DE LA PALABRA DEL MAESTRO

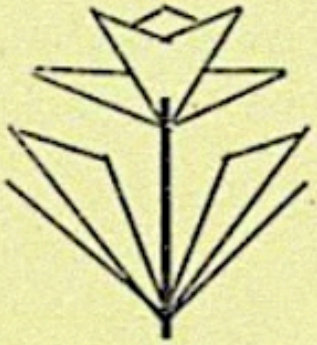
BEINSA DOUNO

(PETER DEUNOV)

PARA

UNA BUENA SALUD

APROVECHA LA PRIMAVERA



CONCEPTOS BÁSICOS DE SALUD

DE LA PALABRA DEL MAESTRO

BEINSA DOUNO

(PETER DEUNOV)

Aprovecha la Primavera Para una Buena Salud

CONCEPTOS BÁSICOS DE SALUD

La presente obra ha sido compuesta con extractos temáticamente seleccionados y ordenados lógicamente de las enseñanzas de **BEINSA DUNO** (PETAR DUNOV) (1864 ÷ 1944), quien vivió y trabajó en Bulgaria.

© Compilado por: Trendafilova Baldevska
y Angel Kermetchiev.

Contenido

La Naturaleza durante la Primavera	7
Energía solar.	8
Cada Primavera.	11
Prácticas respiratorias.	12
Paseos y excursiones.	13
Salida al amanecer.	14
Baños solares.	25
Baños al aire libre.	26
Baños de lluvia.	26
Baños de agua caliente.	28
Caminar descalzo.	30
Dos cosas importantes.	30
Y Además	30

LA PRIMAVERA HA LLEGADO

Cada brote se abre
y cada brizna reverdece.
Arriba el bosque se llena de hojas,
abajo los campos verdecen.

Flores hermosamente florecidas,
ramas blanqueadas de flores.
El Sol suavemente las ilumina,
flota una nubecilla blanca.

¡Cómo todo se alegra y canta!
¡Cómo todo vuelve a vivir!
De nuevo nace la esperanza,
el hombre se renueva otra vez.

Ved ahora qué nuevo crecimiento,
¿sentís este nuevo anhelo?
Y fluye en nosotros el Amor
e inspira la Primavera.

T. Baldevska

La Naturaleza durante la Primavera

Entre los fenómenos externos de la Naturaleza y los que ocurren en el organismo humano hay una correspondencia conocida. Por eso se ha dicho que el ser humano es un microcosmos. (***El Lugar Sagrado, p. 42***).

Debes estar en armonía con la Naturaleza Racional, que ha previsto todas tus necesidades y las satisface.

(***Métodos para el automejoramiento, p. 214***).

Nosotros, los habitantes de la Tierra, debemos seguir, durante toda nuestra vida, el camino de las plantas, que entienden mejor el principio del crecimiento... Cuando las plantas perciben que comienza a manifestarse la potencialidad energética desde la Tierra hacia el espacio, empiezan a prepararse; y cuando aumenta, brotan, florecen y finalmente fructifican... El ser humano debe abrir sus sentidos con amor hacia esa fuerza vital que lo rodea, para poder recibir su influencia beneficiosa para renovar sus pensamientos, sentimientos y energías. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 10***).

Energía Solar

Hay un importante principio: cuánto más negativa sea la Tierra, mayor será su capacidad de recibir energía positiva del sol.
(***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 4***).

Desde la medianoche hasta el mediodía, la Tierra (en realidad, un lugar dado) es negativa y por eso recibe más, mientras que de mediodía a medianoche es positiva y por eso emite más. Desde la medianoche, la Tierra comienza a emitir energía negativa hacia el espacio cósmico, y en su lugar recibe positiva del Sol. Al atardecer, el Sol, la Tierra es la más positiva y por eso emite (emite rayos) la mayor cantidad... Después del mediodía, la Tierra comienza a emitir energía positiva hacia el espacio cósmico y, una vez que ha emitido suficiente cantidad, se vuelve negativa. Esto sucede gradualmente y el predominio de las energías negativas sobre las positivas ocurre hacia la medianoche. En la mañana, cuando sale el Sol, la Tierra es la más negativa, es decir, recibe la mayor cantidad. Este hecho es de extrema importancia para valorar el significado del amanecer. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 5***).

