140

Оправка за печатане!

2

Лекция

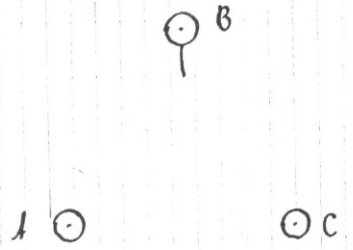
35

на млад. ок.-кл.

5 VI 927 г.

Лекция 35
на млад. ок. класъ
5 VI 927 г.

Само свѣтлитѣ пѫтѣ на мѫдростѣта,
Води къмъ Истината!



Предположете това съ три основни възможности. Не въображаеми, но възможности в живота. Отъ кѫдѣ трѣбва да започнете. Природата отъ кѫдѣ започва движението? Отдоло, това е лѣво. Отъ лѣво къмъ дѣсно е движението. Има три основни метода които вие трѣбва да упражнявате. Най първо А представя тренирането на тѣлото. Методитѣ за трениране на тѣлото в съврѣменната цивилизация, в съвременния ученъ свѣтъ, в съврѣменното общество — правятъ гимнастически упражнения. Но това е повече едно механическо тренираме. Съ упражнение на тѣлото могатъ да се постигнатъ нѣкакви действителни резултати. Нѣкой отъ васъ трѣбва да започнатъ съ тренираме на тѣлото си. Вий не може да започнете съ тренираме на сърцето си. Защото има извѣсни методи какъ да постъпвате съ сърцето си. Най първо трѣбва да знаетъ какъ да упражнявашъ сърцето си; и не само сърцето но и всички органи прѣмо свързани съ сърдечната система. Най послѣ трѣбва да упражнявате умѣтъ си. Законитѣ чрѣзъ които може да въздействате на вашия мозъкъ. Трѣбва да знаете отъ кѫдѣ да започнете. Да се борави съ човѣшкия мозъкъ е най-трудно. Най-първо ще започнем съ тѣлото. Представете си, това е главата на човѣка,

туй е гръбначния стълбъ. Енергията която минава прѣзъ гръбначния стълбъ се спира в малкия мозъкъ. Тази енергия не минава в предната частъ на мозъка, става едно подпушване, щомъ се спрѣ енергията в малкия мозъкъ, ако вий не знайте да работите, ще се родятъ наплошитѣ работи. Отъ малкия мозъкъ енергията може да потече странично, в долната часть на мозъка, има една плоскость, тогава ще се зародятъ разрушителнитѣ инстинкти. Ти трѣбва да разбираш закона, да прекараш кръвьта отпрѣдъ в челото. За облѣп кръвьта мозъка ви. Се тази кръв не може да премине в мозъка ви ако не знайте законитѣ по които се движи живото електричество и живиятъ магнетизмъ — тази прана съ която индуситѣ оперирать. Отъ васъ нѣкой може да започнато съ тренирането на тѣлото. Тази наука, може да се занимайте съ науката на Йогитѣ. Трениране на тѣлото, трениране на сърцето, трениране на ума, или възпитание. Когато азъ говоря трѣбва да ви раздѣля на три категории. Едни отъ васъ трѣбва да започнатъ съ трениране на тѣлото — упражнения за тѣлото — на други за сърцето, на трети за ума, и слѣдъ врѣме — резултатитѣ на тѣзи три процеса. Ще направимъ единъ опитъ. Ще съединимъ тѣзи тритѣ — Ако можемъ да образуваме тѣзи три течения, ние ще ги съединимъ и ще направимъ единъ опитъ да видимъ какви резултати ще се добиятъ. Ако тренирането на тѣлото е правилно, ще имаме изобилие — извѣсна енергия която може да се употрѣби за добро. Ако тренирането на сърцето е правилно, ще има едно изобилие на сърдечнитѣ, чувственитѣ енергии, които пакъ за добро може да се употреби. И ако възпитанието на мозъка е правилно, пакъ ще има едно изобилие. Между васъ има едно сънно състочние. Когато хората навлѣзнатъ в тази областъ на духовния животъ ако не започнатъ съ тѣлото, правилно да го тренирать — почвать да заспиватъ. Едно тяпостно състочние почва да се набира в мозъка. И понеже не сте будни в физическото полѣ, трѣбва да се пренесете в астралния свѣтъ но като не разбирате законитѣ на астралния свѣтъ почвате

