеливи, ще поемете въздуха и вижте колко ви е търпението. Ако 15 секунди задържате въздуха, 15 ви е търпението. Търпението ви може да се определи от възможността да задържате въздуха в дробовите си. Ако 16 секунди задържате въздуха, 16 ви е търпението. Някой може да задържа 2 секунди, 3, 4, 10, 20, 30, 40, 50, 100 секунди. Който задържа 100 секунди, доста търпелив човек е...

Да направим още веднъж упражнението за дишането. Не си натискайте дясната ноздра, само я затворете. Турете Божествения палец така, отдолу на ноздрата, леко, носът ще се докачи. Проточете ръцете си настрани. Започнете да свивате палците, после бавно започвайте да свивате пръстите на ръката, като броите мислено до 7 – в това време поемете въздуха. Отваряне на пръстите и издишване. Ръцете нагоре, пак свиване на пръстите на юмрук и отваряне на пръстите и издишване, като се брои до 8.

*„Възможности в живота“, „Дишане“, стр. 202, 203-204.*

Да направим едно упражнение с дишането. Нека всеки да си брои. Гледайте, както бие пулсът на сърцето ви, така бройте. Най-първо ще го направим като броим до шест, три пъти и после като броим до десет. (Направихме упражнението три пъти. Учителя броеше: шест поемане, шест задържане и шест издишане. После направихме упражнението три пъти. Учителя броеше: десет поемане, десет задържане и десет издишане.)

*„Възможности в живота“, „Противоречия в живота“, стр. 235.*

Някой се помоли набързо и казва, че молитвата му била приета. Не, молитва, която не е придружена с бавно, спокойно и ритмично дишане и мислене, не се приема. Като се молиш, ще концентрираш мисълта си само към даден предмет и ще поемаш въздух дълбоко и бавно. При всяко вдишване, задържане и издишване на въздуха ще мислиш само за онова, което те интересува. Ако те боли стомах, ще мислиш за стомаха си; ако те боли глава – за главата си.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 395.*

Някой се ръкува с приятеля си и стиска силно ръката му. Защо? Иска да му покаже, че го обича. Друг пък се ръкува, но едва се докосва до ръката на приятеля си. Той иска да покаже, че не се интересува от тия обикновени работи. Трети се ръкува само с два пръста. Изобщо чрез ръкуването човек предава и взима енергия. Ако не диша дълбоко, човек не може да се ръкува правилно. Преди да се ръкуваш с някого, поemi дълбоко въздух. Преди да влезеш в стаята си, или в някой салон, пак поemi дълбоко въздух. Преди да говориш, пак поemi въздух. Добрите оратори дишат дълбоко. Които не дишат дълбоко, не говорят добре. Като диша дълбоко през носа си, човек възприема Божието благословение в себе си. Като диша правилно, човек също така се храни правилно. Като диша и се храни правилно, всички процеси в организма на човека стават правилно.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 396.*

Ако не диша правилно, човек заминава преждевременно за онзи свят. И на онзи свят не го приемат за ученик, ако не диша правилно. Като отиде на онзи свят, веднага ще го спрат пред райската врата и ще го накарат да прочете *Добрата молитва* с вдишване, задържане и издишване на въздуха. Ако не може да я прочете плавно, с дълбоко дишане, няма да го пуснат в Рая.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 400.*

Съвременните хора дишат бързо и повърхностно, в една минута правят 20 вдишки и издишки. Значи, в една минута те взимат 20 въздушни обеми. Това е извънредно много. Като се учи да диша правилно, човек трябва постепенно да намалява вдишките, да дойде до два въздушни обема в минута. Това се постига постепенно, в продължение на няколко години, а не изведнъж.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 401.*

Дишането има смисъл, когато и мисълта, и чувствата, и волята взимат участие. Дишане без концентрирана мисъл нищо не допринася. Като дишаш, бавно ще приемаш въздуха и бавно ще го изпускаш. Както влиза въздухът, така трябва и да излиза. Пет минути ще дишаш, но ще мислиш само за Божествени, за възвишени неща, няма да се смущаваш от обикновени работи.

*„Опорни точки на живота“, „Ценни добродетели“, стр. 100.*

## УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯ

Ръцете се изнасят напред, нагоре, кръгообразно, през което време дълбоко поемате въздух. Бавно сваляне ръцете настрана, надолу и бавно издишване. Упражнението се прави три пъти.

Изнасяне десния крак напред, дълбоко поемане на въздух и бавно клякане. След това тялото се издига полека, с бавно издишване и прибиране краката на място. Същото упражнение се прави и с изнасяне левия крак напред. И двете упражнения се правят по три пъти.

*„Светото място“, „Хигиенични правила“, стр. 131-132.*

Шест вдишки, три задържания на въздуха и шест издишки. Изправени на крака. Бавно вдигане ръцете нагоре, поемане на въздух, като се брои до шест. Задържане на въздуха и броене до три. Бавно сваляне ръцете надолу, издишване въздуха, като се брои до шест. Упражнението се прави 6 пъти.

*„Фактори в Природата“, „Фактори в Природата“, стр. 3.*

Шест вдишки, три задържания и шест издишки. При вдишване и задържане на въздуха, ръцете горе; при издишване ръцете се свалят долу.

*„Фактори в Природата“, „Човешкото лице“, стр. 21.*

Изправени! Бавно вдигане ръцете над гърдите; после, високо над главата, като се вдишва въздух. Задържане на въздуха. Бавно сваляне ръцете над гърдите и долу, с бавно издишване на въздуха. Упражнението се прави няколко пъти.

*„Законът и Любовта“, „Движения в Природата“, стр. 21.*

Направихме упражнението за дишането, както обливането: дигане ръцете нагоре – вдишване. Задържане ръцете над главата с допрени пръсти – задържане. Спускане ръцете настрана – издишване. Двете ръце наядно с допрени пръсти. Лявата се движи по дясната, докато дойде настрана. Двете ръце наляво, с допрени пръсти. Дясната ръка се движи по лявата, докато дойде настрана.

*„Буден ум и будно сърце“, „Любов и обич“, стр. 157.*

Поемете въздух и поставете ръцете на раменете със свити пръсти на юмрук. Издишате въздуха – ръцете напред, с отворени пръсти. Бавно сваляте ръцете надолу. Вдишването и издишването на въздуха трае от поставяне ръцете на раменете до свалянето им.

*„Законът и Любовта“, „Трите начала“, стр. 184.*

Всяко едно дишане е свързано със закона на Любовта. Ти не можеш да изучаваш Любовта, ако най-първо не приемеш въздуха. Не може да изучаваш и Мъдростта, ако не издишаш навън. Всяка вдишка, това е Любов, а издишването, това е Мъдростта. Знанието това е светлината. Като дишаш, трябва да знаеш, че от себе си светлина трябва да прашаш.

Казвам сега: ръцете настрани с длани нагоре, започнете постепенно да си свивате пръстите на ръцете. Ще хванете горните два пръста с палеца. Туй е вземане. Същевременно ще поемете въздуха. Започнете да поемате през двете ноздри. Ръцете ги свивате, в това време палците отгоре. Тогава започнете да приближавате ръцете пред гърдите със свити юмруци. Сега започвате да издишате, като ръцете ги поставяте настрани, постепенно отваряте пръстите на ръцете. (Направихме няколко пъти упражнението.) Упражнението има смисъл, ако ти седиш и осмислиш нещата. Свиваш пръстите, то е интелигентност. Свиваш всичките си пръсти, че всичко онова, което Бог ти дал, поемаш го, и хубаво го поемаш. Силите на Любовта поемаш хубаво.

*„Възможности в живота“, „Бъдете щедри“, стр. 231-232.*

Направихме упражнението за дишането: прави, издигане ръцете встрани до над главата и допиране на пръстите – приемане; спущане ръцете настрани до височината на раменете – задържане; свиване ръцете пред гърдите една срещу друга – издишане. Пет пъти.

*„Най-лесното“, „Даване и вземане“, стр. 31.*

Направихме упражнението на дишането. Ръцете нагоре над главата – вдишване. Задържане ръцете с допирени пръсти – задържане на дъха. Спускане ръцете отстрани – издишване. Пет пъти. Лявата ръка настрани. Дясната – допира пръстите на лявата, постоянно се движи към рамото и после настрани. Сега пръстите на лявата ръка допират пръстите на дясната, лявата ръка се движи към рамото настрани. Това се прави три пъти.

*„Най-лесното“, „Чистене съзнанието“, стр. 198.*

Ръцете се изнасят настрана бавно, като се поема дълбоко въздух; после се издигат нагоре, а въздухът се задържа. Ръцете над главата, бавно спущане на ръцете надолу, като се издиша бавно.

*„Възможности за щастие“, „Правилно дишане“, стр. 126.*

Бавно издигане на ръцете над главата и дълбоко поемане на въздух. С издигане на ръцете се повдигат и очите нагоре. Задържане на въздуха известно време. Бавно сваляне ръцете надолу, издишване и бавно сваляне очите надолу...

Правете упражнения за очите си, да отправяте повече кръв към тях. Ето защо повдигайте често очите си нагоре, отдето слиза светлината и след това ги сваляйте надолу, в посока, дето тревите растат и никнат.

*„Възможности за щастие“, „Четири положения“, стр. 318-319.*

Издигане ръцете нагоре, над главата; допиране пръстите на ръцете на темето; спущане ръцете надолу.

*„Новият светилник“, „Трите свеци“, стр. 3.*

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗДРАВЕ

Станете всички! Питате: „Защо трябва да станем?“ Да направим едно упражнение за дишане, според ритъма на сърцето. Ще броите мислено до шест, според пулса на сърцето и ще поемете въздух. След това ще броите до три и ще задържате въздуха в дробовите си. После ще издишате въздуха, като броите пак до шест. Значи, шест вдишки, шест издишки и три задържане на въздуха – всичко 15. Числото 15 означава разклащане на дявола. Не да изхвърлиш дявола, но да разклатиш основите, на които се крепи. Когато поемете въздуха и броите до шест, лявата ръка излиза напред и малко нагоре, под ъгъл 45 градуса, а дясната ръка отива назад. Като броите до три и задържате въздуха, свивате пръстите на ръцете, без да ги движите. Като броите до шест и издишате, изнасяте ръцете отстрани на тялото си с отпуснати пръсти. При второто поемане на въздух става смяна на ръцете: дясната ръка излиза напред и малко нагоре, а лявата – назад. Като броите, тялото не трябва да се движи, само ръцете се движат. Свиването на пръстите при задържане на въздуха показва, че си взел нещо, задържаш го в себе си, за да го използваш. При издишане отваряш ръцете си настрана – даваш това, което си получил (упражнението се прави 3 пъти).

Когато лявата ръка се изнася напред и поемаме въздух, дишаме за сърцето; когато дясната ръка излиза напред, дишаме за ума. Така ръцете се сменят. Това упражнение за дишане е свързано с естествени, нормални движения. Като правите упражнението, няма да мислите за нищо, освен за дишането. Ще мислите само за богатството, което приемате от въздуха. Въздухът е склад на Божествени енергии. Животът е складираше там своите енергии. Въздухът е най-големия склад, в който животът е складираше енергиите си. Ако не дишаш правилно и храносмилането ти не става правилно; ако храносмилането не е правилно и кръвообращението не е правилно; ако кръвообращението не е правилно и мисълта не е правилна, и чувството не е правилно. След такива процеси, човек казва: „Ще се мре вече.“ Да, ще се мре, но за аномалния живот. Ще умреш за нормалния живот, т.е. ще излезеш от него. Правете упражнението за дишането по пет пъти с лявата ръка и по пет пъти с дясната ръка. Ако страдате от ревматизъм, това упражнение ще го изпъди навън; ако имате сърцебиене и него ще изпъди навън; ако имате главоболие, и с него ще се справите. Това няма да стане изведнъж, но постепенно. Всеки ще брои според пулса на своето сърце. Проверете пулса, ритъма на своето сърце. Той е космически ритъм. Ако ритъмът на сърцето не е правилен, може да го регулирате с правата мисъл. Мислете правилно, за да регулирате неправилен ритъм на сърцето.

*„Събуждане“, „Граници в живота“, стр. 292-294.*

Ако искате да оправите носа си, да внесете подобрение в него, дишайте дълбоко. Ако не регулирате енергиите на носа, не можете да бъдете здрави. Това зависи от правилното дълбоко дишане. Поемете дълбоко въздух и го

задръжте от 30-60 секунди, и бавно го изпускайте. Започнете да задръжате въздуха от 10 секунди и постепенно да стигнете до една минута. Търпението на човека зависи от широчината на носа. Дясната страна на носа представя творческия принцип. Долната част на носа представя възможностите за реализиране на желанията. Ако тази част на носа е развита, човек схваща нещата интуитивно. Общо казано, здравето зависи от правилното дишане. Носът се отразява и върху здравословното състояние на нервната система. Като диша дълбоко, човек трябва да бъде спокоен. Да не мисли за нищо, освен за дишането.

*„Съразмерност в Природата“, „Настъпване и отстъпване“, стр. 118.*

Така и всеки човек, като диша, приема нещо от Бога и като излезе вън, бързо издиша приетия въздух. Не, така не се диша. Дали си здрав или болен, ще поемаш въздух, ще го издишаш и през това време ще благодариш на Господа за чистия въздух. Какво прави болният? Диша чист въздух, издиша нечист и като усети нечистия въздух в стаята си, казва: „Нечист е вече въздухът!“ Щом тури тази мисъл в ума си, той няма да оздравее. Не, ще дишаш, ще издишаш и ще благодариш на Господа. Колкото повече те боли нещо, толкова повече ще дишаш и ще благодариш. Като дойдеш до някое място, болката ще престане и заедно с дишането ще излезе навън. Колкото повече се молиш и болестта повече ще се увеличава, докато най-после излезе навън. Такива случаи имало във времето на Христа. Когато изпъждал духовете от някои болни, духът първо тръскал болния на земята, разтърсвал го добре и след това излизал навън. Съвременната наука нарича това влошаване на положението „криза“. Според този закон, всяко страдание, всяка мъчнотия трябва да дойде до своя край, до най-високата си точка и след това да ви напусне. По-горе от това те не могат да отидат. Там е техният край. Само така болестите, мъчнотиите и страданията ще се подчинят на разумността, на закона на Любовта.

*„Часът на Любовта“, „Великото и малкото“, стр. 57-58.*

Правете опити, сами да се лекувате чрез дишане. Ако ви боли глава, стомах или имате общо неразположение, правете сутрин, преди обяд и преди вечеря по 12-19 упражнения за дишане. Ако не сте упражнени в дишането, правете по шест упражнения. Всяко вдишване, задръжане и изпускане на въздуха представя едно упражнение. Значи, шест вдишки, шест задръжания и шест издишвания правят шестте упражнения. Като правите тези упражнения, умът ви трябва да бъде концентриран. Когато дишате, диафрагмата трябва да се вдига и спуска, да се свива и разширява. Диафрагмата представя граница между духовния и физическия свят.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 392.*

Който не е упражнен в дълбокото дишане, нека задръжа въздуха по 2-3 секунди и всеки ден да увеличава задръжането с още една секунда. Като увеличава задръжането на въздуха с по една секунда в продължение на

един месец, човек ще задържа въздуха до 30 секунди. Ако може да задържа въздуха до 30 секунди, той ще се справи с много от своите неразположения и болести. Главоболие, гръдна болест, стомах, парализа – всичко това изчезва. Следователно чуete ли, че някой е болен, посъветвайте го да диша дълбоко.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 395.*

Като ученици вие трябва да се лекувате с дълбокото дишане. Ако стомахът или коремът ви боли, направете шест упражнения по четири пъти на ден. Като правите упражнението, сложете лявата ръка на корема си или на стомаха, с дланта надолу; върху лявата турете дясната ръка, пак с дланта надолу. Като дишате дълбоко, трябва да усещате свиване и разпусчане на диафрагмата. Който не диша дълбоко, не може да бъде ученик на новото учение.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 397.*

Онзи, който диша бързо, ще се простуди. Като дишате бързо, ще приемете студения въздух изведнъж и ще изстудиш дробовете си. Като приемеш въздуха, ще седиш така дълго време и ще правиш на 20 вдишки, по 5 вдишки в 1 минута. Ако дойдеш до 2 вдишки в минута, ще се затоплят гърдите ти. И тези, които умират от туберкулоза, умират от изстудяване на гърдите. Хората от студ умират. Като приемеш въздуха, ще го държиш дълго време. Ти ще кажеш: „Ще се пукна.“ Няма да се пукне нищо. И когато се разгневиш, не бързай да кажеш нещо, но поemi въздух и задръж този въздух. Виж колко време ще го задържиш.

*„Всеки ден по една добра мисъл“, „Божествените врата“, стр. 39.*

Всички хора искат да бъдат здрави. Това желание е естествено, но те трябва да знаят, че здравето е свързано със съзнателното дишане. Ето защо поне по три пъти на ден – сутрин, на обяд и вечер, преди лягане, човек трябва да употребява по 10-15 минути за дишане. Като диша, той трябва да благодари за въздуха, който приема, както и за доброто, което се крие във въздуха. Това значи съзнателно дишане.

*„Възможности за щастие“, „Правилно дишане“, стр. 116.*

## УПРАЖНЕНИЯ С ФОРМУЛИ И МОЛИТВИ

Най-първо сутрин направи едно упражнение: изчети Отче наш с дишане. Как го четете досега Отче наш? Аз не съм срещал досега нито един да чете Отче наш както трябва. Най-първо ще напълниш дробовете си с въздух. Ще приемеш въздуха от Бога и после ще кажеш: „Господи, благодаря Ти, че ми даде“ и най-после ще кажеш: „Отче наш, Който си на Небесата и на Земята.“ После пак ще поемеш. На колко вдишки ще го прочетеш? Сутрин го прочетете, на обед го прочетете пак с вдишки и вечерно време, преди да е залязло Слънцето, пак го прочетете с вдишки.

*„Приготвленията на сърцето“, „Който прави истината“, стр. 366.*



Един метод за дишането е следният: след като приемете в дробовите си чистия въздух и го задържите 15-20-30 секунди, трябва да кажете в себе си положителните думи: „Господи, заради голямото благо, което си ми дал, аз съм готов да изпълня Твоята воля.“ Тези трептения, които излизат чрез въздуха, отиват в пространството и се хроникират. И това, което си приел от въздуха, образува се една реакция. И тогава приетата сила от въздуха се нагажда в организма... Не само един път трябва да казваш тези думи, но колкото пъти дишаш през деня, все трябва да си служиш с някоя формула. Няколко формули трябва да употребява човек при дишането. С дишането човек може да се освободи от всякакво тягостно състояние. Още какво можете да кажете като дишате: „Господи, аз се радвам и скърбя заедно с тези, които се радват и скърбят и аз ще бъда едно с тях.“ Ако не си ял три дена, започни да дишаш и кажи: „Господи, благодаря Ти, че не съм ял три дена, за да имам възможност да мисля повече и по-правилно за Тебе.“

*„Вас ви нарекох приятели“, „Умих се и гледам“, стр. 96.*

За 30 дена ще ви дам едно упражнение за дишане: ще поемате въздух през лявата ноздра. В това време дясната ноздра ще бъде затворена. При поемане на въздуха мислено ще произнасяте формулата: „Само Божията Любов е Любов.“ Като задържите въздуха известно време в дробовите си, ще отворите дясната ноздра и бавно ще изпускате въздуха навън, като произнасяте същата формула. В това време лявата ноздра ще бъде затворена. Правете упражнението три пъти на ден: сутрин, на обяд и вечер, когато имате разположение и време. При всяко упражнение ще правите три или десет пъти вдишвания и издишвания. Значи, ще правите упражнението или три пъти на ден по три пъти, или три пъти на ден по десет пъти. Това упражнение трябва да се прави от всички без изключение. То ще ви отнеме най-много 15 минути на ден. От всички се иска послушание. Без послушание ученикът не може да влезе в Божествената школа.

*„Форми в Природата“, „Отношения между числата“, стр. 31-32.*

Като приемеш въздуха, кажи: „Благодаря ти, Господи, за всички добрини, които си ми дал!“ Това е право! После ще издишаш и пак ще приемеш въздуха.

*„Добрият език“, „Постоянната връзка и единствената мярка“, стр. 81.*

Правили ли сте опит, като дишате дълбоко, да четете мислено някоя молитва? Ако не сте правили такъв опит, започнете да дишате и да четете мислено *Отче наш* или *Добрата молитва*. Дишайте, задържайте и изпускайте въздуха спокойно, бавно, за да можете в едно упражнение да прочетете цялата молитва. Като правите упражненията с мислено четене на молитвата, ще усетите приятна топлина в областта на слънчевия възел. За да се убедите в силата на мисълта, трябва да правите опити.

*„Божествен и човешки свят“, „Закони на дишането“, стр. 393.*

Да започнем дишането. Турете си ръцете на пъпа. (Всички си турят ръцете на пъпа.) Ще кажете така мислено: „Господи, прости ни за прегрешението, че не сме дишали правилно досега. Прости прегрешението, че сме нарушавали правилата, вследствие на това си създадохме лоша карма.“ Чрез дишането ще регулирате сърцето си. Ако не дишате правилно, не можете да регулирате чувствата си. Всичкото препятствие е в чувствата на човека. Дишането трябва да започне оттам, а пък мисълта да бъде спомагателно средство на дишането. Сега си сложете ръцете на пъпа, изпразнете всички въздух, който има в дробовите, почти нищо да не остане във вашия мех и започнете. (Всички направихме едно дихателно упражнение.) Всичко друго се мърда, но пътят не се мърда у всинца. При дишането се образува именно тази кривата линия. Над пъпа се намира слънчевия възел, симпатичната нервна система. Чрез дишането тя се урегулира. Щом тя се урегулира, подобрява се стомахът. Значи дишането играе важна роля. Не искам да туря някакво правило, какво може да постигнете. Да се мърда пътят ви при дишането. Това не е лесна работа. Трудна работа е. Сутринта ще дишате така, на обяд преди дванайсет часа и вечер, преди да си легнете. Ще направите упражнението по всички правила. Като се занимаваме с дишането, ние се занимаваме със справедливостта. Липсва ни справедливост, несправедливи сме спрямо близките си и спрямо себе си. Философи сме. Справедлив трябва да бъде човек, да бъде признателен за онова, което Бог му е дал.

*„Ако говоря“, „Развитие на справедливостта“, стр. 26.*

При вдишване, като поемаш въздуха, мислено ще кажеш: „Живот, сила, здраве.“ След това ще задържиш дишането и мислено пак ще кажеш същите думи. И при издишване – също. При вдишване тези думи ще ги повториш три пъти, при задържане – три пъти, и при издишване – три пъти. Умът трябва да е концентриран във време на дишане конкретно върху някои думи. Думите са предметно учение. Ако ти мислиш, без да имаш някой образ, мисълта ти не е силна.

*„Всеки ден по една добра мисъл“, „Божествените врата“, стр. 37.*

## **УПРАЖНЕНИЯ ЗА РЕГУЛИРАНЕ ЕНЕРГИИТЕ НА НЕРВНАТА СИСТЕМА**

Когато сте нервни, разгневени нещо, направете следното упражнение: запушете с палеца на дясната си ръка дясната ноздра, а през лявата поемайте въздух, като броите мислено до седем. След това не поемайте повече въздух и мислено бройте до десет. После запушете лявата ноздра, а през дясната изпушайте въздуха бавно, ритмично, като броите мислено до девет. Това упражнение помага за регулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка или за усиляване на паметта. Това е особено необходимо, когато изучавате някакъв предмет. Сутрин и преди обед ще поемате въздух през

лявата ноздра, а ще го изпускате през дясната. Вечер ще поемате въздух през дясната ноздра, а ще издишате през лявата. Ще правите упражнението по 21 пъти на ден: сутрин, преди обед и вечер по 7 пъти...

