

Сега, всички заедно ще направим следното упражнение. Ще си представите, че имаме хубавъ, пролѣтенъ день, а часътъ е около два или три сутринъта и мислено ще направимъ разходка до Зорницата, а после до Слънцето. Следъ това ще направимъ едно пжтешествие и до Венера. Като свършимъ пжтешествието, ще се върнемъ отново на земята.

Ще ви дамъ това упражнение за слънцето като методъ за трансформиране на състоянията ви. Правете го редовно, въ продължение на десетъ деня, а следъ това когато сте неразположени. Добре е да правите упражнението сутринъ, между два и три часа. Ако не можете да го правите сутринъ, правете го вечеръ, отъ десетъ часа нататкъ. Легнете ли си по-рано отъ десетъ часа, не го правете. Това упражнение ще ви отнеме най-много петъ минути. Ще концентрирате мисълта си къмъ слънцето и абсолютно ще забравите околната обстановка. Като свършите упражнението, ще почувствувате едно освежаване, бодростъ и разположение на духа. Докато правите упражнението, гледайте да не се раздвоите, да не изпаднете въ буквата на нѣщата, да го правите механически. Всѣка механическа работа развива лоши навици въ човѣка. Ето защо, всѣко упражнение трѣбва да се извършва съ разположение и вътрешенъ стремежъ, за да се отрази благотворно върху човѣка.