La energía solar pasa cada día por cuatro periodos: de las 12 de la medianoche a las 12 del mediodía hay marea alta de energía solar, y de las 12 del mediodía a las 12 de la medianoche hay bajamar. La marea alta que comienza a las 12 de la medianoche alcanza su punto máximo al amanecer del Sol. Esta marea es la más fuerte y revitalizante. Gradualmente disminuye hasta el mediodía. Después de eso comienza la bajamar, y la más fuerte bajamar ocurre al atardecer. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 6***).

El día puede dividirse en cuatro periodos de seis horas cada uno:
de las 12 de la medianoche a las 6 de la mañana — esto es Primavera;
de las 6 de la mañana a las 12 del mediodía — es Verano;
de las 12 del mediodía a las 6 de la tarde (hasta la puesta del Sol) — es otoño.
De las 6 de la tarde a las 12 de la medianoche es invierno.

(***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 9***).

— Desde la mañana hasta el mediodía, los rayos solares pasan por ustedes desde arriba hacia el centro de la Tierra. Después del mediodía, el movimiento es inverso: las energías terrestres desde el centro de la Tierra pasan por sus piernas y van hacia el Sol.

(***MOC - Tercer curso, lección 21, p. 12***).

Estamos parte del organismo terrestre y por lo tanto, cuando el organismo terrestre recibe, el cuerpo humano también recibe; y viceversa: cuando la Tierra emite, el ser humano también emite. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 9***).

La energía solar hace al ser humano fuerte, vigoroso y robusto, le da fuerzas para soportar dificultades y trabajos en la vida.

(***Ni hombre ni mujer, p. 78***).

Por la mañana, la energía solar representa el amor materno, mientras que después del mediodía, cuando cruza el meridiano, esta energía se debilita y se convierte en mala. Por la noche, esta energía se refleja aún peor y por eso por la noche ocurren peleas, asesinatos... Para evitar estas cosas, la mujer debe escribir como ley para su marido que regrese a casa dos horas antes de la puesta del Sol. Si regresa después de la puesta del Sol, sin duda su cabeza sufrirá. (***Fuerza y vida, serie 190***).

Yo considero la energía solar como una energía viva que hace crecer, florecer y madurar todo. Esta energía viva solo llega por la mañana, cuando sale el Sol. (***El nuevo ser humano, p. 197***).

Cada Primavera

Durante todos los períodos del año, los rayos solares no actúan de manera igual. La Tierra (en realidad, un lugar determinado) al inicio de la Primavera es más negativa y por lo tanto, recibe más. Por eso, de todos los períodos del año, en Primavera los rayos solares actúan de manera más curativa. A partir del 22 de marzo, la Tierra gradualmente se vuelve positiva. Durante el Verano ya es bastante positiva y por lo tanto, recibe menos (y los rayos solares actúan, pero de manera más débil). Al inicio de la Primavera hay más prana y los organismos la reciben más: durante el Verano solo hay más calor, pero no esa prana o energía vital, que está en abundancia al inicio de la Primavera. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 8***).

La energía solar ejerce cuatro tipos de influencias durante los cuatro períodos del año. Primavera y Verano representan mareas altas de energía solar hacia la Tierra, mientras que otoño e invierno son mareas bajas. Por eso el efecto más beneficioso del Sol comienza el 22 de marzo. Todos los organismos sanos se benefician de esta energía, mientras que los organismos débiles se debilitan aún más bajo su influencia. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 9).***

A partir del 22 de marzo, la Tierra trabaja de manera más creativa. Sus fuerzas creativas están activas. Cuando la energía solar positiva se incrementa en la Tierra... entonces tenemos un fuerte crecimiento. Los mejores meses para la renovación son de 22 de marzo hasta todo abril y mayo hasta el 22 de junio. En esa fecha, cada planta se detiene. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 9***).

Prácticas Respiratorias

El electromagnetismo tiene más relación con el estado no orgánico de la materia, mientras que el Prana tiene más relación con el estado orgánico de la materia, con la vida. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 6***).

El Prana se contiene en el Sol, por lo que se recomienda a las personas que salgan al amanecer para recibir una mayor cantidad de prana. Basta con permanecer diez minutos frente al Sol para recibir lo necesario para su organismo. Después deben procesar esa energía que han recibido. (***El mundo Divino y el mundo humano, p. 305***).

