

да разбира законитѣ, да владѣе и да контролира движението на своитѣ мускули. Човѣкъ трѣбва да знае еднакво да разпредѣля енергията си по всичкитѣ части на тѣлото. Запримѣръ, случва се, че въ мозъка е натрупана повече енергия, отколкото трѣбва; при това, тази енергия не е еднакво разпредѣлена въ разнитѣ части на мозъка, вследствие на което човѣкъ изпитва тягостни състояния. Когато въ задната частъ на мозъка има повече енергия, човѣкъ изпитва едно състояние; когато енергията се събира повече въ слѣпоочнитѣ мѣста, човѣкъ изпитва друго състояние; когато енергията се събира повече задъ ушитѣ, човѣкъ изпитва трето състояние. Ученикътъ трѣбва да учи дълго време, за да може правилно да разпредѣля енергията по цѣлото си тѣло. Въ това отношение той трѣбва да бжде градинарь, всѣки день да наглежда цвѣтята си, да ги чисти, полива и прекопава. Ще кажете, че като четете книги по този въпросъ, ще се научите. Не е лесна работа това. Мислите ли, че ако прочетете нѣкоя книга за дишането, ще можете да дишате правилно? — Не, за придобиване на известно знание се изисква работа, упражнения. Знанието не се постига лесно.

Въ всички свои движения човѣкъ трѣбва да бжде естественъ, да знае, какво положение да заеме за всѣки даденъ случай. Представете си, че се намирате нѣкъде и очаквате нѣкой вашъ познатъ. Чакате часъ, два, три, но