

О ЗДОРОВЬЕ

ИЗ ПИСЕМ Е.И. РЕРИХ, КНИГ ЖИВОЙ ЭТИКИ И ГРАНЕЙ АГНИ ЙОГИ



Н.К. Рерих Добрые травы (Василиса Премудрая). 1941 г.

Содержание:

1. Психическая энергия.
2. Состояние психической энергии – главный фактор здоровья.
3. Психическая энергия и внутренние секреты организма.
4. Эктоплазма.
5. Значение микрокосма и макрокосма.
6. Значение сердца.
7. Духовное здоровье.
8. Лечение внушением.
9. Лечение самовнушением.
10. Энергетическое самолечение.
11. Лекарства как дополнение к психической энергии.
12. Советы по исцелению.
13. Наркотики, алкоголь, никотин.
14. Растения в жизни человека.
15. Этика питания и диета.
16. Заключение.

1. ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

Во всех книгах Учения Живой Этики мы находим множественные указания о важности физического и духовного здоровья человека и путях их сохранения. Важнейшую роль в этом жизненно необходимом процессе играет энергия, названная «психической энергией» и являющаяся составной частью организма человека. О её природе, свойствах, качествах, возможностях в Живой Этике сказано немало. Это отдельная большая тема. В рамках же данного вступительного слова мы ограничимся лишь краткими формулами, позволяющими читателю составить общее представление об этой удивительной силе.

Определений психической энергии в Учении много и каждое из них раскрывает какую-либо грань её неограниченных возможностей. В том числе, приводятся исторические наименования – терос, благодать, дух святой, прана, аум, всеначальная, огненная и ряд других. Отмечается, что множественность наименований и

исторических интерпретаций способствовало потере единого понимания этого могучего природного явления и что необходимо вернуть человечеству её основное значение - всеначальная энергия, временно названная психической. Т.е. это та энергия, которой создан весь видимый нам проявленный мир и которая включает в себя все остальные энергии, являющиеся её дифференциациями. А осознанная человеком она становится его достоянием и превращается в психическую.

Как пишет Е.И. Рерих в одном из своих писем: "Огненная энергия наполняет все пространство, но становится психической энергией при сочетании с мыслью. Энергия мысли – одно из высших проявлений или качеств Всеначальной энергии мироздания" ¹.

Признание психической энергии современным человечеством открывает возможности к величайшим открытиям науки, поскольку осознание её в сужденные сроки есть «ближайшая ступень эволюции»².

Потому в Живой Этике говорится не только о неотложности её осознания, но и о необходимости воспитания правильного отношения к ней. Чистая, без проявлений самости психическая энергия является панацеей от многих болезней, значительно усиливает действие лекарств и направленная волей может изменить ход заболевания, вести к выздоровлению. Нужно знать, что многие недуги происходят по причине небрежного отношения к психической энергии, а снижение иммунитета есть не что иное, как её потеря. Все процессы в организме человека, в том числе малоизвестные и неизученные, производятся психической энергией. У каждого человека запас её разный. Каждый человек накапливает её или расточает. Все злокачественные образования, такие как рак, возможны лишь при истечении психической энергии.

Надеемся, что наша небольшая подборка текстов о связи физического и духовного здоровья с психической энергией будет способствовать осознанию и пониманию этого великого дара, данного человечеству.

2. СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ - ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

"Продвижение духа заключается в наращивании Агни и способности преодоления трудностей ещё больших, чем были раньше. Препятствия даются по силе духа, и их рост указывает на то, что растёт дух. <...> Благополучие и тихое и мирно-спокойное житие есть смерть духа. <...> И даже болезни даются для преодоления. Первая ступень – это преодоление болезни в духе, т.е. такое состояние сознания, когда дух не сломлен болезнью, не подчиняется ей. Не теряет бодрости, равновесия и самообладания. Вторая - это борьба тела с болезнью, когда воля встаёт на защиту физической оболочки, усиливая заградительную сеть и применяя все методы, приобретённые опытом для противодействия заболеванию. <...> Кармические болезни более трудно поддаются лечению, священные боли почти не поддаются, но временные, летучие и благоприобретённые отступают под воздействием огненной энергии. Прежде лекарств, прежде докторов вспомнить надо об Агни. Огонь–жизнедатель поможет и докторам, и усвоению лекарства. Организм человека, его тело – это цитадель, крепость, осаждаемая со всех сторон врагами в виде всевозможных болезнетворных начал, физических и психических, и защищать её следует всеми силами духа и постоянно, призвав на помощь психическую энергию, которая подобно мускулам растёт только в применении и атрофируется при инертности сознания" ³.

¹ Е.И. Рерих. Беседы с Учителем. Всеначальная, огненная и психическая энергия. Мир Огненный № 1- 1999

² Община, § 253

³ Грани Агни Йоги 1966 г.//Алгим. Полиграфист. Новосибирск, 1995. § 177

"Червь сомнения есть символ очень показательный. Именно червь подобен бацилле, разлагающей психическую энергию, и влияет даже на состав крови. Когда-нибудь ученые покажут психическую и физическую особенность человека, впавшего в сомнение. Такие последствия болезни сомнения будут среди самых заразных <...>" ⁴.

"<...> Гланды очень зависят от психической энергии. Набухание гланд можно объяснить как отлив психической энергии. Чем слабее приток психической энергии, тем больше набухают железы, ибо физическое развитие утверждается без контроля. Потому все наросты, вплоть до рака, могут причисляться к отливу психической энергии. Духовное равновесие может искоренить многие заболевания. Чем продолжительнее такой отлив психической энергии, тем злокачественнее будут болезни" ⁵.

"Чрезмерная худоба, также как и толщина, одинаково вредна для восхождения. Обе одинаково уничтожают психическую энергию <...>" ⁶.

Расточают психическую энергию: все проявления многоликой самости, в том числе саможаление, самолюбование, чувство удовлетворения; а также - раздражение, гнев, грубость, сквернословие, страх, трусость, сомнение, огорчение, уныние, лень, недовольство, кощунство, предательство, осуждение и т.д.

Накапливают психическую энергию: «Первое – осознание психической энергии; второе – осознание Иерархии, как единственного пути нагнетения психической энергии» ⁷. А также: любовь к Иерархии, устремление к Служению, доброжелательность, признательность, приложение всех Указов, данных в Учении, к жизни каждого дня, стремление к высшим достижениям, восхищение прекрасным, понимание истинного искусства, напряжение мощи духа, напряжение сил, преодоление препятствий, питание праной, общение с растениями, состояние равновесия, восторг, мысли о значении психической энергии, труд мысленный и физический - постоянный, ритмичный, сознательный, радостный.

"<...> Здоровый сон в пределах от 6 до 8 часов (в городе) не только полезен, но совершенно необходим. <...> Сонливость вредна у людей ленивых по природе и мало утруждающих свое мышление, ибо она может перейти у них в хроническое состояние. <...> Он (*такой человек*) особенно легко поддается всяким заражениям и в случае опасной болезни не имеет сил бороться с ней, ибо его психическая энергия без упражнения находится в эмбриональном состоянии. Хорошо развитая психическая энергия есть источник долголетия, она и есть эликсир жизни <...>" ⁸.

«Спрашивают о причинах заражаемости, о свойствах крови и семени, но совершенно забывают, что в основании этих явлений лежит психическая энергия. Она предохраняет от заражения, она находится в качестве секретий. <...> Люди называют известный иммунитет притоком веры, но состояние экстаза недаром называется сиянием Огненного Мира. Вот такое сияние защищает человека от заразы. Оно очищает секретии, оно как щит. Потому состояние радости и восторга есть лучшая профилактика. Кто знает восторг духа, тот уже очистился от многих опасностей. Даже обычные врачи знают, как

⁴ Аум. § 506

⁵ Мир Огненный. Ч. 3. § 416

⁶ Мир Огненный. Ч. 2. § 274

⁷ Иерархия. § 418

⁸ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 6 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2006. С. 75. Письмо от 05.04.38 г.

изменчиво состояние крови и секретий, но мало кто связывает это с духовным состоянием»⁹.

3. ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ И ВНУТРЕННИЕ СЕКРЕЦИИ ОРГАНИЗМА

"<...> Химическая лаборатория человека феноменальна. Поистине, можно сказать - нигде не может быть сосредоточено столько сил, как в организме человеческого. Не случайно существовала теория, что человек может от всех болезней лечиться своими выделениями. Также не забудем, что человеческий химизм является тончайшим, ибо находится под воздействием психической энергии, которая постоянно может обновляться в связи с пространственными токами.<...>"¹⁰.

"Выделения желез, в той или иной степени содержат в себе психическую энергию. Степень заряда зависит от огненности организма. Хочу сказать о слюне: она может быть благотворной или ядовитой. Она может исцелять заболевшие ткани, это знают даже собаки, зализывая раны и быстро этим способом их заживляя <...> Слюна несет в себе печать состояния организма. Как по составу крови теперь, так и по составу слюны, её излучениям, светимости и окраске будут в будущем определять не только здоровье или заболеваемость, но и психическое состояние человека <...>"¹¹.

"Слюна принадлежит к области сокровенных секретий. Поэтому в нормальном состоянии она не выбрасывается из организма. Она ярко насыщена психической энергией, то есть огнём в том его виде и состоянии, которое соответствует духовной высоте или низости человека. У Духов Высоких слюна целительна. У низших она ядовитая. У раздраженного человека она отравлена. Всё состояние организма тотчас отражается на её составе <...>"¹².

"Некоторые йоги полагают, что выделения слюны и желудочного сока являются очищением и потому полезны. До известной степени они правы. При огненном напряжении энергия огня вызывает и вытесняет из желез явление утробности деятельности. Таким образом, под давлением огня, железы выделяют и уносят многие отравленные части <...>"¹³.

"Тошнота и выделения признаются Йогами как самооборона от отравления, которая может быть не только от пищи, но и от вражеских токов <...>"¹⁴.