El Prana tiene diferentes estados: puede ser física, emocional, mental o intelectual. Sin prana, un pensamiento no puede formarse. Sin prana, la voluntad no puede actuar. El Prana es la causa de la creación y la manifestación de los pensamientos, sentimientos y acciones humanos. Cada persona, según su desarrollo, recibirá aquello que necesita y expresará aquello de lo que es capaz. (***Pensamientos para todos los días, 13.10.80***).

La energía vital que necesita refrescar su organismo proviene de la columna vertebral. El cerebro de la columna vertebral tiene la propiedad de absorber el Prana del aire y enviarla a todo el organismo. La columna vertebral es el principal receptor y transmisor de el Prana.

Primero va al cerebro pequeño, y desde allí al cráneo. Si surge algún bloqueo en el cerebro pequeño, el Prana no puede continuar su camino hacia el cerebro principal, y esto afecta negativamente al organismo en general. (***Pensamientos para todos los días, 06.10.1989***).

Paseos y Excursiones

Ustedes deben cuidar su salud, mantenerla.

La primera condición para mantener la salud es un aire limpio, el Sol y caminar. (***El Lugar Sagrado, p. 120***).

Tan pronto como llegue la Primavera, comiencen a salir cada mañana a caminar. Cuanto más temprano salgan, mejor. Salgan al aire fresco, lejos del polvo y humo de la ciudad, y dediquen al menos una hora al ejercicio físico y a la respiración. Después de eso pueden comenzar con su trabajo diario. Si hacen estos paseos, su trabajo les irá mucho mejor que si permanecieran en las habitaciones y trabajaran. Primero limpien su máquina, ajústenla y luego comiencen a trabajar con ella. Si no hacen esto primero, les sorprenderá en el momento menos esperado. Y entonces, en lugar de una hora, usarán diez horas para ponerla en funcionamiento pleno. (***El Lugar Sagrado, p. 123***).

Salida al Amanecer

Por la mañana siempre tenemos más prana o energía vital que al mediodía. En ese momento el organismo humano absorbe más y más fuertes energías positivas (prana). (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 9***).

Una hora antes del amanecer, la energía solar tiene un efecto psicológico sobre las células del cuerpo, renovando su energía y creando un nuevo impulso de trabajo en ellas. Antes del amanecer, los rayos que se dispersan a través de la atmósfera tienen un efecto sobre el cerebro... (sistema nervioso cerebral). Durante el amanecer, los rayos del Sol que vienen en línea recta tienen un efecto sobre el sistema respiratorio y nuestra sensibilidad... Y entre las 9 y las 12 para fortalecer el estómago... (sistema digestivo). (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 7***).

El Sol

Consideramos al Sol no como un cuerpo muerto, sino como una entidad viva. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 13***).

Además de su cuerpo de fuego, el Sol también representa una multitud de entidades luminosas y racionales. (***Puntos de apoyo en la vida, p. 84***).

Cada mañana el Sol sale y distribuye abundantemente los dones divinos. El ser humano debe recibir energía del Sol para su cerebro, para sus pulmones, para su estómago y para su cuerpo. (***El mundo Divino y el mundo humano, p. 273***).

Dios se manifiesta a través del Sol, desde donde el ser humano extrae la energía vital. (***Ni hombre ni mujer, p. 73***).

El Sol calienta a todos los seres vivos por igual, pero estos no lo aprecian de la misma manera. (***El mundo Divino y el mundo humano, p. 183***).

La Aurora

Levántate temprano, antes del amanecer, para recibir la bendición del Sol y luego comienza tu trabajo. (***Todo lo que está escrito, p. 152***).

Hace unos años ya les pedí a los búlgaros que salieran al amanecer (antes de que el Sol salga) para orar a Dios bajo el cielo abierto. (***Porque mi destino vino, publicación 2006, p. 26***).

Orar a Dios, darle gracias por la vida, la salud y el bienestar que nos ha otorgado. (***Porque mi destino vino, publicación 2006, p. 27***).

Tan pronto como se rompa el amanecer, levántate, levántate y espera al menos media hora; después, el Señor se mostrará en tu rostro, recibirás de Él fuerza, energía, salud y durante todo el día estarás alerta y fuerte para trabajar. (***Espíritu y carne, p. 119***).