Като правите упражнението за дишане, сутрин, преди обед и вечер по 7 пъти, едновременно с това записвайте в тетрадката си третия стих от трета глава на Евангелието на Йоана. Значи, този стих ще го пишете по три пъти на ден. След всяко написване ще теглите една черта. Всичко каквото пишете, старайте се да бъде чисто написано, на хубава хартия, еднакво голяма за всички. Ще пишете внимателно, чисто, отчетливо. Като свършите упражнението, ще ми дадете листовете си, за да направя свои бележки върху тях. Написвайте стиха преди започване на дишането. Стихът, който ще пишете, е следният: „Истина, истина ви казвам, че ако не се роди някой изново, не може да види Царството Божие.“

*„Добри навици“, „Опити“, стр. 284, 295.*

Човек, за да бъде певец, трябва дълбоко да диша. Онзи човек, който иска да мисли, трябва дълбоко да диша. Искате да знаете колко търпение имате, поемете въздуха и извадете часовника си. Ако можеш да задържиш въздуха 10 секунди, 10 секунди е търпението ти. Ако 15 минути го задържиш, 15 минути е търпението ти. Искам сега от вас поне една минута да задържите въздуха. Не постоянно. Някой път те е страх, като че ще припаднеш. Няма да припаднеш, то са заблуждения. Човек, който изпъжда въздуха много скоро, малка е Любовта му.

*„Факти, закони, принципи“, „Два Божествени процеса“, стр. 197.*

Когато искате да поемете дълбоко въздух, затворете дясната ноздра на носа си и поемете въздуха през лявата ноздра. След това затворете и лявата ноздра, като задържате въздуха известно време в дробовете си. После отворете дясната ноздра и бавно изпушайте въздуха навън. По този начин ще се образуват две противоположни течения в дробовете ви, които отговарят на двете течения в живота. Когато сте неразположени или смутени вътрешно, правете тези упражнения за дишане, като се свързвате с Божественото съзнание.

*„Форми в Природата“, „Отношения между числата“, стр. 28-29.*

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА КРЪВООБРАЩЕНИЕТО

Иска ли да регулира кръвообращението си, човек трябва да поема дълбоко въздуха, да го задържа известно време в дробовете си и после бавно да го изкарва навън. При дишането трябва да вземат участие и коремните мускули, да дават тласък, напрежение на въздуха, да го изкарват навън. Като диша правилно, човек се обновява и освобождава както от физически, така и от психически болезнени състояния. Добре е човек да поема въздух първо с лявата си ноздра, като брои бавно 10-15, после да я запуши и да

задържи въздуха в дробовите си около 30-40 сек. И след това да издиша бавно, ритмично. Когато поема въздух през лявата ноздра, дясната трябва да бъде запушена, а когато го задържа в дробовите, и двете ноздри трябва да бъдат запушени. Правете това упражнение по три-четири пъти на ден.

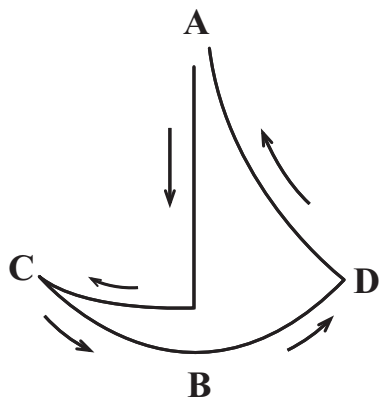
*„Посока на растене“, „Пулс“, стр. 130-131.*

Когато правите упражненията си, ще се стремите постепенно да достигнете до една вдишка, едно задържане и едно издишване в минута. Постигнете ли това, можете да лекувате всички болести, даже и туберкулозата. Добре е, като правите упражнението за дишане, същевременно да правите и движения с ръцете. Правете следното упражнение: ръцете свити на юмрук, поставяте на раменете. Разтваряте бавно ръцете настрана, вдишвате дълбоко въздух, задържате го и след това спускате бавно ръцете надолу, отстрани на тялото, и бавно издишвате. Ако се уморите, починете си малко и направете упражнението още няколко пъти. По този начин вие поемате достатъчно прана от въздуха и кръвта се раздвижва; капилярите се разширяват и кръвообращението се усилва.

*„Възможности за щастие“, „Правилно дишане“, стр. 119.*

## УПРАЖНЕНИЕ С ЦВЕТОВЕ

Ще направите едно упражнение с вдишвания и издишвания, при което мислено ще възприемате белия цвят. Този цвят да слиза отгоре ви като душ. Вдишванията ще стават ритмично



и с движения на ръката – с показалеца на дясната ръка. Ще броите до четири. Вдигате дясната си ръка нагоре и започвате упражнението. При първото броене вдишвате и сваляте ръката си от А надолу, до В. При второто броене издишвате и движите ръката си наляво, от В до С. При третото броене вдишвате и движите ръката си надясно, от С до D. При четвъртото броене издишвате и движите ръката си нагоре, от D до А. При тия движения се образува човешкият крак. При движението

на краката си трябва да спазвате същите вдишвания и издишвания. Когато организмът е нормален, при стъпването напред се вдишва, при свиването на крака и отдръпването му назад се издишва. Защо много хора са неврастеници? Те издишват, когато стъпват и вдишват, когато свиват крака си, затова се изморяват. Не е тъй обаче. Законите на Природата са строго определени. И вие също така не спазвате тия движения на Природата, за това, като ходите на екскурзии, се уморявате. Никога не трябва да правите резки движения, но плавни, хармонични трябва да бъдат движенията ви.

И тъй при всяко вдишване и издишване ще мислите едновременно за белия цвят и за чистотата. Добре е да правите упражненията си на чист въздух, ако имате у дома си градина. Всяка сутрин ще правите упражнение и за ритмично ходене – по пет минути. С тези упражнения ще помогнете на организма си за възстановяване равновесието в нервната си система и премахване дисхармонията, която съществува във вас.

*„Разумният живот“, „Превръщане на цветовете“, стр. 61-63.*

## УПРАЖНЕНИЕ ЗА СПРАВЯНЕ С МЪЧНОТИИТЕ

Не мислете, че е невъзможно да задържите дишането си половин час и повече. Това е невъзможно да стане изведнъж, но е възможно постепенно. Човек трябва да започне да задържа въздуха в дробовите си от 20 сек. И всеки ден да увеличава с няколко секунди. Постигне ли това, човек лесно ще се справи с мъчнотиите и противоречията си.

*„Просветено съзнание“, „Дишането на човека и на животните“, стр. 223-224.*

## ДРУГИ

Малко упражнение ще ви дам, ще го правите по две седмици, за четири седмици. Ще го правите сутрин и вечер. Ще затворите дясната ноздра и през лявата ще вдишвате, като броите ритмично до четири. След туй ще спрете, ще затворите лявата си ноздра и ще броите до осем, като издишвате. По шест пъти ще го правите. Едно вдишване и едно издишване за един път ще го смятате. През втората седмица ще бъде по седем вместо четири. Вечерно време ще започнете през дясната ноздра.

*„Кротките“, „Характерни черти“, стр. 102.*

За 10 дена наред ще затворите дясната си ноздра, ще поемете въздух и ще броите до 10. Ще държите въздуха, ще затворите двете ноздри и ще броите пак до 10. Ще затворите лявата ноздра и ще издишате, и ще броите до 10. Това ще го правите 3 пъти на ден. Които нямат време, два пъти – сутрин и вечер. За 10 дена наред по 10 пъти ще дишате.

*„Буден ум и будно сърце“, „Повече спокойствие“, стр. 154.*

Да направим едно упражнение. През лявата ноздра ще поемете въздуха. Ще направим две упражнения: 6 вдишки, 6 задържания и 6 издишки. Второто упражнение: 10 вдишки, 10 задържания и 10 издишки. Ще бъде ритмично тъй: когато правите тия упражнения, за мярка вземете пулса, както бие вашето сърце, за да има един ритъм. Когато искате, правете упражненията с такта на сърцето, да се хармонирате. Започнете вдишките през лявата ноздра. Запушете двете ноздри и издишайте през дясната. (Три пъти направихме упражнението.) Числото 6 е число на света на промените. Туй, което е в психическия език два удара: тин, тин. Може

да бъде, може и да не бъде. Наричат го света на промените или света на илюзиите. Сега да направим упражнението с 10. (Направихме упражнение един път.) Ще кажете: „До какъв хал дойдохме, нас учените хора да ни учат как да дишаме.“ Такъв въздух никога не сте дишали. Има нещо във въздуха, което може само при тия упражнения да дойде. Иначе ще имате едно обикновено дишане. Има един елемент във въздуха. Във въздуха има прана. Някой път дишате без да има прана. Това е животворната енергия. Въздухът е носител на живота и като дишаме ние дишаме по единствената причина да можем да възприемем живота, уханието на Бога да остане в нас. И дотолкова, доколко остане, той се разпространява в цялото тяло. В дишането има един велик процес. Божието дихание като дишаме – както е диханието на Бога, така да бъде и нашето дишане. Да направим още две упражнения. Като дишаш, в това дишане, да получиш благородния импулс на Божественото. В туй дишане да получиш Божествения импулс. Като въздъхнеш, да остане Божествения импулс. Затова запущваш ноздрата, за да остане Божественият импулс в тебе, и възвишеният човешки импулс. Туй хубавото да остане.

*„Божествения импулс“, „Четиритях точки“, стр. 283.*

Я станете всинца прави. Ще затворите дясната ноздра с левия пръст, ще поемете въздух и ще броите до четири. Ще задържите въздуха и ще броите до 16, ще издишате навън през дясната ноздра и ще броите до осем. Четири приемане, 16 задържане, осем издишане, поемане с дясната ноздра, издишане с лявата. Туй упражнение ще го направите, понеже аз участвам. Направете го всички, не се обленявайте. Никога няма да имате по-добри условия да го правите. Ще го правите два пъти на ден – сутрин и вечер. Ще пристъпите към някои малки работи. Потребни са известни упражнения.

*„Вътрешният господар“, „Минало и настояще“, стр. 237-238.*

Направете мълчешком 10 дълбоки вдишки.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Бяло и черно“, стр. 73.*

## ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

*За по-голяма яснота, ние, съставителите на книгата, си позволихме да направим някои допълнения в упражненията от този раздел. Предлагаме на всички, които ще прилагат тези упражнения, да сравнят текста с оригинала.*

От гимнастическите упражнения, както ги правите, аз съм крайно недоволен. Не може да имате резултат по тоя начин. Гимнастическите упражнения ги правите много лошо. Първите упражнения ги правите много лошо. Това показва, че въобще не мислите през време на упражненията. Един се вдига, а друг през това време се навежда и сваля ръцете си. И всичко е така объркано. Няма единство в упражненията. И после някои ги е страх да си наведат гърба. Не правите движенията както трябва. Какъв пример ще дадете с тези упражнения на другите?

*„Ако говоря“, „Колко е по-добър Господ“, стр. 407-408.*

И тъй, когато правите упражнения, знайте, че те ще имат резултат само тогава, когато се вършат от съзнание, когато почиват на някакъв велик закон, а не на внушение. Упражнения, които не почиват на някакъв вътрешен закон, които нямат съдържание, дават лоши резултати, или пък нямат никакви резултати. На каквато възраст да е, човек трябва да прави разумни, правилни движения. Правилни движения са тия, които са тясно свързани с мислите и с чувствата на човека. Няма ли връзка между мислите, чувствата и движенията на човека, в него се явява вътрешна дисхармония. Като прави разумни упражнения, човек помага при самовъзпитанието си, както и при възпитанието на младото поколение. Няма ли разумност в движенията и в упражненията, по-добре да не се правят.

Мнозина се отнасят небрежно към упражненията. Те мислят, че и без упражнения може. И без упражнения може, но ще дойдат болести и страдания. Когато сте неразположени, когато сте в дисхармонично състояние, преди да започнете работата си, направете едно-две упражнения. Като направите упражненията, състоянието ви ще се измени. Всичко в Природата е в движение. Следователно и човек трябва да се движи, да прави съзнателни упражнения. Използвайте упражненията като метод за трансформиране на лошите състояния.

*„Естествен ред на нещата“, „Разумни методи“, стр. 71-74.*

## КОМПЛЕКС „21 УПРАЖНЕНИЯ“

дадени от Учителя пред ученици в началото на 20-те години

### ***Първо упражнение:***

Изходно положение: изправен стоеж, краката и ръцете прибрани до тялото.

Ход на движенията: крачка с десния крак напред, ръце, опънати в лакти, с длани назад, описват малка дъга назад. Прибиране на левия крак до десния. Ръцете се повдигат напред и нагоре под ъгъл  $45^{\circ}$ . Свиване на лактите и коленете, повдигане на пръсти (палци) и тласък с ръцете нагоре и напред под ъгъл  $45^{\circ}$ . Петите опират земята и ръцете се свалят надолу-напред до изходно положение.

Движенията са плавни и съпроводени с дълбоко дишане. Упражнението се изпълнява 6 крачки напред, като се редуват десен и ляв крак, 6 крачки назад, като се започва с десния крак и отново се редува с левия крак, и 3 крачки напред като се тръгва с десния крак.

### ***Второ упражнение:***

Повторение на първото с тази разлика, че ръцете се изнасят вертикално нагоре, вместо под ъгъл  $45^{\circ}$ , с енергичен тласък. Длани нагоре, пречупени в китките.

### ***Трето упражнение: Късай-хвърляй.***

Изходно положение: тялото изправено, краката прибрани, ръцете се повдигат пред гърдите с длани надолу и пръстите напред, събират се в юмрук, ръцете се докосват.

Ход на движенията: едновременно ръцете се разгъват хоризонтално встрани, изпънати в лактите, юмруците се разтварят енергично. Опорният (левият) крак прикляка. Работещият (десният) се изнася встрани опънат, като се опира големия пръст на земята.

Опорният крак се изпъва, десният крак се прибира до другия и ръцете се връщат в изходно положение.

Изпълнява се 21 пъти, като всяко изнасяне на крака се брои за едно, последователно с десен и ляв крак.

### ***Четвърто упражнение: Балсам за колената.***

Изходно положение: краката прибрани, ръцете опънати с длани напред, издигнати нагоре – встрани.

Кляка се 21 пъти с изправено тяло, като при клякането се издишва, а при ставането се вдишва.



### ***Пето упражнение:***

#### ***А) Приемане на Божиихте блага.***

Изходно положение: ръце и крака прибрани.

Ход на движенията: изпълняват се 21 вертикални кръга с изпънати в лактите ръце - назад, нагоре, напред, надолу.

#### ***Б) Раздаване на Божиихте блага.***

Както при пето упражнение, но кръговете са обратни (напред, нагоре, назад, надолу).

### ***Шесто упражнение: Упражнение за кръста.***

Изходно положение: тялото изправено, краката леко разтворени на разстояние на широчината на рамената, ръце - на хълбоците.

Ход на движенията: тялото се навежда от кръста напред. Изпълняват се три кръга от ляво към дясно, по посока на часовниковата стрелка, и три кръга обратно на часовниковата стрелка. При изпълнение на упражнението краката да бъдат опънати в колената.

### ***Седмо упражнение: Протягане.***

Изходно положение: тяло изправено, ръце и крака прибрани.

Ход на движенията: стъпка с десния крак напред, едновременно дясната ръка опъната тръгва напред-нагоре, лявата тръгва назад. Десният крак прикляка, дясната ръка достига до положение 45° нагоре, левият крак опънат назад по права линия, големият пръст опрян в земята, лява ръка опъната назад в една линия с дясната, тялото и левия крак. Тялото се обтяга максимално напред като тежестта пада върху десния крак, а левият крак се отделя от земята.

Десният крак се изправя, левият се изнася напред с опънато коляно и стъпва на цяло ходило една крачка напред. Едновременно с това ръцете се спускат покрай тялото. Тялото се накланя назад и образува права линия с левия крак. Главата се отпуска назад, погледът търси хоризонта. Ръцете са отпуснати вертикално надолу. Тялото с опорния крак и главата образуват дъга.

Този цикъл се изпълнява три пъти, като всеки път се започва с различен крак.

### ***Осмо упражнение: Дишане.***

Изходно положение: тяло изправено, ръце и крака прибрани.

Ход на движенията: вдишване - десният крак се свива в коляното напред-нагоре, като ходилото се движи нагоре по опорния крак, до височината на коляното. Едновременно с това ръцете, с длани надолу, пречупени в китките, започват да се движат вертикално нагоре покрай тялото, лактите сочат назад. Дланите се изправят в една линия с предмишницата и достигат до гърдите.

Издишване - десният крак се изправя и стъпва на земята. Едновременно

ръцете с тласък се свалят надолу като дланите запазват хоризонталното си положение.

Изпълняват се 12 стъпки напред, като се редуват десен и ляв крак.

***Девето упражнение: Магнетичното.***

Исходно положение: тяло изправено, ръце и крака прибрани.

Ход на движенията: ръце, опънати в лакти, с длани назад, описват малка дъга назад. Десният крак се изнася и стъпва напред, леко свит в коляното. Ръцете описват мах напред, като тежестта се пренася на десния крак, а левият е на пръсти. Ръцете описват мах назад като тежестта на тялото минава на левия крак, а десният е на пета. Ръцете описват мах напред като тежестта се пренася на десния крак, а левият е на пръсти. Ръцете описват мах назад, като тежестта минава на левия крак, десният се отделя от земята, като се свива леко в коляното.

Десният крак стъпва и прикляка напред. Тежестта на тялото преминава на десния крак, левият крак минава покрай десния и стъпва крачка напред. Ръцете изпълняват мах напред и нагоре до 45° и с длани напред правят лек тласък.

Играе се общо 6 пъти, като се редуват десен и ляв крак. Движенията са меки и плавни.

***Десето упражнение: Мигновена смяна на краката.***

Исходно положение: тяло изправено, десният крак изнесен встрани, ръце на хълбоци.

Ход на движенията: мигновена смяна на положението на краката, като се стъпва на десния, а се изнася левият крак встрани.

Играе се 21 пъти.

***Единадесето упражнение: Да станем като децата.***

Исходно положение: тяло изправено, прибрани крака, ръце на хълбоци.

Ход на движенията: едновременно подскачане и разтваряне на краката и ръцете хоризонтално встрани, с длани надолу. Прибиране на ръцете и краката с подскок до изходно положение.

Играе се 21 пъти.

***Дванадесето упражнение: 6 наляво, 6 надясно, 3 наляво.***

Исходно положение: тяло изправено, крака прибрани, ръце пред гърди, длани надолу, допрени средни пръсти.

Ход на движенията: стъпка с левия крак наляво, ръцете се разтварят хоризонтално встрани с длани надолу.

Десният крак се прибира до левия, ръцете се връщат в изходно положение.

Играе се 6 пъти наляво, 6 пъти надясно, 3 пъти наляво.

### ***Тринадесето упражнение: Величественото.***

Исходно положение: тяло изправено на изток, крака събрани, ръце напред встрани нагоре вдясно.

Ход на движенията:

1. Приклякване, ръцете описват вертикален полукръг пред тялото отдясно наляво, докато достигнат противоположното на изходно положение. Погледът следи края на пръстите на ръцете.

2. Приклякване, ръцете описват отново полукръг отляво надясно.

3. Повтаря се движение 1.

4. Движение на ръцете в полукръг надолу, напред, нагоре. Едновременно с това крачка с левия крак напред и лек тласък с ръцете, с длани напред.

5. Тялото се обръща на 90° надясно на юг, като ръцете описват полукръг надолу, надясно, нагоре. Едновременно краката се свиват в коленете, а тялото се навежда напред.

6. Ръцете описват полукръг отдясно наляво. Едновременно краката се свиват в коленете, а тялото се навежда напред.

7. Ръцете описват полукръг отляво надясно. Едновременно краката се свиват в коленете, а тялото се навежда напред.

8. Ръцете описват полукръг отдясно наляво. Тялото се обръща на изток, прави се крачка напред с десен крак, ръцете отиват напред и нагоре с лек тласък.

9. Тялото се обръща на 90° наляво, на север и движенията се повтарят от точка 5 до точка 8.

Движенията се повтарят общо 6 пъти, като се редуват обръщания на север и на юг. Упражнението завършва тяло на изток, ръце напред и нагоре.

### ***Четиринадесето упражнение: Кърши снага.***

Исходно положение: тялото изправено, краката разтворени, ръцете на хълбоците.

Ход на движенията: Подскачайки, изнасяме в хоризонтална дъга десния крак напред и стъпваме на него и повтаряме същото с левия. Тялото силно се кърши в кръста наляво и надясно, в такт с подскачането. Движим се последователно напред, назад и пак напред. Към края движенията стават по-бързи.

### ***Петнадесето упражнение: За стомаха***

Исходно положение: тялото изправено, ръцете и краката събрани.

Ход на движенията: ръцете описват вертикални кръгове назад, нагоре, и се навеждат заедно с тялото, докато по възможност допрат земята. След което се вдигаме нагоре, като се изнасят ръцете пак назад. Упражнението са прави три пъти.

### ***Шестнадесето упражнение: За гърдите***

Исходно положение: тялото изправено, ръцете и краката събрани.

Ход на движенията: изнасят се ръцете успоредно напред с длани обърнати към земята, разтварят се хоризонтално встрани. Връщат се напред и надолу. Упражнението се прави три пъти.

### ***Седемнадесето упражнение: За долните центрове на симпатичната (вегетативната) нервна система***

Исходно положение: тялото изправено, ръцете събрани, краката леко разтворени.

Ход на движенията: повдигаме ръцете вертикално нагоре, с длани една срещу друга. Повиваме тялото от кръста надясно и се навеждаме надолу, наляво и нагоре, за да образува кръг. Три пъти наляво и три пъти надясно.

### ***Осемнадесето упражнение: За горните центрове на симпатичната (вегетативната) нервна система***

Исходно положение: тялото изправено, ръцете и краката събрани.

Ход на движенията: изнасяме ръцете встрани хоризонтално, с дланите надолу. Едновременно с обръщането на дланите нагоре, поставяме пръстите на ръцете върху раменете. Връщаме ръцете до първоначалното им положение. Упражнението се прави три пъти.

### ***Деветнадесето упражнение: За усилване на нервната система***

Исходно положение: тялото изправено, ръцете и краката събрани.

Ход на движенията: изнасяме десния крак и дясната ръка хоризонтално напред един срещу друг, докато се допрат пръстите им, след което се описва полукръг с ръката нагоре, назад, а кракът се сваля и свива постепенно съобразно с кръга на ръката, докато пръстите на ръката опрат петата на крака, който се прегъва в коляното назад, със стъпалото нагоре. Упражнението се изпълнява шест пъти - три пъти с десния и три пъти с левия крак.

### ***Двадесето упражнение: За усилване кръвообращението на мозъка***

Исходно положение: тялото изправено, краката и ръцете прибрани.

Ход на движенията: ръцете се изнасят хоризонтално напред с дланите надолу, извиване на трупа от кръста надясно заедно с ръцете. Едновременно с това главата се обръща на противоположната страна на ръцете и трупа. След това ръцете и трупа се извиват отдясно наляво, а главата - в противоположна посока. Упражнението се прави три пъти.

### ***Двадесето и първо упражнение: за усилване на малкия мозък***

Исходно положение: тялото изправено, краката и ръцете прибрани.

Ход на движенията: протягат се ръцете напред, с дланите надолу, зави-

ват се нагоре и се извърщат назад, прикляква се на цяло стъпало, без да се вдигат петите, загребва се с ръцете, като тези последните се изнасят нагоре и се изправя тялото. Упражнението се прави три пъти.

*(Последните 7 упражнения са дадени от Учителя на среща на Веригата през 1910 година във Велико Търново.)*

След като г-н Дънов сам направи горните упражнения, за да ги видим и разберем, седна и подзе: тия упражнения ще правите, защото са дадени от Духа. И ще ги правите всякой петък – или сутрин, или следобед, или преди лягане, на гладно сърце, по половин час. Когато ги правите, всичките минути, докато траят, умът ви да е съсредоточен в тях. Тия упражнения са свързани с известни влияния и ще произведат много силни вибрации. Най-благоприятното време да се правят тия гимнастики е сутрин или преди лягане вечер, както и Духът повели. Подиробедното време е най-неблагоприятното време за тия гимнастики и Духът него не препоръчва. Тия упражнения ви се дават, за да бъдете здрави. Те се дават за първи път и в никоя книга на здравето няма да ги намерите. И аз искам да видя как ще действат тия упражнения върху вас тази година, защото те се дават и за концентрация на ума ви.