"Нелепо думать, что пот – явление только физическое. При мыслительной работе исходит особая эманация, ценная для насыщения пространства. Если пот тела может удобрять землю, то пот духа восстанавливает прану, химически претворяясь в Лучах солнца <...>"¹⁵.

4. ЭКТОПЛАЗМА

Эктоплазма – субстанция, выделяемая организмом человека и являющаяся по плотности промежуточной между физическим телом и тонкоматериальной средой. Пространственная энергия в первую очередь сочетается с веществом, близким Тонкому Миру, т.е. с эктоплазмой и потому чистота её имеет значение в этом процессе. Эктоплазма активно выделяется у организмов, склонных к медиумизму и ею пользуются

⁹ Мир Огненный. Ч. 3. § 450

¹⁰ Надземное. § 338

¹¹ Грани Агни Йоги 1966 г. //Алгим. Полиграфист. Новосибирск, 1995. § 16

¹² Грани Агни Йоги 1964 г. //Алгим. Полиграфист. Новосибирск, 1994. § 154

¹³ Мир Огненный. Ч. 2. § 361

¹⁴ Мир Огненный. Ч. 2. § 386

¹⁵ Община. § 117

случайные проходящие обитатели Тонкого Мира, подвергая медиума физической и психической опасности. «Нельзя предоставлять такое ценное вещество для непрошенных посетителей»¹⁶.

«Эктоплазма есть хранилище психической энергии. Действительно, вещество эктоплазмы – середина между земным и тонким существом <...>»¹⁷.

"<...> Эктоплазма связана с Лучами дальних Миров. Конечно, она может быть высокого и низкого качества. Также она зависит от горения сердца <...>"¹⁸.

" <...> Эктоплазму имеют все люди, но у медиумов её выделение совершается легче, чем у других людей. <...> При сильных эмоциях и эмоционально заряженных мыслях происходит тоже выделение эктоплазмы, веществом которой стремятся воспользоваться тонкие пришельцы. <...> Так, мысли уныния, отчаяния или раздражения привлекают таких гостей <...>. Постоянное пребывание в состоянии подобных отрицательных мыслимоций вызывая постоянную утечку жизненных сил, неизменно заканчивается заболеванием организма. Любое психическое состояние человека, по закону созвучия, через эктоплазму вызывает магнитное привлечение к ауре его тонких сущностей различных видов и степеней, точно соответствующих природе этого состояния. Радостное бодрое устремление к Свету, привлечет или может привлечь обитателей планов высоких. Таким образом, возвышенное состояние духа, сдержанность, равновесие, чистота мыслей служат защитой от приближения нежелательных сущностей и пространственных вампиров всех ступеней <...> Истечением или выделением эктоплазмы у всех людей управляет закон созвучия. <...> "¹⁹.

5. ЗНАЧЕНИЕ МАКРОКОСМА И МИКРОКОСМА

"<...> Халдеи разделяли все болезни по стихиям и были недалеко от истины, ибо стихии и светила составляют главные условия организма как космического, так и человеческого"²⁰.

"<...> Древнейшее изречение «Макрокосм и Микрокосм – едины» до сих пор остаётся без должного к нему внимания. Ключ ко всей жизни, ко всему сущему, ко всему совершающемуся, конечно, в нас самих, потому так неотложно важно изучение скрытых сил и свойств человека и соответствий их с проявлениями Космоса. <...> Центры человека отвечают центрам Космоса. Так, наше солнечное сплетение отвечает деятельности Солнца. Функции сердца соответствуют Силе Всеначальной. Мокротная железа отвечает Луне. Шишковидная соответствует сокрытому Невидимому Солнцу нашей Вселенной. Многие звезды соответствуют второстепенным гландам и многим плексусам в нашем организме. Сила кундалини соответствует силе, сокрытой в ядре нашей Земли. Сила половая отвечает Космическому притяжению во всем Сущем. Сила сознания оявляется в космической огненной силе, уявленной на притяжении её к другим элементам и в постепенном развёртывании её свойств с каждым новым притяжением и слиянием. Можно привести много других аналогий, но и приведённых уже достаточно как канвы для развёртывания мысли <...>"²¹.

6. ЗНАЧЕНИЕ СЕРДЦА

¹⁶ Аум. § 465

¹⁷ Аум. § 465

¹⁸ Мир Огненный. Ч. 3. § 612

¹⁹ Грани Агни Йоги 1964 г. // Алгим. Полиграфист. Новосибирск, 1994. § 439

²⁰ Мир Огненный. Ч. 1. § 6

²¹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 25.01.51 г. С. 17

"<...> Сердце, это солнце организма, есть средоточие психической энергии. Так мы должны иметь в виду закон психической энергии, когда говорим о сердце. Прекрасно ощущение сердца как солнца солнц Вселенной. Должны мы понимать солнце Высшего Иерарха, как наше Знамя. Прекрасно это Знамя, как мощь непобедимая, если глаза наши усвоили сияние его, отразившееся в сердце нашем" ²².

"<...> Чаша соответствует сердцу в тонком теле человека. Потому сердце явлено сосудом, называемым «чашей». Чаша помещается в треугольнике, обозначенном сердцем, селезенкой и нервом «Космического Сознания» (в анатомии этот нерв назван вагусом). «Ткань Матери Мира» (солнечное сплетение) является основанием треугольника. Нерв «Космического Сознания» имеет много разветвлений и связан с сердцем, со спинным мозгом и прежде всего с солнечным сплетением. Он принимает токи, идущие от солнечного сплетения <...>. Солнечное сплетение впитывает в себя все силы, идущие от пространственных и земных токов.<...> Вагус является как бы градусником для определения состояния организма. Человек, имеющий мощный вагус может выдержать самую трудную операцию.<...> Солнечное сплетение тоже является показателем состояния организма. Слабое солнечное сплетение не выдерживает операции. Человек, носитель слабого солнечного сплетения, быстро угасает <...>. Так утонченный организм может испытывать боли в солнечном сплетении, но само сплетение будет здоровым. <...> Лечение солнечного сплетения может тоже состоять в приёме соды и валериана до трех раз в сутки" ²³.

"Если сердце аккумулятор и трансмутатор энергий, то должны быть и лучшие условия возмущения и привлечения этих энергий. Самое основное условие будет труд как мысленный, так и физический. В этом движении собираются энергии из пространства <...>" ²⁴.

"Всякое жаление сжимает сердце. Жаление о других расширяет после сердце новым Светом; тогда как саможаление оставляет сердце как сморщенное манго. То же и о восторге, и о даянии милостыни. <...>" ²⁵.

"Жестокосердие есть мёртвосердие. Умершие сердцем наполняют мир тлением" ²⁶.

7. ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

"<...> Духовное здоровье есть главная основа здоровья тела <...>. Каждое тело предрасположено ко многим заболеваниям, но духовная крепость не даёт развития таким восстаниям. Когда же дух может правильно питаться высшими энергиями, он предохранит и тело от опасностей. Потому можно утверждать, что молитва есть очиститель" ²⁷.

"<...> Лама говорит: «Следует молиться каждый день, иначе лучше совершенно не молиться». Действительно, нужно соблюдать высшие вибрации, не теряя ритма связи <...>" ²⁸.

"<...> Нужно приучить себя к достойному поведению перед Ликом Иерарха. Так Скажу - нужно облечься в непрестанную молитву. Такая молитва нужна теперь, когда Земля потрясена ужасами" ²⁹.

²² Сердце. § 2

²³ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 12.01.49 г. С. 173-174

²⁴ Сердце. § 79

²⁵ Сердце. § 241

²⁶ Мир Огненный. Ч. 1. § 104

²⁷ Аум. § 57

²⁸ Мир Огненный. Ч. 1. § 379

8. ЛЕЧЕНИЕ ВНУШЕНИЕМ

Внушение - это форма психического воздействия. "<...> Почему физические ощущения поддаются психическому воздействию? Придём к заключению, что одна стихия является решающим фактором - Огонь, проникающий как в психические так и в физические области. Даже менингит поддается внушению. Такое, казалось бы, непоправимое повреждение уступает силе Огня. Ведь внушение - прежде всего, огненная концентрация <...>" ³⁰.

"<...> Нужно неотложно изучать внушения. Нужно понять, что краткое внушение мало приносит пользы, требуется длительное внушение, даже временно внушающий должен жить около больного, чтобы сгармонизировать ауры <...>" ³¹.

"<...> Пора обратить внимание на количество болезней от мыслей. Не худо при каждой болезни произносить внушение против мыслей. Также можно произвести магнетические пассы над поражённым органом. Не надо ничего особенного, как сердечную молитву, которая создаёт магнетическую связь с Высшим. При наложении рук не следует думать о болезни, но лишь сообщаться с Высшим" ³².

"Значит даже против чисто физических болезней нужно искать причину в качестве мышления. Так постепенно направляйте мысли окружающих на добро. Уже имеете пример, насколько причиняют боли проклятия и ругательства даже на дальних расстояниях <...>" ³³.

"Неудивительно, что, наконец, и в больницах применяется внушение. <...> Но признание весьма ограничено. Вместо широкого применения в жизни начинают пользоваться ею лишь при некоторых хирургических операциях. Но ведь у нас уявлена возможность прилагать ту же энергию при ненормальностях пульса, и при нервных воспалениях, и при параличах, и кожных заболеваниях. Словом, психическая энергия может помочь человечеству на всех путях" ³⁴.

"Знахарь заговаривает болезнь, но только теперь начинают понимать, что такое заклинание есть просто внушение. Можно заметить, что знахари произносят какие-то непонятные и бессмысленные слова, но мало кто вдумывается, что смысл не в выражениях, но в ритме и, главное, в мыслях посылаемых. Можно внушением не только предотвратить боль, но и дать иное направление всему заболеванию <...>" ³⁵.