да се скитате навънъ, и не можете да намѣрите астралното училище. Като се събудите казвате, — нищо не разбрахъ. Най първо тѣлото ви трѣбва да бѫде тренирано. Да не ви е страхъ отъ страданията. Трѣбва да бѫдете съ едно присѫтствие на съзнанието. Той страхътъ ще дойде; може да вървишъ прѣзъ гората, страха ще дойде, но ти въздействай съ волята си, върви напрѣдъ. Онѫи човѣкъ, който не го е страхъ, може да се образува единъ трепетъ въ него, но той равномѣрно върви нема да се спира. Но като върви неговия слухъ тъй силенъ ще бѫде и чувствуването — може да знае има ли въ пътя нѣкое препятствие или не. Туй тѣлото ви може да го знае. Да се тренира тѣлото. При страха да несе пресичатъ краката или да не отслабва сърцето. Пулсътъ на сърцето да може да го държите да бий редовно. Кой отъ васъ иска да започне съ трениране за десетъ дена. Въ топлото врѣме нема да се тренирате. Вий сте виждали тѣзи които се тренирать въ тичане. Единъ методъ отъ старитѣ врѣмена останалъ. Той развива дихателната система. Най-първо трѣбва да подобритѣ дихателната система — дълго врѣме да издържате. Онези отъ васъ които се тренирать физически, до 113 грѣва онова мѣсто ще излезнете съ 10 стомни да се запъхтите. Най първо ще се запъхтите, но постепенно плавно ще излѣзнете и тѣзи двѣтѣ стомни, нема да усещате никакво задъхване, а една приятнатѣ то е развиване на дихателната система. Стомнитѣ нема да бѫдать голѣми; малки, единъ кг. отъ едната рѫка, другъ въ другата, послѣ по двѣ кила, послѣ по 3 — 4 — 5 до 10 кг въ едната 10 въ другата. Не да отслабнатъ мускулитѣ, може да се образува обратната реакция. Може само съ 1 кг. за 10 дена да се яви резултата. Трѣбватъ редъ години за да се тренирать дробоветѣ хармонично потози начинъ. Послѣ ще дойде другото трениране. Докато дихателната система е подъ вашето руководство, да бѫде въ равновесие съ тѣзи закони. Най-първо ще слезнешъ еднашъ, вторичъ денъ ще слезнете два пъти третия денъ три пъти и т. н. 6 - 7 . . .

Ще разделите времето, сутринь, вечерь, по обѣдъ, може и посрѣдъ-нощь. Но посрѣднощь е уморително. Може да си изберете и друго мѣсто. Може да си изберете Витоша. Може да си изберете кое да е мѣсто, свободно. И доброволно наложете волята си. Ала азъ съмъ забелязалъ, ако ви оставя на вашата воля, нищо нѣма да направите. Азъ съмъ рѣшилъ за ваше добро да ви заставя. Не, азъ ще взема да ви натопя вътрѣ въ водата. Ти си се накалялъ; ще те натопя въ водата. Следкато се очистишъ, изчистишъ и тази вода, ще почувствашъ една приятность. Ние не искаме тѣзи якитѣ мускули, — мускулитѣ трѣбва да бъдатъ пластични, меки. Въ даденъ моментъ като приложите мускулитѣ, тѣзи мускули трѣбва да ставатъ меки и яки. Въ даденъ случай да бъдатъ толкова меки, а въ даденъ случай толкова яки, че и желѣзото да разкъсатъ. Азъ бихъ желалъ нѣкой отъ васъ тъй да се тренирате, че като срѣщнатъ нѣкой каже „сѫ религиозни хора“. Но като го хванешъ да го вдигнешъ нагорѣ тъй. — Азъ не искамъ да идете въ другата крайность. Не може да си представите единъ ангелъ слабъ, хилавъ! Тѣлото е единъ изразъ на човѣшката интелигентность. Когато тѣлото е напълно, разумно подчинено на човѣшката воля, тогава човѣкъ е здравъ. Но не да искаме ние да туряме силата си въ тѣлото си. А тѣлото да изразява единъ органъ на волята, на ума, на сърцето. Нѣкои отъ васъ които сѫ тренирани тъй, може да започнатъ съ трениране на сърцето, съ дихателната система — а съ мозъчната е още по трудно. Да се правятъ малки опити, защото може да нахлуете въ една область въ която има нѣкои лоши послѣдствия. Но съ трениране на тѣлото нѣма никаква опасность. Които искатъ отъ васъ, доброволно, — а другитѣ ще ги насилимъ. Копането, работенето на нивата, то е само за трансформиране на енергиитѣ излишно даване. А трениране на тѣлото, то е вече

въ съприкосновение съ всички разумни сили в природата, съзнателно и несъзнателно. Найпрво като се тренира тълото, да покаслия и умствените и сърдечните процеси безъ да се тревожишъ, тълото ти е едно, а ти работи. (?) Ще употръбявате свободното си време. Ще бъдете много изправни. Никаква философия! Нема да кажете че сте на особено мнение. Щом дойдете до науката и имате особено мнение — направете опитъ.