*„Всемировият Учител Беинса Дуно и Велико Търново“,*

*„Протоколи от годишната среща на Веригата, 1910 г.“, стр. 148-149.*

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВОЛЯТА

I. Издигане двете ръце отстрани на тялото, с дланите надолу, на височина равна с височината на раменете. След това дясната ръка се издига бавно нагоре, под ъгъл 45 градуса от равнището на раменете, а лявата се спуща надолу, под ъгъл 45 градуса, от равнището на раменете и в такова положение се присяда долу шест пъти, като през време на упражнението съсредоточите мисълта си към предната част на мозъка.

Това упражнение служи за урегулиране на предната част на мозъка.

II. Това упражнение е също както първото, само че се издига лявата ръка нагоре под ъгъл 45 градуса от равнището на раменете, а дясната се спуща надолу под същия ъгъл, при което се присяда пак шест пъти.

През време на това упражнение съсредоточавайте мисълта си към сърцето. Това упражнение служи за урегулиране на чувствата.

III. Изнасяне и двете ръце назад с обърнати длани една срещу друга. Присядане, ръце с длани напред изпълняват движение, наподобяващо гребане напред до 45° надолу. Изпълнява се шест пъти.

През време на това упражнение съсредоточавайте мисълта си към гръбначния стълб. То служи за урегулиране на гръбначния стълб.

IV. Издигане лявата ръка нагоре и напред към изток, а дясната надолу, въртене на тялото около кръста и плаване с ръцете. И това упражнение се прави 6 пъти. Докато се прави това упражнение, ще съсредоточвате мисълта си към стомаха. То служи за урегулиране на стомаха.

V. Поставяне ръцете на кръста. Закрепване тялото на левия крак, а десният се изнася навън, надясно, като се образува с него бавно полукръг от дясно към ляво – 6 пъти. След това закрепвате тялото си здраво на десния крак и с левия правите същото, както и с десния крак, пак 6 пъти. През време на упражнението съсредоточавате мисълта си към нервната система. То служи за урегулиране на нервната система.

VI. Издигане ръцете настрани, на височина, равна с височината на раменете, и бавно издигане нагоре, докато се допрат пръстите на двете ръце горе. Повдигане тялото на пръсти и в това положение бавно присядане долу, при което ръцете се прибират край тялото. И това упражнение се прави шест пъти. То представлява завършване на първите пет упражнения. Нарича се магнетично събличане и обличане: надолу – събличане, нагоре – обличане.

Забележка: тези упражнения ще правите един път през деня, и то ако се правят сутрин, е прекрасно, на обяд – хубаво, а вечер – добре. Тези упражнения трябва да се правят много бавно и правилно с добре обтегнати ръце и добре обтегнати крака, ако искате да имате добри резултати. Движението на ръцете е за развитието на сърцето и гърдите. Със съсредоточаването на мисълта се усилва умът. Изпълнението на всички упражнения пак усилва волята.

Тези упражнения са едни от най-хубавите окултни упражнения; гледайте обаче те да не ви станат като една примка, а се проникнете от тяхната полза. Считайте, че сте ги знаели някога, а сега си ги припомняте.

*„Беседи, обяснения и утвърдения“ 1920 г., „Гимнастически упражнения“, стр. 87-89.*

Ще направим нашите нови упражнения – за проявяване на волята ни. Когато правим тия упражнения, да имате в ума си мисълта, че проявявате волята си. Редът си няма да изменяте, само ще се обърнете с лицето си към юг. Всяко ново движение трае шест броя. Брой се бавно, ритмично.

При всяко коленичене коляното едва допира земята.

I. Ръцете се издигат настрани до хоризонтално положение. Така се държат ръцете до края на упражнението. Десният крак се изнася напред (крачка). Коленичи се на лявото коляно. Изправя се тялото. Изнася се левият крак напред. Коленичи се на дясното коляно. Изправя се тялото. Изнася се десният крак напред. Коленичи се на лявото коляно. Изправя се тялото. Връщане: десният крак се поставя назад. Коленичи се на дясното коляно. Тялото се изправя. Левият крак назад. Коленичи се на лявото коляно. Тялото се изправя. Десният крак назад. Коленичи се на дясното коляно. Тялото се изправя. Десният крак се поставя на мястото при левия. Ръцете се свалят.

II. Ръцете се изтеглят назад успоредно с дланите навън. Десният крак се поставя напред (крачка). Коленичи се на лявото коляно, като едновременно с това ръцете се спускат надолу с дланите обърнати напред и пръстите малко превити както за гребане. Тялото се изправя и едновременно

ръцете обикалят успоредно пред тялото с дланите обърнати навътре. Ръцете застават в отвесно положение с дланите обърнати напред, навън, а пръстите прибрани и изправени. Левият крак се поставя напред. Коленичи се на дясното коляно, като едновременно ръцете се извиват назад и надолу. Упражнението продължава по същия начин, като още веднъж се изнася десният крак. Връщане: ръцете са горе. Поставя се десният крак назад. Коленичи се на дясното коляно, заедно с това ръцете се извиват назад и се свалят надолу. Тялото се изправя и ръцете се издигат пред тялото успоредно нагоре с дланите обърнати навън. Същото става с левия крак назад, още веднъж десният крак назад. Прибира се десният крак при левия (ръцете са горе отвесно). Прибират се и ръцете на мястото отстрани.

III. Ръцете се поставят на кръста. Изнася се десният крак по крива линия върху лявото коляно. Изнася се същият крак по права линия напред (крачка). Коленичи се на лявото коляно. Тялото се изправя. Същото се прави с левия крак напред и още веднъж десният напред. Връщане: десният крак по крива линия назад, зад лявото коляно. Изнася се същият крак по права линия назад. Коленичи се на дясното коляно. Тялото се изправя. Същото става с левия и още веднъж с десния крак назад. Прибира се десният крак при левия. Свалят се и ръцете.

IV. Ръцете се издигат нагоре отстрани и горе във вид на конус се съединяват, пръстите и палците са допрени. Десният крак се изнася напред. Коленичи се на лявото коляно, като същевременно се свалят ръцете отстрани и пръстите се допират под дясното коляно. Тялото се изправя и едновременно ръцете се издигат до първото положение. Същото се повтаря с левия и пак с десния крак напред. Връщане: десният крак се поставя назад. Коленичи се на дясното коляно и едновременно се свалят ръцете от страни и пръстите се допират под лявото коляно. Тялото се изправя и едновременно ръцете се издигат до първото положение. После същото с левия и още веднъж с десния крак назад. Десният крак се прибира при левия. Ръцете се свалят отстрани.

Така се развива човешката воля.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1921 г.), 19 август, стр. 7-10.*

Ще ви покажа едно движение – дясната ръка вдигната нагоре, под наклон остър ъгъл с главата, и палецът поставен между 1 и 2 пръст. Как бихте го обяснили, защо този палец е влязъл между 1 и 2 пръст? Ако Божественото съзнание у човека не е пробудено, то, когато човек се намери в някои мъчности в живота, физическият човек и той е като една змия, крие си главата, за да не го пребият. Палецът, това е главата на змията, това е физическият човек, който, като ме срещне, взима предпазителни мерки по стария закон и казва: „Не олур, не олмаз – какво ли не става.“ Аз казвам на физическия човек: „Няма какво да се боиш.“ Второто положение (трите пръста приготвени за кръстене), това е съзнателният живот, свързан с ангелите и Бога. Човек трябва да бъде честен, добродетелен и справедлив. Палецът допитва двата пръста. Следователно вторият, духовният човек

казва: „Ние трябва да се проявим разумно, да се допитваме.“ Това е допитване на големия палец, който пита: „Как трябва аз да постъпя? Трябва да имам към вас всичкото уважение, да бъда справедлив, тъй както постъпвам към себе си.“ И християните ще кажат: „В името на Отца и Сина и Светаго Духа“, и можеш да се прекръстиш. Като свиеш ръката си в юмрук, трябва да знаеш, че си слязъл във физическия свят и да се справиш с обстановката, в която живееш. Как трябва да се поставя палецът? Не отстрани, а отгоре, но никога не стискайте, не е в многото стискане. Когато си събирате пръстите, многото стискане не принася никаква полза. Просто, съберете пръстите си, турете палеца отгоре, без всяко стискане, защото всяко стискане е едно нервни състояние. Възбудени сте, и ако искате да се укротите, вземете следното положение: лявата ръка на кръста, а дясната – изправена нагоре, под остър ъгъл, пръстите свити палецът отгоре над тях. Няма да стискате ръката си. Някой ще каже: „Стискай юмрук.“ Юмрукът е на физическото поле. Това ще бъде само когато искаш да воюваш. Просто ще държиш ръката си и ще съсредоточиш мисълта си. Тази хармонична мисъл ще произведе в тебе много по-голямо действие (след това бавно сваляне ръката надолу.) Тези упражнения ще ги правите за вас, и когато имате резултат, тогава ще започнете да ги изучавате. Най-първо ще правите и после ще видите философията на пръстите. Аз ще говоря за отношенията на пръстите, защо са създадени те. Това е една проста форма, която ще употребите. Добре, да допуснем сега, че вие сте възбудени, разгневил ви е някой, изгубили сте равновесие. Дигнете ръцете си нагоре и направете следното: бавно издигане двете ръце над главата и леко докосване с тях по цялото тяло отпред надолу покрай главата си и после изтръсване (магнетично обливане). Това упражнение да се прави не повече от три пъти на ден. Тези правила ще ги пазите свещени, няма да се подигравате с тях; ако някой рече да се подиграе, няма да има никакъв резултат.

Прострете сега дясната си ръка, всички. Да направим едно упражнение. Изправете дясната си ръка под наклон в остър ъгъл на главата и кажете: „Оставяме старото настрана. Хващаме новото, възприемаме Божествената Любов.“ Дланта на ръката нагоре. Турете я на сърцето си и направете паси надолу (от лявата страна). Отворена ръката нагоре значи възприемане Божествената Любов. Свиваме ръката си, казваме: „Влагаме тази Любов в сърцето си.“ (Поставяме ръката на сърцето си.)

С това свършва упражнението.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ 1921 г.,*

*„Възпитание на човешката воля“, стр. 18, 19, 20, 24.*

Великият закон в Природата е само за ония хора, които не бързат, а ония, които бързат, падат в пъкъла. Вие мислите, че ще изгубите нещо, затова всякога бързате да заемете първите места. Не сте дисциплинирани. Който почне да се увлича, той няма воля, затуй трябва да ви поставят на бойното поле, при пръскане на гранатите, за да видите колко воля имате. Един войник за пример върви тихо и спокойно, туй показва присъствие на



духа, или човек, който има воля. Някои хора минават с озъртане, а други минават тихо и спокойно.

Изберете помежду си 10 жени и 10 мъже, добри гимнастици, да направят упражненията, за да се усвоят добре от всички. Внимавайте как се правят те ритмически. Те не са обикновени упражнения, а се правят според законите на Природата. Ако ги правите така, ще имате полза. Всички упражнения вървят по известен закон. Ние ще се постареем да схванем закона, доколко може той да става ритмически. Те са прости упражнения, но умът ви трябва да вземе участие в тях. Като застанете на един крак, да няма никакво клатушкане, колебание, защото това показва едно нервно състояние. Всяко колебание е един симптом, че има известни елементи, които са извън вашето естество, с които трябва да се справите. Това не е недостатък на вашето естество, но показва, че има известни спънки, срещу които трябва да вземете мерки.

Нали знаете анекдота за онзи готвач, който сготвил една патка на своя господар, и като се опекала, излял единия ѝ крак. Господарят го пита: „Иване, де е единият крак на тази патка?“ „Всички патки са с по един крак, отвърща слугата.“ Завежда го на полето да види как всички патки са с един крак. Но господарят му изважда пищова си, гръмва срещу патките, те се разбягват и казва на слугата си: „Виждаш ли, че всички патки са с по два крака?“

В тези упражнения започва да действа съзнателно волята, затова ги наричам *волеви упражнения*. Ще контролирате всяко едно движение. Всеки ще се упражнява да ги научи добре.

Погрешката в съвременното възпитание е, че сме започнали да мислим как някои неща са важни, а някои – маловажни, а то в процеса на Природата всички моменти, всички действия са еднакво важни. Не може да има един процес, едно действие или проявление в Природата, което да считате, че не е важно. Те са еднакво важни.

Първото нещо е да бъдете хладнокръвни, да не бързате. Бързина ще има, но тя най-накрая ще бъде. Знаете ли, че бързите хора и флегматиците са две крайности? Онзи, който много бърза, най-после клекне някъде и става флегматичен. У флегматичните хора преодоляват (Б.сът. преобладават) жлезите, те взимат надмощие, те започват да управляват, и човек става флегматичен. Такива хора замязват на бурета, а бързите хора – на сухи клечки. Забелязали ли сте бързия човек, който е замязал на суха клечка, как бързо се движи? И толкова е олекнал, че като дойде някоя вълна, може да го отнесе и всички могат да си играят с него. Флегматичният човек, когато е в морето, трябва да изхвърли малко от багажа си навън, а сухият – да притури малко към своя багаж. И за единия има опасност да се удави, и за другия. Човек трябва да бъде витален, жизнен темперамент, да преобладава в него стомахът и белите дробове. Щом преобладава само стомахът, имаме флегматичен темперамент. Когато преобладават белите дробове, имаме сангвиничен темперамент. Когато черният дроб взима надмощие, имаме

холеричен темперамент. Когато нервите преобладават, имаме умствен или нервен темперамент. Какво означава първото движение напред? Двете ръце, това са волята, проявление на Любовта. Вземеш първата стъпка – да правиш добро. Броиш до шест, значи решил си вече да правиш добро в света. После започва приклякане – слизание вътре в живота, да извършиш това, което си решил. Направил си някоя крива постъпка, отстъпи назад (което става в упражненията), поправи погрешката си. Намислил си да правиш зло, отстъпи сега по същия закон. По който начин правиш доброто, по същия начин ще изгладиш и злото в себе си. Тези движения напред и назад вървят по права линия. Тези обяснения ви давам за първото упражнение, което е първата стъпка в живота – да правите добро. А тези стъпки се наричат закон за самоотричане. Давайте място на другите. Дошъл някой човек да прави добро, вие ще отстъпите, ще му дадете място той да се прояви. И за вас има място. Защото три изключения може да има: когато дойде някой да прави добро, ти ще отстъпиш мястото си; може да се яви и втори, и нему ще отстъпиш, а третия ще бъдеш ти. Когато се движи вашият крак в известна посока, за да извърши някое добро дело, т.е. разумно, с вас заедно ще вземат участие всички други разумни сили и всички разумни същества. Движението е разумно, когато то е в хармония с движенията на всички разумни същества. А неразумно е, когато ние сами вършим нещо, а другите не вземат участие. И когато ние извършим една постъпка, тогава усещаме този вътрешен закон. Когато всички същества са били с нас в хармония, усещаме една вътрешна радост, а когато направим някоя глупост, усещаме една тяга. Това показва, че тази наша постъпка не е навременна, може да е права, но не е в съгласие с разумните сили. Всяко наше движение, всяка наша мисъл, всяко наше чувстване трябва да бъде в съгласие с целокупния божествен закон на всички същества, които са вътре в туй колективно съзнание.

Запитват: „Пето упражнение нямали да има.“ Не е в многото, а в малкото, но хубавото. Ако бях ви казал да стоите така 10 минути на един крак, какво ще направите? Щом започнете да мислите за ядене, и ще затреперите. Вие в упражненията не спазвате времето. Вие сте като тези учители, които постоянно коригират. Ако искате да видите какво е състоянието ви, правете упражненията. Чрез тях може да правите много проверки над себе си. Когато говоря за кръговете, тогава ще обясня значението им. Туй движение напред, туй движение назад, това са в новата теория двете течения – едното електрическо, другото магнетическо. С десния крак имате едно влияние, това е активната страна на електричеството, а с левия – пасивната страна, влиянието на магнетизма. Ако с десния крак правите добре упражнението, а с левия не можете, значи, вие сте активен, затова ще гледате да уравновесите движенията си. Всякога човек трябва да знае да греша. Той не трябва да мисли, че е грешен, че морално греша, но да е както онзи, който греша в музиката. Даже и най-съвършените

същества в света грешат. Докато се възпита тази материя, духът трябва да дойде във висше съзнание, да употреби всички сили, за да я регулира. Туй хората наричат грях и казват: „Аз съм грешен.“ Не, но в съзнанието на своята материя и своя дух има дисхармония. Такива величини има у нас. То е енергия. Имаш една величина да направиш нещо, а после имаш противоположна величина. И двете са прави. Но всички тези величини трябва да се съвпаднат в един момент. Та трябва примери. За в бъдеще от учениците, които знаят да правят упражнения, не искам само теория, но искам като музикантите да знаят да свирят. Онзи музикант, който може да възпроизведе на ухото най-добрия ефект, той е най-добрият музикант. Онзи художник, който може да произведе най-добрите краски за окото, той е най-добрият художник. И в живота характерът трябва да се прояви по същия начин.

*„Беседи, обяснения и упътвания“ (1921 г.),*

*„Кратки обяснения върху гимнастическите упражнения и бележки по други въпроси“, стр. 56-61.*

Ще ви дам едно упражнение, което ще правите три пъти на ден: сутрин, на обед и вечер преди лягане.

Ръцете напред, в хоризонтално положение, с дланите надолу, към земята. Двата палеца и двата показалеца на пръстите се докосват така, че да образуват красив триъгълник. След това бавно разтваряне ръцете настрани, при което се образува полукръг. Дланите на ръцете се обръщат нагоре. Бавно свиване на ръцете от лактите до край; първите три пръста на ръцете хващат най-горната част на ухото (палецът остава отпред, а другите два пръста отзад). Тия три пръста се движат по ръба на ухото, до долната му част. При това движение, палецът върви по ръба на ухото, показалецът – по задната страна на ухото, а средният пръст – по предната му страна. След това ръцете се изправят напред, хоризонтално. Това упражнение ще се прави десет пъти наред, след което ръцете се спускат надолу, при положение върхът на палеца допрян до върха на показалеца (всяка ръка самостоятелно). Като хващате горната част на ухото си, с това ще се създаде във вас малък морален подтик. Долната част на ухото има отношение към човешкия стомах.

Като направите упражнението, ще видите какъв резултат ще имате. Ще правите упражнението, без да философствате, без да чоплите, и ще наблюдавате, като записвате, какви резултати ще произведе то върху мислите, чувствата и постъпките ви. Докато всяко нещо не се опита, то не може да принесе никаква полза. Упражненията, които ви давам, ще правите, докато придобиете някакъв резултат. Ще гледате на тях като на свещени упражнения и няма да ги изнасяте навън, докато вие сами не ги опитате, не получите резултат. Като казвам да не съобщавате никому тия упражнения, да не изпаднете в положението на Адам и Ева, да не ядете от забранения плод само за това, защото ви се забранява.

Сега, като правите упражнението, ще пазите следните правила: ще седнете, ще запазите пълно спокойствие, ще издадете гърдите си напред. През всичкото време на упражнението умът ви трябва да бъде съсредоточен и да следи движението и на двете ръце. Смисълът на упражнението се заключава в това именно умът да се концентрира, да следи движенията на ръцете. Това концентриране е лесно, понеже умът минава от физическия към астралния свят. По-горе от астралния свят не отива. Ако умът отиде в по-отвлечен свят, няма да издържи. При това упражнение, както при всички други, добре е да отбелязвате състоянията, при които се намирате. Значи това упражнение ще правите три пъти на ден: сутрин, преди или след молитва, когато сте по-добре разположени; преди обед и вечер преди лягане. Като правите упражнението, ще гледате никой да не ви вижда. Ако някой от домашните ви пита какво правите, ще кажете, че се упражнявате. Обаче ако много настояват да им кажете, ще мълчите. Ако и при това положение продължават да ви питат, ще кажете: „Четох в една книга, че в някои случаи мълчанието е най-хубавото нещо, което човек може да направи. Щом е така, в този случай аз искам да направя пред вас най-хубавото нещо – да мълча.“

Упражненията, които давам на класа, са микроскопически. Да не очаквате от тях големи резултати и после да се разочаровате. Тези упражнения са толкова незначителни, колкото са незначителни първите линии, с които художникът прави своите скици. Когато иска да нарисува нос, в първо време той поставя една отвесна линия. Тя дава илюзия на нос. После вече той туря кривите линии на носа, а най-после поставя сенките. В това отношение упражнението, което сега ви дадох, е такава права линия, която се нуждае от няколко криви линии, сенки и т.н. Това упражнение ще ви научи да се концентрирате, да бъдете послушни. За тази цел вие трябва да бъдете, от една страна, жизнерадостни, а от друга – честни и искрени спрямо себе си. Това са състояния, присъщи на праната. Едното състояние засяга умствения свят, другото – физическия, а движението, което минава през средата, между първите две, засяга сърдечния, т.е. астралния свят. Още тази вечер, преди лягане, направете упражнението си. Като правите упражнението, ще дишате дълбоко, да поемате от животворната прана. Праната има различни състояния: тя бива физическа, сърдечна и умствена или ментална. Без прана мисъл не може да се образува; без прана чувствата не могат да се проявяват и най-после, без прана волята не може да действа.

*„Двата пътя“, „Закон за движение“, стр. 74-77.*

I. Да направим един малък опит сега. Поставете лявата ръка на коляното си, подигнете дясната ръка напред, свийте другите пръсти, само показалецът да остане навън. Сега, не гледайте кой как си подига пръста. Мислете за своя пръст. Леко се поставя десният показалец в средата на челото. Мислете сега за това място тук. Движете пръста надолу по лекичка

между веждите, по носа, по дясната ноздра, по средата на дясната буза, до горната част на ухото. После, нагоре по въздуха, над главата, напред, надолу, и ще поставите пръста си върху палеца на лявата ръка. Концентрирайте се, наблюдавайте промените, които стават във вас. Себе си наблюдавайте. Теглете сега пръста си по лявата ръка нагоре, до рамото, след това под брадата, от дясната страна, зад шията и от задната страна на главата нагоре, после по горната част на главата, дето са моралните чувства, над веждите, по дясната вежда, по бузата надолу, до брадата, след това ръката описва хоризонтална дъга на нивото на рамената отляво надясно. Умът ви да е концентриран във вашата ръка, не се подавайте на никакви чувствания, защото те са лъжливи емоции, но гледайте на онова разумното във вас. Ръката напред, пръстите се изправят, ръката се издига нагоре, след това се сменя долу при лявата.

II. Турете сега ръцете си на гърдите с отворени длани. След това ръцете се отварят настрани. Пръстите се свиват на юмруци и едновременно ръцете се прибират отпред на гърдите. Пак ръцете се разтварят настрани, пръстите се разтварят; свиват се пръстите, прибират се ръцете на гърдите (това се прави три пъти). След това ръцете се турят напред, настрани, пак напред, допират се палците, после пред гърдите, но пръстите хоризонтално, след това ръцете се спускат долу.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Двете течения: огнената вълна и вълната на Любовта“, стр. 29-30.*

Прострете дясната си ръка напред. Опнете я хубаво, без да се свива. Ще се стараете да проектирате вашата воля в ръката и ще мислите само за нея, за нищо друго. Ще направите едно малко движение към ляво, после към дясно, пак в ляво и пак в дясно. Сега, като движите ръката си полека ще проектирате мисълта си във всичките пръсти, и като връщате ръката си към дясно, ще направите пак същото. Движението ще бъде в две посоки: към ляво ръката, а умът се движи от палеца към малкия пръст; после ръката вдясно, а мисълта си ще прекарате от малкия пръст към другите пръсти. Е, какво забелязвате? (Особени струи се усещат в пръстите, сила, успокоение.) След това ръката се поставя отпред при другата ръка.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“, „Точността“, стр. 3.*

1. Прострете дясната си ръка напред. Дръжте я в това положение 5 минути, без да шавате. Ще концентрирате ума си към ръката.

2. Поставете двете си ръце пред гърдите, като допирате големите пръсти. Постепенно ще отдалечавате ръцете си настрана, като че ли срещате голямо съпротивление. По същия начин, бавно, ще поставите ръцете си пак отпред гърдите. Не бързайте, имате голямо съпротивление насреща си. Когато разтваряте ръцете си, поемате дълбоко дъх си. Това упражнение ще направите няколко пъти. След това, както са били ръцете отпред на гърдите, простирате ги напред, като се допират с показалците си.

