

СОДЕРЖАНИЕ

От составителей	14
-----------------------	----

ПИЩА И ПИТАНИЕ

ГЛАВА I

Пища для плотного тела

1. Некоторые животные знают о естественной пище много больше, нежели человек — мясопожиратель	18
2. Будьте осторожны в пище	35
3. Для здоровья нужна чистая, простая, лёгкая, незаражённая пища	39
4. Во время открытия духовных центров возможна лишь очень лёгкая пища и в малом количестве (из Огненного Опыта Е.И.Рерих)	42
5. Прежде всего, утвердим целесообразность в приёме пищи	45
6. Самое разумное — принимать пищу, когда тело нуждается	48
7. Сокращение сна и пищи возможно на высотах	50
8. Феномен, когда нет нужды в пище	51

9. Великая ошибка давать всем одну и ту же пищу, пища бывает разная	52
10. Человек контролирует выбор своей пищи, но этот контроль можно утончить беспредельно	53
11. Психическая энергия может указывать и качество пищи, и вред отравы	56
12. Только при равнодушии к пище хорошей плохая не огорчит	58
13. Полная аналогия с принимаемой пищей	60
14. Воздержание необходимо во всём	60

ГЛАВА II

Люди любят, когда духовные основы поддержаны пищевыми советами

1. Пропитание своё надо зарабатывать	70
2. Нельзя заменять натуральные продукты суррогатами	71
3. Огромные склады продовольствия показывают, сколько труда затрачивается на удовлетворение потребностей тела	76
4. Обед не начинают со сладкого	77
5. Блюда бывают разные	79
6. Не вкушайте яств со стола хозяина, но внимайте словам его	80
7. Невежды связывают ощущение радости со здоровым пищеварением	85
8. Особая диета нужна лишь для тех, кто проходит внутреннее очищение и трансмутацию Огненную	89

9. Может быть, седьмой витамин есть	
Огонь	96
10. Растительная пища	99
11. Растения	102
12. Вегетарианство	104
13. Молоко, молочное	105
14. Сыр	113
15. Масло и жиры	114
16. Фрукты, овощи, плоды, ягоды	118
17. Хлеб, мука, мучное	130
18. Злаки (злаковые): пшено, рис, ячмень, пшеница, рожь, кукуруза	133
19. Мёд	136
20. Салаты, каши, кисели, супы, пюре	138
21. Яйца	140
22. Пряности	141
23. Сахар	141
24. Кислоты	142
25. Эссенции	143
26. Глюкоза	143
27. Уксус	143
28. Сыворотка	144
29. Брожение	144
30. Дрожжи	144
31. Питьё	144
32. Чай	147
33. Кофе	149
34. Соки	149
35. Напитки	152
36. Настойки и водка	152

37. Коньяк	153
38. Вино	154

ГЛАВА III

ПОСЫЛАЮ РАДОСТЬ ЗНАНИЯ, НО ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ИЗ СВЯЩЕННОЙ ТРАПЕЗЫ ПОХЛЁБКУ

1. Большинство болезней человечества происходит главным образом от переедания	166
2. Известны случаи феноменального чревоугодия и прочих страстей и пороков человеческих	167
3. Можно в разложении дойти до иерархии золота и даже до иерархии объедения	168
4. Обыватели тоже любовью идут, но не к Свету, а к обжорству	172
5. Низшие сущности Надземного Мира буквально присасываются к пьяницам и обжорам	182
6. Иной постник полон вожделения к пище	192
7. Люди изнуряли себя постами, чтобы смирить астрал	194
8. Больше людей погибает от переедания, нежели от голода	200
9. Голодный может найти способ насыщения, если дух его не дошёл до звериного состояния	212
10. Никогда голод духовный не был столь острым	218
11. Презирайте еду так же, как и ссоры	223

12. Трапеза готова — Час пришёл, когда Новый Стол готов!.....229

ГЛАВА IV

СВОЙСТВА ВЕТХОГО ЧЕЛОВЕКА ИЗЖИВАТЬ МОЖНО, ПИЩИ НЕ ДАВАЯ

1. Тление и всевозможные яды и отбросы — пища тёмных сущностей.....234
2. Пищи им не дадим!.....237
3. Только пищи лишённый астрал может замолкнуть и подчиниться.....240
4. Пищей для драконов Порога служат энергии самого человека.....245
5. Без пищи обычной умирает тело, без Пищи Огненной — мертвоет дух.....248
6. Как пища... ..249

ГЛАВА V

В ПИТАНИИ НУЖДАЕТСЯ ВСЁ МИРЫ, ЗЕМЛЯ, МЫСЛИ, УМ, ТЕЛО, ДУША, АУРА

1. Питаться можно не только Миры.....252
- 1.1. Питание Земли.....252
- 1.2. Питание Синтеза.....252
- 1.3. Питание ауры.....253
- 1.4. Питание ума.....253
- 1.5. Питание и пища души.....253

1.6. Питание доброжелательства	254
1.7. Питание устремлений Света	254
1.8. Питание накопленных энергий	254
1.9. Питание обществ-паразитов	255
2. Питание обычное необходимо для жизни тела	255
3. Сердце требует постоянного Питания	256
4. Питание нервной системы	257
5. Сознание питается Светом, но не дайте Пищи, которой оно усвоить не может	258
6. Питание Огненных центров	260
7. Питание и пища Огня	260
8. Будьте проще и утончённее в питании	261
9. О питании мысленном	263
10. Желание питается мыслью и её образами	264
11. Все качества могут расти только при пи- тании	267
12. Мысли могут от зародыша почти неошу- тимого достигать под питанием мысли разных уявлений	268

ГЛАВА VI

НЕ МОЖЕТ ЧЕЛОВЕК ЖИТЬ БЕЗ ОБНОВЛЕНИЯ И ПИТАНИЯ ДУХОВНОГО

1. Ничего этого не нужно в Надземном: ни заводов, ни фабрик, ни пищи, ни питья	274
2. Вождения пищи в Мире Надземном по- добны тяжёлым цепям	283
3. Питанием в Тонком Мире является... ..	285

4. Питание тонкого тела и пища для него	286
5. Питание всех оболочек.....	288
6. Питание духа столь же необходимо для человека, как и питание тела, и даже ещё больше.....	290
7. Дух желает Пищи видимой яви	292
8. Питание Зерна Духа и Высшей Индивидуальности	302
9. Но приходит час и станет Владыка Жизнью и Пищею	303
10. Великие Учителя есть наша Пища	304
11. Книги Живой Этики — лучшая Пища для ума и сердца	305
Из книги К.Е.Антаровой «ДВЕ ЖИЗНИ»	308
Беседы с читателями	310