При трениране на тълото, ако ние започнемъ съ сърцето и ума, веднага ще се събуди едно противодействие. Въ природата има противодействие, съсъчване на условията. Съсъчване на електричеството и магнетизма и може да се образува едно противодействие. Най-първо човъка го обхваща една леность. Ако речешъ, утрь в 5 часа да захванешъ да се упражнявашъ, ще те обхване лъность. Ще почнешъ да отлагашъ. Другъ пътъ не си отлагалъ — или разстройство на стомаха, или ревматизъм и др. когато речешъ да се тренирашъ, ще дойдатъ всички тъзи противодействия. Онзи който иска да се тренира, ще дойдатъ тъзи противодействия. Но трябва чрезъ трудъ и постоянство да се премахнатъ, и посветено пътя ще се отвори. Не че чрезъ трениране на тълото всичко може да се постигне, но $\frac{1}{3}$ отъ живота на земята се регулира правилно, щомъ се тренира правилно тълото, дихателната система, смилателната система мускулите. Човъкъ добива изобилие на живота и способностьта да се занимава повече х@ туй е желателно. Ако искате можемъ да изберемъ 10 души отъ васъ да се тренират физически натмалко за единъ месецъ. Може да направите по закона на свободата. Изобилието на любовьта, мъдростьта и истината. Колкото любовьта позволява, толкова изобилие и колкото истината и мъдростьта позволяватъ. Тълата ви на васъ не с тренирани. Найпрво искамъ всички тъзи гърбове, изкълчвания на една

на друга страна — ще имате всички една поза — една много малка кривина трѣбва да има тукъ горѣ на гърбнака, друга на кръста, и тамъ не трѣбва да бъде кривината голѣма. После знаете ли сега методи за изправяне на гръбначния стълбъ. — на стѣната. Американцитѣ иматъ такива уреди. Ще ви посочимъ нѣкои методи за изправяне. Отвѣсенъ трѣбва да бъде гръбначния стълбъ, съ едно малко отклонение. Трениране на тѣлото, разбрахте, въ единъ месецъ отгорѣ какво може да се постигне. Нѣкои отъ васъ сѫ доста тренирани. Но нѣкои както ги гледамъ не ми се харесватъ. После вратa се измѣрва колко да бъде дебелъ, после кръста, ръката, всичко това трѣбва да се тренира, че да се докара оназѝ норма. Споредъ васъ колко трѣбва да бѫдатъ дебели ръцетѣ ви, тази идеална мѣрка приблизително. Въ единъ месецъ нѣма да я постигнете, но ако може да се приближите, значи законътъ е вѣренъ — една малка тренировка. Много отъ недѫзитѣ ви, при сегашния животъ се дължатъ на тѣлото. Тѣлото носи остатъцитѣ на всички тѣзи животни, на минали сѫществувания носи въ себе си — ще се очудите на човѣшки прояви. Всѣки отъ васъ може да се озлоби, да се прояви у васъ едно желание старо желание, което може да е отъ преди 100000 – 200000 години. Миналата студенти, що бѣше въ Търново, абитуренти, всички почнаха да мучатъ като биволи, други почнаха да лаятъ. Защо сега, какъ ще си го обясните. Азъ се спрѣхъ при тѣзи ученици казвамъ: нѣщо отъ Дарвиновата теория знаете ли? Какъ е произлѣзълъ човѣкъ! — Поразговорихме се малко за Дарвиновата теория. Ако има нѣкое недоволство, разумно ще го поставите. Нали сте ученици. Да зададете нѣкой въпросъ? То е атавизмъ. Азъ зная сега причинитѣ и лесно може да ги отстраня. Въ дадения случай можахъ да имъ дамъ друго мѣсто. Но като предизвикамъ този атавистично чувство, същевременно ще се създаде единъ прецедентъ за говорене. У васъ често се явява едно чувство на упорство. Човѣкъ казва, нѣма да го правя това, не ча