Отпред гърдите, ръцете се изправят нагоре, пак с допрени пръсти. (Няколко пъти, ритмично, но по-бързо.) Най-после ръцете настрани, отпред на гърдите. (Няколко пъти.)

3. Едно – дясната ръка нагоре;  
две – дясната ръка надолу;  
три – лявата ръка нагоре;  
четири – лявата ръка надолу.

(Това упражнение се направи няколко пъти.) Тия упражнения можем да ги направим на открито.

4. Прострете лявата ръка напред, а дясната турете на лявото рамо. Прекарайте леко дясната ръка по продължение на лявата и после я поставете успоредна на лявата. След туй лявата ръка се туря на дясното рамо, и се прави същото, каквото дясната ръка. (Това упражнение се прави няколко пъти.)

5. Двете ръце настрани, после нагоре над главата, надолу покрай главата – обливане. (То се прави няколко пъти.) След туй ръцете се поставят на гърдите, като се изговаря три пъти сричката ху.

(Всички упражнения извършихме седнали.)

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“, „Окултна медицина“, стр. 3.*

Ще направим едно упражнение: лявата ръка нагоре, а дясната ръка надолу. Ще се постараете умствено да възприемете двете течения. С дясната ръка ще възприемете течението от Земята, а с лявата – течението от Слънцето. В това положение ще седите три минути, гледайте да усетите влиянието на течението по ръцете си.

Вие ще видите, че същият закон се запазва и по отношение към мисълта. Безжичният телеграф приема звуковете чрез въздуха, има си един път, чрез който превежда своите вълни. И ние имаме един безжичен телеграф, по който предаваме мислите си. С ръката дигната нагоре, аз мога да изпратя своята мисъл от тук чак в Америка, в Япония. И онова същество, което е нагласено като мене, ще възприеме моята мисъл и с време ще отговори. По същия закон може да изпратите мисълта си където пожелаете. Следователно у нас всяко действие при упражненията има смисъл, затова не трябва безсмислено да дигате ръката си (стр. 3-4).

1. Двете ръце малко напред, пръстите свити, само палците и показалците отворени. Какво усещате, хармония, или усещате, че ви липсва нещо? Това е едновременно знак и на възприятие и на противоречие.

2. Показалците са затварят, само палците остават отворени. Каква разлика чувствате?

3. Сега, само показалците нагоре, а другите пръсти са затворени.

Онези от вас, които са по-чувствителни, какво чувстват?

Добре съединете двата показалеца, палците не съединявайте. Какво чувствате сега? Преминава ли нещо във вас, в етерния ви двойник става ли някаква промяна?

4. Лявата ръка напред, дясната отгоре ѝ, после обратното, раздалечават се, и пак се прибират, едната отгоре, другата отдолу и все по-бързо. Какво чувствате сега?

5. Сега ръцете една над друга, без да се допират и се обикалят в кръг, отвътре навън – по-бързо, и после по-бавно. Усещате ли едно съпротивление? Като че една гъста маса има. Сега, правете туй полека. Същото, само че ръцете по-настрани. От нас излиза известна енергия, нали?

Ръцете се раздалечават настрани, нагоре над главата, надолу около главата и по тялото.

Произнесете формулата: „В името на Любовта, в името на Мъдростта, в името на Истината, всичкото Божие благо да се всели в нас!“

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Правилни отношения“, стр. 19, 20.*

Първо движение.

а) Лявата ръка напред простряна, а дясната ръка така прегъната, че дланта да допира до рамото на лявата ръка. И двете ръце напред прострени. Дясната ръка напред, а лявата над дясната, в положение а). Двете ръце напред. Дясната над лявата в положение а), двете ръце напред, лявата над дясната в положение а), двете ръце напред, дясната пак в положение а). Двете ръце напред, а после двете ръце прегънати при лактите и поставени една над друга. Двете ръце напред прострени, допират се с върховете на пръстите, а после и двете ръце прострени настрана.

б) И двете ръце горе над главата с пръстите допрени и после настрана прострени. (Три пъти положение б).)

в) Двете ръце над главата горе, допрени с върховете на пръстите и после разтваряне на ръцете до хоризонтално положение, длани надолу, пак горе над главата изправени с дланите навън – същото положение в) осем пъти. Същото положение на ръцете в) 30 пъти, само че много по-бързо.

Постепенно разтваряне на ръцете и преминаване от положение в) до настрана, и бавно прибиране отпред, с допиране на пръстите до върховете.

Изправяне ръцете горе над главата с дланите напред, близо една до друга, при което се движат само китките нагоре и надолу (така се движат китките много пъти, около 50 пъти, с постепенно ускоряване).

Настрана прострени ръцете, вертикално движение на опънати ръце нагоре надолу от рамената, наподобяващо летене (около 30 пъти), с постепенно спиране.

Ръцете малко напред, с бавно движение надолу нагоре, надолу нагоре (5 пъти), постепенно ускоряване в движението (15 пъти). Забелязвате ли някаква хладина в ръцете си? Бавно, постепенно намаляване движението на ръцете си, (няколко пъти), при което движението става по-бавно, по-бавно, замира, спира. Ръцете се свалят бавно до долу.

Второ движение. Ръцете се издигат ниско пред лицето, с допрени върхове на пръстите, като се отварят (с дланите навън) и затварят (с върховете на пръстите сближени). В първо време ръцете са по-наблизо и после постепенно се разширяват, и пак отново се сближават.

Туй упражнение е за успокояване.

Ръцете в хоризонтално положение; постепенно, бавно издигане на ръцете до височина на главата и движение на ръцете, като хвъркане. В това положение на ръцете, с дланите надолу и на височина до главата, ръцете се спират и после бавно се спускат надолу.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Правилно разпределяне на енергиите“, стр. 25-27.*

Двете ръце се поставят пред лицето с дланите навън, като се допират с пръстите и после се отдалечават, пак се събират, и отново отдалечават, при което отдалечаване се поставят настрана. Същото упражнение се прави още два пъти. След това ръцете се изправят нагоре и там се срещат с допрени пръсти. Бавно се спускат настрана, с дланите надолу. Постепенно се изправят горе над главата, после – поставят се напред, с дланите надолу, пак над главата, изправени горе (без допиране с пръстите), с дланите навън, като се прегъва само китката. Ръцете напред с изправяне на китката, пак нагоре, с дланите навън, прегъване само на китката, напред ръцете с изправяне на китката. Ръцете нагоре, с дланите навънка, напред, бавно отдалечаване, до положение ръцете настрана, после нагоре над главата, с допрени пръсти и бавно обливане до раменете. Ръцете отново нагоре над главата и после бавно обливане до раменете. Ръцете прострени напред, приближават се с пръстите, прострени пак напред, приближават се с пръстите и бавно се разтварят настрана, с дланите нагоре. От това положение ръцете се поставят на раменете, настрана ръцете, пак на раменете, настрана, на раменете и най-после горе над главата, във вид на триъгълник. В това положение се задържа малко.

В туй положение на ръцете направете една тайна молитва! Бавно разтваряне и спущане ръцете до долу.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“,*

*„Закон за контрастите“, стр. 23-24.*

Първо упражнение. Лявата и дясната ръце напред, след това дясната се движи бавно над лявата ръка до горе, над рамото. После минава пред гърдите, близо до врата, след което се изнася и тя напред.

Двете ръце остават успоредно, след което лявата ръка минава бавно над дясната ръка – същото положение, каквото заемаше дясната ръка. Това упражнение се прави няколко пъти ту с лявата, ту с дясната ръка.

Във всяко едно движение на ръцете вие можете да концентрирате ума си и да привличате силите на Природата.



Искате ли да уякчите силите на сърцето и ума си, кажете тъй: „Моето сърце ще се изпълни с Божествената Любов и ще бъде устойчиво във всяка Правда и Истина.“ (Лявата ръка.)

„Моят ум ще се изпълни с Божествената Светлина и аз ще възприемам в себе си всички Божествени мисли и ще ги насаждам в света.“ (Дясната ръка над лявата.)

Двете ръце нагоре: „Амин, тъй да бъде!“ (три пъти, свалени ръцете долу). (стр. 3, 4).

И тъй, щом сте много разтревожени, преди да си легнете, направете си таз вечер-ното упражнение, изговорете и формулата, която ви дадох тази вечер, поприказвайте си. Или като правите упражнението, като прекарвате лявата ръка над дясната и дясната над лявата, може да вземете един стих от Писанието и да го прочетете (стр. 18).

Второ упражнение. Двете ръце напред успоредно. После се дигат нагоре, свалят надолу, нагоре, надолу, тъй няколко пъти ритмично движени. Пак нагоре, но само китките се движат нагоре, надолу. След това, и двете ръце се движат нагоре надолу (много пъти), и спират в хоризонтално положение.

Ръцете настрана, напред – китките една върху друга и пак настрана.

Повторете първото упражнение няколко пъти.

Ръцете над главата раздалечени и после спусчане надолу от страна покрай тялото (няколко пъти). Ръцете напред, извършващи движения нагоре надолу с неголяма амплитуда (няколко пъти).

„Положителни и отрицателни сили в Природата“,

„Проява на разумните сили в Природата“, стр. 24.

Първо упражнение.

Ръцете напред. Дясната ръка се поставя върху лявата, бавно се тегли нагоре до рамото, после отива пред главата в кръг и пак напред успоредно с лявата; след това лявата ръка се поставя върху дясната и се прави същото, което и с дясната. След това ръцете отпред бавно отиват настрани, нагоре и до долу.

Лявата ръка опната напред, дясната ръка се поставя на рамото на лявата, тегли се по лявата до пръстите и се снима надолу. Същото се прави и с лявата ръка (стр. 3).

Второ упражнение.

Дясната ръка право напред. Палецът на дясната ръка хваща малкия пръст на същата ръка, пуска го; след това палецът и безименният се допират, отпускат се; после палецът и средният, и най-после палецът и показалецът, и се отпускат. Педята широко се отваря.

Палецът, малкият пръст и показалецът се съединяват, след това и безименният се присъединява, само средният пръст остава прав, после и той се присъединява. След това показалецът се отделя, после средният, безименният и малкият. Ръката се слага отпред на масата. Същото се прави и с лявата ръка.

Като правите тия упражнения, умът ви трябва да е концентриран в пръстите. На пръв поглед това ще ви се види детинско упражнение, но в дадения случай, когато концентрирате ума си, ще видите, че той има добри резултати. Всеки един пръст е свързан с известни течения. За пример вие искате да образувате в себе си една черта на достойнство и благородство. Ако искате да работите над ума си, съединете палеца и показалеца си много бавно, а другите пръсти да останат свити. Съсредоточете ума си върху тази група пръсти (палецът и показалецът съединени). Искате да развиете самосъзнанието, съединете палеца и средния пръст, и ще възприемете онази необходима енергия, която ще въздейства на съзнанието ви. Искате да развиете изкуството, обичта към Природата, съединете безименния с палеца. Искате да бъдете тактични, ще съберете палеца и малкия си пръст, защото някой път вие постъпвате нетактично, сприхави сте. Сутрин и на обяд ще правите това упражнение и ще видите какво влияние ще окаже. Това са елементарни упражнения.

Имайте едно нещо пред вид: ако вие отидете да разправяте тия неща другиму, този ключ е изгубен. Знаете ли защо е изгубен? Този, който ще прави упражнението, ще мисли заради вас, ще си казва: „Чакай, какво ли прави онзи?“ И като мисли така заради вас, веднага ще се прекъснат съобщенията. Ако вие кажете тия упражнения някому, той ще каже: „Аз с тия залъгалки с пипане на пръсти не се занимавам, това е глупава работа.“ Ти ще се върнеш дома си с едно прекъсване на сърцето. Не трябва така да постъпвате. Най-първо вие ще проверите тия работи сами. Ще направите това упражнение веднъж, дважд, и като видите резултата, тогава може да го препоръчвате и на другите. Тия упражнения може да ги употребите и за възпитание на децата си. Ще кажете на детето си: „Ха, татовото, ха, да направим едно упражнение.“ Някой път майката не може да умири детето си. Ще вземе да направи туй упражнение с детето си и то ще се умири. Някой път се скарате в къщи. Ще правите упражнението с пръстите, то е свирене, и ще свърши работа. Едно отлично упражнение е то. Ако някой път не си разположен духом, прави туй упражнение и ще видиш, че няма да се минат 5-10 минути, и ти ще имаш едно прекрасно разположение на духа, иначе ще мислиш защо светът е тъй създаден, и какви ли не други въпроси. А тъй ще си побуташ пръстите и туй, което ти трябва, ще го приемеш. Някой път има изключения, но все-таки ще гледате всякога умът ви да присъства в правене на упражнението, да вярвате, но твърдо да вярвате, а не само някаква глупава вяра да имате. Опитайте един закон, да видите има ли резултати или не. Последователност се иска в това, затуй Природата е създала ръцете, известно предназначение имат те (*стр. 3, 4, 5, 6*).

Трето упражнение.

Ръцете отпред, с включени пръсти и дланите обърнати навън. Малките пръсти се отделят, след това безименните, после средните, накрай показалците, само палците остават допрени. Ръцете се обръщат напред като букет, пръстите се допират. След това дясната ръка се тегли по лявата до

рамото, минава пред лицето, над главата, от дясната страна, слиза надолу, отива напред, палците се допират, после показалците, след това средните пръсти, безименните и малките пръсти. Така ръцете минават над главата, отпред над главата и в туй движение се произнасят формулите:

*В единството на Божията Любов (ръцете надолу) и Мъдрост (нагоре), Истината (ръцете надолу), постига своите цели (нагоре).*

*В името на Божията Мъдрост (ръцете надолу) и Божията Любов (нагоре), Истината (ръцете надолу) постига своите заветни цели (нагоре и после бавно се спускат надолу) (стр. 6, 7).*

Четвърто упражнение.

Ще ви дам едно упражнение за разположение на чувствата.

Сутрин, като станете, ще седнете на земята на левия си крак, а десният с коляното нагоре. Лакътът на дясната ръка се опира на дясното коляно, а показалецът и средният пръст подпират челото отстрани. Лявата ръка свободно надолу. Това е едно отлично положение за съзерцание. Отправете ума си нагоре към Вечното, към Бога и същевременно мислете за онзи мир, гдето царува хармония. Това е действителният живот. Това упражнение може да го правите на обяд и вечер, ако искате, но един път – сутрин, непременно. Сутрин ще го правите преди молитвата. То ще внесе разположение на чувствата и през целия ден ще имате едно прекрасно настроение.

Това упражнение може да го правите 4 седмици наред, по 5 минути. То е едно отлично положение за съзерцание.

*„Положителни и отрицателни сили в Природата“, „Упътване“, стр. 14, 15.*

Ще започнем със старите упражнения и ще реализираме новите. Всички ще броите заедно, ще броите ритмично.

Малка почивка.

1. Старите упражнения.

2. Новите упражнения (шест).

І. а) Издигане ръцете отстрани над главата с допирени пръсти.

б) Десният крак напред.

в) Приклякане и сваляне ръцете покрай тялото надолу, и допиране до пръстите на краката.

г) Изправяне тялото и движение на ръцете напред в полукръг до над главата.

Левият крак напред.

Точките в) и г) се повтарят.

Десният крак напред.

Точките в) и г) се повтарят.

Десният крак назад.

Точките в) и г) се повтарят.

Левият крак назад.

Точките в) и г) се повтарят.

Десният крак назад. Точките в) и г) се повтарят.

Десният крак при левия.

Ръцете се свалят покрай тялото надолу.

II. а) Издигане ръцете отстрани нагоре над главата с допрени пръсти.

б) Десният крак напред.

в) Навеждане на тялото с ръцете напред и приклякане до опиране ръцете до пръстите на краката.

г) Изправяне и движение на ръцете покрай тялото до над главата.

Левият крак напред.

Точки в) и г) се повтарят.

Десният крак напред.

Точки в) и г) се повтарят.

Десният крак назад.

Точки в) и г) се повтарят.

Левият крак назад.

Точки в) и г) се повтарят.

Десният крак назад.

Точки в) и г) се повтарят.

Десният крак при левия.

Ръцете се свалят покрай тялото надолу.

III. а) Дясната ръка описва полукръг, назад и нагоре до отвесно положение с дланта напред.

б) Десният крак напред.

в) Приклякане на лявото коляно и поставяне дясната ръка върху дясното коляно.

г) Изправяне на тялото.

д) Лявата ръка описва полукръг назад, нагоре до отвесно положение с дланта напред.

е) Левият крак напред.

ж) Приклякане на дясното коляно и поставяне лявата ръка на лявото коляно.

з) Изправяне на тялото.

Точките а), б), в), г) се повтарят.

Лявата ръка описва полукръг (виж точка д).)

Десният крак назад.

Точки ж) и з) се повтарят.

Точка а) се повтаря.

Левият крак назад.

Точки в) и г) се повтарят.

Точка д) се повтаря.

Десният крак назад.

Точки ж) и з) се повтарят.

Прибиране десния крак при левия.

IV. а) Двете ръце се изнасят надясно успоредно (на височина на раменете).

б) Десният крак напред.

в) Коситба наляво, приклякане на лявото коляно, изправяне на тялото, при което ръцете заемат успоредно положение наляво (на височина на рамената).

г) Левият крак напред.

д) Коситба надясно, приклякане на дясното коляно, изправяне на тялото, ръцете в положение на точка а).

Точка б) се повтаря.

Точка в) се повтаря.

е) Десният крак назад.

Точка д) се повтаря.

ж) Левият крак назад.

Точка в) се повтаря.

Точка е) се повтаря.

Точка д) се повтаря.

з) Прибиране десния крак при левия.

и) Ръцете се изнасят напред хоризонтално.

к) Ръцете се разтварят хоризонтално надлъж на раменете.

л) Сваляне на ръцете.

V. а) Изнасяне ръцете настрана, прегъване и слагане пръстите върху раменете.

б) Десният крак напред, без да се слага на земята.

в) Движение същия крак наляво.

г) Движение същия крак надясно.

д) Движение наляво.

е) Движение надясно.

ж) Движение наляво.

з) Десният крак напред, допрян на земята.

и) Приклякане на лявото коляно.

к) Изправяне на тялото.

л) Левият крак напред, без да се слага на земята.

м) Движение същия крак надясно, наляво, последователно по три пъти.

н) Левият крак напред, допрян на земята.

о) Приклякане на дясното коляно.

п) Изправяне на тялото.

Точки б), в), г), д), е), ж), и), к), л) се повтарят.

р) Десният крак назад, без допиране на земята.

Точки в), г), д), е), ж) се повтарят.

с) Десният крак назад, допрян до земята.

т) Приклякане на дясното коляно.

у) Изправяне на тялото.

ф) Левият крак назад, без допиране на земята.

Точки в), г), д), е), ж) се повтарят.

х) Левият крак назад, допрян до земята.

Точки и), к) се повтарят.

Точки р), в), г), д), е), ж), с), т), у) се повтарят.

ц) Прибиране десния крак при левия.

ч) Поставяне ръцете настрани (надлъж на раменете).

ш) Сваляне ръцете надолу.

VI. а) Ръцете назад и нагоре в полукръг до отвесно положение.

б) Десният крак напред.

в) Приклякане на лявото коляно и снемане ръцете напред в хоризонтално положение.

г) Прибиране ръцете назад и поставяне дланите отстрана на гърдите и едновременно вдишване.

д) Изнасяне ръцете напред хоризонтално и издишване през устата (във вид на струя).

Точки г) и д) се изпълняват по шест пъти.

е) Разтваряне на ръцете настрани хоризонтално.

ж) Поставяне ръцете с дланите навътре пред устата с допрени пръсти и вдишване.

з) Обръщане дланите навън, разтваряне ръцете настрани и издишване леко, тихо.

Точки ж) и з) се изпълняват по шест пъти.

и) Изправяне на тялото.

к) Прибиране десния крак при левия.

л) Сваляне ръцете надолу.

Забележка: при изпълнението на всяка точка от упражнението се брои до шест.

Благодарим Ти, Господи, за великото благо, което си ни дал.

Ти си нашата проявена Любов.

С ръце дигнати нагоре в полегато положение, изпяхме *Благославяй, душе моя, Господа* (един път).

С ръце поставени на гърдите (втори път).

С ръце изопнати напред (трети път).

С ръце поставени на темето (четвърти път).

Коленичили на дясното коляно и ръце поставени на коленете (пети път).

Изправени, с ръце превити върху раменете (шести път).

Ръцете в хоризонтално положение с дланите нагоре (седми път).

В същото положение с дланите надолу (осми път).

Ръцете на тила (девети път).

Снемане ръцете отпред надолу (десети път).

„Беседи, обяснения и упътвания“<sup>2</sup> 1922 г., „Гимнастически упражнения“, стр. 8-14.

Да прочетем следното изречение три пъти: *Духът Божий, Духът на Вечността. Духът пресвятий, който пълни сърцата ни с Любовта.*

При изговарянето на туй изречение се поставят ръцете в следните положения: двете ръце наклонено вдигнати нагоре, после в хоризонтално положение с дланите нагоре и най-после на гърдите.

Да изпеем три пъти: *Fir fur fen tau bi aumen*.

*Благославяй, душе моя, Господа.*

При пението ръцете се поставяха в следните положения: нагоре (отвесно), на челото, на гърдите, на устата, нагоре, на гърдите, нагоре, на устата, нагоре, на гърдите, хоризонтално, на гърдите, хоризонтално, на устата, хоризонтално, на гърдите, хоризонтално, на гърдите, нагоре, хоризонтално, на устата, хоризонтално на гърдите, хоризонтално, на гърдите, хоризонтално, на брадата, хоризонтално.

Да произнесем следните думи гласно:

*Да дойде* (три пъти) ръцете нагоре.

*Духът* (три пъти) ръцете нагоре.

*Божий* (един път) ръцете нагоре.

*Да очисти* (един път) ръцете хоризонтално.

*Да очисти* (един път) ръцете върху лицето.

*Да очисти* (един път) ръцете хоризонтално.

*Пътя ни* (три пъти) ръцете успоредно напред.

*Пътят на Духът на Истината* (един път) ръцете хоризонтално.

*Да отстрани* (три пъти) ръцете като че отстраняват нещо отпред, настрани.

*Всичките ни недоразумения* (три пъти) спущане на ръцете отгоре и настрани с широк замах.

*Да се всели* (три пъти) ръцете отстрани към гърдите, като че нещо се влага.

*Да живее* (три пъти) същото движение.

*В нас* (три пъти) същото движение.

*Да сме благи* (три пъти) движение отпред към гърдите.

*Както е Той благ* (три пъти) същото движение.

*Да просветнат лицата ни с Божията светлина* (три пъти) ръцете нагоре, върху очите, хоризонтално, на челото, до устата, хоризонтално.

*Да сме носители* (три пъти) ръцете отпред, във вид на кръг надолу, като че се взема нещо и нагоре.

*На Неговата* (три пъти) същото движение.

*Свършена Любов* (три пъти) същото движение.

*Любовта, дете Бог живее* (три пъти) същото движение и ръцете спират горе.

*Дете мир царува* (три пъти) същото движение.

*И радост пълни сърцата ни* (три пъти) същото движение.

*Да дойде Духът Божий.*

*Да очисти пътя ни.*

*Пътят на Духът на Истината.*

*Да отстрани всичките ни недоразумения.*

*Да се всели, да живее в нас.*

Да сме благи, както е Той благ.  
 Да просветнат лицата ни с Божията светлина.  
 Да сме носители на Неговата свършена Любов.  
 Любовта, дето Бог живее.  
 Дето мир царува.  
 И радост пълни сърцата ни.  
 Духът Божий (с пение).  
 Духът на Вечността.  
 Духът пресвятий (ръцете нагоре).  
 Който пълни (ръцете на гърдите).  
 Сърцата ни с Любов (ръцете на гърдите).  
 Духът пресвятий (ръцете хоризонтално).  
 Който пълни (ръцете на гърдите).  
 Сърцата ни с Любов (ръцете на гърдите).  
 Духът благий (три пъти ръцете на гърдите).  
 „Беседи, обяснения и упътвания“<sup>2</sup> 1922 г., стр. 238-240.

Да произнесем думата *Благост*.

Ще опитаме какъв ефект може да произведе тази дума в нас само като я произнесем. Произнесохме думата 5 пъти в песен със следните положения на ръцете: настрани с малък наклон, хоризонтално, напред, малко раздалечени, хоризонтално, пред устата, хоризонтално, пред устата и т.н. При това положение на ръцете се изпя с постепенно усилване, а после – отслабване.