Ve a recibir al Sol. No vayas a recibir al Sol cuando ya haya salido cuatro dedos por encima del horizonte. Debes estar allí antes de que el primer rayo salga. Ese es el más importante. Es el hijo real. Si no estás allí, los demás no te notarán. Si no lo ves, habrás perdido el amanecer del Sol. Asegúrate de obtenerlo, los demás no te interesan. Tú toma ese rayo y vuelve a casa. (***Ideal, primera conversación, p. 5***).

Todo lo que se puede tomar y utilizar está disponible antes y durante el amanecer del Sol. Durante el día, lo que se toma son simples tresillos. (***Pensamientos para cada día, 19.03.1991***).

El amanecer le da al ser humano energías que ninguna otra fuerza puede ofrecer. (***Dirección del crecimiento, p. 63***).

El Primer Rayo

Te encontrarás con el Sol con los ojos abiertos para recibir la luz solar. (***Educándoles, p. 97).***
Si sales por la mañana temprano para recibir al Sol, asegúrate de estar allí a tiempo, antes de que aparezca en el horizonte. Recibe el primer rayo del Sol saliente. Este es el más importante... Este rayo contiene la fuerza y el poder del Sol... El primer rayo lleva la riqueza de todos los rayos... La idea más clara, el sentimiento más elevado y la acción más hermosa se encuentran en el primer rayo del Sol, que penetra en el alma humana. (***Ideal elevado, tercera edición, p. 7,10***).

Como ser físico, el ser humano debe hacer ejercicios. Debe levantarse temprano por la mañana, salir afuera al aire fresco, recibir los primeros rayos solares, que contienen una energía especial útil para todos los organismos vivos. Quien sea perezoso para levantarse temprano y recibir los primeros rayos solares, aunque se bañe con los rayos del mediodía, no obtendrá ningún beneficio. (***El ladrón y el pastor, p. 40***).

Así, para renovarte, levántate cada mañana temprano para recibir el primer rayo solar. Este trae consigo pensamientos claros y elevados. (***Buenas costumbres, p. 165***).

Si recibes el primer rayo, mañana también recibirás el primer rayo. Así cambiará tu vida por completo. (***Ideal elevado, primera conversación, p. 7***).

Si todas las personas se esforzaran por recibir el primer rayo del Sol y si todas las personas se esforzaran por el ideal del Amor Divino, ¿qué sería el mundo contemporáneo y las almas contemporáneas? (***Ideal elevado, primera conversación, p. 7***).

La Salida de Sol

La marea que comienza a medianoche alcanza su punto más alto al amanecer del Sol. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, p. 6***).

Durante la Primavera y el Verano, desde el 22 de marzo, cada año, se recomienda acostarse y levantarse temprano para recibir al Sol y recibir de él su parte. (***En el Reino de la Naturaleza Viviente, publicación 1933, p. 11***).

Incluso en días nublados puedes salir antes del amanecer y concentrar tu mente en la dirección del Sol que sale. Las nubes solo interfieren para ver el Sol, pero sus energías vitales atraviesan ellas. Ninguna fuerza exterior puede oponerse a las energías solares. (***Dirección del crecimiento*, p. 68**).

Cuando sales por la mañana para recibir al Sol, puedes determinar cómo pasarás el día. Durante el día, vivirás lo que tu conciencia se haya despertado en el momento del amanecer del Sol. (***Rayos de la vida, p. 284***).

Al comprender la fuerza y el significado de la energía solar, muchas personas observan al Sol, dirigen su mirada hacia Él. No es necesario hacer eso. Al mirar al Sol, el ser humano debe mentalmente enviar las energías de la parte posterior de su cerebro hacia la parte frontal. Hoy en día algunas personas pueden concentrar su mente y enviar las energías inferiores del cerebro hacia las superiores, pero hay otras personas... Que no pueden concentrar su mente lo suficiente como para mirar al Sol, prácticamente no lograrán nada. (***Condiciones divinas, p. 318***).

Recibir el amanecer del Sol significa vincularse conscientemente con Él, para que sus fuerzas puedan fluir a través de tu organismo. (***Lo valioso de los libros del Gran Ser Vivo, p. 225***).

Al ver que el Sol es rojo, di para ti mismo: "Deseo que mi corazón esté lleno de amor". Cuando lo veas brillante, di para ti mismo: "Deseo que mi mente esté llena de verdad". Si deseas estas dos cosas para ti mismo, tendrás la bendición divina... Recibir el amanecer del Sol todos los días con esta mentalidad significa ser feliz y alegre durante todo el día. (***Rayos de la vida, p. 150***).