"<...> Известны болезни наследственные, заразные и профессиональные - во всех таких случаях необходимо психическое воздействие <...>. Только своевременная помощь посредством внушения может задержать и даже парализовать зародыш болезни. Не будем надеяться, что люди смогут действовать самовнушением. <...> Для большинства человечества необходимо постороннее внушение, но только в научном государственном размере можно делать такую прививку здоровья <...>" ³⁶.

"При каждой болезни можно применять мысленное лечение или облегчение, но такая мысль должна выталкивать болезнь из организма со всею силою без колебаний и без промежутков. Но если подобная мощь невозможна, то лучше вообще о болезни не думать,

²⁹ Мир Огненный. Ч. 2. § 356

³⁰ Мир Огненный. Ч. 2. § 40

³¹ Мир Огненный. Ч. 3. § 614

³² Иерархия. §132

³³ Сердце. § 303

³⁴ Аум. § 358

³⁵ Братство. § 71

³⁶ Надземное. § 603

и предоставить низшему Манасу вести внутреннюю борьбу. Самое вредное мысленное шатание и представление победы болезни. <...> Когда люди заговаривают о гибельном исходе болезни, они сами приближают его <...>”³⁷.

“<...> Хорошее внушение полезно даже при самых лучших медикаментах <...>”³⁸.

“<...> Можно смеяться, что для лечения рака или туберкулеза надо начать с внушения. Конечно, врачи, которые не обладают силою внушения, будут всячески протестовать, они будут очень разгневаны, услышав, что болезни печени, желудка, почек, дёсен и ревматизма много зависят от состояния сознания и прежде всего нуждаются во внушении <...>”³⁹.

“Напрасно думают, что раздражение носа, гортани и лёгких происходит лишь от простуды. Такие напряжения исходят от пространственных огней. Недаром раздражение гортани и носа может быть излечено внушением. Такая же причина лежит при многих случаях так называемой сенной лихорадки, которая нередко может быть излечена внушением. Также многие виды кожных заболеваний лечатся тем же приемом. Часто именно кожные раздражения не происходят от внутренних причин, но от неуравновешенности огненных токов. <...> иногда для скорейшего закрытия ран тоже применяли внушение, чтобы возбудить сотрудничество всего организма.<...>”⁴⁰.

“Мы слышим часто о болях старых ран. Они как будто зажили, физическая ткань соединились, но, тем не менее, страдания продолжают. Также можно слышать, что только внушение может помочь в таких случаях. Разве тонкое тело не будет болеть, если оно было повреждено? Рана заживёт физически, но тонкое тело может ощущать боли. Конечно, если сознание человека развито, он своим приказом заставит тонкое тело оздоровиться. Но в других случаях требуется внушение, чтобы соответственно физическому процессу, воздействовать на тонкое тело <...>”⁴¹.

“Каждый нервный припадок может быть исцелен при условии спокойствия окружающих, и при воздействии звука, цвета, аромата и ровной температуры. <...> Так можно присоединить к внушению много полезных условий”⁴².

“Многие параличи можно лечить посредством усиленного внушения. Много болезней, например, зачаток рака, туберкулеза и язвы желудка могут быть остановлены внушением, усиленным психическими воздействиями. Можно заметить, что страдания от рака усиливаются от алого цвета, но фиолетовый - успокаивает. Также и в звуках консонанс мажорный будет усиливать воздействие фиолетового луча; но диссонанс будет усиливать боли <...>”⁴³.

“Никто не должен называть психическое воздействие колдовством. Пусть такое невежественное явление останется в далеких временах. Наоборот, всякое исследование психической энергии есть истинный прогресс”⁴⁴.

9. ЛЕЧЕНИЕ САМОВНУШЕНИЕМ

³⁷ Мир Огненный. Ч. 1. § 99

³⁸ Сердце. § 137

³⁹ Мир Огненный. Ч. 2. § 173

⁴⁰ Мир Огненный. Ч. 2. § 225

⁴¹ Мир Огненный. Ч. 2. § 287

⁴² Аум. § 221

⁴³ Аум. § 222

⁴⁴ Аум. § 223

"<...> Самовнушение есть работа над собой. <...> Техника самовнушения состоит в том, чтобы путем остановки своего мышления и исключением из своего сознания своей воли и своих желаний, дать возможность действовать находящейся в нас высшей силе. Нужно научиться выключать действия нашего ума, чтобы дать возможность действовать находящемуся в нас высшему сознанию. <...> Это достигается проще всего на границе сна, перед засыпанием, или тотчас после пробуждения, когда наш ум готов заснуть или ещё не совсем проснулся. Тогда, произнося совершенно бесстрастно, шёпотом, без всякого усилия, <...> несколько раз одну и ту же заранее составленную формулу, <...> мы освобождаем из связанного состояния свою внутреннюю силу для действия <...>. Формула должна быть составлена не в виде пожелания и не в просительном, а в утвердительном тоне <...>. Нельзя думать, что это может быть достигнуто в несколько приёмов, кратковременным усилием и случайными попытками <...>. Психическая энергия начинает действовать лишь тогда, когда человек обнаруживает постоянство и упорство в достижении своей цели. Лишь тогда создаётся необходимый ритм, который открывает ток психической энергии. Без ритма не получится тока, без тока не будет достижения. Поэтому чтобы иметь успех, <...> не нужно быть ленивым <...>" ⁴⁵.

" <...> В будущем достаточная профилактика с умением приложения психической энергии сделают болезни вообще несуществующими. <...> При таком постоянном напоминании и сама энергия начнёт больше проявляться. Ведь огненная энергия есть зажигание факелов" ⁴⁶.

" <...> Можно спокойно указать, насколько нельзя лечить многие заболевания только передачей психической энергии, непосредственно и на расстоянии. Передача психической энергии много помогает при нервных заболеваниях и редко при органических. Нельзя излечить болезни, требующие терапевтического и часто помощи хирургической <...>" ⁴⁷.

10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ САМОЛЕЧЕНИЕ

"Болезнь есть результат нарушения сил равновесия, составляющих целое, будь это весь организм или какой-либо орган, взятый отдельно. Равновесие между материей, составляющей тело, и энергией, его оживляющей, должно быть полное. Элементы огня и воздуха положительны, земли и воды – отрицательны. Преобладание одних над другими нарушает равновесие и вызывает болезнь. <...> Переизбыток пищи и элементов земных вызывает болезненную вялость и старость тела. Переизбыток огненно–воздушных - нервность и дезинтеграцию клеточек, которых в организме нечему держать, то есть не хватает плотных элементов, для удержания элементов энергетических. Равновесие достигается регулированием диеты и дыхания. <...> Прана в теле регулируется посылками воли в пораженное или заболевшее место или орган. Мысль, посланная усиливать кровообращение, вызывает прилив крови к месту, в котором сосредоточена мысль. При сосредоточении надо держать в сознании поток энергии или крови, омывающей больные ткани и восстанавливающей нужную поляризацию каждой клеточки. В сознании удерживается образ здорового, нормально работающего органа. При поранении тканей и лечении раны надо думать не о ране, а о том, что её уже нет, и ткани быстро соединились, рана зажила и закрылась. Материя тела, сама по себе не имеющая воли, легко подчиняется волевому приказу, и клеточки и энергия жизненная вливаются в форму, созданную для этой цели волей. При самолечении нарыва или опухоли не о нарыве и не об опухоли следует думать, а о том, что их уже нет, что энергия мысли, посланная в район заболевания, их уничтожает и уничтожила. Обязательно надо создать здоровую форму,

⁴⁵ А.И. Клизовский. Основы миропонимания новой эпохи//Гранд Фаир Пресс. М., 2005. С. 589

⁴⁶ Мир Огненный. Ч. 1. § 222

⁴⁷ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9//МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 28.03.1951 г. С. 31

или образ заболевшего места, ткани, или органа, чтобы материя и энергия имела во что влиться и заменить собою разрушение <...>"⁴⁸.

"<...> Как восстановить больной орган? Ему надо дать полную пульсацию сердца. Нужно почувствовать в каждой клеточке заболевшей ткани пульсацию света и тем поднять их вибрации, пока ощущение тепла явного или даже жара не покажет, что сознание проникло в каждую, усилило её жизнедеятельность, и установило связь с центром—солнцем, сердцем. Болезнь вызывается именно нарушением этой связи. <...> Нельзя предоставлять тело самому себе. Живоносная ткань света должна явно вибрировать в каждой части тела. Короткое, но полное сосредоточение на ногах, животе, руках, голове, лёгких и сердце последовательно даст ощущение повышенной в них вибрации, прилив сил и энергии. Тонус организма тотчас же повышается. Это лучший способ лечения. Не следует допускать ошибки, сосредоточившись только на больном органе. Общее сосредоточение сознания на всем теле необходимо для общей гармонизации, от нарушения которой и зависит дисгармония частного. <...> Сосредоточение, проведенное в Луче или в Лике, даст следствия особо ощутимые. Цель - ощутить светоносную пульсацию сердца во всем теле как в целом и во всех трех оболочках <...>"⁴⁹.

11. ЛЕКАРСТВА КАК ДОПОЛНЕНИЕ К ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

"<...> Наши лекарства хороши как дополнение к психической энергии. Одни физические лекарства не могут дать желаемого следствия, но психическая энергия укрепляется общением с Иерархией <...>"⁵⁰.

"<...> Валериановый чай следует принимать ежедневно, ибо он является таким же насущным как хлеб и вода. Можно принимать по кофейной чашке перед сном и даже два раза в день, прибавляя для вкуса при варке несколько листиков мяты. Тинктура валериана менее желательна, но можно также пользоваться и ею до 30 капель.<...> Крепость заварки чая индивидуальна, и каждый должен установить свою меру <...>. Никакие пряности при употреблении чая не рекомендуются. <...> Для содержания в чистоте дыхательных органов следует избегать всякой простуды, и для предупреждения насморка мы каждый вечер вводим в нос препарат вазелина с ментолом. Также при ларингите употребляем горячее молоко с содою. <...> Мятую можно принимать при желудочных заболеваниях в виде настойки из свежих листьев и в виде эссенции в каплях. Не забудем, что мята и розы – отличная дезинфекция"⁵¹.

