

Въ тѣзи десетъ минути можемъ да направимъ упражнението. Всички ще останете на мѣстата си тихи и спокойни, ще концентрирате ума си и ще мислите само за себе си. Ще видите, дали ще имате щипания. Колкото по-силни сѣ щипанията, толкова по-силна е реакцията. Упражнението, което ще правите въ 12 ч., въ 2 ч., въ 4 ч., има за целъ да развие навикъ въ васъ да ставате точно въ толкова часа, въ колкото пожелаете. Понѣкога ще пропушчатъ часа, въ който сте опредѣлили да станете, но ще повтаряте опита. Въ втория опитъ, като размишлявате само за себе си, ще мислите за очитѣ, за ушитѣ, за устата, за мозъка, за дробовѣтѣ, за стомаха си, и ще гледате да ги държите подъ контрола на вашия умъ. Ако не постигнете това, упражнението не е използвано, както трѣбва. Като се научите да контролирате удовѣтѣ си, както и мускулитѣ си, ще можете да стоите на единъ кракъ, съ другия да клѣквате до земята и пакъ да се изправяте и т. н. Направете опитъ да видите, можете ли да доближите показалеца до малкия си пръстъ, нагоре. Движенията на мускулитѣ трѣбва да бждатъ естествени, да предизвикватъ въ човѣка приятни чувства.

Когато искате нѣкой отъ вашитѣ удове да си почине, отнемете енергията отъ него, да стане като мъртавъ. Запримѣръ, искате ръката ви да почине. Отнемете енергията отъ нея временно, и тя ще бжде въ пълнъ покой. Обаче, за това се изисква знание отъ човѣка,