*Бла-а-а-гост*. Две ритмични движения има в думата *благост*.

Направихме едно кръгообразно движение с ръцете (3 пъти). Отпред, надолу, с полуклякане и с широк кръг обикаляхме назад около тялото, нагоре и пак се спущаха напред, надолу без свиване на лактите.

Изпахме пак *Благост*. (Ръцете в хоризонтално положение, надолу, отпред, нагоре, до брадата.)

Да произнесем думите: *в Дух и сила* – ръцете хоризонтално. Повторихме ги 7 пъти.

При същото движение на ръцете се изговаря: *в Дух и сила, която носи победа* (5 пъти). При разтваряне на ръцете и изговаряне на думите, след всяка дума, движението на ръцете се спира във вид на хвърчене. Със същото движение на ръцете – като хвърчене, се изговарят следните думи: *в Дух и сила, която носи победа и дава свобода*.

Пак се изпя *благост* (3 пъти) и при разтваряне на ръцете с движение на хвърчене, изговорихме следните думи: *свобода на изявената Божия Истина в нашите души*.

С ръце напред прострени, изпя се *благост*. Изговори се: *благост* и изречението: *в Дух и сила, която носи победа и дава свобода, свобода на изявената Божия Истина в нашите души*.

*Отче наш* (ръцете нагоре).

„Беседи, обяснения и упътвания“<sup>2</sup> 1922 г., стр. 284-285.



Изнесете ръцете си пред гърдите и допрете върховете на палеца и малкия пръст от едната ръка с палеца и малкия пръст на другата така, че ръцете с дланите надолу да образуват права линия, успоредна на раменете. При това положение палците и малките пръсти остават неподвижно, допрени с върховете си, а трите средни пръсти са подвижни, при което тия на дясната ръка поставяте върху трите свободни пръста на лявата и ги плъзгате по тях, докато се допрат с върховете си. После плъзгате същите пръсти, но от долната страна, като си представяте мислено, че с видимо усилие преодолявате известно препятствие. Бавно спущате ръцете надолу, докдето е възможно, но тъй че малките пръсти и палците да останат неподвижно прикрепени, а дланите на ръцете да бъдат успоредно с плоскостта на тялото, т.е. палците да сочат нагоре, а малките пръсти – надолу. При това положение трите свободни пръста на лявата ръка се плъзгат върху трите свободни пръста на дясната ръка – първо отгоре, а после отдолу, без да се упражнява мислено някакво усилие, както при първото упражнение. Издигане на ръцете в първото положение, успоредно на раменете, с десните пръсти върху левите. Упражнението се продължава по същия начин. През времето, докато трае упражнението, умът ви трябва да бъде съсредоточен към ръцете и пръстите.

Правете това упражнение десет дена наред, всяка вечер по 5 мин., преди да си легнете. Веднага след него направете упражнението с портокаловата семка\*, което ще трае 15 мин. Значи всяка вечер преди лягане ще употребявате по 20 мин. за двете упражнения. Когато работите на човека се объркват, той държи палците си надолу; щом работите му почнат да се уреждат, той държи палците си на ръцете нагоре.

*\* Виж при раздел „Психологически упражнения“ в същата лекция.*

*„Добри навици“, „Житно зърно“, стр. 192-193.*

Изнасяне на ръцете настрана. В това положение ще държите ръцете си неподвижно 5 мин., като концентрирате мисълта си към тях. След това изнасяте лявата ръка настрана, а дясната движите по лявата, като започвате от пръстите на лявата ръка, дохождате до рамото ѝ, минавате под брадата, изнасяте я настрана, напред и надолу. Същото кръгообразно движение правите и около дясната ръка. Дясната ръка изнесете настрана, а лявата се движи по нея. Това упражнение се прави няколко пъти ту с дясната, ту с лявата ръка, и то първоначално бързо, а после все по-бавно.

Упражненията, които правите, са необходими, за да могат енергиите на вашето тяло правилно да се поляризират. Когато човек не живее добре, енергиите в неговия организъм не могат правилно да се разпределят, вследствие на което в едни части на тялото се натрупва повече енергия, а в други по-малко.

*„Добри навици“, „Разпределяне на енергиите“, стр. 195-196.*

Изнасяне лявата ръка напред. Бавно движение на дясната ръка върху лявата, като започва от рамото и стига до пръстите на ръката и обратно: от пръстите нагоре до рамото. Изнасяне дясната ръка напред. Лявата ръка прави същото движение върху дясната: бавно движение на лявата ръка върху дясната, като започваме от рамото до пръстите и назад. Ще направите това упражнение няколко пъти с лявата и няколко пъти с дясната ръка.

*„Добри навици“, „Живият кръг“, стр. 231.*

С малко свити и допрени пръсти ръцете поставяме на гърдите. Постепенно изправяме ръцете напред, а пръстите държим допрени. Ръцете пак на гърдите, и после пак напред, но пръстите държим отдалечени. Съединяваме пръстите и поставяме ръцете на гърдите.

Ръцете успоредно напред, с дланите навън и успоредно на лицето.

Ръцете настрана, с бавно движение на хвърчене, после постепенно засилване.

Ръцете напред, на гърдите, настрана, напред, на гърдите, напред с допрени пръсти, на гърдите със свити пръсти, напред с полукръгове. Ръцете нагоре успоредно, бавно спущане настрана, после напред и със съединени пръсти ги поставяте на гърдите.

*„Високият идеал“, „Разумност в Природата“, стр. 20.*

Дясната ръка малко нагоре и напред. Китката се изправя по възможност нагоре. Малкият пръст се отделя, после приближава. Палецът се отделя, после приближава. Показалецът се отделя, после приближава. Палецът се отделя, после съединява с върха на малкия пръст, плъзга се надолу по пръста и пак нагоре, надолу, после се изкачва по безименния нагоре, пак надолу. След това палецът минава по средния пръст нагоре, надолу, после по показалеца нагоре, надолу. Палецът и показалецът се допират и заедно с цялата ръка се навеждат напред, като палецът и показалецът са надолу. В същото положение на пръстите ръката се издига и пак сваля. Ръката настрани и се прибира надолу.

*„Високият идеал“, „Излишък и недоимък в живота“, стр. 3-4.*

Дясната ръка настрана. Движение на китката нагоре и надолу, отначало по-бавно, с постепенно усилване и пак отслабване. Дясната ръка се прибира свободно. Същото се прави с лявата ръка. После и с двете ръце едновременно. Почивка.

Двете ръце успоредно напред. Постепенно разтваряне ръцете настрана, с движение на китките – трептение. Прибиране ръцете напред, пак с трептение. Това упражнение се прави няколко пъти.

Ръцете успоредно напред. Бавно издигане на ръцете отстрана на главата и до над главата и бавно снемане пак напред (седем пъти). Един път обратно движение: ръцете успоредно напред издигат се над главата и се

спушат покрай страните на главата напред. Пак първото движение четири пъти. Ръцете спират успоредно напред, движение на китките с трептене, при постепенно усилване и отслабване. Ръцете настрана и долу прибрани.

Като си движите ръцете, какво усещате? Имате ли усещане на допиране някакво пихтиеобразно вещество? „Да.“ Илюзия ли е това, или действителност? Щом движите много бързо ръцете си, усещате като че се допира нещо. На какво може да отдадете това? Имате ли всички еднакво усещане? Когато някой от вас е неразположен духом, нека направи това упражнение. По такъв начин всеки от вас може да трансформира своето състояние. Още първия ден, щом ви се отдаде случай да направите упражнението, направете го и вижте какво влияние ще ви окаже. То е един цял за всички ви. Някой път може да не успеете напълно, но все таки 85% ще имате резултат. Неразположен сте, подвижете си ръцете, с това упражнение ще се привлече магнетическа сила, и тя ще ви помогне да трансформирате състоянието.

*„Високият идеал“, „Най-щастливият ден“, стр. 3-4.*

Лявата ръка се поставя свободно на коляното. Дясната ръка се изнася настрана хоризонтално, след това: напред, нагоре, назад в кръг, надолу. Туй въртене на ръката се повтаря няколко пъти. Същото нещо се прави и с лявата ръка, а после и с двете ръце заедно. Ръцете спират хоризонтално и се спускат надолу.

Това упражнение ще се прави през седмицата при случаи, когато се забъркат нещо мислите или чувствата ви. Когато се забъркат мислите ви, ще правите упражнението само с дясната ръка, а когато се забъркат чувствата ви, ще правите упражнението само с лявата ръка.

Упражненията, които ви давам, са напълно естествени, тъй както Природата действа. Природата всякога се проявява в човека, без оглед на това дали той съзнава това нещо, или не.

*„Разумният живот“, „Разумният живот“, стр. 24.*

Ръцете напред, пръстите свободни. Медлено ще свивате пръстите си в юмрук. Постепенно отпусчайте пръстите си! (Това ще повторите няколко пъти.) Ръцете се прибират пред гърдите и после настрана, с пръсти свити на юмрук. Ръцете пак се прибират пред гърдите, при което пръстите се отпускат. (Това също се прави няколко пъти.) Ръцете пред гърдите със свити пръсти се протягат напред и пръстите се отпускат. Ръцете пред гърдите и пръстите се свиват. Ръцете настрана и пръстите се отпускат. Ръцете пред гърдите със свити пръсти. Ръцете се протягат напред, а пръстите се отпускат, отварят.

Като правите това упражнение, представете си мислено, че пред вас стои една голяма мечка, която вие държите за ушите. Дръжте тъй мечката и считайте, че сте равни по сила на нея. Представлявайте си, че държите мечката с лявата си ръка за главата, а дясната си ръка прекарайте от горната част на главата ѝ по гърба и назад. С отворена ръка ще я потупате малко,

първо по гърба, а после по главата. След това с двете си ръце я дръжте за ушите. Хванете я после с дясната си ръка за главата, а лявата прекарайте по гърба ѝ. Разтворете ръцете си настрана с отворени пръсти! Пак хванете мечката за главата, потупайте я по страните хубаво!

Второто упражнение, при което си представяте мечката, се прави много бавно. Това упражнение може да ви се вижда много лесно, да галите мечката, но мечката е символ. Тя е акумулатор на известен род енергия в Природата. Тя е същество, пълно със здраве. За пример направете следния опит. Ако ви тресе или сте духом отпаднали, хванете мислено една голяма мечка и с едната си ръка я дръжте за ухото, а другата прекарайте по гърба ѝ. Като направите това упражнение, ще почувствате като че някаква сила е минала от нея във вас. В този случай мечката може да ви помогне, стига у вас да не се яви желание да ѝ напакостите. Това упражнение не можете да направите с вълка, а само с мечката. Тя е същество на чувствата, много се привързва, но същевременно е и много отмъстителна.

Ако вашата симпатична нервна система е разстроена, с това упражнение вие ще можете донякъде да си въздействате, ще се тонирате. Всеки човек трябва да черпи от Природата известна енергия, която му липсва. Най-първо от вас трябва да изчезне всякакъв страх. Вие само като си представите мечката тъй рунтава, голяма, вие потрепервате. Упражнявайте се, за да надделеее на страха. Забележете друго нещо: бълха, въшка или какъв да е друг паразит, в мечка кожа не седят, бягат от нея.

Та при всички упражнения, които правите, имайте за обект едно живо същество, както при това упражнение в ума ви ще седи мечката. Тогава и тя, и вие ще се ползвате. Взимам мечката като символ на енергия.

*„Разумният живот“, „Придобивки на съзнанието“, стр. 96-98.*

Ръцете се изнасят напред, с трептение на китките. После се разтварят настрана, пак с трептение на китките. (Ръцете в лактите не съвсем обтегнати.) Ръцете пак напред и настрана, с движение като хвъркане. Издигат се малко нагоре, после пак надолу, със същото движение, като хвъркане. Ръцете напред и съединени пред гърдите [с допрени палци и показалци]. След това пак нагоре, надолу и пред гърдите. Трептенията се усилват все повече и повече. Ръцете пак нагоре, после надолу, прави напред, с движение само на китките, и то много бързо. Движението на китките се усилва все повече и повече, после се намалява и пак усилва. Китките се движат само нагоре и надолу. Ръцете настрана, с движение само на китките нагоре и надолу.

На какво уподобявате това движение? „Както пчелите проветряват кошера си.“

*„Разумният живот“, „Елементи в геометрията“, стр. 149-150.*

Ръцете, с малко превити лакти, се движат отпред – едната нагоре, другата надолу, като везни. Движението се усилва. Дясната ръка надолу, лявата нагоре. Най-напред полека, после движението се все повече усилва. Движи се само китката от двете страни на главата. Движенията постепенно

се намаляват, отслабват. Усещате ли около пръстите си едно движение, като че електричество минава? Движение на ръцете отпред гърдите, нагоре, настрани и надолу. Кръгообразни движения много пъти. (Бавно.) После обратното: отпред гърдите, надолу, настрани, нагоре и пред гърдите. Пак кръгообразни движения. (Много пъти.) Ръцете пред лицето с бързо махане пак във вид на кръгове. Ръцете напред.

*„Разумният живот“, „Елементи в геометрията“, стр. 150.*

Станете прави! Кръгообразни движения на двете ръце нагоре, напред, назад, надолу, с опънати лакти и пръсти (няколко пъти). Втори път – в обратна посока (няколко пъти).

Дясната ръка настрани, лявата пред гърдите, после лявата настрани, а дясната пред гърдите. Това сменяне става много бързо, после бавно.

*„Разумният живот“,*

*„Сложни движения на съзнанието. Светла точка в съзнанието“, стр. 173-174.*

Дясната ръка се изнася отдолу, върви напред, и с малко свити пръсти се поставя над рамото. Полека ръката се изправя, дланта се обръща надолу. Силно опнете ръката си! Ръката малко надолу вляво, нагоре, надясно. Движение в кръг няколко пъти. Дясната ръка настрани, като прави същите кръгове встрани от тялото: надолу, напред, нагоре и назад – няколко пъти. Седнете на местата си и започнете: повдигане на дясната ръка встрани, хоризонтално опъната в лакътя, длан надолу. Свиване на дясната ръка по хоризонтална дъга наляво с длан пред гърди и ляво рамо, сочи надолу. Ръката се движи в кръг по вертикална дъга нагоре, пред лицето, докато лакътната става достигне хоризонтално положение. Движение на ръката в обратна посока, длан пред лицето. Хоризонтално разгъване на дясната ръка встрани. Най-после турете ръцете си върху масата.

Изправете телата си! Лявата ръка напред, после наляво, надясно. Лявата ръка надясно, а дясната наляво, хубаво опнати. Ръцете настрани, после пак прекръстосани – дясната отгоре. Това ще направите няколко пъти. Веднъж дясната отгоре, веднъж лявата отгоре.

Пръстите на двете ръце се срещат и се допират пред лицето хоризонтално, с дланите надолу. Движение ръцете нагоре, напред, надолу – кръгообразно все пред лицето, с постоянно допрени пръсти.

Сега ще упражните и дишането при движенията. Когато ръцете минават пред гърдите с допрени пръсти нагоре, после напред в кръг, вие ще вдишвате. Надолу и пред гърдите – ще издишвате.

Ръцете се разтварят настрани, после пак се събират пред лицето с допрени пръсти и дланите надолу. Тъй се движат ръцете надолу, нагоре няколко пъти.

*„Разумният живот“, „Упътвания. Образи“, стр. 178-179.*

Да направим едно упражнение: ръцете се движат напред в полукръгове навън и се приближават високо над главата, при което едновременно

се изговарят думите: *в силата на Божията Любов*, обратно движение надолу, като се произнасят думите: *в силата на Божията Мъдрост*; първото движение на ръцете: *в силата на Божията Истина*; движение ръцете надолу в кръгове: *да се освети Името Божие!*; движение на ръцете нагоре в кръгове: *да дойде Царството Божие!*; ръцете се движат надолу в кръгове: *а бъде Волята Божия!*

*„Абсолютна справедливост“, „Връзки в геометрическите форми“, стр. 10-11.*

Лявата ръка напред, неподвижна. С дясната ръка правим кръгообразни движения над лявата ръка, най-напред бавно, после постепенно усилване и пак забавяме бързината. Същото движение, но само че в лява посока, обратна на първата. Какво усещате? Това упражнение е според относителната теория на Айнщайн. Ако продължаваме туй движение около десет часа, този салон ще се подвижи от мястото си, затова в ума си всякога трябва да държите едно възходящо движение, т.е. едно хармонично движение, за да намалите силния ефект на това упражнение. Какво произвежда вътре това упражнение? Какво забелязахте? Направете същото движение, само че много бавно. Когато правите кръговете, един път ще минава дясната ръка над лявата, а втория път – обратно.

Сега, поставете ръцете си превити в лакътя една над друга с длани надолу. Въртете ръцете си една около друга, най-първо навън, с постепенно усилване и после постепенно отслабване. След това движете ръцете навътре към тялото си, пак с постепенно усилване и постепенно отслабване. Всички движения, които правите, трябва да бъдат разнообразни.

*„Абсолютна справедливост“,*

*„Пелените на живота – радости и скърби“, стр. 16-17.*

Ръцете отпред на гърдите. Туй е едно естествено положение. При това положение на ръцете, изговорете: *искам да се прояви онова, което е вложено в моята духовна натура!* Разтворете сега ръцете си настрани, хоризонтално. Тъй поставени ръцете настрани, това е едно неестествено положение. То означава: „Какво искате вие, да ме мъчите ли?“ Щом това положение не е естествено, какво положение трябва да заеме човек? Турнете сега лявата си ръка на гърдите, а дясната ръка напред, със събрани пръсти. Туй е спасително движение, то разрешава въпроса. Това са същевременно проекции във висшата геометрия. Тъй поставени двете ръце, това са две проекции. Движенията, които правите, зависят от вашата разумност, от вашата воля. Всяко движение се определя съобразно силите, които действат в човека. Когато някой човек не е правил упражнения, може да се атрофира. Тогава той заболява, започва да си гърчи ръцете, да гърчи краката си, врата си и по този начин той ще направи толкова движения, колкото са необходими за събуждане на енергиите в неговия организъм. И след като направи определеното количество движения, Природата казва: „Стига му вече на това дете. Освободете го!“ Освобождават го и той оздравява.

Ръцете отпред на гърдите. Изговорете следната формула: „Ще направя всичко, което моето сърце може да направи.“ Поставете ръцете си хоризонтално, настрани! Под думите „Всичко, което моето сърце може да направи“, се подразбира всичко онова, което Бог е вложил в сърцето ми. Значи повторете сега формулата: „Ще направя всичко, което Бог е вложил в моето сърце.“ Коя формула е по-добра? Втората.

*„Абсолютна справедливост“, „Проекции“, стр. 31-32*

Всички прави! Лявата ръка надолу, дясната ръка настрана. Дясната ръка се поставя върху китката на лявата, после се движи нагоре по същата ръка, над главата, надясно, настрана и надолу.

Когато се прави това упражнение, произнася се следната формула: *Аз мога да направя всичко, което моят ум ми продиктува.*

Същото упражнение се прави с движения на лявата ръка, като се произнася формулата: *Аз мога да направя всичко, което моето сърце ми продиктува.* Туй упражнение е добро за концентриране, особено ако произнасяте формулите мислено. Това упражнение е необходимо за владане на мускулите и подобрене на кръвообращението. Ще правите упражнението в продължение на 10 дена. Но законът е: да не правите едновременно движението с двете ръце. Ако сте паднали духом, ще употребите първото упражнение, движение с дясната ръка. Понеже това упражнение е активно, ще превърнете вашата пасивна енергия в активна. Когато пък сте много енергични, ще употребите второто упражнение, движение с лявата ръка. То ще урегулира натрупалите се у вас енергии. Тъй че в продължение на 10 дена всеки от вас, според състоянието си, ще употребява или едното, или другото упражнение. Ще правите тези упражнения, докато ви е приятно. Щом ви станат неприятни, ще спрете. Въобще движенията с дясната ръка са по-ефикасни, по-мощни. Движенията с лявата ръка се употребяват за възстановяване на силите.

Всички прави! Ръцете хоризонтално, настрана. Очите затворени. Отправете мисълта си нагоре! Ръцете затворени над главата, във формата на триъгълник. Разтворени ръцете и поставени хоризонтално. Ръцете спуснати надолу.

*Лекции на МОК IV/2, „Новите схващания на ученика“, „Направление на енергиите“, 12 лекция, стр. 49-51.*

За да привикнете да вървите изправени, правете следното упражнение: облегнете се на вратата така, че гръбнакът ви почти цял да се допре до нея.

Всичко това е необходимо за вас, за да привикнете да владате мускулите си разумно и съзнателно, да знаете, че вие сте им господари, а не те. Ако не можете да владеете вашите мускули, как ще владеете външните условия.

*Лекции на МОК IV/3, „Новите схващания на ученика“, „Честността“, стр. 52.*

Всички прави! Движение на ръцете напред нагоре, до вертикално положение. После – надолу, след това – в кръг. При тия движения ще

произнасяте бавно следното изречение: „Доброта, смирение всичко решават в света.“

Като кажете думата *доброта* ръцете горе, *смирение* – ръцете долу; *всичко решават в света* – ръцете в кръг. След това бавно се изнасят напред и после се спускат надолу.

*Лекции на МОК IV/5, „Новите схващания на ученика“,  
„Преходни състояния на съзнанието“, стр. 38.*

1. Ръцете пред гърдите, с дланите надолу; върховете на средните пръсти допрени.

2. Десният крак добре изопнат, бавно се изнася напред.

3. Ръцете се движат в полукръг, настрана и назад.

4. Клякане долу на земята; ръцете се движат в полукръг напред, след което се връщат в първото си положение – пред гърдите.

5. Ръцете се движат в полукръг назад, с бавно издигане.

6. Ръцете описват кръг надолу със слабо приклякване и се изнасят напред, докато се върнат в първото си положение – пред гърдите.

Същото упражнение се повтаря с изнасяне на левия крак напред – три пъти напред и три пъти назад.

Ако държите крака си разхлабен, няма да имате никакъв контакт със силите на Природата. Ето защо кракът винаги трябва да бъде опнат, с израз на воля. Ако издигнете ръката си нагоре и не я изопнете, вие няма да имате контакт със Слънцето. Ще стъпвате стройно, за да бъдете във връзка с теченията, които идват отляво и отдясно на вас.

Всяко упражнение е добре използвано само тогава, когато имате контакт с живите сили на Природата: със силите на Земята и със силите на Слънцето.

Ще правите това упражнение в продължение на 10 дена, всяка сутрин по шест пъти.

*„Време и сила“,*

*„Най-малкото изживяване и най-малкото съпротивление“, стр. 33-34.*

I: Изнасяне на десния крак напред. Ръцете настрана, а после отпред на гърдите с длани надолу. Пръстите на ръцете добре опънати един срещу друг и допрени с върховете си. Широк полукръг с ръцете настрана и хоризонтално добре изопнати. Полукръгове с ръцете напред и бавно приклякане, при което ръцете се поставят в първото си положение – пред гърдите, с длани надолу. Ставане с правене широк полукръг на ръцете хоризонтално и силно изпъване настрана. След това се изнася левият крак напред и се прави същото упражнение. После пак десният крак се изнася напред. Всичко три пъти с десния крак напред и три пъти с левия.

II: Ръцете силно изопнати настрана, хоризонтално, с дланите надолу. Трептения на китките, отначало леко с постепенно усилване и отслабване. Същото се прави няколко пъти.



III: Лявата ръка изопната настрана. Дясната ръка прави широк полукръг напред и отива над лявата и се плъзга от върха на пръстите, и като се движи бавно по дължината на цялата ръка до рамото. След това същата ръка минава бавно пред гърдите, под брадата, докато се опъне настрана и така остава в същото положение. След това лявата ръка прави широк полукръг напред и започва бавно да се движи върху дясната от пръстите до рамото. Това упражнение се прави три пъти с лявата ръка и три пъти с дясната ръка, при което мисълта е силно съсредоточена. През време на упражнението ръцете трябва да бъдат силно обтегнати.