"Валериан относится к категории жизнедателей и значение его приравнивается к значению крови в организме. Оккультно он рассматривается как кровь растительного царства"⁵².

"<...>сода – самое благодетельное средство, оно предохраняет от всевозможных заболеваний, начиная от рака, но нужно приучить себя принимать её ежедневно, без пропусков. <...> Также при ломоте и горении в горле незаменимо горячее молоко, но не вскипевшее, также с содою. Обычная порция – от кофейной до чайной ложки на стакан. <...> Также наблюдайте, чтобы желудок не был обременён и кишечник чист. Пейте два раза в день валериановый чай или валериановую настойку на спирту от 20 до 30 капель <...>"⁵³.

⁴⁸ Грани Агни Йоги 1955 г. //Алгим. Новосибирск, 2010. § 462

⁴⁹ Грани Агни Йоги 1953 г. Ч. 1.//Алгим. Новосибирск, 2012. § 226.

⁵⁰ Мир Огненный. Ч. 2. § 194

⁵¹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 1 //МЦР. Мастер-Банк. М., 1999. Письмо от 01.10.1933 г. С. 403

⁵² Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 1 //МЦР. Мастер-Банк. М., 1999. Письмо от 28.08.1931 г. С. 245

⁵³ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 3 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2001. Письмо от 18.06.1935 г. С. 341

"Правильно, что не забываете значение соды. Не без причины её называли пеплом божественного Огня. Она принадлежит к тем широко даваемым лекарствам, посланным на потребу всего человечества. Следует помнить о соде не только в болезни, но и среди благополучия. <...> Но следует приучать к ней тело длительно. Каждый день необходимо принимать её с водой или молоком; принимая, нужно как бы направлять её в нервные центры. Так можно постепенно вводить иммунитет " ⁵⁴.

"<...> Строфант – замечательное средство не только от сердечных заболеваний, но особенно важен тем, что укрепляет и солнечное сплетение, и нерв вагус - наши наиболее важные жизненные рычаги. <...> способствует мочевой эмиссии. Начинать нужно с очень малых доз, ибо средство очень сильное, но благодетельное. <...> Строфант излечивает даже грудную жабу и полезен при артериосклерозе. <...> Также соли лития растворяют мочевую кислоту и могут уничтожить и кристаллы, которые появляются в моче при артериосклерозе. <...> Соли лития растворяют камни в мочевом и желчном пузырях. Они останавливают разрастание тканей в желудке и опухолей до раковых включительно, если они не запущены. <...> Артериосклероз можно лечить солями лития. Но, в общем, это заболевание плохо поддается лечению <...>" ⁵⁵.

"<...>действие строфанта почти мгновенно, и потому нет особой нужды в впрыскиваниях его. На себе испытала его молниеносное действие в серьёзном случае и при сравнительно большой дозе в 15 капель<...>" ⁵⁶.

"<...> очищенный берёзовый дёготь. Его можно давать при многих внутренних заболеваниях натошак и с молоком. Конечно, дёготь напиток невкусный, но он жизнендатель при многих кишечных и дыхательных заболеваниях. Принимают столовую ложку в полчашке молока, но можно начать ис меньшей дозы. Не опасайтесь применять лечение дёгтем при кровавой дизентерии <...>" ⁵⁷.

"<...>Строфант не только регулирует, но и концентрирует энергию сердца, потому он может быть применяем без вреда и видимой причины через каждые две недели. Можно три дня подряд по шесть капель – один раз в день вечером. При серьёзных потрясениях можно и два раза" ⁵⁸.

12. СОВЕТЫ ПО ИСЦЕЛЕНИЮ

"Перерождение, ожирение, расширение сердца происходит от недопустимых условий жизни. Порок сердца вследствие кармических причин очень редок. <...> Конечно, ожирение сердца составляет непростимое проявление, ибо каждое ожирение может быть в зачатке прекращено. Труд - лучшее противоядие, против способности к ожирению. <...> Устремление к труду – лучшее укрепление сердца <...> " ⁵⁹.

"<...> очень распространенное состояние расширения сердца. Причин к тому много, нас может занимать главная. Расширение может происходить переполнения неиспользованной сердечной энергии. Можно сказать, что лица, расширением страдающие, не занялись вовремя воспитанием сердца. Потенциал их органа был хорош, но не была применена сердечная энергия. <...> Но больше всего следует опасаться сердца,

⁵⁴ Мир Огненный. Ч. 2. § 461

⁵⁵ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо А.М. Асееву, сентябрь 1949 г. С. 259-260

⁵⁶ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 17.11.1949 г. С. 285

⁵⁷ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 17.11.1949 г. С. 284

⁵⁸ Сердце. § 563

⁵⁹ Сердце. § 341

не знающего ни склонности, ни отвращения. Значит, сердце спит. Таких спящих сердец много, и это ведёт к распаду духа <...>”⁶⁰.

"<...> при сердечных напряжениях следует менять направление мыслей. Мысли, как поток горный, меняют ритм окружающий. <...> перемена мыслей может действовать как мускус, утверждая течение нервного вещества <...>"⁶¹.

“При волнении - прежде всего недоедание и валериан и, конечно, молоко с содою. Сердце нужно облегчать. Ошибка прибегать к наркотикам и спирту <...>”⁶².

"<...> против расстройства обмена веществ, всяких заболеваний печени и даже первых симптомов рака - предписывать больным морковный сок, два стакана в день, остальная диета тоже строга - ничего кроме рисовой каши и двух стаканов молока, и так продолжать не менее шести недель. Впрочем, и при других заболеваниях диета может продолжиться восемь недель. Как профилактика можно прибегать к такой диете дважды или трижды в год <...> ”⁶³.

"<...> Пшеничный хлеб и сахар развивают кислотность, вредную для организма. От кислотности образуются и камни в печени, и лучшее средство для растворения камней - соли лития, но лично Вам соли лития не полезны <...>”⁶⁴.

" <...> Соли лития растворяют всякие опухоли. Они давались нашими русскими врачами при заболевании печени. <...> Соли лития по сравнению с другими солями считаются безвредными. В наших книгах Живой Этики они рекомендуются как профилактика для приема ежегодного <...>”⁶⁵.

“Конечно, бактерии рака существуют, прежде всего, они могут быть усмотрены и убиты Огнём сердца. Если отсутствие психической энергии способствует развитию их, то Огонь сердца, как высшее выражение сознания, убивает их. <...> до известной степени может быть облегчено и физическим огнём. Корни многих растений содержат в себе значительные растительные огни и потому могут быть полезны там, где Огни сердца ещё не действует”⁶⁶.

"<...> Несомненно, что пребывание в горах действует благоприятно на больных раком. Может быть потому, что высота влияет на нашу кровь. Кровь наша на высотах изменяется и становится гораздо обильнее кровяными шариками и гуще <...>”⁶⁷.

"Рак является бичом человечества и неминуемо должен возрастать.<...> Кто не употребляет мясо, вино, табак и наркотики, кто держит в чистоте психическую энергию, кто иногда подвергается молочной диете, кто очищает желудок и принимает воду Л. - тот может не думать о раке. При начале болезни применяется операция, но она будет бессмысленной, если человек после выздоровления вернется к прежней жизни. Конечно, ультразвук может разбивать опухоль, но какое значение это имеет, если причина не устранена.<...> Следует обратить внимание на качество жизни <...> ”⁶⁸.

⁶⁰ Сердце. § 428

⁶¹ Сердце. § 540

⁶² Сердце. § 548

⁶³ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 06.12.1948 г. С. 147

⁶⁴ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо А.М. Асееву от 6.12.1948 г. С. 147

⁶⁵ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8//МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 16.01. 1949 г. С. 182

⁶⁶ Мир Огненный. Ч. 1. § 18

⁶⁷ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 6 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2006. Письмо от 07.05.1938 г. С. 114

⁶⁸ Агни Йога. § 495

"Среди профилактики антираковой и против других огненных заболеваний советуйте валериан. <...> всякая профилактика должна быть систематичной; каждый вечер, без пропусков, как солнца ежедневный путь!"⁶⁹

"<...> Нерв <...> уявлен на страстном переутомлении и необходимо ему уявить полный покой, тепло и лёгкое втирание в кожу нагретого камфорного масла. Наложите тёплую повязку из красной фланели. Красный цвет содержит много нужного электричества. Втирание масла производить не менее трех раз в сутки. <...> не поднимать тяжестей, не производить тяжёлой работы руками на протяжении нескольких недель после прекращения болей. Можно посоветовать носить красную фланель на плече и вокруг руки в течение прохладного времени. Никакого иного лечения не нужно <...>"⁷⁰.

"Для ослабления диабета принимают соду. Растительная пища полезна, особенно апельсины. <...> Можно лечить начало диабета внушением, если достаточно сильно действие. Конечно, молоко с содою всегда хорошо. Не полезны кофе и чай, также всё развивающее внутренний алкоголь. Явление этой болезни часто наследственно через поколение, потому нельзя предусмотреть заболевание <...>"⁷¹.

Детям: "<...> Набухание и раздражение гланд - почти обычное явление у детей, и особенно в наше время особых эпидемий раздражения слизистых оболочек. <...> к 14-ти годам гланды приходят в нормальное состояние. <...> чувствительность гланд должна быть охранена бережным отношением к нервной системе. Все наиболее даровитые дети страдают от повышенной чувствительности организма в течение отроческих лет.

<...> несколько Советов: «Никаких лекарств, но следует давать валериановый чай, одну маленькую кофейную чашку на ночь. <...> Валериан не лекарство, а настоящий жизнедатель, потому его следует принимать как самую насущную пищу, каждый день без пропусков. <...> Купите сухие корни валериана, промойте их хорошо и обдайте кипятком, просушите и затем возьмите одну верхом полную чайную ложку этих корней и заварите в чайнике в трех стаканах крутого кипятка, накройте его и поставьте в тёплое место (в духовку), чтобы навар настоялся, но кипятить не следует. Такой настойки хватит Вам дня на два, на три. Перед приемом подогрейте её, но не давайте вскипать.