неговата воля сега участва. – „Няма да го правя това“ но положението имза като на Настрадинъ Ходжа който нямалъ пари, като минавалъ презъ чаршията казвалъ 100 жълтици да намеря ще ги взема, но ако са 99 нема да ги взема. Чува го единъ търговецъ и за да го изпита подарилъ му 99 жълтици. Ходжата ги прибралъ и рекалъ. Онзи който даде 99 ще даде и едната. Тукъ вече умътъ работи в него. Той казва. – Няма да ги взема. Той подразбира ако не ги сложите на земята нема да ги взема. — —

12. Всичкитѣ учени хора, най виднитѣ хора сѫ работили. Гладстонъ всѣки день по единъ – два часа е рѣзалъ дърва. Всички тези велики хора сѫ имали по нѣкое физическо упражнение, това е трениране на тѣлото. Гладстонъ, щомъ се върне отъ парламента имал сила веднага да заспи. Кой отъ васъ има тѣло тренирано тѣло като си легне веднага да заспи. Нѣкои отъ васъ се въртятъ ½ часъ 1 час. – 2 часа тукъ не е тренирано тѣло. Тогава станете вземете топла вода или студена, намокрете тѣлото, краката, не премахвайте влагата, легнете си. Ще се образува едно затопляне и ще се унесете в приятна дрѣмка. Веднага ще потече магнетизма и електричеството. Тукъ е трениране на тѣлото. Но потъ ако имате, ще я отстраните. То е едно хубаво упражнение. Който се поти, то е единъ правиленъ начинъ за чистене. Човѣкъ който се поти е здрав. Има болезнено потене – но здравитѣ хора се потятъ. Когато човѣкъ се поти и бързо диша то е болезнено състояние. Но когато се поти и плавно диша, всички пори се отварятъ – да дишатъ презъ цѣлото му тѣло, това е изкуство. При трениране на тѣлото, трѣбва да се научите да дишате презъ цѣлото си тѣло. Не само презъ дробоветѣ си, презъ всички клетки може да дишате. Ще усилите дишането на тѣлото си. Тук е единъ сложенъ процесъ. Съ хиляди поколения индуси сѫ практикували този методъ. Този методъ за европейцитѣ е опасенъ, понеже като се набере тази енергия, европейцитѣ не знаятъ какво да я правятъ; и едно добро, ще роди едно зло. Първото нѣщо, нѣкои отъ васъ се нервиратъ, лесно се дразнятъ – трениране

на тялото се поисква. Често между вась няма вътрешно уважение и почитание. Защо! Вашето почитание я движи на физическото поле. Ако дойде единъ снажен, левентъ юнакъ, веднага ще го уважавате. Но ако дойде единъ хилав, както да е учен, не може да го уважавате. Трябва да бъдете съ нъкаква сила, имате ли тази сила, украсяваща зората срѣдъ като черти отъ вась ще има уважение. Уважението е единъ естественъ процесъ. Трябва да имашъ нѣщо. Да почерпишъ отъ природата. Външния свѣтъ сега както е, имати единъ методъ, те черпятъ. Като влезнешъ в свѣта ще почнатъ да ти пречатъ разни спънки — щомъ почне единъ твой приятелъ да те дразни той вече черпи отъ тебе. Пътъ е дразнене. А най способнитѣ ученици въ свѣта може ли да ги дразните. Не. Той дойде на тозии ще разправи, събрали се около него, на всички разправя; расположенъ е той. Дава отъ себе си. Тѣзи ученици споредъ моитѣ ~~[illegible]~~, наблюдения имати много правилно развитъ главит. Тѣ сѫ много правилно развити; има едно съчетание на тялото, имати една естествена тренировка. Въ тѣхъ цѣлото имъ тѣло диша. — Едно вѫтрешно благородство. Няма сега всички да станете тъй - хлътнали лица, почернели хлътнали очи. То е било едно врѣменното светийство. То е единъ методъ. Светиитѣ изобщо не сѫ съ хлътнали очи. Светиитѣ сѫ хора изобилни. Единъ светия, тѣзи адепти, тѣ сѫ снизходителни те сѫ толкова любезобилни. Значи погрѣшкитѣ на хората, никога не обръщати внимание. Като те видятъ да правишъ погрѣшка, тѣ няма да ти забѣлѣжати. Съ единъ отшелникъ той може да те хване, да ти държи една проповедь и може да ти приведе всички стихове отъ Свещеното писание. Нали В. Хюго като говори за епископа Мериелъ, посрещна той Ж. Вължана, — вземалъ му той свѣщницитѣ. —

И в живота на Епиктетъ има единъ хубав примеръ; той ималъ единъ хубав златенъ свѣтилникъ, срѣщналъ единъ който му вземалъ златния свѣтилникъ, отеклилъ се назадъ и казалъ, голѣмо зло направихъ че изкушихъ хората; и си купилъ единъ отъ пръстъ

Ако единъ Епиктетъ е връхчето на Христа, сзиченикъ, но много хубави нѣща има отъ него.