IV: Ръцете изопнати настрани. Поемане на въздух кой колкото може. След това бавно спущане ръцете надолу и бавно издишване на поетия въздух, със слаби прекъсвания. През време на поемане и издишване на въздуха, мисълта трябва да бъде силно концентрирана. При издишване се брои до 20.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“,*

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, стр. 15.*

Дясната ръка се поставя на лявото рамо. Десният крак се изнася напред силно изопнат, а левият крак бавно прикляка към земята и после бавно се издига нагоре. След това лявата ръка се поставя на дясното рамо, левият крак се изнася напред, а десният крак се свива в коляното, бавно се огъва надолу, а после бавно се издига.

Това упражнение има за цел да кали волята, да концентрира ума, за да контролира проявите и на най-малките удове. Като правите упражнението, съзнанието ви трябва да е будно, всякога да присъства. Щом сте неразположени духом, правете това упражнение и ще видите какви резултати ще имате. Правете това упражнение десет дена наред, всяка вечер преди лягане по три пъти.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“,*

*„Приложение на символите“, стр. 42-43.*

I упражнение: Изправени на крака, стройно застанали. Ръцете пред гърдите с допсени пръсти и с длани обърнати надолу. Десният крак напред, добре изопнат. Разтваряне на ръцете настрана в широки полукръгове. Бавно приклякване с леко докосване на лявото коляно до земята. Прибиране на ръцете към гърдите и бавно издигане нагоре.

Същото упражнение се прави още един път с изнасяне на левия крак напред. Цялото упражнение се прави три пъти с десния крак и три пъти с левия крак.

II упражнение: Заставаме прави с прибрани крака. Ръцете пред гърдите, с върхове на пръстите един срещу друг и с длани, надолу обърнати. Дясната ръка прави движение в полукръг настрана и се прибира на мястото си пред гърдите. Същото прави лявата ръка. Това се повтаря няколко пъти ту с дясната ръка, ту с лявата ръка. После двете ръце се изнасят настрана, леко

трептение на цялата китка с постепенно усилване, отслабване, спиране. Трептенето на китката се прави три пъти.

III упражнение: Ръцете пред гърдите – същото положение, каквото в двете горни упражнения. Бавно разтваряне на ръцете настрана, с дълбоко поемане на въздух. Прибиране на ръцете с бавно издишване на въздуха. Така се вдишва и издишва по три пъти. Бавно сваляне ръцете надолу.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, „Пълнене и празнене“, стр. 60-61.*

Всички наредени в кръг и изправени поемат един канап. Един от учениците държи края на канапа, който се предава от един на друг. Кълбото се развива, докато обиколи всички ученици. Всеки ученик хваща канапа с две ръце и го поставя пред гърдите си. Дясната ръка се изнася в диагонал напред, а лявата надолу, колкото канапът позволява. Ритмично клякане, при което дясната ръка се спуща. Клякането се ускорява постепенно. Двете ръце се издигат нагоре. Бързо и ритмично клякане, при което и двете ръце се спускат до земята. Дясната ръка напред, а после и двете нагоре. Бързо и ритмично клякане, при което и двете ръце се спускат до земята.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“,*

*„Действие и противодействие“, стр. 74-75.*

Всички наредени в кръг един до друг. Ръцете назад, силно изопнати. Десният крак напред, силно изопнат. Бавно клякане при положение на ръцете напред – хоризонтално, настрана и назад. Това движение на ръцете се повтаря няколко пъти ритмично. Изправени: левият крак напред, добре изопнат. Клякане. Ръцете напред – хоризонтално настрана, назад. Изправени: ръцете настрана, пред гърдите. Пръстите на ръцете един срещу друг, дланите надолу. Широки полукръгове с ръцете напред, настрана и сваляне ръцете надолу.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, „Изваждане“, стр. 81-82.*

Всички прави, ръцете настрана. Дясната ръка прави широк полукръг отпред, като се поставя върху рамото на лявата, която е напред. Дясната ръка се спуща надолу, по дължината и до китката. При това движение на дясната ръка се произнася високо звукът *а - а - а*. Дясната ръка се движи нагоре по лявата до рамото. После минава пред гърдите хоризонтално, настрана и се спуща надолу.

Същото движение прави лявата ръка върху дясната, при което пак се произнася звукът *а*. Така могат да се произнасят и други звукове – гласни *о, и* и съгласни *м, л*. Като правите това упражнение, наблюдавайте да видите какво въздействие ще окаже върху вас.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, „Гласни и съгласни букви“, стр. 93-94.*

I упражнение: Ръцете горе, с длани, обърнати напред, с преплетени палци. След това ръцете се разделят, като описват широк полукръг назад, със силно изпъване. Приклякане, загребване с ръцете напред. Изправяне

на тялото, ръцете пред гърдите, с длани, обърнати надолу, с пръсти един срещу други.

II упражнение: Прави, с ръцете спуснати надолу. Десният крак и дясната ръка на дясно (първо кракът се изнася, а после ръката). Внимателно мисълта се концентрира от крака към ръката. Същото упражнение се прави с левия крак и с лявата ръка.

III упражнение: Силно ритмично движение на ръцете в кръг: нагоре, назад (тялото се изопва силно), надолу с приклякане; загребване, изправяне на тялото нагоре. (Това упражнение се прави няколко пъти с ускоряване и забавяне, но всякога ритмично.)

*„Влияние на светлината и на тъмнината“,*

*„Микроскопични добрини“, стр. 146-147.*

I упражнение: Ръцете пред гърдите, една срещу друга, с длани, обърнати надолу и с допрени пръсти. Ръцете се спускат надолу, после нагоре, правят полукръг настрана. Клякане и леко допиране на ръцете до пръстите на краката. Бавно издигане на тялото и на ръцете. Ръцете нагоре, клякане, ръцете настрана, надолу и допиране до пръстите на краката. Това упражнение се прави няколко пъти.

II упражнение: Ръцете правят полукръгове настрана, нагоре, до вертикално положение, и връщане в обратна посока (няколко пъти). Ръцете нагоре. Дясната ръка прави полукръгове настрана, после надолу. Клякане, гребане с дясната ръка, която после се приближава към лявата. Същите движения прави и лявата ръка. (Когато едната ръка описва кръгове надолу, другата ръка стои нагоре.) Сменят се ръцете няколко пъти.

*„Влияние на светлината и на тъмнината“, „Форми на съзнанието“, стр. 190-191.*

Ръцете нагоре, с длани, обърнати напред. Бавно клякане, с ръце в същото положение. Ръцете правят полукръг надолу, до краката. Ръцете настрана, нагоре.

Издигане на тялото, а ръцете в полукръг се спускат надолу.

Упражнението се прави няколко пъти.

*„Жива реч“, „Жива реч“, стр. 14.*

Щом забележите в себе си готовност да хапете с езика си, направете следното упражнение: дясната ръка нагоре, силно изопната, а лявата – надолу. Бавно клякане, с допиране на лявото коляно до земята. С голямо съсредоточаване на мисълта изговорете думите, отправени към себе си: Готов ли си още да говориш? После лявата ръка нагоре, а дясната – надолу. Бавно клякане, с допиране на дясното коляно до земята и изговаряне на същите думи. Като клекнете и станете няколко пъти, мъката и дразнението ви ще изчезнат. Чрез това упражнение, чрез клякане и ставане, чрез докосване на ръцете до земята, вие ще прекарате електричеството в земята и ще се освободите от него...

За следния път искам десет ученици да направят упражнението, да видят, какъв резултат ще имат. Това упражнение внася успокояване в нервната система. Щом се раздразните, веднага направете упражнението. То ще даде по-добри резултати, отколкото инжекциите и лекарствата, с които лекарите си служат. Тъй щото когато се набере много електричество на езика, на носа или на ръцете ви, правете упражнението по три пъти наред. По този начин именно ще се освободите от излишната енергия в организма си.

*„Жива реч“, „Качества на здравия човек“, стр. 67-68.*

I упражнение: Прави, със свободно спуснати ръце надолу. Изнасяне на ръцете напред, с пръсти едни срещу други, и длани обърнати към тялото. В това положение ръцете се опират до гърдите. Описване на кръгове надолу, настрана и нагоре. Пръстите на ръцете едни срещу други, а ръцете се изнасят напред. Това упражнение се повтаря няколко пъти. При описване на първите кръгове настрана, едновременно издигаме десния крак настрана. При вторите кръгове изнасяме левия крак настрана. Така правим упражнението няколко пъти, при което се изнася ту десният, ту левият крак.

II упражнение: Прави. Ръцете описват кръгове настрана. Срещат се с пръстите и с длани обърнати към гърдите, дето се опират. Ръцете се свалят надолу. После описват кръгове настрана и т.н. При първото описване на кръгове с ръцете, повдигаме първо десния крак. При второто описване на кръгове, повдигаме левия крак и т.н.

*„Жива реч“, „Работа в съзнанието“, стр. 73-74.*

Дясната ръка напред, като се движи бавно настрана, с широк замах, след което се поставя на лявата страна на гърдите.

Това упражнение се прави няколко пъти с дясната ръка и няколко пъти с лявата. През време на упражнението трябва да си представите някакъв красив, идеен образ за нещо, което някога сте виждали в живота си, като се стараете да предадете на лицето си такъв израз, който да отговаря на представения от вас образ.

Като правите упражнението, изговорете формулата: *Верен, истинен, чист и благ всякога бъди!*

*„Жива реч“, „Окултни познания“, стр. 147.*

Сега ще ви дам следното упражнение, с произнасяне на гласните букви *а* и *о*. Поставете дланта на лявата си ръка над дясната и така я прокарайте до рамото. След това поставете дясната си ръка над лявата, и пак я прокарайте до рамото. Правете това упражнение в продължение на 10 дена, всяка вечер преди да си легнете: шест пъти с лявата ръка и шест пъти с дясната, като се редуват ту лявата, ту дясната ръка; започвайте с лявата ръка. Дланта на лявата ръка е отрицателна страна в човека, чрез която се предават меки, магнетични вибрации. Горната част на лявата ръка е положителна, т.е.

електрична. Същото е и с дясната ръка. Това движение на лявата ръка над дясната и обратно, е необходимо, за да се произведе разумно движение. То се образува всякога между две противоположни течения. Значи, в човека има два вида електричество и два вида магнетизъм. Единият вид електричество и магнетизъм изтичат от лявата ръка, а другият вид – от дясната ръка.

*„Козативни сили“, „Външни влияния“, стр. 228-229.*

Всички прави! Ръце вдигнати нагоре, хубаво обтегнати, с допрени краища на пръстите. В това положение на ръцете бавно клякане и изправяне. Това упражнение се прави няколко пъти, през което време чрез волята силно ще владате мускулите си. Ако не можете да владате мускулите си, как ще владате по-тънките сили? Правете това упражнение без пресилване на мускулите си.

*„Светлина на мисълта“, „Мозъчни наслоявания“, стр. 128-129.*

Ръцете напред, с дланите навътре. Ръцете пак напред, но с дланите навън. Ръцете настрана, нагоре и пак напред. Когато изнасяте ръцете напред, първо дланите ще бъдат навътре, а после навън.

Когато поставяте ръцете си напред, с дланите навън, това движение влияе върху лицето ви, става обмяна между енергиите на ръцете и тази на лицето и главата. Дланта на ръката е отрицателна, а горната ѝ част – положителна. Когато поставите ръцете на гърдите си, с дланите на тях, става обмяна между енергиите на ръцете и тази на гърдите. По този начин се уравновесяват силите в организма. Когато човек заболее, той се пипа по главата, по лицето, по гърдите. Защо прави това, и той сам не знае, но изпитва известно облекчение. Значи, по един несъзнателен начин човек може сам да си помага. Обаче той трябва да знае методи и начини за лекуването си, за възстановяване здравословното състояние на своя организъм. Знае ли тези методи за лекуване, той ще си служи с тях, като приложи вяра, но не вярвания и суеверия. Има начини, чрез които Божествените закони могат да се турят в действие. Ръцете, за пример, представляват два полюса, през които Божествените енергии минават. Според вас, коя от двете ръце е катод, и коя – анод? Това са въпроси за учени хора. През лявата ръка на човека преминава светлината. Каква енергия минава през дясната ръка, не се знае точно. Знае се само, че енергията на дясната ръка се прелива в лявата. Засега само лявата половина на мозъка е в действие, а дясната половина е в запас, в почивка. В нея се събират излишното количество електричество, магнетизъм и ред още сили. В това отношение дясната страна на мозъка представлява само един трансформатор. В бялото вещество на човешкия мозък се прекръстосват много сили, които работят за съграждането на човешките мисли и чувства.

*„Светлина на мисълта“, „Здравословни условия“, стр. 183-184.*

Двете ръце се изнасят успоредно, напред. Дясната ръка се поставя пред устата, с палеца към нея, след което се изнася настрана, но с бавно хлъзгане по рамото. Същото се прави и с лявата ръка. После и двете ръце се поставят пред устата, с палците към нея и с бавно хлъзгане по раменете се изнасят настрана и се спускат надолу.

*„Простите истини“, „Свободно движение“, стр. 94.*

Ръцете пред гърдите със свити юмруци; ръцете нагоре, настрана и разтваряне на юмруците. Това упражнение се прави няколко пъти, като при последното поставяне ръцете настрана с разтворени юмруци, се прави „трептения с китката“ (само китката се движи ускорително).

*„Простите истини“, „Говор и пение“, стр. 245.*

Поставете лявата ръка на лявото рамо (върхът на пръстите се допират до рамото). Дясната ръка се поставя над главата без докосване. Движение на дясната ръка настрана, хоризонтално, връщане над главата. Това се повтаря три пъти. След това дясната ръка се поставя на дясното рамо, а лявата – над главата. С лявата ръка се прави същото движение, каквото с дясната. Двете ръце се изнасят първо настрана, после пред гърдите, с допрени върхове на пръстите едни срещу други. В това положение концентрирате мисълта си, след което поставяте ръцете си пред гърдите. Движение на ръцете настрана и пред гърдите – три пъти. Леко духане – три пъти.

Хората правят различни движения, без да разбират значението им. Много от техните движения са подсъзнателни, резултат на излишна енергия в организма. Като правят движения ту с лявата, ту с дясната ръка, те местят енергиите в организма си и по този начин ги уравновесяват.

*„Посока на растене“, „Посока на растене“, стр. 16.*

Ръцете напред, успоредно една на друга. Палецът и средният пръст допрени с върховете си, при което образуват един малък кръг. Отхвърляне със сила средния пръст напред (и на двете ръце). Средният и големият пръст се поставят пред устата, допрени. Слабо духане. Ръцете се изнасят напред, с бавно отваряне на пръстите. Това упражнение се прави няколко пъти.

С какви планети са свързани палецът и средният пръст на човека? С планетите Венера и Сатурн. Когато искате да бъдете справедливи и съвестни, хванете средния си пръст – сатурновия.

*„Посока на растене“, „Ранните лъчи“, стр. 70-71.*

Бавни и плавни кръгови движения с ръцете и клякане с краката.

*„Посока на растене“, „Поглед и движение“, стр. 96.*

Десният крак напред; спокойно навеждане на тялото към земята, като си представяте мислено, че издигате един килограм тежест. Правете това упражнение, като постепенно увеличавате тежестта, докато достигне до 50 кг. Като правите упражнението редовно, вие ще забележите, че мускулната

сила се е увеличила. Щом можете мислено да дигнете 50 кг тежест, вие можете и в действителност да я дигнете. Правете това упражнение, когато сте неразположени, да видите, какви сили се крият във вас.

*„Посока на растене“, „Живот, сила и интелигентност“, стр. 156-157.*

Наредени в кръг, един до друг. Допиране на лява с дясна ръка, с дланите само, всеки със своя съсед. Дясната или лява ръка се издига нагоре, десният крак се изнася напред. След това бавно, съсредоточено клякане на земята и също така бавно издигане. Десният крак се поставя на място. Двете ръце се подават на съседите. Същото упражнение се започва с лявата ръка и с левия крак напред: лявата ръка се дига нагоре, а левият крак – напред. Упражнението се прави няколко пъти, докато се постигне известна хармония и единство в движенията. След това двете ръце се изнасят напред, а после се спускат надолу. Когато левите ръце, а после десните се докосват с дланите само, и то лявата на единия с дясната на другия, ръката се поставя под прав ъгъл, като че подпира нещо.

*„Посока на растене“, „Меки и твърди вещества“, стр. 218.*

Искате ли да изправите гръбначния си стълб, опирайте се с гърба си на стената. Правете това упражнение често, да не остане никаква гърбица у вас. Ученикът трябва да има добре тренирано тяло, без никакви изкривявания. Той трябва да изправи тялото си, да го нагоди според мерките, които Природата е определила.

*„Светото място“, „Трениране“, стр. 191-192.*

Днес всички хора говорят за хигиена, за запазване на здравето, но малко правят в това отношение. Когато е неразположен, човек трябва да прави ред упражнения, да се разположи, да придобие добро състояние. В такива случаи той трябва да издърпва пръстите си. Ще държите ръцете си свободно и с дясната ръка ще дърпате пръстите на лявата. После, с лявата ръка ще дърпате пръстите на дясната. Като направите това упражнение два-три пъти, ще почувствате известно облекчение. Изтегляйте не само пръстите, но всички стави по тялото си, да става прииждане на кръв. По този начин могат да се лекуват всички болести.

*„Ключът на живота“, „Накъде?“, стр. 303.*

Движение на ръцете отпред и настрана. Какво означава това движение? Каквото е в сърцето ми, т.е. в Бога, Който е в мен, това е в ума ми.

Ръцете отпред на гърдите. Дъгообразно отваряне на ръцете настрана. Това движение означава растене и разцъфтяване. Всяка добра мисъл, всяко добро желание могат да се реализират само тогава, когато черпят сила от Първичната Причина. При това, каквато работа да предприеме човек, трябва да вложи вяра. Сама по себе си вярата е висше знание, което е придобито благодарение на дългия опит, който човек е имал в живота си. Затова именно вярата не се нуждае от доказателства и разсъждения.

Движение на ръцете настрана, с бързи трептения, като хвъркане. Това движение подразбира освобождаване на човека от всички мъчнотии.

*„Божествените условия“, „Пречупване на светлината“, стр. 296-297.*

1. Двете ръце пред гърдите. Лявата длан леко допряна върху горната част на дясната ръка. Бавно изтегляне на дясната ръка навън и поставяне дясната длан върху горната част на лявата ръка така, че двата палеца да сочат нагоре. Упражнението се повтаря няколко пъти последователно, ту с лявата, ту с дясната ръка.

2. Ръцете вдигнати нагоре, с допрени пръсти на раменете. Бавно издигане на ръцете успоредно на главата, с обтегнати пръсти и бавно сваляне на ръцете, с допиране на пръстите към раменете. Упражнението се повтаря няколко пъти (стр. 353).

Упражнението, което ви дадох днес, ще го правите десет дена, сутрин и вечер по десет пъти. Ще го правите бавно, съзнателно и с разположение.

*„Божествените условия“, „Силата на движенията“, стр. 366.*

Двете ръце се поставят отпред на гърдите с допрени пръсти. Разтваряне на ръцете настрана и бързо движение на китката. Сваляне на ръцете до земята, като че гребат. Свиване на ръката в юмрук, бавно издигане на ръцете и поставяне пред гърдите, в първото положение. Изнасяне на ръцете настрана, с бързо движение на китката. Цялото упражнение се прави няколко пъти.

*„Отворени форми“, „Външни и вътрешни методи“, стр. 64.*

Лявата ръка напред, с дланта нагоре. Бавно издигане на дясната ръка и поставяне над лявата, със свити пръсти, като че изсипва нещо. Издигане на дясната ръка, отваряне на пръстите и поставяне на място.

Двете ръце изтеглени напред, една до друга, с длани обърнати към лицето. Бавно отделяне една от друга и изнасяне настрана. Направете това упражнение няколко пъти. След това свалете ръцете си.

Сега, ако допрете лявата ръка до тялото си и само от лакътя я дигнете нагоре, с длан също нагоре, нищо няма да получите. Това е пасивно движение. Ако с това движение на ръката отидете при някоя чешма или извор, цял ден можете да седите, без да получите нещо. Това движение означава: ако искаш, дай; ако не искаш, не давай. Изворът ще си тече и нищо няма да ви даде. Искате ли да получите нещо от него, вие трябва да се наведете, да проточите цялата си ръка напред, да обърнете дланта си нагоре, да я свиете като чашка и така да гребнете от извора. Това значи да влезете в контакт с него. Също така трябва да постъпва човек и когато се моли, когато иска нещо от Бога. Свиеш ли ръката си и кажеш: „Господи, ако обичаш, дай ми нещо!“ – ти нищо няма да получиш. Молиш ли се, ти трябва да бъдеш активен, да направиш и такова движение и с ръцете си, и със сърцето си, и с мисълта си, да почувства Бог, че искаш нещо,



че си готов да приемеш и да приложиш. Без да заповядвате, ще искате настоятелно, с готовност да приемете нещо. Ще каже някой, че не е знаел как да иска. Това значи, че не е знаел как да постави ръката си. Ако беше знаел, как да постави ръката си, щеше да получи нещо.

*„Естествен ред на нещата“, „Разумни методи“, стр. 71-74.*

Ръцете настрана. Леки и бързи движения на ръцете, нагоре и надолу.

Като правите тези движения, спирайте вниманието си върху природните движения. Като изучавате природните движения, ще видите, че повечето са вълнообразни. Рядко ще срещнете в Природата право, гладко движение. Каквито движения и да правите, важно е да бъдат те хармонични. Щом са хармонични, те са правилни. Когато движенията на човека са хармонични, това показва, че той има правилни отношения към Природата. Докато не хармонизира движенията си с Природата, човек всякога ще бъде неразположен. Стане ли сутрин от сън неразположен, още преди започване на каква и да е работа, човек трябва да направи няколко упражнения с ръцете, с краката, да се хармонизират с Природата.

Правете по десет пъти на ден упражнението, което ви дадох днес. Ако състоянието ви не се измени, направете го няколко пъти по десет. Ако не правите упражнения за смяна на състоянията си, вие ще се принудите да се скарате с някой от близките си. По какъвто и да е начин, човек трябва да изразходва излишната си енергия. За предпочитане е така да я изразходва, че поне да свърши някаква работа, отколкото да развали отношенията си с някой свой близък. Чрез упражненията човек изправя мисълта си.

*„Служене, почит и обич“, „Отношения към Природата“, стр. 46-47.*

Ръцете напред, с длани обърнати нагоре; после, ръцете на гърдите, на кръста и надолу. Направете това упражнение няколко пъти.

*„Път към Живота“, „Съединителните нишки на живота“, стр. 237.*

Искате ли да имате бързи резултати, преди всичко вие трябва да мислите, да чувствате и да постъпвате право. Когато човек изпадне в тежко, в лошо състояние, при което мисълта му се помрачава, чувствата му огрубяват, нека направи следното упражнение: поставяне дланите на ръцете една срещу друга, при което се допират върховете на пръстите. Лявата ръка се тегли по дланта на дясната, до края на китката, след което се изправя в положение на прав ъгъл с дясната ръка, без да се прекъсва движението. Дясната ръка се поставя върху лявата (при това положение и двете ръце са хоризонтално). Сега дясната ръка се тегли, хлъзга над лявата, до края на средния пръст. Най-после и двете ръце се поставят с дланите си една срещу друга, както при започване на упражнението. Същото упражнение се прави и с дясната ръка. Направете ли това упражнение няколко пъти, всички лоши състояния от вас ще изчезнат. В него се крие известна житейска философия.

Като давам това упражнение, искам да обърна вниманието ви на следното нещо: хлъзгането, изправянето на ръката и поставянето и върху другата трябва да става без прекъсване. Природата не обича прекъсванията. Всяко прекъсване на движенията води след себе си нарушения, изключения в хармонията на Природата. Тия нарушения могат да се изправят, хармонията на Природата може да се възстанови, но за това се изисква дълго време. Всеки може да скъса едно въже, но всеки не може да го поправи. Време и майстор се изискват, докато поправят въжето, докато го възстановят в първоначалния му вид. Като правите упражнението ту с дясната, ту с лявата ръка, вие се поляризирате. Ако спазвате правилата, ще видите, че Божествената наука разполага с ред формули, които правилно изнесени, създават големи преобразования в човека. Ако човек прилага тия формули, той лесно ще се подмлади. Това може да стане в един ден, но днес не е време за моментално подмладяване. За всяко нещо в Природата има определено време. Вие не знаете още да употребявате упражнението, което ви дадох, но достатъчно е в първо време само да го извадите от калъфа. Динамическа сила се крие в пръстите на ръцете! Всеки пръст е свързан с един свят. Значи, десет пръста, това са десет свята. Те са мощни сили, с които трябва да се свържете. Влезете ли във връзка с тях, от пръстите ви ще излиза толкова голяма светлина и сила, че земята ще се разклати. Ако в ума ви няма никакво съмнение, и ако в сърцето и волята ви няма никакво колебание, всичко това може да се постигне. За тази цел вие трябва да работите за Бога. Каквато и работа да започвате, работете я от Любов към Бога.