Второй совет - во время набухания гланд, а то и ежедневно <...> полоскать горло раствором одной кофейной ложки поваренной соли на большой стакан кипяченной воды. <...> Это самое простое и здоровое полоскание. Оно поможет и от насморка, ибо воспаление носоглотки будет излечено полосканием. Можно заготовить полоскание на день или на два и держать его в термосе.

<...> Третий совет - одним из самых действительных средств при раздражении носоглотки и набухания гланд будет тёплое молоко. Пить его следует почти горячим, прибавляя в него двууглекислую соду. Пропорция - одна щепотка соды на чайную чашку. Можно пить три четыре раза в день хотя бы по полчашки. Этим средством я спасала своих мальчиков от бронхитов, трахеитов и прочих простудных напастей. <...> Мы очень придерживаемся его при простудах. Также при повышенной температуре мы избегаем патентованных лекарств, даём лишь горячий чай с ложкой коньяку, иногда можно добавить лимон для вкуса. И сейчас я лечила сына от страшной лихорадки горячей водой, в которую вливала две три столовых ложки коньяка, можно и больше. Спирт понижает температуру и не ослабляет сердце, тогда как все искусственные понижатели температуры могут вызвать страстное ослабление сердца, иногда непоправимое, потому мы избегаем жаропонижающих патентованных средств. Коньяк - чудесное средство при всех простудных заболеваниях. <...> но следите чтобы <...> не раздражал миндалины едкою

⁶⁹ Мир Огненный. Ч. 1. § 386

⁷⁰ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 03.02.1952 г. С. 146-147

⁷¹ Мир Огненный. Ч. 3. § 536

пищей или чрезмерными сладостями. Избегайте простуд. Спорт <...> полезен и потому нужен. Теннис хорош, но плавание и купание в холодной воде следует избегать во время воспалительного состояния гланд. Следите и за стулом. Необходимо регулярное опорожнение, и не опасайтесь клизм и легких слабительных, хотя бы раз в десять дней " ⁷².

"В течение школьных лет особенно замечается опухание и чувствительность желез. <....> особая чувствительность желез зависит от огненных проявлений, вызванных новым мозговым и сердечным напряжением. Не простуда, не духота помещений, но новая работа огненных центров вызывает напряжение желез. Так же подобное напряжение отзывается нередко на кожной поверхности. Уявление лечения чистым воздухом, конечно, уменьшает напряжение <...> Но каждое насильственное удаление огненного аппарата несомненно очень отзывается в будущем, понижая чуткость восприимчивости" ⁷³.

"Обратить внимание на так называемые родимчики. Они показывают развитие нервных центров. С таким состоянием нужно проявить особое спокойствие. Природа таких детей очень одаренная, но щит тела должен быть крепким. <...> При таких припадках нужно полное спокойствие всех окружающих, тепло, запах розового масла, ровная температура. У некоторых народов употреблялась тихая музыка и такое проявление могло помочь, ибо помощь должна быть психическая" ⁷⁴.

"Следует изучать состояние нервных центров у детей. Эти центры развиваются индивидуально и неравномерно. Можно найти детей с одним развитым центром и тогда они могут произвести краткое действие подобно взрослым. Иногда некоторые центры проявляют болезненность, к недоумению врачей, ибо врачи даже не допускают явление нервных центров у ребёнка. Между тем, по этим болезненным знакам и необычным явлениям можно судить о существе тела и качестве духа. Сколько добра могли бы произвести подобные наблюдения! Сколько возможностей было бы охранено! Так могло бы быть правильно начато накопление психической энергии. Для старых духов, испытавших многие воплощения, будет довольно тягостно состояние после семи лет, и особенно тяжело после четырнадцати. После 14 лет психическая энергия уже пришла в движение. Дух оторвался от прежних существований, тягость нового неизвестного пути подавляет, смутно волнуют накопленные ценности, сущность порывается обратно, где возможности сознания были велики.<...> Забота о нервных центрах детей может считаться заботой для будущей расы " ⁷⁵.

"<...>Анемия обычно считается малокровием, но это качество не есть основное. Оно будет следствием отлива психической энергии <...> " ⁷⁶.

"Летаргия есть особое необъяснимое состояние организма между сном и смертью. Сердце почти не работает, тело неподвижно и утверждается неземное выражение лица. Между тем человек не только жив, но и возвращается к бодрствованию по своей причине, которую никто не понимает. Наступление летаргии неожиданно, и обстоятельства такого переходного состояния никогда не могут быть известны окружающим. <...> это есть длительное выделение тонкого тела. Такое состояние не есть болезнь <...>. Оно может получиться от переутомления, от испуга, от потрясения горем или неожиданной радостью. Особенно замечательно мгновение пробуждения. Обычно присутствующие очень вредят неуместными восклицаниями и вопросами. <...> Следует с величайшей

⁷² Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 01.10. 1949 г. С. 261-263

⁷³ Мир Огненный. Ч.1. § 213

⁷⁴ Аум. § 220

⁷⁵ Агни Йога. § 539

⁷⁶ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 5 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2003. Письмо от 12.06.1937 г. С. 151

осторожностью не расплескать удержанные впечатления. <...> При пробуждении очень полезен аромат розового масла »⁷⁷.

"Не нужно думать, что можно иметь универсальное лекарство от болезней, имеющих тысячу причин.<...> Панацея лишь одна - возвышенное сознание!"⁷⁸.

"<...> улучшить свое зрение путем промывания слезной железы. <...> Следует взять стакан дистиллированной воды или прокипяченной воды и пропущенной через проточную бумагу и растворить в нем чайную ложку очищенной столовой соли со щепоткой двууглекислой соды при температуре не выше 28 градусов по Реомюру, вернее, приятного тепла и начать промывать носоглотку, вливая воду через нос и глотая её. Температура должна быть всегда тёплой, отнюдь не холодной. Промывать от трех до пяти минут утром и вечером. Промывать нужно аккуратно, без пропусков, не менее шести недель подряд. Но лучше, если такое действие станет ежедневной привычкой. Кроме большой пользы ничего не произойдет <...>"⁷⁹.

"<...> Промывайте глаза, для глаз лучшее промывание тоже из пол кофейной ложечки очищенной соли на стакан кипяченой воды комнатной температуры или слегка нагретой, как приятнее. Промывайте не менее трех четырёх раз в день <...>"⁸⁰.

"<...> давно сказано, что глаукома есть болезнь нервная и лечится она внушением. Потому и «примочки истинного дружелюбия и доверия - наилучшее лекарство!»". Но дружелюбие это должно прежде всего нарастать в сердце самого болящего <...>"⁸¹.

"Часто случайные сотрясения возвращают зрение, слух и другие утерянные чувства. Разве это не заставляет думать, что кристаллы империла и другие отложения выталкиваются из организма <...>"⁸².

"Огненное напряжение пространства неминуемо вызывает особое утомление зрения. Необходимо прерывать работу глаз, закрывая их на краткое время. Можно употреблять и тёплые компрессы, но кратковременное закрывание глаз очень полезно <...>"⁸³.

"Некоторые нервные заболевания излечиваются переменю жительства. <...> Воздух так же минерален и магнетичен, как и вода. <...> Много говорят о пране, но чистая прана недоступна на земле, разве на высотах, где мало кто дерзает оставаться. В низших слоях прана будет минерализована и получает воздействие противоположных магнитных волн. Конечно, изменение места жительства может натолкнуть на благоприятные сочетания праны и повлиять целебно на состояние нервов. К сожалению, пока воздух в общежитии разделяется лишь на чистый и нечистый. Конечно, каждая перемена воздуха имеет значение, ибо она влияет на различные группы нервов.<...> Утреннее солнце после символа ночной пралайи действует особо жизнеспособно, вызывая психическую энергию. Также проснувшаяся жизнь семени <...>"⁸⁴.

⁷⁷ Аум. § 219

⁷⁸ Мир Огненный. Ч. 1. § 127

⁷⁹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 26.02.1953 г. С. 250

⁸⁰ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 21.08. 1953 г. С. 302

⁸¹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 1 //МЦР. Мастер-Банк. М., 1999. Письмо от 17.11.1932 г. С. 357

⁸² Мир Огненный. Ч. 2. § 387

⁸³ Мир Огненный. Ч. 1. § 255

⁸⁴ Агни Йога. § 606

“<...> Люди не понимают, что раздражение слизистых оболочек связано с выдачей психической энергии. Такая усиленная выдача происходит при усилении мыслительной деятельности. Совершенно индивидуально поражаются железы и ткани <...>”⁸⁵.

" Явление болезней можно понять, как уколы вещества всечеловеческого. Ярко бросается в глаза, что люди развитого сознания часто болеют. Головная боль, заболевания глаз, зубов, конечностей относятся к психическим областям. <...> Рак, чахотка, болезни печени и селезенки, а так же расширение сердца - все это зависит от неуравновешенности психических центров. Только применение психической энергии может защитить лучших людей. Иначе они, как губки, впитывают эксцессы человечества. Не напрасно настаиваем на осознании психической энергии – пришло время " ⁸⁶.

“<...> Для облегчения кишечника самое лучшее средство - это клизма с марганцевым калием и тоже с солью, кофейную ложечку на клизму. Вода должна быть розовая, но не малиновая. Марганцевый калий - прекраснейшее средство и дезинфекция от многих заболеваний и изгнаний злейших вирусов <...>”⁸⁷.

