

време ще настане въ съзнанието ви голѣма тъмнина. Следъ известно време, върху мозъка ви, като върху екранъ, ще блѣсне малка свѣтлинка, както се зазорява на хоризонта. Тази свѣтлина постепенно ще се увеличава, докато се засили толкова, че може да лѣкува. Правете този опитъ по нѣколко пѣти на день, докато придобиете резултатъ. Вие можете да използвате цвѣтнитѣ лѣчи направо отъ слънцето, но трѣбва да знаете, подъ какъвъ жгълъ да отправяте погледа си. Започнете ли да гледате направо въ слънцето, вие ще възприемете такива лѣчи, които ще ви се отразятъ вредно. Когато слънчевата свѣтлина е силна, вие трѣбва да я приемете презъ клепачитѣ си. Тогава тя става приятна и действа лѣковито върху човѣка. Най-лѣковити сѣ слънчевитѣ лѣчи сутринъ, отъ 8—9 часа. Къмъ обѣдъ лѣчитѣ сѣ много силни и не действуватъ добре върху човѣшкия организъмъ. Раннитѣ слънчеви лѣчи действуватъ особено добре върху анемични хора.

Днесъ всички хора говорятъ за свѣтлината, но ако ги поставятъ на изпитъ, едва ли ще могатъ да докажатъ нейното влияние върху човѣка. Това е въпросъ на концентриране, на наблюдение. Човѣкъ трѣбва да прави редъ опити. Всѣки день, презъ различни часове на деня, той трѣбва да се излага на слънце, докато мозъкътъ му привикне на действието на слънчевитѣ лѣчи. Хората не познаватъ