*„Отиване и връщане“, стр. 118, 119, 141.*

Ръцете настрана, нагоре, над главата с допиране на пръстите. Снемане на ръцете и поставяне длани на гърдите, спущане надолу отстрана на тялото. Приклякване, загребване с ръцете, издигане на тялото, ръцете достигат до хоризонтално положение. Ръцете настрана, с длани напред, поставяне пред гърдите. (Упражнението се прави шест пъти.)

*„Новата мисъл“, „Здрава мисъл“, стр. 183.*

Ще направим едно малко упражнение, да се свържем с теченията на Природата. В Природата съществуват две течения, две направления: едното направление е възходящо. То води към Великото голямо, към безкрайното, към безконечното. Другото направление е Великото малко, което също така води към безкрайното, към безконечното.

Двете ръце със свити пръсти, във формата на цвят, се поставят пред гърдите. Те означават процес на Великото голямо – процес на разцъфтяване в Природата.

Издигане ръцете нагоре и разтваряне на пръстите във форма на чашка. Свлягане ръцете надолу и свиване на пръстите. Свлягане ръцете надолу, това е процес на Великото малко. То представя знанието, което човек има и трябва да даде на другите.

Направете това упражнение няколко пъти, да се свържете с тия две течения. Колко струва на човека да направи едно малко усилие? Всяко усилие, колкото и малко да е, дава добри резултати.

*„Часът на Любовта“, „Великото и малкото“, стр. 52.*

Да имаме едно упражнение! Ръцете свити пред гърдите със събрани пръсти на всяка ръка. Пръстите на ръцете допрени. Бавно движение на ръцете встрани и бавно разтваряне на пръстите до встрани. Когато ръцете са встрани, пръстите са съвсем отворени с дланите надолу. Събиране на пръстите и прибиране на ръцете пред гърдите. Това се прави няколко пъти.

Ръцете пред гърдите със свити и допрени пръсти. Издигане на ръцете пред челото, отваряне на пръстите като чашка и след това се движат ръцете встрани с длани нагоре. После дланите се обръщат надолу и се събират пръстите на ръцете и после се свиват пред гърдите в първото положение.

Прави се същото упражнение само с дясната ръка, а лявата остава в първото положение пред гърдите. След това се прави упражнението само с лявата ръка, а дясната е в първоначалното положение.

След това се прави упражнението няколко пъти пак с двете ръце.

*„Основният тон“, „Придобиване на енергия“, стр. 56.*

Да направим едно упражнение. Ръце – пред гърди, длани – дъгообразно обърнати надолу, показалци – допрени в хоризонтално положение. Дясната ръка се движи на дясно и хоризонтално, а очите проследяват движението. Когато ръката е надясно и встрани, можете ли да я гледате с очи, без да извърщате врат. Дясната ръка се прибира в изходно положение пред гърди. След това лявата ръка се движи встрани наляво и хоризонтално, а очите проследяват движението ѝ. Вие не си движите очите. Трябва едновременно с движението на ръката плавно да движите и очите. (Направихме още веднъж упражнението с дясната ръка.) Вратът трябва да стои вертикално, без да се движи. Вратът ви страда от много движения и понякога, вместо да задебелява, той изтънява, защото се изтощават мускулите му. Неща, които чрезмерно се употребяват, се изтощават. Някои от нашите мускули работят повече, отколкото трябва. (Направихме упражнението по два пъти с двете ръце – първо с дясната и после с лявата.)

*„Разумните същества“, „Двамата господари“, стр. 19-20.*

Добре е болният от треска да прави на ден по 100-200 поклона, за да се излекува. Ако прави 10 дена наред по 100 поклона, треската му веднага ще изчезне. С тези поклони ще се подобри и кръвообращението му. Ще кажат някои, че в поклоните има известна сила. Това е гимнастика. Аз съм за гимнастическите упражнения. Всяка сутрин, като ставате трябва да правите такива упражнения, които да раздвижват цялото ви тяло, клетка да не остане нераздвижена в тялото ви. Трябва да упражнявате врата, ухото си – цялото си тяло. Ако не можете да упражнявате ухото си, ще мислите 4-5

дена наред за него. Когато не мислиш, ще хванеш ухото си, ще го разтърсите няколко пъти и ще си кажеш: „Слушай, трябва добре да мислиш.“

„Вас ви нарекох приятели“, „Светило на тялото“, стр. 509.

Да направим едно упражнение. (Ръце – пред гърди, длани – дъгообразно, обърнати надолу, показалци – допрени в хоризонтално положение. Дясната ръка се движи встрани надясно и хоризонтално, а очите проследяват движението.) Когато ръката е надясно и встрани, можете ли да я гледате с очи, без да извъръщате врат? (Дясната ръка се прибира в изходно положение пред гърди. След това лявата ръка се движи встрани наляво и хоризонтално, а очите проследяват движението ѝ.) Вие не си движите очите. Трябва едновременно с движението на ръката плавно да движите и очите. (Направихме още веднъж упражнението с дясната ръка.) Вратът трябва да стои вертикално, без да се движи. Вратът ви страда от много движения и понякога, вместо да задебелява, той изтънява, защото се изтощават мускулите му. Неща, които чрезмерно се употребяват, се изтощават. Някои от нашите мускули работят повече, отколкото трябва. (Направихме упражнението по два пъти с двете ръце – първо с дясната и после с лявата.)

„Разумните същества“, „Двата господари“, стр. 19-20.

Да направим едно упражнение. Събират се пръстите на всяка ръка в едно и се допират, така събрани, палец с палец, показалец с показалец и т.н. После бавно се отварят пръстите, като остават допрени с върховете.

„Възможности в живота“, „Съгласуване“, стр. 111.

Вземете една поза. Седите и не знаете как да направите едно упражнение. (Учителя маха ръцете си и няколко пъти се обръща. Три пъти си маха ръцете и се обръща.) Въпросът е разрешен. Едно от най-хубавите упражнения. Тази сутрин наполовина можем да направим туй упражнение.

„Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“,

„Физически, духовни и умствени нужди“, стр. 255.

Аз ви давам упражнения и някои от вас от немай къде ги правите – като навик ще станат упражненията. Някой казва: „Стар човек съм, как ще правя упражненията.“ (Учителя показва първото от *6-те упражнения*.) Като правите упражнения, на пръсти да се повдигате. Ако се повдигате на пръсти, като правите упражнения, вие ще регулирате доста сили и енергии. Като повдигате тялото си, същевременно ще повдигате и ума си. Като се навеждате надолу, и умът ви трябва да върви с вашите ръце. Контакт трябва да правите и със Слънцето, и със земята. Казвам: научете едно изкуство – добре да правите упражненията. Ако си женен, ще кажеш: „Сега желая да направя едно упражнение за жена си, за да бъде добра.“ Повтори упражнението за себе си и кажи: „И за мене, и аз да бъда добър.“ После пак за жена си. Пък ако не си женен, ще кажеш: „Правя за моята възлюблена, за себе си после.“ Ако си ученик, ще направиш едно упражнение за учителя си,

за себе си, после пак за учителя си. Слугата ще направи едно за господаря си, едно за себе си, пак едно за господаря си – тогава упражнението имат смисъл. Или стъпвате на левия си крак, то е влиянието на меките сили на Любовта, едно течение, в което има мекота, а десният крак е на Мъдростта, на знанието. Като стъпвате, вие го събуждате. Щом се изправите, то е вече Истина, свободен сте, вече мислите какво да правите, щом смените едно упражнение с друго.

„Вътрешният господар“, „Обичайте и ценете“, стр. 166-167.

Ръцете настрани. Свиване на първия пръст, на втория, на третия, на четвъртия, всичките пръсти свити, палецът отгоре. Разтваряне на пръстите на ръцете полека и издигане над главата, като пръстите се допират. Ръцете пак настрани, свиване последователно на пръстите в юмрук, отваряне на пръстите, издигане на ръцете нагоре, допиране на пръстите и пак настрани и т.н. Упражнението се прави полека, после се ускорява, а накрая – много бързо.

„Вътрешният господар“, „Обичайте и ценете“, стр. 185.

Двете ръце пред гърдите, на известно разстояние пред гърдите. Дясната ръка пред лявата с длан хоризонтално. Дясната ръка върху лявата. Пръстите успоредно на гърдите. Това е изходното положение. След това дясната ръка се движи надясно, като се влачи върху лявата, додето пръстите на двете ръце останат допрени с върховете си. През това време се изговаря думата *живот*. След това лявата ръка се движи надясно, като се влачи върху дясната и си остава върху нея. През това време се изговаря думата *сила*. След това лявата ръка се движи вляво, като се влачи върху дясната, додето пръстите на двете ръце останат допрени с върховете си. През това време се изговаря думата *здраве*. След това пак дясната се влачи върху лявата и застава над нея. През това време се изговаря думата *живот* и т.н. Това продължава няколко пъти.

Винаги при изговаряне на думата *живот* има вдишване. При изговаряне на думата *сила* има задържане на въздуха. А при изговаряне на думата *здраве* има издишване. Тъй че това упражнение с ръцете се придружава с изговаряне на тези три думи и с вдишки.

„Всеки ден по една добра мисъл“, „Божествените врата“ стр. 42-43.

Кое е хубавото движение? Хубавото движение е да туриш една хармонична мисъл за главата. Хубавите мисли ще изправят най-първо главата, тя сама по себе си ще се изправи. Като внесете хубавото чувство, то ще изправи кръста. Като внесеш хубавите постъпки, да започнеш да мислиш добре, веднага ръцете и краката ще вземат една поза, която е хармонична и е много красива. (Учителя постави десния крак напред и лявата ръка на кръста. После обратното – левият крак напред и дясната ръка на кръста.) Какво означава това? Това е една стомна, която е пълна. Лявата ръка е чучура. Такова движение показва, че ти си готов да вземеш.

„Прав път“, „Законът за Божествената хармония“, стр. 151.

Прави. Ръцете наляво, хоризонтално, с длани една срещу друга. Дясната ръка леко докосва лявата и се движи по лявата до рамото, докато дойде надясно. После лявата се поставя пред дясната и се движи под дясната, като леко я докосва. Така пет пъти... Ние правим упражнението отляво надясно и отдясно наляво. Те са две противоположни посоки. Има една разлика. Онези, които са създали лявата ръка и онези, които са създали дясната, са написали на тях. Колко неща са написани на лявата ръка – потребни са още хиляди години, докато се прочете този материал. В лявата ръка е капиталът, който е вложен. В дясната ръка е капиталът, който си обработил.

*„Прав път“, „Правата посока“, стр. 261-262.*

Ръцете настрана с длани напред. Дясната ръка се поставя пред лявата, бавно се движи по нея до рамото, минава пред гърдите и се връща в първото си положение – настрана. След това лявата ръка се движи бавно по дясната, дохожда до рамото, минава пред гърдите и се връща пак в първото си положение – настрана. Така се прави няколко пъти – с лявата, с дясната ръка.

*„Възможности за щастие“, „Зората на живота“, стр. 98.*

Лявата ръка пред дясната, движи се по дясната, докато дойде настрани. Дясната пред лявата, движи се по лявата, докато дойде настрани. Няколко пъти.

*„Двете Божествени посещения“, „Припомняне“, стр. 287.*

Да имаме едно упражнение: дясната ръка пред лявата успоредни наляво, движи се дясната по лявата, докато дойде настрани – вдишване. Лявата пред дясната, движи се по дясната, докато дойде настрани – издишване.

Ръцете да бъдат хоризонтални и пръстите да бъдат на същата плоскост. Ръцете настрани, пръстите настрани хоризонтално. Издигане на китката само – вдишване. Спускане на китката хоризонтално.

*„Двете Божествени посещения“, „Правилно дишане“, стр. 424.*

Когато правите упражненията, дишайте. Аз бих ви дал да се упражнявате една седмица. Първия ден направете едно упражнение, дишайте и мислете за показалеца. Наблюдавайте след първия ден какво ще бъде разположението. Като дишате поставяте десния показалец на левия, движите го до основата на левия и вдишвате. Движете десния палец до върха на левия и издишате. Вие считате, че това не е важно. Като дишате разстоянието от върха на показалеца до първата сгъвка, значи първата фаланга на пръста, ще даде умствен характер на мозъка. Втората фаланга ще даде духовно разположение и третата фаланга ще даде чисто физическо разположение. Три свойства ще дадете. При основата на палеца ще придобиете повече сила, при средната фаланга ще добиете повече чувство и при първата фаланга повече ум. Правилното дишане трябва да развива светлина в мозъка, топлина в сърцето и сила в тялото. Ще

добие и сила в умствената система. Сега по този закон като дишате, тази първата фаланга трябва да образува светлина, втората трябва да образува топлина и разумното трябва да образува сила. Ако искате да имате мярка за правилното дишане. С първия пръст като дишате ще дадете светлина, но ще дадете достойнство на тази светлина. С втората фаланга ще дадете съдържание на топлината и после ще дадете сила. Тази сила ще бъде еднакво разпространена по цялото тяло. Защото в дишането имаме един процес да се достави достатъчно енергия в мозъка, достатъчно топлина, достатъчно влияние в сърцето и достатъчно сила в цялата мускулна система.

*„Двете Божествени посещения“, „Правилно дишане“, стр. 429.*

Да направим едно малко упражнение: Всички прави. Лявата ръка встрани. Дясната пред лявата, като допира пръстите до дланта. Движи се по лявата до рамото, по гърдите и настрани. С лявата същото движение по дясната. Три пъти. Ръцете горе над главата с допрени пръсти. Сваляне на ръцете в това положение до над главата. Движение на ръцете настрани. Пак нагоре и допиране на пръстите. Повтаря се три пъти.

*„Великата възможност“, „Линията на Любовта“, стр. 263.*

Да направим едно упражнение: лявата ръка пред дясната надясно, движи се лявата по дясната, докато дойде настрани – вдишване. Дясната пред лявата, движи се по лявата, докато дойде настрани – издишване. Три пъти.

*„Великата възможност“, „Пътища на Любовта“, стр. 306.*

Да направим упражнението: двете ръце успоредни наляво. Дясната се движи по лявата, докато дойде настрани. Лявата пред дясната успоредно. Движи се по дясната, докато дойде настрани.

Знаете ли защо правим тия упражнения? В лявата страна имате пет числа, които са отрицателни, и в дясната имате пет числа, които са положителни. Тези числа са проводници на известни сили в Природата. Гледайте по-хармонични да бъдат движенията. Не само да направим движенията. Ръцете да бъдат хоризонтално, не да бъдат наведени надолу. Това е Божествено състояние. Ръцете надясно. Започнете от дясната страна да поемате въздух. От лявата ще издишате. Ръцете наляво. Сега от лявата страна възприемете. (*Направихме обливането.*) Вие не сте като едно оркестър, да се подчинявате на един закон, подчинявате се на много закони. Разни команди имате. Не се подчинявате на една команда. Някои се подчиняват на командата на стомаха, някои – на сърцето, някои – на ума си. Сега една команда да имате. (*Правим пак обливането.*) Като движим ръцете отдолу нагоре, значи започваме от материалния свят към Божествения. Туй е еволюция. Отгоре надолу движението на ръцете, то е инволюция, от Бога към Земята надолу. Като отиваме при Господа, трябва да занесем нещо. Движенията отгоре надолу – онова хубавото, което Бог ни е дал, да го снемем долу на Земята и да бъде благословение за нас и благословение за другите. Като правиш туй движение (*ръцете горе над главата и движение*

на ръцете надолу от двете страни на главата), Бог, Който ти е дал да го снемеш на Земята, полека да го не изгубиш! После каквото си придобил от Земята, ще го занесеш на Господа.

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Факти, закони, принципи“, стр. 3.*

Ръцете успоредни надясно, лявата ръка пред дясната, после се движи по дясната пред гърдите и настрани. Дясната пред лявата, успоредна на нея, движи се по лявата пред гърдите и настрани.

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Ден на почивка и ден на радост“, стр. 15.*

Лявата ръка пред дясната, движи се по дясната, настрани. Дясната пред лявата, движи се по лявата и настрани. Ръцете над главата високо изпънати с допрени пръсти. Свляяне на ръцете до темето на главата и опиране с пръстите. Пак ръцете нагоре. Няколко пъти.

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Малкият опит“, стр. 99.*

(Направихме следното упражнение: ръцете успоредно горе над главата. Свляяне ръцете до над главата и опиране пръстите до темето на главата. Няколко пъти обливане.)

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Да благодарим“, стр. 131.*

(Направихме следните упражнения: ръцете успоредно напред пред гърдите. Допиране на пръстите, ръцете настрани. Няколко пъти се повтаря. Лявата ръка пред дясната, движи се по дясната и настрани. Дясната пред лявата, движи се по лявата и пред гърдите настрани. Няколко пъти. Ръцете над главата успоредно нагоре. Свляяне на ръцете до темето на главата, допиране на пръстите на темето и те са едни срещу други. Няколко пъти. Обливане накрая.)

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Песента на блудния син“, стр. 148.*

Дясната ръка пред лявата с допрени пръсти. Движи се по лявата пред гърдите и настрани. Лявата пред дясната с допрени пръсти. Движи се по дясната и настрани. Няколко пъти.

Трептене на китката, преставане и пак трептене.

Ръцете над главата с допрени пръсти, свляяне на ръцете и допиране пръстите до темето, така че образуват една линия. Ръцете пак нагоре с допрени пръсти. Обливане три пъти.

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Весели лица“, стр. 156.*

Дясната ръка пред лявата с допрени пръсти. Движим дясната по лявата, пред гърдите и настрани. Същото движение правим с лявата. Няколко пъти се сменят ръцете. Ръцете над главата с допрени пръсти, свляяне на ръцете до над главата, допиране пръстите до темето на главата и пак издигане ръцете горе. Няколко пъти.

(Изпахме *Аз мога да любя* с движения.)

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Три неща“, стр. 167.*



Ръцете настрани. Дясната ръка пред лявата с допрени пръсти. Дясната се движи по лявата пред гърдите и настрани. Лявата ръка се поставя пред дясната с допрени пръсти, движи се лявата по дясната пред гърдите и ръцете настрани. Няколко пъти.

Ръцете над главата горе с допрени пръсти. Сваляне на ръцете до темето на главата, като пръстите си остават все допрени и когато дойдат над главата, дланите образуват хоризонтална линия. Издигане ръцете високо над главата, като се обтягат. Няколко пъти това.

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Нова епоха“, стр. 208.*

Ръцете настрани, дясната ръка пред лявата с допрени пръсти, движим дясната по лявата, пред гърдите и настрани. Лявата ръка пред дясната, с допрени пръсти. Движим лявата по дясната ръка, пред гърдите и настрани. Няколко пъти. Ръцете над главата, високо изопнати, с допрени пръсти. Сваляне ръцете до темето над главата, допиране върха на пръстите, като от дланите се образува една плоскост. Издигане ръцете нагоре и се повтаря същото няколко пъти.

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Вратата на Любовта“, стр. 235.*

Ръцете настрани. Лявата ръка пред дясната с допрени пръсти. Движи се лявата ръка по дясната пред гърдите и настрани. Същото движение с дясната ръка. Няколко пъти.

Ръцете изопнати горе, над главата, с допрени пръсти. Сваляне ръцете до над главата, допиране до темето, като дланите образуват една плоскост. Пак нагоре ръцете и заемат същото положение.

*„Факти, закони, принципи“, т. 1, „Красиви движения“, стр. 253.*

Двете ръце успоредно настрани с допрени пръсти. Лявата ръка движим по дясната, пред гърдите и настрани. Оставяме дясната ръка пред лявата с допрени пръсти. Движим лявата по дясната, пред гърдите и настрани. Правихме няколко пъти това упражнение.

Ръцете над главата хубаво изопнати с допрени пръсти. Сваляне на ръцете до темето над главата, като пръстите образуват права линия. Издигате ръцете нагоре с допрени пръсти. Няколко пъти.

*„Факти, закони, принципи“, т. 2,*

*„Човешка, ангелска и Божествена Любов“, стр. 15.*

Двете ръце надясно с допрени пръсти. Движим лявата ръка по дясната, през гърдите и настрани. Дясната ръка поставяме при лявата с допрени пръсти. Движим дясната ръка по лявата, пред гърдите и настрани. Няколко пъти правим това упражнение. Ръцете високо над главата с допрени пръсти. Сваляме ръцете до темето на главата, като пръстите и дланите се намират в една плоскост. Издигаме ръцете в първото положение. Правим упражнението няколко пъти.

*„Факти, закони, принципи“, т. 2, „Новото верую“, стр. 31.*

(Направихме следното упражнение: дясната ръка настрани, после перпендикулярно.) Що е перпендикулярът? Единственото нещо, което мери всичките неща, то е перпендикулярът. За да намериш мястото, ако не знаеш да дигаш перпендикуляра, ти не можеш да мислиш, не можеш да чувстваш, не може да действаш. Както е ръката горе перпендикулярно, бавно се сменя настрани на тялото. Това е отклонение от перпендикуляра. Когато дигате дясната ръка, то е мъжкият перпендикуляр, разбираме мъжката идея на перпендикуляра, какво трябва да правиш. Лявата ръка се дига настрани и перпендикулярно горе. Това е женското разбиране. Свлягане на ръката настрани на тялото. Мъжът като дойде от перпендикуляра до краката, спира се вече неговата деятелност. Двамата започват: вдигане двете ръце настрани и перпендикулярно горе. Пръстите се допират, образуват триъгълника на живота. Отдалечаване на ръцете, но пак са нагоре. Това е разцъфтяването. Ръцете настрани и надолу. Това е завързването на плода. Ръцете пак нагоре, хубаво изпънати нагоре и допрени пръсти. Свалят се ръцете както са допрени пръстите до самата глава и пръстите се свиват под прав ъгъл с китката и образуват една плоскост пръстите на двете ръце. Издигане ръцете над главата. Пак сваляне към главата и допиране до нея. Няколко пъти. Свлягане ръцете настрани.

*„Факти, закони, принципи“, т. 2, „Перпендикулярът“, стр. 69.*

Да направим гимнастика на пръстите. С дясната ръка хващаме последователно пръстите на лявата и бавно прекарваме пръстите на дясната ръка по тях, като че ги милваме. Започваме с палеца, показалеца, средния и т.н. После с лявата ръка правим същото движение на пръстите на дясната.

Плавно ги правите, музикално, по закона на терците. Ръцете на кръста и медлено ръцете се движат със свити пръсти до подмишницата. Ръцете се свалят на кръста, пак се повтаря първото движение. Така няколко пъти.

Ръцете на кръста, издигнете ръцете настрани, хубаво изпънати до хоризонтално. Ръцете се свиват над рамената с пръсти перпендикулярни към тях. Ръцете на кръста. Така движението се прави няколко пъти.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Неможко и възможно“, стр. 38.*

Направихме упражнението с ръцете: лявата пред дясната, движи се по дясната, настрани. Дясната пред лявата, движи се по лявата и настрани.

Двете ръце настрани и трептения на китката. Накрая упражнението обливане.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Едно, две, три“, стр. 52.*

Направихме следното упражнение: лявата ръка пред дясната, движи се по нея, пред гърдите и настрани. Дясната ръка пред лявата с допрени пръсти, движи се по лявата, пред гърдите и настрани. Едновременно вдишване и издишване.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Умът и сърцето“, стр. 84.*

Направихме следното упражнение: дясната ръка пред лявата настрани с допрени пръсти. Движи се дясната по лявата, пред гърдите и настрани. С лявата същото движение. Няколко пъти.