"<...>переливание крови применяется часто. <...> Но необходимо указать на два обстоятельства. Уже начинают координировать физические качества крови, но это будет ещё примитивным условием. Скоро поймут, психическое условие особо важно, затем будет время, когда осознают кармические условия. Только соблюдение этих трёх условий даст нужное следствие. Кармическое созвучие не значит, что кровь близких будет наилучшая. Люди научатся распознавать кармические связи. <...> Запасы смешанной крови свидетельствуют о невежестве. И в физическом и психическом отношении следует подумать, какие противоположные элементы сливаются без разбора. Вместо основательного исцеления получается мнимое - подобие робота. Люди не понимают, какие следствия для будущих поколений они закладывают. С одной стороны, люди как бы заботятся о чистоте поколений, а с другой - они безумно вливают разнородную кровь <...>”⁸⁸.

"<...>В случае заболевания или какого-либо неблагополучия, прежде чем обратиться к докторам или лекарствам, следует приложить собственную психическую энергию. Мысль при некоторой тренировке действует лучше всякого слабительного, бессонница легко преодолевается сосредоточением на сердце. В случае выпадения волос расчёсывать их прежде гребёнки следует пальцами обеих рук, быстро, одна за другой, проводя от лба до затылка. В случае болей в заболевшее место или орган посылается заряд, или ток, или луч психической энергии, которой и жив только всякий организм.<...>Осознайте силы свои и пользуйтесь ими”⁸⁹.

“<...> От астмы хорошее средство - пары из мяты и эвкалиптола. Эвкалиптовое масло – очень хорошая дезинфекция, и я стараюсь иметь его у себя в спальне, особенно перед сном. Несколько капель на чашку горячей воды вблизи постели хорошо действует на сон <...>”⁹⁰.

“ <...>Насколько холодное молоко не соединяется с тканями, настолько же горячее с содою проникает в центры. Часто люди полагают лечить жар холодом, но реакция

⁸⁵ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 6 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2006. Письмо Г.Ф. Лукину, сентябрь 1939 г. С. 496

⁸⁶ Община. § 257

⁸⁷ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 21.08.1953 г. С. 302

⁸⁸ Надземное. § 422

⁸⁹ Грани Агни Йоги 1956 г. //Алгим. Новосибирск, 2009. § 187

⁹⁰ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 1 //МЦР. Мастер-Банк. М., 1999. Письмо от 23.03.1929 г. С. 41.

горчичника или горячего компресса оказывает неожиданное улучшение. Мы решительно против банок и пиявок, ибо они действуют на сердце и могут быть губительными <...>”⁹¹.

“Действительно можно делать операции селезенки. Физически организм может существовать даже без неё, но это будет чисто физическое решение. До сих пор люди не заботятся о последствиях тонкого тела, между тем орган, связанный с тонким телом, должен быть очень оберегаем, но не уничтожаем. Происходит то же самое, что и с удалением аппендикса. Человек не только живет, но даже жиреет, но все-таки одна из главных функций психической энергии нарушена. Аппендикс впитывает психические элементы пищи. Кто-то может жить и без таких элементов, но зачем же лишать организм таких помощников. <...> потому нужно очень избегать всех физических операций, если при этом не соблюдены условия тонкого тела. Самые неизбежные операции следует сопровождать соответственным внушением, чтобы части тонкого тела могли принять наиболее нужное положение. Ведь с тонким телом нужно мысленно сообщаться. Если мысль утвердит внушением огненную самозащиту, то множество последствий будет избегнуто. Особенно нужна такая самозащита от всяких заражений. <...> Такие внушения могут регулировать все функции организма, без этой помощи печально видеть, как уродуются тонкие тела <...>”⁹².

“<...> Люди особенно боятся мозгового переутомления, но это нелепо, ибо мысль не может переутомить. Мозговое заболевание происходит от многих иных излишеств. Курение, пьянство, половое безумие, лишение сна, переедание, раздражение, тягостное уныние, зависть, предательство и многие ужасы тьмы дают переутомление, которое приписывают умственному труду. В условиях профилактики мысль мысль не только не утомляет, но, наоборот, способствует обмену высших веществ <...>”⁹³.

“<...>Отход психической энергии врачуетя вовсе не переливанием крови, но валерианом, мускусом и молоком с содою. Эти основные средства добавляются и психической энергией врача <...>”⁹⁴.

“ <...> китайское лечение посредством втыкания игл в соответственные центры не есть лечение, но лишь временное воздействие. <...> Учение старого Китая знало и процесс излечения посредством поднятия жизнеспособности. Именно Китай оценил жень-шень и продолжительное принятие мускуса <...>”⁹⁵.

“<...> по всем сокровенным Учениям на восходе лучи солнца особенно мощны целебными свойствами. Итак, лучшими целителями являются лучи восходящего солнца, чистая горная прана и в особенности чистые мысли и устремления сердца к высоким задачам <...>”⁹⁶.

“<...> Гигиена духа подразумевает гигиену тела. Человеческие испарения вредны для некоторой стороны духовной жизни. Ритуальные купания должны пониматься буквально и символически <...>”⁹⁷.

“<...> полезны длительные ванны и купанья при тепле и без резких движений. Вообще резкие движения нарушают движения ауры, и Мы их избегаем. Ритм быстроты не нарушает связи с атмосферой, но судорожные движения, как иглы ранят ауру <...>”⁹⁸.

⁹¹ Мир Огненный. Ч. 1. § 58

⁹² Мир Огненный. Ч. 2. § 29

⁹³ Мир Огненный. Ч. 1. § 646

⁹⁴ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 5 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2003. Письмо от 14.05.1937 г. С. 112

⁹⁵ Мир Огненный. Ч. 1. § 315

⁹⁶ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 6 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2006. Письмо от 07.05.1938 г. С. 115

⁹⁷ Озарение. 2.Х. 1

"<...> При особенно долгих и тяжелых заболеваниях дух настолько освобождается от цепей плоти, что радость и лёгкость и осознание силы особой наполняет его. Потому болезнь, правильно осознанная и принятая, будет освобождением сознания от оков материального мира. Сами замечали в прошлом не раз, что каждое заболевание приносило нечто такое полезное и нужное для духа, что становится понятным, для чего это было нужно <...>"⁹⁹.

"<...> сера – враг внутреннего человека. Она сжигает тончайшую ткань нервных сплетений и <...> сера может лишить развития высших центров, и <...> сокращает жизнь человека. Кроме того, все лекарства, уявленные для впрыскивания вредны. Они нарушают и калечат обмен веществ. <...> пеницилин и витамин В неплохи. Но <...> витамин В, в усиленной дозе, может убить слабого человека <...>"¹⁰⁰.

"<...> Физический массаж солнечного сплетения не только вреден, но и опасен <...>"¹⁰¹.

"<...> Холестерин сам по себе не опасен. Его увеличение может лишь нарушить обмен веществ. Но холестерин необходим, он отвечает за гибкость кровеносных сосудов, мышц и нервов. Холестерин не может провоцировать или обострять артериосклероз. Но любые средства против артериосклероза будут безрезультатны, пока психическая энергия пациента бездействует <...>"¹⁰².

"<...> Конечно, самая естественная смерть - от дряхлости. Иногда приходится признать естественной и смерть от болезни, ибо обычно человек носит в себе зародыш смерти уже от рождения. Часто болезнь помогает тонкому телу очиститься от многих мерзостей, потому длительная болезнь иногда способствует лучшему переходу. Конечно, почти все так называемые несчастные случаи являются результатом кармы <...>"¹⁰³.

"<...> не подвергать себя таким опасным опытам, как недоедание и лишение сна. Они совершенно губительны в заражённой обстановке города и при постоянном соприкосновении с больными аурами людей. Никаких результатов, кроме расстройств организма, они дать не могут. <...> Не избегайте сна. Сон благодетелен и совершенно необходим для питания нашего тонкого тела <...> не говоря уже о тех великих уроках, которые мы получаем в этом состоянии <...>"¹⁰⁴.

"<...> Ночь дана как возвышение духа, но люди сказали в неведении - сон подобен смерти. <...> Нужно от малых лет твердить, что сон называется беседою с Ангелами <...>"¹⁰⁵.

13. НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ, НИКОТИН

"<...> о новых впрыскиваниях, которые прекращают все боли. <...> все эти впрыскивания пагубно *воздействуют* на сердце и должны быть прекращены. Новое *открытие* в медицине вскоре докажет великий вред впрыскивания ядов *в кровь*. Все эти впрыскивания сокращают жизнь, по крайней мере, на семь лет. <...> Опасны все

⁹⁸ Агни Йога. § 194

⁹⁹ Грани Агни Йоги 1967 г. //Алгим. ЭКОР. Новосибирск, 1995. § 370

¹⁰⁰ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 03.02.1952 г. С. 147

¹⁰¹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-банк. М., 2008. Письмо от 12.04.1949 г. С. 216

¹⁰² Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 09.08.1949 г. С. 245

¹⁰³ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 6 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2006. Письмо от 08.03.1938 г. С. 55

¹⁰⁴ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 1 //МЦР. Мастер-Банк. М., 1999. Письмо от 10.05.1933 г. С. 389-390

¹⁰⁵ Мир Огненный. Ч. 2. § 96

профилактические прививки, за исключением *пенициллина*. Пенициллин очень хорош и *эффективен*, но без примесей, *в чистом виде*”¹⁰⁶. (выделено Е.И. Рерих)

“<...> Конечно, при определённых случаях или заболеваниях врач вправе применять наркотики. Наркотики вредны людям с открытыми центрами и именно когда какой-то центр находится в состоянии возгорания. Но врачи, к сожалению, в подавляющем большинстве ничего не слышали о таких воспалениях <...>”¹⁰⁷.

“Среди малых наркотиков особо опасайтесь брома. Он есть гаситель огней. <...> Лечение наркотиками подобно лечению змеиным ядом. Атланты применяли приемы змеиного яда, но часто лечение было смертельным <...>”¹⁰⁸.

“<...>Люди вместо пути добра, пытаются заменить восхищение духа наркотиками, дающими иллюзию потустороннего существования. Заметьте, что во многих религиях позднейшими дополнителями введены очень искусные составы наркотиков, чтобы искусственно продвигать сознание превыше земного состояния <...>”¹⁰⁹.

