

на тѣлото. Това става по нѣколко начина: или чрезъ концентриране на мисълта си къмъ върха на носа въ продължение на петъ минути, или чрезъ измиване краката си въ топла вода, да привлѣчете частъ отъ кръвта въ главата си, да слѣзе надолу. Натрупването на слънчевата енергия въ нѣкои части на тѣлото въ по-голямъ количество, създава за останалитѣ удове редъ болезнени състояния. Изобщо, боледуватъ тѣзи удове, които сж демагнетизирани, т. е. които сж лишени отъ нужното количество енергия. За да се излѣкуватъ, мислено трѣбва да имъ се предаде необходимата енергия. Когато на нѣкой заболѣлъ удъ се предаде нужната за него енергия, той оздравява.

И тъй, когато искате да регулирате силитѣ на своитѣ удове, направете следното упражнение: Спуснете ржцетѣ си надолу и концентрирайте мисълта си къмъ центъра на земята. Следъ това вземете тази енергия отъ центъра на земята и съзнателно я отправете нагоре, въ мозъка си. Ако не можете да направите това, тази енергия ще ви обсеби и ще се отрази разрушително върху нѣкой отъ вашитѣ удове. За да не става това, вие трѣбва да отправяте тази енергия не само къмъ главата си, но и къмъ центъра на слънцето. После прекарвайте сжщата енергия къмъ центъра на земята. Тѣзи два вида енергии, тѣзи две течения ще се срещнатъ нѣкъде. Точката, въ която ще се срещнатъ въ човѣка, е подъ лъжичката. Въ тази точка вие ще усѣтите мал-