Ahora deseas cambiar tu vida. ¿Cómo se logra esto? Elevando tu mirada hacia el cielo, hacia el amanecer del Sol... El Sol lleva la gran armonía de la vida... Puedes estar en esa armonía todos los días — depende de ti. (***El nuevo faro, p. 43***).

El salmista dijo: "Señor, te buscaré en la herida". (Dirección del crecimiento, p. 68). Salimos temprano por la mañana para ver al Señor. (***Amor hacia Dios, p. 165***).

Los rayos. Alegraos de poder salir cuando sale el Sol y recibir sus rayos. (***Todo lo que está escrito, p. 157***).

Otros Soles

Cuando una persona se vincula con el Sol en el mundo físico, al mismo tiempo se conecta con otros dos Soles: **el Sol Espiritual** y **el Sol Divino**. Por lo tanto, existen tres Soles. (***Lo valioso de los libros del Gran Ser Vivo, publicación 1933, p. 225***).

Tres Soles deben iluminar simultáneamente dentro de nosotros: el primero es el Sol Físico; el segundo es el Sol Mental y el tercero es el Sol Divino, el Sol del Amor, que brilla en nuestras almas. Cuando estos tres Soles unen sus fuerzas, entonces se forma el ser humano inteligente. Cuando los rayos del Sol Físico, cuando los rayos del Sol de los Ángeles y cuando los rayos del Sol Divino o el Sol del Amor comienzan a actuar en nosotros, ellos nos recrearán y nuestras cabezas se transformarán. (***Fuerza y vida, serie VII, 22 discursos, p. 27***).

Cuando hablamos del Sol, no nos referimos solo al Sol Físico, sino también al Sol Espiritual, como manifestación de inteligentes y racionales fuerzas, como manifestación de entidades portadoras de Amor y Sabiduría. (***El Gran Bien, p. 167***).

Cuando decimos que el Sol es el portador de la vida, nos referimos al Sol Espiritual. (***El Gran Bien, p. 168***).

Después de recibir el amanecer del Sol Físico, la persona debe recibir el Sol Espiritual y el Sol Divino. Estos brillan uno tras otro, pero la persona debe saber exactamente la hora y la dirección de su aparición. El oriente físico es el punto desde donde emana la Verdad. Por eso, precisamente, al recibir al Sol, durante todo el día la persona debe ajustar sus interacciones de acuerdo con la Verdad, resolver sus contradicciones, resolver todos sus malentendidos. Al día siguiente deberá comenzar una nueva página con nuevas tareas para resolver. Las

células del organismo humano entienden bien estas cosas y si la persona no las perturba, estas células completarán todo este trabajo tranquilamente, sin que nadie lo note. Si la persona está sana, habrá plena armonía y unidad entre sus células. Si sus células están en armonía, habrá armonía en sus sentimientos y pensamientos. Esto significa recibir a los tres Soles de la vida. Al recibirlos, obtendrás actividad celular, calidez en tus sentimientos y luz en tus pensamientos. Si una persona no recibe el amanecer del Sol Físico, no puede ser sana... Si una persona no recibe el amanecer del Sol Espiritual, la conexión entre sus sentimientos quedará rota. Finalmente, si una persona no recibe el amanecer del Sol Divino, sus pensamientos estarán descompuestos. Tal persona inevitablemente enfermará, solo porque le molesta levantarse temprano y espera que otros le traigan las bendiciones. No, cada uno debe obtener su bendición del día por sí mismo. (***Lo valioso de los libros del Gran Ser Vivo, p. 247***).

Curación

Si quieres curarte de manera natural, debes usar principalmente los meses de abril y mayo, cuando la Naturaleza está llena de energía vital. Cada día de estos meses vale millones de levas. Lo que una persona puede obtener durante estos meses, no lo puede obtener en ningún otro momento. Ninguna farmacia en el mundo puede darle a una persona lo que la Naturaleza le ofrece... Si sabes cómo utilizar las energías de la Naturaleza, en un mes una persona puede obtener tantas energías y ideas como para dejar algo fresco y vital donde quiera que vaya. (***El Lugar Sagrado, p. 126***).