“Следует добавить к вопросу о наркотиках: они требуют постепенного увеличения приёма. Как истинные оковы тьмы, они ставят человека в безвыходное положение. Раб наркотиков даже при желании отказаться от них, не может этого сделать без вреда для себя. Увеличение приёма убийственно, но отказ то же может быть убийственен. Конечно, усердное внушение и самовнушение даёт спасательный выход. Но доброе внушение и тьма наркоза обычно не живут под одной кровлею”¹¹⁰.

“<...>Никотин - страшный яд, действует на высшие центры и на сердце. (*Необходимо постепенное уменьшение*) введения такого яда в организм, но именно постепенно, ибо бросить сразу может явить некоторое потрясение организму <...>”¹¹¹.

“Главная опасность употребления алкогольных напитков состоит в том, что человек открывает себя негативным воздействиям Тонкого Мира. Алкоголь действует подавляюще на нервную систему, ослабляет ауру и заградительную сеть человека, что может привести к одержанию временному или постоянному. Вспомним, что многие драки, скандалы и даже убийства происходят именно в состоянии опьянения, так как в это время человек теряет способность управлять собой. Кроме того, многие мысли о выпивке навеваются развоплощенными духами, которые, не имея плотного тела, для удовлетворения своих низких страстей и желаний, стремятся получить хотя бы какое-то временное насыщение посредством земных людей <...>”¹¹².

14. РАСТЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

“Все силы растительного царства, должны быть направлены к одному, для чего они существуют - для усиления жизнеспособности. <...> Как бы резервуар праны существуют некоторые растения. Хвоя собирает ее, как иглы - электричество. И как связь между небом и недрами земли, наполнена земля живыми щупальцами, собирающими и хранящими истинное обновление духовной ткани <...>”¹¹³.

¹⁰⁶ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 27.02.1955 г. С. 519

¹⁰⁷ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 6 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2006. Письмо от 07.05.1938 г. С. 114

¹⁰⁸ Мир Огненный. Ч. 1. § 381

¹⁰⁹ Мир Огненный. Ч. 2. §351

¹¹⁰ Мир Огненный. Ч. 2. § 353

¹¹¹ Е.И. Рерих. В 9 т.Т. 9 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 04.03.1955 г. С. 520

¹¹² Агни Йога о новых путях лечения //Содружество «Сердце». Сфера. Киев, 1999. С. 406. Составители Т.А.

Ушакова, Э.В. Вуколова

¹¹³ Озарение. 2.IV.18

"<...> Лекарство йога не из аптеки и избегает наркотиков, но приносит секрети желез, которые как пища укрепляют вещество нервов. То же свойство имеют секрети деревьев, смолы которых могут вносить через поры кожи такое же укрепление ближайших нервов <...>" ¹¹⁴.

"<...> земные цветы – единственная связь живая Земли с небом. В создании цветочной пыли как бы осаждаются кристаллы праны. Не шутя можно сказать, что в цветах оседает небо на Землю. Если лишить землю цветов, то исчезла бы половина жизнеспособности <...>" ¹¹⁵.

"Каждый цветок есть коагуляция пространственных огненных энергий, сосредоточенных в форме земной. <...> Утонченность формы, цвета и запаха свидетельствует о тонкости энергии, заключенной в ней. Форма эта несёт печать красоты, происхождение её неземное" ¹¹⁶.

"<...> Песня посылает нам здоровье, и цвет залечит раны. <...> Венки и гирлянды помнят понимание целебное. Каждый по цвету излучения привлекается цветами. Белый или лиловый сродни фиолетовому, синий – синему, потому Советую больше держать в комнате эти цвета. <...> Подобранные по цвету растения больше целебны. Советую больше фризий <...>" ¹¹⁷.

"<...> Роза даёт не только подобие мускуса, но и предотвращает империл. Сад роз у древних считался местом вдохновения. Фризии полезны симпатической системе, которая так вибрирует у йога <...> " ¹¹⁸.

"Указываю на розы, ибо они содержат наибольшее количество огненной энергии. Таким образом, и любители роз близки огненной энергии. Сущности, питающиеся гниением, избегают аромата огненной энергии " ¹¹⁹.

"<...> Лилия – безусловно, красивый цветок, но он скорее вреден, чем полезен. Роза же совершенно иное дело. Красота соединена с высокой полезностью. Папоротник даёт много психической энергии, но яро ядовитой. Флюиды его могут отравить, особенно весной, когда в нем начинает пробуждаться новая жизнь, новое сокодвижение. Поэтому не следует держать его в комнатах, даже как украшение. Он причислен к змеиным растениям. Змеи любят прятаться в нем во время дневного жара <...>" ¹²⁰.

"<...> Нарцисс – цветок этот чрезвычайно полезен в силу чистоты его эманаций. Он лучший очиститель и дезинфектор от многих бактерий всяких ядовитых личинок, и конечно обитатели всяких низших астральных слоев не любят его аромат <...>" ¹²¹.

"<...> Конечно, эманации хвойных деревьев незаменимы. Хвойные деревья, как машина электрическая, накапливают жизнеспособность, конденсированный запас праны или натуровалориса. У Друидов чаша смолы называлась чашей жизни.

Всегда полезно иметь в комнатах небольшие хвойные деревца или распылять смолистые эссенции, этим очищается атмосфера и изгоняются нежелательные сущности, которых так много вокруг человеческих аур. Для этого также хороша мята в виде

¹¹⁴ Иерархия. § 222

¹¹⁵ Озарение. 3.II.20

¹¹⁶ Грани Агни Йоги 1968 г. //Алгим. Новосибирск, 1996. § 490

¹¹⁷ Озарение. 2.III.1

¹¹⁸ Иерархия. § 316

¹¹⁹ Мир Огненный. Ч. 1. § 227

¹²⁰ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 12.01.1949 г. С. 174-175

¹²¹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 26.08.1950 г. С. 398

эссенции, распыленной в воздухе, или можно налить несколько капель эссенции в горячую воду и ставить недалеко от изголовья. <...>

Мятные и ментоловые препараты незаменимы для локальной анестезии и освежающего холодка при всех воспалительных процессах <...>”¹²².

"<...> Мята может принести пользу даже как комнатное растение, ибо эманации живых листьев самые тонкие и естественные <...>. Там где можно иметь цветы, там не нужны масла <...>”¹²³.

" <...> Кедровая и другие смолы, как например, эвкалипт, являются продуктом психической энергии деревьев, из этого явствуют все целебные и незаменимые свойства – укрепляющие, очистительные, заживляющие и т. д. <...> Лучшая смола – смола сибирских кедров. Очищенную смолу или её масло можно принимать и внутрь, доза от пяти капель и больше. Всё очень индивидуально <...>”¹²⁴.

“Масло деодара называли сердечным бальзамом. Действительно, некоторые вещества принадлежат сердцу природы, и благородство их несёт очищение сердца. То же и в розе, и в мускусе, и в янтаре <...>”¹²⁵.

"<...> Также масло Артемизии – полыни является сильным утверждением нервной системы. Оно не разрушает, а огненно очищает от вредных наносов”¹²⁶.

"<...> Из чистых ароматов нужно предпочесть розу, она содержит очень стойкое масло <...>”¹²⁷.

"<...> Некоторое лесные породы деревьев могут затруднять или усиливать действие психической энергии. Дуб и хвоя хороши, но осина, ольха и малые вязы редко помогают энергии <...>”¹²⁸.

15. ЭТИКА ПИТАНИЯ И ДИЕТА

"<...> Животная пища вредна тем, что она насыщена животным флюидом низшего астрала, особенно кровь.<...> Вопрос пищи важен. Чистая пища чиста отсутствием в ней астральной материи. Но даже в растительной пище опасен момент, когда началось разложение <...>”¹²⁹.

"<...> Лёгкая пища усваивается быстро, уменьшая возможность её разложения в организме. Особенно легко разлагаются продукты брожения, в этом их вред. Сыры как таковые, особенно вредны <...>”¹³⁰.

"<...> Вегетарианство утончает наш организм, но если организм не отворачивается сам от мясной пищи, то и воздержание от неё приносит мало пользы. Кроме того, в мясе имеются соли и азотистые вещества, нужные некоторым организмам. Вещества эти отсутствуют во многих овощах, потому не настаивайте на мясной диете. Особая, так называемая, чистая диета нужна лишь для тех, кто проходит внутреннее очищение и

¹²² Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 1 //МЦР. Мастер-Банк. М., 1999. Письмо от 28.08.1931 г. С. 246

¹²³ Мир Огненный. Ч. 2. § 197

¹²⁴ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 1 //МЦР. Мастер-Банк. М., 1999. Письмо от 28.08.1931 г. С. 245-246

¹²⁵ Сердце. § 387

¹²⁶ Мир Огненный. Ч. 3. § 595

¹²⁷ Мир Огненный. Ч. 1. § 227

¹²⁸ Аум. § 393

¹²⁹ Грани Агни Йоги 1953 г. Ч. 1 //Алгим. Новосибирск, 2012. § 285

¹³⁰ Грани Агни Йоги 1953 г. Ч. 1 //Алгим. Новосибирск, 2012. § 286

трансмутацию огненную, но много ли таких духов? Для остальных уже большая помощь, если проявят воздержание хотя бы от некоторых излишеств <...>”¹³¹.

"Правильно замечено, что для приспособления к растительному питанию после мясной еды требуется около трех лет <...>"¹³².

