

мисли, но вие нѣма да имъ обръщате виима-
ние. Ще бждете спокойни, ще изтърпите до-
край. Който ви види въ това положение
ще помисли, че нѣкаква велика идея ви зани-
мава. Ще гледате на часовникъ, само десетъ
минути да трае упражнението. По този начинъ
вие ще усилите волята си. Ако не можете де-
сетъ минути да концентрирате мисълта си,
какъ ще издържите на по-голѣмитѣ противо-
действия въ живота си? Щипанията по тѣло-
то се дължатъ на временното спиране на нерв-
ната енергия. Тѣ представятъ малки електри-
чески експлозии, които ставатъ въ нервната
система. Понѣкога тѣзи бодвания сж много
силни, ще ви предизвикатъ да подскочите, но и
при това положение трѣбва да се въздържате.
Каквото да става съ васъ въ време на упраж-
нението, вие ще бждете тихи и спокойни,
ще знаете, че всичко ще се нареди, както
трѣбва.

Като свършите упражнението, желалъ
бихъ нѣкои отъ васъ да разкажагъ, какви
опитности сж придобили въ това време. Не
само щипания ще имате, но ще ви дойдатъ най-
различни мисли и желания. Ще дойде въ
ума ви мисълта, колко добре ще бжде, ако
имате една хубава баница предъ себе си, или
нѣкакво сладко, или изведнѣжъ да ви дой-
датъ отнѣкжде пари, да забогатѣете. После
пъкъ ще си въобразите, че можете да напи-
шете нѣкакво произведение, съ което да очу-
дите свѣта. Какви ли мисли нѣма да минатъ