

неравномѣрно разпредѣляне на кръвта въ организма. На това неравномѣрно разпредѣляне на кръвта се дължатъ много болести.

И тъй, като ученици, работете съзнателно върху себе си, да контролирате движението на кръвта си, да я разпредѣляте равномерно по цѣлия организмъ. Дойде ли кръвта въ главата, вие трѣбва да бждете будни, да я отправите главно въ предната частъ на мозъка. Ученикътъ трѣбва да се контролира, да знае, къде колко кръвъ да изпраща по тѣлото си. Когато е силно възбуденъ, т. е. разгнѣвенъ, той трѣбва да изтегли излишната кръвъ отъ онѣзи мозъчни центрове, които сж причина за възбудата и да я изпрати къмъ ония центрове, които иматъ по-малко кръвъ. Като дойде до положение правилно да регулира силитѣ въ своя организмъ, ученикътъ ще даде правилна насока на мисълта си. Щомъ мисли право, той ще чувства и ще действува правилно. Щомъ се разгнѣвите, спрете се малко въ размишление, да видите, какво се иска отъ васъ. Хванете палеца си и помислете за Божествения свѣтъ, съ който сте свързани. Само така ще се справите съ силитѣ и теченията, които минаватъ презъ вашия мозъкъ и ще можете да ги регулирате.

Когато се разгнѣвите и не можете по горния начинъ да се успокоите, направете следния опитъ: турете дѣсната си ржка на слънчевия вжзелъ и започнете бавно, съсрѣдоточено да броите отъ едно до десетъ. Ако и