Ръцете над главата опънати с допрени пръсти. Сваляне ръцете до над темето и допиране на пръстите на темето. Пак нагоре. Няколко пъти.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Ориентиране“, стр. 120.*

Направихме следното упражнение: ръцете настрани, лявата ръка пред дясната с допрени пръсти. Лявата ръка движим по дясната, пред гърдите и настрани. Същото движение и с дясната ръка. Няколко пъти. Ръцете настрани, трептения на дланите. Ръцете изопнати високо над главата с допрени пръсти. Сваляне ръцете до темето на главата и дланите се поставят в една плоскост. Издигане ръцете нагоре над главата. Няколко пъти.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Съотношение на тяло и придобивки“, стр. 145.*

Ръцете настрани, дясната ръка успоредно на лявата и се допира до пръстите на лявата. Дясната се движи по лявата пред гърдите и настрани. Същото движение с лявата – няколко пъти.

Ръцете високо изопнати над главата с допрени пръсти. Сваляне на ръцете до темето на главата. Допиране на средните пръсти, като пръстите на ръцете и дланите образуват една плоскост. Издигане на ръцете в първото положение. Няколко пъти се повтаря.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Контрастни думи“, стр. 217.*

Ако правите едно упражнение, лявата ръка движите от рамото до лакътя на дясната, тогава ще си въздействате върху волята. Ако лявата ръка движите от лакътя на дясната до китката, ще си въздействате на вашето сърце и ако лявата ръка движите по дясната китка, ще си въздействате на ума. Ако правите това движение върху показалеца, ще въздействате на вашите лични чувства. Ако правите същото това движение върху средния пръст, ще си въздействате на вашето сърце. Ако действате върху безименния пръст, ще си въздействате върху чувството на красивото, ще събудите у вас музикалност. Ако въздействате на малкия си пръст, ще събудите у вас обич към търговията.

*„Минало, настояще, бъдеще“, „Геометрически съотношения“, стр. 314, 315.*

## ГИМНАСТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА МАЛКИТЕ ЮНАЦИ

„По двама все напред“  
(марш)

1. По двама все напред  
ний тръгваме напред  
напред и все напред,  
вървиме ний под ред.

2. Спираме на място,  
обърнати на дясно,  
тъй правиме си място  
наляво и на дясно.

3. Ний мирно ще застанем,  
игрите ще захванем,  
хип, хип, ура, ура,  
готови за игра.

4. После марш наляво,  
тръгваме направо,  
със песни и игрички,  
растем ние всички.

### ХОД НА ДВИЖЕНИЯТА

При първия куплет децата се нареждат по двама и маршируват в прави редици, или в кръг.

При втория куплет, спират се на място, обръщат се надясно и взимат разстояние с ръцете встрани.

Третия куплет пеят без движения и започват упражненията под ръководството на учителката. След упражненията децата пеят четвъртия куплет, като изравняват редиците, обръщат се наляво и тръгват напред.

I – Краката прибрани, а ръцете кръстосани пред гърдите.

1. Вдишване с разтваряне ръцете встрани хоризонтално.

2. Издишване с прибиране ръцете пред гърдите.

Шест пъти.

II – Краката прибрани, ръцете кръстосани пред гърдите, както при първото упражнение.

1. Стъпка напред с десния крак, дясна ръка нагоре, а лявата назад.

2. Краката прибрани, ръцете кръстосани пред гърдите.

3. Стъпка напред с левия крак, лявата ръка нагоре, а дясната назад.

4. Както 2.

Шест пъти.

III – Ръцете долу, свити в юмрук, краката прибрани.

1. Стъпка с десния крак напред, ръцете бавно се издигат пред гърдите, свити в лактите.

2. Стъпка напред с левия крак, ръцете се издигат нагоре успоредно една на друга.

3. Стъпка с десния крак напред, свиване на ръцете в лактите с юмруци до мишниците.

4. Стъпка напред с левия крак, ръцете долу. Шест пъти.

IV – Ръцете на раменете, лакти хоризонтално, краката прибрани.

1. Стъпка вдясно с десния крак, ръцете встрани хоризонтално.

2. Кракът прибран, ръцете на раменете.

3. Стъпка вляво с левия крак, ръцете хоризонтално встрани.

4. Краката прибрани, ръцете на раменете.

Шест пъти.

V – 1. Стъпка напред с десния крак, ръцете се издигат леко, успоредно напред, малко нагоре.

2. Стъпка напред с левия крак, ръцете успоредно назад.

Шест пъти.

VI – 1. Десният крак се издига напред и се прегъва пред левия. Тялото от кръста се извива наляво. Ръцете се издигат встрани, малко назад, извити в ляво.

2. Левият крак леко издигнат напред и се подгъва пред десния. Тялото от кръста се извива надясно. Ръцете се издигат встрани, малко назад, извити в дясно.

Шест пъти.

VII – 1. Стъпка напред с десния крак, дясната ръка горе, лявата назад.

2. Клякане на лявото коляно, ръцете в същото положение.

3. Изправяне, ръцете в същото положение.

4. Стъпка напред с левия крак, лявата ръка горе, дясната назад.

5. Клякане на дясното коляно, ръцете в същото положение.

6. Изправяне, ръцете в същото положение.

Шест пъти.

VIII – 1. Крачка напред с десния крак, ръцете опънати напред, дясната над лявата, дланите една срещу друга.

2. Крачка напред с левия крак, пляскане с ръцете.

3. Крачка напред с десния крак, ръцете напред, лявата над дясната, длани една срещу друга.

4. Крачка напред с левия крак, пляскане с ръцете.

Шест пъти.

IX – 1. Десният крак свит в коляното, дясната ръка горе.

2. Левият крак свит в коляното, лявата ръка горе.

Шест пъти.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## БИБЛИОГРАФИЯ

За улеснение на читателите след всяко упражнение са дадени две заглавия. Първото е на томчето, а второто – на лекцията или беседата.

Неделните беседи от първото издание на *Сила и живот* първа и втора серия са отпечатани едновременно като сборник и като отделни брошури, а неделните беседи от седма, осма и единадесета серия, както и лекциите от първа до четвърта година на Общия окултен клас са отпечатани в отделни брошури, носещи заглавията на съответните беседи и лекции.

„Абсолютна истина“, УС (1930-32), София 1949, 1994<sup>2</sup>

„Абсолютна справедливост“, ООК IV (1924-25), Русе 1927

„Аз ви избрах“, ИБ (1920), София 1995

„Аз съм истинната лоза“, Цикъл беседи, Търново – 1922 г., Варна 1992

„Ако говоря“, ООК XIV/1 (1934-35), София, 2003

Беседи и напътвания, държани от Учителя, Търново 1920 [София 1920],  
София 1996<sup>2</sup>\*

*\*Второто издание е със заглавие Беседи, обяснения и упътвания от  
Учителя*

Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, Търново 1919, [София 1919], 1996<sup>2</sup>

Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, Търново 1921, [София 1921], 1996<sup>2</sup>

Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, Търново 1922, [София 1922], 1996<sup>2</sup>

Беседи от Учителя, държани в Окултната школа на Всемирното Бяло  
Братство (1920), София 1920

„Благословена между жените“, СБ (1930), София 1930, 1993<sup>2</sup>

„Божествен и човешки свят“, СБ (1940), София 1940, 1995<sup>2</sup>

„Божествената мисъл“, МОК VII (1927-28), София 1942, 1993<sup>2</sup>

„Божествените условия“, МОК VIII/1 (1928-29), София 1942, 1992<sup>2</sup>

„Божественият център“, ООК XIX/3 (1939-40), София 1998

„Божият глас“, ООК X/1 (1930-31), София 1940, 1993<sup>2</sup>

„Бъдещото верую на човечеството“, СБ (1933), София 1934, 1995<sup>2</sup>

„Важни и належащи неща“ УС (1942-43) 1 том, София 1998

„Великата майка“, БС I (1917-20), София 1993, 1998<sup>2</sup>

„Великата разумност“, МОК XII/1 (1932-33), София 1949, 1994<sup>2</sup>

„Великите условия на живота“, НБ (1919), София 1944

„Великото в живота“, СБ (1934) 1 том, София 1934

„Великото и красивото“, ООК VII/1 (1927-28), София 1935

„Вехтото премина“, НБ IX/4 (1926-27), София 1931, 1996<sup>2</sup>

„Вечно подмладяване“, НБ XX (1943), София 1944, 1999<sup>2</sup>

„Вечното благо“ [всички беседи от 15.08. до 03.10.1943], София 1944, 1997<sup>2</sup>

„Вземи детето“, НБ XV/2 (1931-32), Бургас 1993

„Видяхме славата“, СБ (1932), София 1999

„Високият идеал“, ООК III (1923-24), Русе 1924  
 „Влизане“, НБ IX/2 (1926-27), София 1930, 1996<sup>2</sup>  
 „Влияние на светлината и на тъмнината“, МОК V/2 (1925-26), София 1937, 1996<sup>2</sup>  
 „Време и сила“, МОК V/1 (1925-26), София 1996<sup>2\*</sup>  
 \* *Първото издание е със заглавие V/1*  
 „Все, що е писано“, НБ (1917), София 1942, Варна 1998<sup>2</sup>  
 „Всеки ден по една добра мисъл“, ООК XX/1 (1940-41), София 1998  
 „Всемировият Учител Беинса Дуно и Велико Търново“ I, Док. хроника, Алфиола, 1995  
 „Възможни постижения“, ООК VI/3 (1926-27), София 1934, 1995<sup>2</sup>  
 „Възможности в живота“ МОК XVII (1937-38), София 1998  
 „Възможности за щастие“, СБ (1941), София 1941, 1995<sup>2</sup>  
 „Вътрешният господар“, ООК XIX/2 (1939-40), София 1996  
 „Голямото благо“, НБ XII/3 (1929), София 1936  
 „Господар и слуга“, МОК XV/1 (1935-36), София 1998  
 „Да ви даде“, НБ XIII/2 (1929-30), София 1938, Варна 1998<sup>2</sup>  
 „Да възлюбиш“, II Младежки събор (1924), София 1940, Варна 1994<sup>2</sup>  
 „Да възлюбиш Господа“, НБ (1916-20), София 1946, Варна 1994<sup>2</sup>  
 „Да им дам живот“, СБ (1936), София 1936  
 „Дали може“, НБ (1917-18), София 1942  
 „Двата природни метода“, НБ VI серия (1923-24), София 1924  
 „Двата пътя“, МОК I/1 (1922) София 1934, 1993<sup>2</sup>, 1993<sup>3</sup>  
 „Две свещени положения“, СБ (Търново 1925), София 1925  
 „Двете Божествени посещения“ МОК XXI (1941-42), София 1999  
 „Двигатели в живота“, СБ (1938), София 1938, 1997<sup>2</sup>  
 „Делата Божии“, НБ XIII/3 (1930) София 1940  
 „Добри и лоши условия“, ООК VII/3 (1927-28), София 1937, 1995<sup>2</sup>  
 „Добри навици“, МОК II/2 (1922-23), София 1936, 1994<sup>2</sup>  
 „Добрият език“ УС (1938-39) 1 том, София 1998  
 „Доброто оръжие“, ООК IX/3 (1929-30), София 1939, 1994<sup>2</sup>  
 „Допирни точки в Природата“, МОК II/1 (1922-23), София 1935, 1994<sup>2</sup>  
 „Дрежа на живота“, УС (1932-33), София 1950, 1996<sup>2</sup>  
 „Духът и плътта. Сила и живот“, НБ II серия (1914-17)  
 „Езикът на Любовта“, СБ (1939), София 1939, 1997<sup>2</sup>  
 „Естественият ред на нещата“, ООК IX/1 (1929-30), София 1939  
 „Жива реч“, МОК V/3 (1925-26), София 1937, 1996<sup>2</sup>  
 „Живият Господ“, НБ (1922), София 1948  
 „Живият хляб“, НБ XVI серия/2 (1932-33), Бургас 1997  
 „Живот и отношения“, МОК XI/1 (1931-32), София 1947  
 „Живот, светлина и свобода“, НБ XV/3 (1931-32), Бургас 1994  
 „Живот, светлина и сила“, МОК XX/2 (1940-41), София 1998  
 „За Славата Божия“, НБ (11.07.1926), Русе 1926, София 1928<sup>2</sup>  
 „За съдба доход“, НБ XI серия (1928), София 1928-29



„Заведоха Исуса“, НБ VIII серия (1925-26), Русе 1926-27  
 „Заветът на Любовта“ I, София 1944, 1995<sup>2</sup>  
 „Заветът на Любовта“ II, София 1944, 1995<sup>2</sup>  
 „Заветът на Любовта“ III, София 1944, 1995<sup>2</sup>  
 „Закон за единство и общност“, VI Младежки събор, София 1928  
 „Законо на доброто“, МОК IX/2 (1929-30), София 1940, 1993<sup>2</sup>  
 „Законът и Любовта“, ООК XI/2 (1931-32), София 1936  
 „Запалена свещ“, ООК XVI/1,2 (1936-37), София 1995  
 „Затова се родих“, НБ IX/1 (1926-27), София 1929, 1996<sup>2</sup>, Варна 1998<sup>3</sup>  
 „Изново“, НБ XV/1 (1931-32), Бургас 1992  
 „Искайте сила, имайте вяра“, ИБ (1914-19), София 1994  
 „Ключът на живота“, ООК VIII/1 (1928-29), София 1937, 1993<sup>2</sup>, 1994<sup>3</sup>  
 „Козативни сили“, ООК V/1 (1925-26), София 1930, 1996<sup>2</sup>  
 „Който дойде при Мене“, НБ (1924-25), София 1950  
 „Който има невестата“, НБ XII/2 (1929), София 1935, Варна 1998<sup>2</sup>  
 „Крадецът и пастирят“, НБ XIII/1 (1929), София 1937  
 „Красотата на душата“, УС (1937-38), София 1948, 1994<sup>2</sup>  
 „Кротките“, ИБ (1921-1923), София 1996  
 „Към Обетованата Земя“, ООК XIX/1 (1939-40), София 1994  
 („Разумният живот“, III/1 (1923-24), София [1927]  
 Лекции на МОК III/2 (1923-24), София [1927]  
 Лекции на МОК III/3 (1923-24), София [1927]  
 Лекции на МОК III/4 (1923-24), София 1927  
 Лекции на МОК III/5 (1923-24), София 1927  
 Лекции на МОК IV/1 (1924-25), София 1927  
 Лекции на МОК IV/2 (1924-25), София 1927  
 Лекции на МОК IV/3 (1924-25), София 1928  
 Лекции на МОК IV/4 (1924-25), София 1928  
 Лекции на МОК IV/5 (1924-25), София 1928  
 Лекции на МОК V/1 (1925-26), София 1929, 1996<sup>2\*</sup>  
 \*Второто издание е със заглавие „Време и сила“  
 „Ликвидация на века“, УС (1937-38), София 1948  
 „Линиите на Природата. Светлина върху живота“, СБ, София 1929  
 „Лъчи на живота“, СБ (1937), София 1937, 1993<sup>2</sup>  
 „Любов към Бога“, СБ (1931) 1 том, София 1932, 1997<sup>2</sup>  
 „Любов към знанието“, СБ (1927), София 1927  
 „Малки и големи придобивки“, ООК VII/2 (1927-28), София 1936  
 „Методи за самовъзпитание“, МОК X/2 (1930-31), София 1941, 1994<sup>2</sup>  
 „Минало, настояще, бъдеще“, МОК XXII (1942-43), София 1998  
 „Мир вам“, 4 беседи (1914), София 1990  
 „Мировата Любов – Козмичната Обич“, СБ (1919), София 1919, 1947<sup>2</sup>,  
 Берлин 1989<sup>3</sup>  
 „Мнозина казваха“, НБ X/1 (1927), София 1933, Варна 1998<sup>2</sup>  
 „Младият, възрастният, старият“, УС III/1 (1934), София 1996

„Най-лесното“, МОК XX/1 (1940-41), София 1998  
 „Наряд и упътвания“ (23-29.08.1925 Търново), София, 1925  
 „Настанало е Царството Божие“, НБ VII серия (1924-25), София 1925  
 „Начало на Мъдростта“, ООК XI/3 (1931-32), София 1947, 1993<sup>2</sup>  
 „Нашето място“, СБ (1931) 2 том, София 1932  
 „Неразрешеното“, ООК VI/2 (1926-27), София 1933  
 „Ни мъж, ни жена“, НБ X/2 (1927-28), София 1933  
 „Новата Ева. Издигнете жената“, НБ (1931), София 1931  
 „Новата мисъл“, ООК XII/1 (1932-33), София 1947, 1993<sup>2</sup>  
 „Новите схващания на ученика“, МОК IV/1и2 (1924-25), София 1997  
 „Новият светилник“, ООК XXIII (1943-44), София 1946, 1996<sup>2</sup>  
 „Новият човек“, НБ (1921), София 1947  
 „Ново разбиране“, УС (1932-33) 1 том, София 1949, 1996<sup>2</sup>, 1996<sup>3</sup>  
 „Ново разбиране за времето“, УС (1933-34), София 1996  
 „Новото начало“, УС (1943-44), (София 1948)  
 „Новото човечество“, избрани беседи I, София 1990  
 Окултни лекции дадени на учениците на Всемирното Бяло Братство.  
 I школна година (ООК I, 1922), София 1922, 1942<sup>2\*</sup>, 1993<sup>3\*</sup>  
 \* *Второто и третото издание, съкратени и с нова редакция, са със заглавие „Грите живота“*  
 Окултни лекции дадени на учениците на Всемирното Бяло Братство. II година (ООК II, 1922-23), Русе 1922-23  
 „Опорни точки на живота“, СБ (1942), София 1942, 1993<sup>2\*</sup>, 1996<sup>3</sup>  
 \* *Второто издание е със заглавие „Опорни точки в живота“*  
 „Определени движения“, ООК VIII/4 (1928-29), София 1939  
 „Основният тон“, МОК XV/2 (1935-36), София 1998  
 „Отворени форми“, МОК VIII/2 (1928-29), София 1943  
 „Отиване и връщане“, СБ (1931) 3 том, София 1932, 1997<sup>2</sup>  
 „Петимата братя“, НБ (1917-38), София 1949  
 „Плодовете на Любовта“, УС (1942-43) 2 том, София 1998  
 „По Бога направени“, СБ (1929) 3 том, София 1929  
 „Последното добро“ УС (1941-42) 1 том, София 1998  
 „Посока на растене. Светото място“, МОК VI (1926-27), София 1996  
 „Посока на растене“, МОК VI/1 (1926-27), София 1939, 1996<sup>2</sup>  
 „Поучаваше ги“, НБ (1923), София 1949  
 „Прав път“, ООК XX/2 (1940-41), София 1998  
 „Праведният“, НБ IX/3 (1926-27), София 1931, 1996<sup>2</sup>  
 „Право си отсъдил“, VIII Младежки събор (1930), София 1930  
 „Пробуждане на колективното съзнание“, СБ (1921), София 1921, 1947<sup>2</sup>  
 „Просветено съзнание“, ООК X/2 (1930-31), София 1940  
 „Простите истини“, ООК VI/1 (1926-27), София 1933, 1993<sup>2</sup>  
 „Противоречия в живота“, МОК I/2, София 1934, 1993<sup>2</sup>, Бяло Братство, 1993<sup>3</sup>  
 „Първите стъпки“, VII Младежки събор (1929), София 1929  
 „Път към живота“, МОК X/1 (1930-31), София 1941, 1993<sup>2</sup>

- „Пътят на ученика“, СБ (1927), София 1927, 1992<sup>2</sup>, 1996<sup>3</sup>
- „Пътят на щастието“, МОК XIX/2 (1939-40), София 1998
- „Работа на Природата“, ООК XII/2 (1932-33), София 1948
- „Разсмотрете клиновете в полето как растат“, ИБ (1915-17), София 1997
- „Разумният живот“, МОК III (1923), Русе 1924
- „Разумният живот“, МОК III/1 (1923), София 1995<sup>2</sup>
- „Разумният живот“, МОК III/2 (1923), София 1996<sup>2</sup>
- „Разумният живот“, СБ (1924), София 1924
- „Реалности и сенки“, ООК X/3 (1930-31), София 1941, 1994<sup>2</sup>
- „Светлина на мисълта“, ООК V/2 (1925-26), София 1930, 1996<sup>2</sup>
- „Светото място“, МОК VI/2 (1926-27), София 1939, 1996<sup>2</sup>
- „Свещеният огън“, СБ (1926), София 1926, 1996<sup>2</sup>
- „Сеятелят“, УС II/2 (1932-33), София 1950, 1996<sup>2</sup>
- „Сила и живот“, НБ I серия (1914), 1915, 1924<sup>2</sup>, 1993<sup>3</sup>
- „Сила и живот“, 5 беседи (1914), 1990
- „Сила и живот“, НБ II серия (1914-17), София 1915, 1927<sup>2</sup>\*, Пловдив 1933<sup>3</sup>, София 1990<sup>4</sup>
- \* Второто издание е със заглавие „Духът и плътта“*
- „Сила и живот“, НБ III серия (1915-19), София 1920, Русе 1929<sup>2</sup>, София 1996<sup>3</sup>\*
- \* Третото издание е със заглавие „Солта“*
- „Сила и живот“, НБ IV серия (1921-22), София 1922
- „Сила и живот“, НБ V серия (1922), София 1922
- „Силата на мисълта“ ООК XVIII/2 (1939-40) София 1998
- „Силите на Природата“, МОК XXIII/1 (1943-44), София 1947
- „Синове на възкресението“, НБ X/3 (1928), София 1934, Варна 1998<sup>2</sup>
- „Скръб и радост“, МОК XVIII (1938-39), София 1998
- „Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“ XVIII/1 (1938-39), София 1998
- „Служене, почит и обич“, МОК IX/1 (1929-30), София 1940
- „Смени в Природата“, ООК VIII/2 (1928-29), София 1938
- „Смяна на състоянията“, МОК XIX/1 (1939-40), София 1998
- „Старото отмина“, УС (1937), София 1947
- „Степени на съзнанието“, ООК IX/2 (1929-30), София 1939, 1994<sup>2</sup>
- „Събуждане“, ООК XI/1 (1931-32), София 1944, 1994<sup>2</sup>
- „Съразмерност в Природата“, МОК XII/2 (1932-33), София 1949
- „Тихият глас“, ИБ (1924-30), София 1997
- „Той създава“, УС (1936-37), София 1947, 1999<sup>2</sup>
- „Трите живота“, ООК I (1922), София 1942, 1993<sup>2</sup>
- „Трите основи на живота“, НБ (1920-21), София 1921, 1947<sup>2</sup>, 1996<sup>3</sup>
- „Трите посоки“, ООК XII/3 (1932-33), София 1948
- „Трите родословия“, УС (1935-36), София 1943
- „Условия за разумния човек“, ООК V)3 (1925-26), София 1930
- „Условия за растене“, НБ XIV (1930), София 1949

„Устойчиви величини“, УС (1936), София 1943  
„Учение и работа“, УС (1934-35), София 1939, София 1996<sup>2</sup>  
„Учителю благи“, НБ XII/1 (1929), София 1934  
„Фактори в Природата“, МОК XI/2 (1931-32), София 1947  
„Форми в Природата“, ООК VIII)3 (1928-29), София 1938  
„Ходете във виделината“, ИБ (1898-1913), София 1994  
„Царският път на душата“, СБ (1935), София 1935, 1993<sup>2</sup>  
„Ценната дума“, УС (1935), София 1941, 1996<sup>2</sup>  
„Ценното из книгата на великия живот“, СБ (1932) 2 том, София 1932, 1996<sup>2</sup>  
„Часът на Любовта“, СБ (1934) 2 том, София 1934, 1997<sup>2</sup>  
„Четири крѳга“, ООК VI/4 (1926-27), София 1934  
„Ще управлява всички народи“, НБ (1920-22), София 1948

Учителя Петър Дънов

## ОКУЛТНИ УПРАЖНЕНИЯ

второ допълнено издание

Редактор *Веска Захова*  
Предпечат *Християна Йорданова*

Издателство „Бяло Братство“  
София, ул. „Ген. Щерю Атанасов“ 6  
Тел: (02) 668 955; 9 634 313  
[www.bialobratstvo.info](http://www.bialobratstvo.info)  
[www.beinsadouno.org](http://www.beinsadouno.org)