

Разпредѣляне на енергиитѣ.

— Само свѣтлиятъ пжтъ на мждростѣта води къмъ истината.

— Тя постоянно ни весели.

Размишление.

Чете се резюме на темата: „Ползата отъ съня“.

Четоха се резюмета на девета и десета лекции отъ първа година.

Чете се темата: „Разлика между съзнание и самосъзнание.“

Упражнение: изнасяне на ржцетѣ настрана. Въ това положение ще държите ржцетѣ си неподвижно петъ минути, като концентрирате мисълѣта си къмъ тѣхъ. Следъ това изнасяте лѣвата ржка настрана, а дѣсната движите по лѣвата, като започвате отъ прѣститѣ на лѣвата ржка, дохождате до рамото ѝ, минавате подъ брадата, изнасяте я настрана, напредъ и надолу. Същото кржгообразно движение правите и около дѣсната ржка. Дѣсната ржка изнасяте настрана, а лѣвата се движи по нея. Това упражнение се прави нѣколко пжти, ту съ дѣсната, ту съ лѣвата ржка, и то първоначално бързо, а после все по-бавно.