Las energías que salen del Sol contienen un depósito de energías vitales, curativas.
Si al recibir el amanecer del Sol eres consciente de que recibes más del Amor Divino y de la Vida Divina, entonces la luz solar tendrá un efecto curativo para ti. (***Lo valioso de los libros del Gran Ser Vivo, p. 6***).

Aquellos que han perdido el sentido de la vida deberían recibir cada mañana el amanecer del Sol. (***Fuerza y vida, serie III, 21***).

El amanecer del Sol tiene la capacidad de dar consuelo a la alma humana y motivación al espíritu humano. (***El futuro, creo en ello***).

Muchas enfermedades se curan con la energía solar. Además, se ha demostrado que cada enfermedad tiene un período específico en el que se puede curar. Algunas enfermedades se curan en mayo, otras en junio y julio, y algunas durante todo el año. (***El Testamento del Amor, volumen III, p. 106***).

Cuando quieras curarte con los rayos solares, las mejores horas son de 8 a 10. (***Los tres viven, p. 79***).

Trabajo para la curación

Ahora no entiendes por qué una persona debe trabajar. El trabajo es música. Si quieres curarte, trabajarás durante mayo y junio. Después de mayo y junio, no luches contra la tierra. Si quieres curarte, durante mayo y junio trabaja, cava la tierra. Entonces los flujos de energía bajan desde el Sol, cruzan el ecuador, se separan hacia los polos. En particular, hacia el hemisferio norte fluye un río de energía. Si tomas una azada, o una pala, al trabajar, esa energía a través de la pala llega a tu cuerpo. Y así como todas las plantas durante mayo y junio se visten con sus mejores ropajes, tú también puedes beneficiarte de esa energía. Si trabajas media hora con una pala en mayo, si te duele la pierna, el estómago o los riñones, trabaja. El trabajo es sagrado en mayo. No necesitas trabajar todo el día, media hora es suficiente para curarte. Aquí hay una hermana que tenía dolor en la pierna, y al trabajar media hora, el dolor desapareció completamente. (***Ciencia de la vida, p. 134***).

Por lo tanto, ahora, hijos míos, te recomiendo al menos media hora cada día durante mayo y junio para cavar, para trabajar la tierra... Si no tienes tu propio jardín, ve al jardín de un amigo y ayudándole en su jardín, te estarás ayudando a ti mismo. (***Ciencia de la vida, p. 191***).

Pero no se puede hacer en un solo día. Te advierto. Trabajarás con devoción. Si no trabajas, no te metas en problemas. Durante mayo y junio contarás media hora de trabajo como un día sagrado (trabajo espiritual). El lugar debe ser sagrado, donde las personas no pasen. Tendrás un jardín de 4 a 5 decáreas. Hermanos y hermanas se organizarán, harán un ejercicio gimnástico que es para curar. Es para aquellos que están enfermos o no tienen disposición, quienes tienen jaquecas. (***Ciencia de la vida, p. 184***).

Baños Solares

Es bueno calentarse al Sol durante las primeras horas del día, hasta el mediodía como máximo.
Hay momentos en los que los rayos solares no actúan beneficiosamente sobre los organismos humanos. Se llaman rayos negativos o negativos.
La persona puede exponerse a los rayos solares en cualquier momento del día, pero su mente debe estar concentrada, positiva, recibiendo solo los rayos positivos del Sol. Concentra tu atención, pero ten cuidado de no dormirte. Si te duermes perderás todo lo que has ganado. (***Los tres viven, p. 78***).

No es suficiente que una persona se beneficie de la luz y el calor del Sol, sino que también debe saber bajo qué ángulo recibirlos.
Desde los ángulos bajo los cuales los rayos solares caen sobre el oído humano, así como sobre todo el organismo humano, depende el uso de esos rayos. Cuando una persona quiere usar correctamente los rayos solares, debe exponer su espalda a un ángulo determinado. Si cambia ese ángulo, no se beneficiará de los rayos racionales del Sol. Solo se quemará, se oscurecerá bajo el Sol, pero no se conectará con sus fuerzas racionales e inteligentes. (***El Gran Bien, p. 167***).

Si una persona quiere usar inteligentemente las energías del Sol, debe exponer su espalda a los rayos solares temprano, antes del amanecer. Las energías que recibirá en ese momento equivalen a las que podría recibir si se expusiera todo el día al Sol. (***Dirección del crecimiento, p. 68***).