"Люди напрасно не обращают внимания на последствия еды при волнении и раздражении. Очень сильные яды образуются при этом неразумном действии. Много дней должно пройти, прежде чем растворится этот яд. <...> голод много полезнее, нежели вредная пища. При раздражении и волнении советую молоко во всех видах как обычное противоядие. Сода укрепляет действие молока. <...> Если волнение приключилось, нужно уметь обезвредить его. Но часто волнение смешивается с усталостью, тогда не забудем мускус, или некоторые виды фосфора, так называемую субстанцию семенной жидкости и употребляющиеся среди народов севера рыбий жир и молодой кумыс. <...> Молчание древних во время еды имело священное значение. Но понятие священности заключало в себе и целебность. Так не раз можно укрепить сердце и нервы целесообразным приемом пищи <...>”¹³³.

"Конечно, самое разумное принимать пищу, когда тело нуждается. Также явление пищи дважды в день будет достаточным, но по условиям жизни это правило трудно приложимо, потому можно предложить желудку работать в определённые часы. Самое вредное - употребление пищи без определённых сроков и без нужды. Правильная жизнь не есть нечто стыдное, ибо нужно относиться бережно к аппарату, который создался тысячелетиями.

Правильно полагать, что человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество её должно быть достаточно. Не нужно иметь кислоты искусственных приготовлений. Разлагающееся масло опаснее сушеного сыра <...>”¹³⁴.

" <...> понимание Тонкого Мира укажет не только вред поглощения гнилых продуктов, но покажет, каких соседей привлекает разложение. Действительно, трудно решить, где наибольший вред – от поглощения мяса или от привлечения мясом нежелательных гостей? Даже мясо сушёное и копчёное, которое относительно менее вредно, тем не менее по запаху привлекает голодающих Тонкого Мира <...> многие принимают пищу молча, или сопровождая её достойными речами. Конечно, каждое гниение недопустимо, даже овощи не должны быть допущены до разложения. Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко <...>”¹³⁵.

"<...> Не нужны все перебродившие сыры и иные продукты, наполненные ядом разложения <...>”¹³⁶.

"<...> избыток радиоактивности в атмосфере прежде всего поражает слизистые ткани, и необходима осторожность, и главное, приходится придерживаться диеты, большей частью молочной, предпочтительно козьего молока, ибо оно содержит больше психической энергии, нежели коровье. <...> самые лёгкие овощи, ничего сырого, все лишь вареное. Нехороши все жирные и сладкие блюда. Сахар нехорош, глюкоза уже лучше. Также избегать хлеб на дрожжах. Ячменная мука много лучше пшеничной, которая содержит много кислотности, особенно в очищенном виде. Ячмень укрепляет капилляры

¹³¹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 //МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 28.02.1950 г. С. 329

¹³² Мир Огненный. Ч. 1. § 112

¹³³ Сердце. § 534

¹³⁴ Агни Йога. § 442

¹³⁵ Сердце. § 331

¹³⁶ Мир Огненный. Ч. 1. § 381

и ткани. Питье из барлей (ячменя) с глюкозой и несколькими каплями лимона для вкуса – лучшее питье при заболевании с раздражением слизистых оболочек. Хорош суп из барлей (ячменя) с поджаренной морковкой для придачи вкуса" ¹³⁷.

"<...> Диета может быть молочной. Тёплое козьё молоко предпочтительнее, ибо содержит гораздо больше психической энергии. Можете пить его сколько хотите, но желательно три обычных стакана или два бокала. Один рано утром, перед завтраком, другой в полдень. Кроме молока можете употреблять варенный рис, варенные фрукты и очень лёгкие овощи. Помидоры хороши для Вас, а также одно жидкое яйцо, почти сырое. Диета должна быть нежирной, без масла и сладких булочек <...> Ячменный суп может излечить бронхит <...>" ¹³⁸.

"<...> Обезжиренную диету нельзя применять слишком долго, она может ослабить <...>. Самое лучшее масло для всех кулинарных целей - коровье. На втором месте масло оливковое. Можете употреблять масло со всеми вареными (парными) овощами и хлебом, но в умеренном количестве. Масло из семян хлопка, плохо очищенное, настоящий яд. То же можно сказать и про соевое масло <...>" ¹³⁹.

При заболеваниях кишечника: “ <...> Лёгкие супы и каши, варенные овощи, ничего жареного, ничего жирного и сладкого. Сахар только немного в чай, и отказаться нужно от сладких пирожков. Никаких суррогатов сахара не следует принимать. <...> Сахара совершенно достаточно в яблоках <...>” ¹⁴⁰.

"<...> свекловичный сахар очень вреден <...> Следовало бы постепенно отвыкнуть от его употребления. Можно заменить мёдом или полезным продуктом глюкозой или декстрозолом –сахаром, добываемым из кукурузы. Свекла как овощ одно, но свекловичный сахар, как он изготавливается, настоящий яд, особенно рафинад. Так же вредна жирная пища. Избыток масла ожиряет нервные каналы <...>. Самоё вредное масло - жареное, сливочное допускается в ограниченном количестве. Лучшая пища - все молочные продукты, овощи, каши, кисели и пресный хлеб <...>” ¹⁴¹.

Чеснок: "<...> он, конечно, обладает крайне сильными свойствами очищения или разрушения и может служить как медицинское средство при известных заболеваниях, требующих уничтожения определенных бактерий. <...> Чеснок усиляет половую деятельность и заглушает и может даже совершенно прекратить деятельность высших центров. Лук в несравнимо меньшей степени обладает тем же свойством. Но иногда состояние желудка требует особого очищения при однообразии пищи. Сырой лук неплохое средство от избытка кислотности в желудке. <...> Одна маленькая луковица не может прекратить деятельность высших центров. Для этого нужно большое, усиленное потребление и в течение длительного времени <...>" ¹⁴².

“<...> кофе полезнее чая и разрешается пить его даже несколько чашек в день, но, конечно, не крепким. Также не рекомендуется пшеничный хлеб на дрожжах, опресники лучше. Отдаётся предпочтение ячменному хлебу. <...> Пшеничный хлеб и сахар развивают кислотность, вредную для организма. От кислотности образуются и камни в печени <...>” ¹⁴³.

¹³⁷ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 28.04.1949 г. С. 225-226

¹³⁸ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 13.04.1949 г. С. 218

¹³⁹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 31.07.1949 г. С. 240

¹⁴⁰ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 9 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2009. Письмо от 25.05.1952 г. С. 168

¹⁴¹ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 29.09.1950 г. С. 413

¹⁴² Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 12.04.1949 г. С. 215

¹⁴³ Е.И. Рерих. Письма. В 9 т. Т. 8 // МЦР. Мастер-Банк. М., 2008. Письмо от 06.12.1948 г. С. 147

"<...>Условия пищи несложны, главное избегать крови как начала, вносящего эманации, непотребные для утонченного организма. Но даже в случае крайней нужды, можно избежать крови или сушеным или копченым мясом. Так и в распределении мучной и растительной пищи можно руководствоваться состоянием организма <...>" ¹⁴⁴.

"<...> давно Советовал не держать в доме разложившейся мясной пищи и испорченных растений, также и гнилой воды. <...>" ¹⁴⁵.

16. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

“Приучайтесь каждое заболевание или неполадка в любой части тела лечить психической энергией, посылая ее в пораженное место путем сосредоточивания на нём. Пусть это войдёт в привычку <...>” ¹⁴⁶.

"<...>Пользуйтесь каждой болезнью, каждым недомоганием как средством мощного утверждения огненной силы в себе, ибо при ослаблении физического тела мощно может уявляться сила духа, уже не сдерживаемая, как в теле здоровом, плотными преградами материи грубой. Потому Называем болезнь Посещением Господа. Ибо духу дается возможность силу свою утвердить и выявляться в теле более свободно. Болезнь поработает слабых людей. Сильных она усиливает. <...> Потому пересмотрим наше отношение к болезни. Пусть для начала каждая болезнь будет процессом борьбы духа с плотью <...>" ¹⁴⁷.

"<...> Следует сознание настраивать на волнах творческих созидательных мыслей, отбрасывая мысли разрушения; каждую мысль о болезни заменять мыслью о здоровье, о неудаче - удачей, о горе - радостью, о старости и недомогании - мыслями бодрости и здоровья. Мыслить себя надо таким, каким бы хотел видеть себя в действительности. Мысль есть высшая реальность. <...> Всю область рефлекторного мышления следует заменить сознательным. Все процессы в организме можно подчинить своей воле и руководить ими. Тело подчиняется ей довольно охотно, если осознана сила её. <...> Желая здоровья, допустит человек столько мыслей противных о нездоровье своем, что следствия мыслей о здоровье уничтожаются совершенно. <...> Недопустимо болтовня о болезнях. Силен, бодр и здоров - других мыслей не допускается вовсе <...>” ¹⁴⁸.

В заключение отметим – представленные в данной подборке советы имеют общий рекомендательный характер. Некоторые советы давались Е.И. Рерих конкретным людям с учётом их физиологии и психофизики. Например, о включении лука в рацион – одним своим корреспондентом она настоятельно рекомендовала исключить его из употребления, а другим, так же настоятельно - широко им пользоваться. Кому-то Елена Ивановна советовала строгую диету, другим она была не полезна. Но нам с вами в применении вышеизложенных советов следует помнить главный наказ – мудрость в принятии решений с позиций «не навредить». Ведь даже при добровольном отказе организма от мясной пищи, перестраивается он на новый режим в течение не менее трёх лет. Мы живём в разных условиях, организмы разные. Самое главное, мы уже сейчас утверждаем устремление к очистке наших тел, и не только физических. Процесс этот долгий и, как пишет Елена Ивановна, займёт не менее трёх воплощений. Но начало этому процессу можно положить уже сегодня.

¹⁴⁴ Мир Огненный. Ч. 1. § 188

¹⁴⁵ Мир Огненный. Ч. 2. § 69

¹⁴⁶ Грани Агни Йоги 1957 г. //Алгим. Новосибирск, 2008. § 41

¹⁴⁷ Грани Агни Йоги 1957 г. //Алгим. Новосибирск, 2008. § 207

¹⁴⁸ Грани Агни Йоги 1958 г. //Алгим. Новосибирск, 2007. § 596. С. 378

2016 г.