

Правили ли сте опитъ да дишате тихо, никой да не ви чува? Когато дишате дълбоко, вие дишате съ шумъ, всички наоколо ви чуватъ. Изкуство е човѣкъ да диша дълбоко, но безъ шумъ, никой да не чува. Когато дишате дълбоко, турайте ржцетѣ си на стомаха, тъй щото при всѣко поемане и издишване на въздуха, и ржцетѣ да се повдигатъ.

Вие трѣбва да изучавате добре процеса на дишането, да можете да го опишете и въ физиологическо, и въ психическо отношение. Изучавайте разнитѣ методи на дишане, да видите, кой методъ да приложите като най-добъръ. Правете опити, при всѣка вдишка да мислите за „свѣтлината“, за да можете по този начинъ да се свържете съ нейнитѣ енергии. Тѣзи енергии се намиратъ въ въздуха, отдето трѣбва да ги извлѣчете. Като мислите за „благоуханието“, ще извлѣчете отъ въздуха другъ родъ енергии. Като мислите за „сладостта“, ще извлѣчете трети родъ енергия. Като мислите върху тѣзи думи и сжщевременно дишате, ще видите, че всѣка дума се отразява различно върху пулса на сърцето. Най-малкитѣ, най-слабитѣ промѣни въ пулса говорятъ за деликатни преживявания на човѣка. Рѣзкитѣ промѣни въ пулса пѣкъ говорятъ за голѣми преживявания на човѣка. Когато човѣкъ се въодушевява отъ възвишени мисли и чувства, биенето на сърцето му е ритмично, пулсътъ му е правиленъ, хармониченъ. Когато човѣкъ живѣе въ областъта на грубитѣ, низ-