Cuando se realizan baños solares, es preferible vestirse con ropa blanca o de un color claro — estos colores son agradables. Es importante el sudor. Si estás al aire libre, envuélvete con una muselina fina. Al curarte

de esta manera, debes concentrar tu mente. (***Conversaciones, Explicaciones y Consejos, 1919, p. 105***).

Baños al Aire Libre

El objetivo del baño es abrir los poros del cuerpo, mejorar la respiración a través de la piel. (***Leyes del Bien, p. 345***).

Preferiblemente son baños cálidos. (***Leyes del Bien, p. 345***).

Baños de Lluvia

Si se trata de baños fríos, yo recomendaría a todos los humanos baños de lluvia, principalmente durante los meses de mayo, junio, julio y hasta la mitad de agosto. Las gotas de lluvia durante esos meses son cálidas y están llenas de electricidad y magnetismo. Baños de lluvia durante los otros meses no los recomiendo... Es mejor que los baños de lluvia no se hagan directamente sobre el cuerpo, sino a través de alguna ropa fina. (***Amor hacia Dios, p. 115***).

Durante diez semanas te daré una tarea. Sería deseable que todos la realizaran. Consiste en lo siguiente: desde el mes de mayo, hasta la mitad de julio, cada día, cuando llueva, te expondrás a la lluvia hasta que te mojes bien. Aquellos de ustedes que son funcionarios, pueden usar la lluvia durante las horas en que no están trabajando. Tan pronto como comience a llover, pueden salir al patio o ir a alguna tienda, bajo el pretexto de que tienen que terminar alguna tarea. Caminarán lentamente para que la lluvia los moje bien. Luego regresarán a casa,

secarán su cuerpo con una toalla limpia, se cambiarán a ropa seca, beberán una o dos tazas de agua caliente y luego irán a trabajar. Aquellos que están libres, por favor, utilicen la lluvia en cualquier momento, haciendo estos baños de tal manera que nadie lo note: pueden visitar a algún amigo, o trabajar en su jardín. En general, todos deben cumplir la tarea con atención, sin alboroto, sin hablar mucho, para ver qué resultados tendrán. Cuando experimenten el buen efecto de la lluvia sobre su organismo, pueden compartirlo con sus cercanos, recomendándoles los baños de lluvia como método de curación. Además, al exponerse a la lluvia, es bueno cantar internamente. En este caso, el canto rejuvenece al ser humano. La lluvia es una bendición. Los baños de lluvia que realizarán durante un mes valen más que cualquier baño mineral. Una gran cantidad de energía se esconde en las gotas de lluvia. Estas afectan beneficiosamente al sistema nervioso y a muchas enfermedades crónicas en el organismo humano. Yo llamo a estos baños “baños de los Ángeles”. Al hacer estos baños, verás qué sueño tan saludable tendrás... Así, desde el primer día de mayo comenzarás el ejercicio y anotarás qué día comenzaste y a qué hora. En cada baño posterior, anotarás el día y la hora. Puedes estar bajo la lluvia 15 a 20 minutos, o incluso más, dependiendo de la intensidad de la lluvia. Respecto a los resfriados, no tengas absolutamente ningún miedo... Es imposible que una persona se resfríe durante mayo, junio y julio. Durante estos meses, la naturaleza está llena de vida. Con estos ejercicios probarás tu heroísmo, hasta qué punto puedes aguantar. Quien no quiera hacer el ejercicio, puede optar por no hacerlo, pero quedará débil y enfermizo. La lluvia llevará frescura y pureza a tu organismo. En general, el ser humano debe hacer muchos ejercicios para abrir los poros de su cuerpo y respirar no solo a través de sus pulmones, sino también a través de **toda la piel**.

Cuando no puedas hacer baños de lluvia, es bueno hacer baños de agua caliente a una temperatura de 35 a 40 grados, cerca de la temperatura natural del cuerpo. (***Amor hacia Dios, p. 115***).