Най първо щомъ не можете да спите, вижте какъ установявате вашия сънь. Азъ наричамъ трениране на тѣлото, като си вънъ, легнешъ и си покривашъ главата, като си кажете, ще спя — и веднага идва една сладка дрѣмка. Тренировка на тѣлото е що. Младия човѣкъ лесно може да го направи. Стария човѣкъ 20 пъти ще го обърка. И в него ще се появятъ всички тѣзи атавистични чувства че е остарялъ, и винаги особени видения. Връща се назадъ. Като нема какво да го стимулира напредъ, връща се назадъ. — Не припомнявай какъ си слѣдвалъ в гимназията. Говорете повече за бѫдащето. Какво ще се връщашъ назадъ, в три класа какво е било, ще го повторишъ единъ, двашъ — а за бѫдащето начертай какъвъ идеалъ. За бѫдащето говорете. Що недате да си съставите единъ идеаленъ животъ, какъвто искате да постигнете. Имате едно желание, изчислете математически. По колко начина може да се постигне. Искате да бѫдете ученъ човѣкъ — в какво отношение. Или искате да бѫдете щастливъ — в какво отношение. Щастливъ всѣки може да бѫде. Нали на васъ азъ съмъ обяснявалъ какво нѣщо е щастието. Щ — това е човѣшката ръка Щ. А най първо щастливия човѣкъ трябва да бѫде човѣкъ на вѣрата. А това е носа — той трябва да бѫде човѣкъ ученъ. С, това е законъ на пролѣтни, влечението на мѣсечината. ⊥, това е човѣшкото сърце, където ще вложимъ всичкото си богатство. При всички условия трябва да има къдѣ да вложимъ тѣзи богатства. Т, то е законъ на земята. Х. Срѣдата в която живеемъ да знаемъ съ какви сили да работимъ. И това е начало на нѣщата извора. Това е единъ египетски йероглифъ. Тѣ съ изписвали свѣтлините началото на нѣщата, извора. Възможностьта на извора може да се повдигне толкова високо, тази сила може да се повдигне до туй ниво, до главата, отъ където да извира. Възможностьта седи за насъ отъ дѣто слизането и качването нагорѣ. Слѣдв. когато правимъ извѣстни упражнения, можемъ да направимъ по

закона на И, свиването на тези мускули, то върви по единъ правиленъ начинъ. Туй свиване трябва да бъде споредъ силата дадена от вашия мозъкъ. Никога не дигайте ръката повече отколкото е казано. За туй човекъ не трябва да мисли много високо за себе си, той трябва да бъде скроменъ. И всекидневъ да прилага по едно малко желание. Съ малки величини да се занимава X Е това е закон за придобиване на енергия. Щастието съдържа вярата, ума, въображението (месеца), чувствата, Т.е. чисто физически светът, твърдата материя, И, производните сили които действуватъ, жидките сили, теченията имъ, да манипулираш съ твърдата почва, съ водата, въздуха и светлината. То е законъ за произвеждането общия този процесъ. Щастието на български. Ако дойдете на английски споредъ темперамента на англосаксонската раса, тамъ е по друго. Туй е за славяните. Англичаните не търсятъ своето щастие по пътя на славянинътъ и не може да го търсятъ. h — У = ч. Защо англичанина е латински, вземалъ и обърналъ У(ч) надолу а славянина го турилъ нагоре. Англосакса е уЕфналъ и завързалъ той няма какво да чака. А славянина не е уЕфналъ, чака да се разуЕфне. Послѣ както имате у тѣхъ Р у славяните е И у латинската раса. Въ еврейския какво означава тази буква П (хет.) Туй съ форми на силите, кабалистично. Хетинесс — щастие. Хепимен щастливъ човекъ. Блесингъ — благославяне — корена — Кау — крава — уота — вода X Сега тези символи съ изкарани от символите съ вземати от човешкото тяло. Много отъ тези букви, символистически съ вземати от тялото и споредъ движенията имати си свой смисълъ. При сегашното ваше развитие ако во се разговаре, смисла на азбуката се взимат от тялото, ще изпаднете в друга една погрешка. Всички букви почти съ вземати от тялото. Напримеръ едно А, изпитвам ли съ при писането какъв е ъгъла на разширението на А, Направете

