

Следователно, иска ли човѣкъ да развива въ себе си нѣкакво красиво чувство, нека рисува съ цвѣтни моливи различни плодове и цвѣтя: ябълка, круша, слива, роза, карамфилъ и т. н. После, нека прави опити да ги рисува въ въображението си, но така ясно, така живо, че да изпъкнатъ предъ него въ истинската си форма. Природата обича разнообразие. Тя изисква отъ човѣка да работи върху себе си, да развива всички мозъчни центрове. Тѣ трѣбва да бждатъ въ постоянно движение. При това, енергиитѣ въ мозъка трѣбва да се разпредѣлятъ правилно. Случва се, че въ нѣкои центрове приижда повече кръвъ, натрупва се повече енергия и, ако не може да се справи съ нея, човѣкъ заболява. Едно трѣбва да знае човѣкъ, а именно: нищо не става безъ причина. Щомъ знае това, той не трѣбва да се страхува нито отъ заболявания, нито отъ мъчности и страдания. За да заболѣе, човѣкъ трѣбва да е нарушилъ нѣкакъвъ Божественъ законъ. За да не заболява, да не остарява, човѣкъ трѣбва да живѣе нормално, споредъ законитѣ на разумната природа. Докато живѣе нормално, човѣкъ никога не може да заболѣе.

I. Упражнение. Прави, съ свободно спуснати ржце надолу. Изнасяне на ржцетѣ напредъ, съ прѣсти, едни срещу други, и длани, обърнати къмъ тѣлото. Въ това положение ржцетѣ се опиратъ до гърдитѣ.