Baños de Agua Caliente

La causa de las enfermedades reside en los poros obstruidos. En el área del organismo donde se produce la obstrucción, aparece la enfermedad. El organismo no tolera ninguna impureza, ninguna sustancia extraña dentro de sí mismo. Si se acumulan tales impurezas en algún lugar, el organismo se enferma. Cada enfermedad tiene como objetivo liberar al organismo de sustancias extrañas. Si se obstruye uno de los conductos de la columna vertebral, la persona pierde su vitalidad. La médula espinal tiene la propiedad de absorber el prana o la energía vital del aire y transmitirla a todo el organismo. (***El Lugar Sagrado - 124***)

Todos los poros del cuerpo deben estar abiertos. El ser humano tiene siete millones de poros en su cuerpo, es decir, siete millones de ventanas que deben estar abiertas... Por lo tanto, el primer tratamiento para cualquier enfermedad se reduce a desbloquear los poros, para lo cual se necesita sudar, lavarse el cuerpo. (***El Camino del Discípulo - 90***)

El agua limpia su cuerpo, abre los siete millones de poros a través de los cuales respira. (***Motores en la Vida - 46***)

Si el Sol brilla fuertemente y sudan, den gracias por los buenos baños de sudor que se están haciendo. (***El Buen Arma - 26***)

Si no puede sudar físicamente, la persona está expuesta a un peligro. (***La Clave de la Vida - 234***)

Cuando se bebe agua caliente, sale a través de los poros, los abre y con ello restaura el estado de salud del organismo. (***El Camino del Discípulo - 90***)

Del 25 de abril al 4 de julio, les doy la siguiente tarea para diez semanas. Dos veces por semana provocarán sudoración mediante agua caliente... Es bueno hacer la sudoración por la mañana o por la noche antes de la puesta del Sol o antes de acostarse, hacia las 22 horas. (***El Lugar Sagrado - 128***)

La persona provocará la sudoración bebiendo agua caliente, en la que puede exprimir algunas gotas de limón. (***El Lugar Sagrado - 127***)

Beberán de 4 a 5 vasos de agua caliente. (***El Lugar Sagrado - 129***)

Después de sudar bien, se secará el cuerpo con una toalla húmeda y se cambiará de ropa. Después de eso, que beba medio vaso o un vaso más de agua caliente. (***El Lugar Sagrado - 127***)

Si han adelgazado un poco, deben alegrarse de tener un resultado. (***El Lugar Sagrado - 129***)

Caminar Descalzo

Deben caminar descalzos en Verano, especialmente desde principios de mayo, para que sus pies estén conectados con la tierra, para que pueda pasar a ustedes electricidad y magnetismo terrestre. Aquellos de ustedes que no estén acostumbrados a caminar descalzos, deben caminar descalzos solo 1 a 2 horas después de que salga el Sol. (***Charlas, explicaciones e instrucciones del Maestro - 249***)

Dos Cosas Importantes

Les recomiendo dos cosas: beber agua caliente para limpiar el cuerpo y sudar, y respirar profundamente. Si tienen media o una hora libre, respiren profundamente. Dirijan su pensamiento hacia arriba, hacia Dios, conéctense con Él y comiencen a respirar rítmicamente. Utilicen aire limpio y agua limpia. (***El Lugar Sagrado - 128***)

Y Además

Deben mantener en ustedes un impulso continuo para trabajar. A través del trabajo y los ejercicios, desarrollan su cuerpo y se vuelven fuertes. (***El Lugar Sagrado - 126***)

DE LA PALABRA DEL MAESTRO
BEINSA DUNO
(PETAR DANOV)

APROVECHA LA PRIMAVERA
PARA UNA BUENA SALUD

COMPILADO POR:

Trendaphylla Baldevska
Angel Kermedchiev

Con la ayuda de

Veselin Markova
Pelagia Ivanova

Sofía

БИБЛИОТЕКА

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

ПРЕРАЖДАНЕТО

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

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

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. БЛИЗОСТ
2. ЖЕНИТБАТА
3. ЦЕЛУВКАТА
4. ОБХОДА - ДРУГИЯТ ДО ТЕБЕ
5. ГОВОРЕНЕТО
6. ОБМЯНА - МЕЖДУ ХОРАТА
7. ВЗИМАНЕ - ДАВАНЕ
8. ЛЮБОВ И ОБИЧ
9. ПОДАЙ РЪКА
10. ТОЧНОСТ И БЛАГОДАРНОСТ
11. СРОДНИ ДУШИ
12. ВЛИЯНИЯ
13. ВНУШЕНИЯ
14. ВЪЗВИШЕНИ СЪЩЕСТВА
15. АНГЕЛИТЕ И ХОРАТА
16. КАК ДА Б БДЕМ ДОБРИ