едно измерване. В туй отношение малко от анатомия трѣбва да разбирате. От дължината на коститѣ, дългитѣ кости, строението на мускулитѣ, и послѣ да различавате организма добро качествен ли е, срѣдно качество или лошо качество. Как се опредѣля чувствителността — от кожата. Гладкость-та и мекотата на кожата опредѣлят често чувствителност-та. Колкото рѫката ви е по-халтава, отпусната, толкова енергията е по-слаба. Колкото рѫката е по-яка, — това зевиси тази якость каква е. Има една якость която се придобива по венчта. Нѣкои рѫцѣ са яки и сухи, нямат никаква влага и топлина. Само яки са. Значи да се придобие една пластичность на рѫката, да има якость, мекота. и при това рѫката трѣбва да има една малка топлина. и една малка влага; да не е съвсем суха. Туй значи една яка рѫка а същевременно мека. Да не е студена. Щом почнат да ви изстиват пръститѣ, показва че кръвообращението не е правилно. Електричеството. Ще се оттърквате с вода. Отваряне на порите, обтривки с ленен платъ, ще пиете вода, печене на слънце. Ако пиете студена вода, може да пиете, но на всѣка чаша по един километър ходене. Да се образува топлина. Тази вода да се проектира навън от тѣлото. Докато дойдете до едно нормално състояние като пиете водата да усещате една приятность. Аз ви казвам опита който може да направите. Който иска да се тренира. Ще си носите един термусъ, една бутилка бѫклица закачена с ремъкъ. Аз ги харесвам тѣзи бѫклици, много са хубави, плоски, събират кг. — до 2 кг..

А онези от вас които искат да тренират чувствата си. — по специално. Има опасность при развиване на окулт. науки. За прим. че човѣк може да влезне да живѣе в по-низша форма. То е едно свещено вѣрую. А казват че той може да влезне в куче, в магаре, Що е крива посока, човѣк не може да влезне да живѣе в магарето или кучето. Като душа не

може да влезнешъ. При магарето може но в магарето вътрѣ не може. Послѣ даватъ крива поука, казватъ той уже се прероди в магаре то е немислимо. Туй знание трѣбва да го държите за себе си. То е окултно знание, то не е за прости хора. Има същества напрѣднали които като сѫ обезсмъртени носи ги въздуха навсѣкъде, и тѣзи сѫщества отрадно е за тѣхъ да намѣрятъ приютъ в формата на едно животно — намиратъ се в затруднение да манипулиратъ с мозъка на едно животно. Знайте ли какво нѣщо е да се обезплъти една душа! Носи се из пространството. Тѣзи гръмотевици, тѣзи бури които минаватъ предизвикватъ ужасенъ нещастие. Тѣ считатъ за голѣмо щастие, да се скриятъ в нѣкоя мравя, животно, паякъ. Да се скриятъ отъ гнѣвътъ Божий както го наричатъ. За влезнешъ в нѣкое животно ти трѣбва да разбирашъ тази форма. Щомъ влезнешъ в формата на едно млекопитающе, както единъ машинистъ, да знаешъ да управлявашъ колелото. Човѣкъ не може да бъде естественикъ, може да се занимава с естествени науки, в такъв смисълъ той е естественикъ. Въ широк смисълъ всѣки е естественикъ. Пак е казва физиологъ. — Когато се занимава човѣкъ специфично извѣстна наука (Анатомията показва костите —) групира извѣстенъ родъ сили около себе си. мускулитѣ, клетките, мозъка, сърцето, групира различни сили отъ природата, които съвременната наука опредѣля с електричество и магнетизъмъ и сродство — има много сили неизвѣстни. За прим. ако нѣкой отъ васъ слѣд. пътъ се случи да го боли глава — вие какъ лѣкувате главоболието. (Една я боли глава) На васъ кѫдѣ ви е болката? То малко отъ напрежение. То не е лошо, то е напрежение, главата ви иска да се разшири.

Упражнение. Гамата с движение на ръцетѣ.

Ръцетѣ напрѣдъ, дѣсния кракъ напрѣдъ, --- (първото отъ общитѣ.