

човѣкъ да прогресира, такива сили трѣбва да привлѣча къмъ себе си.

Като ученици, отъ васъ се иска смѣлостъ и благородство. Съ тѣзи качества вие можете да напредвате въ науката. Тя е необходима и за този, и за онзи свѣтъ. Науката, музиката, изкуството осмислятъ живота и помагатъ за разрешаване на трудни задачи, които се срѣщатъ въ него.

Упражнение: Ржцетѣ нагоре, съ длани, обърнати напредъ. Бавно клѣкане, съ ржце въ сѣщото положение. Ржцетѣ правятъ полукръгъ надолу, до краката. Ржцетѣ на страна, нагоре.

Издигане на тѣлото, а ржцетѣ въ полукръгъ се спусчатъ надолу.

Упражнението се прави нѣколко пѣти.

„Вѣренъ, истиненъ, чистъ и благъ всѣкога бѣди!“

✱

19. Лекция отъ Учителя, държана на 21 мартъ, 1926 г. София.