

сладоледъ. Тази е причината, задето жбитѣ имъ лесно падатъ, а сжщевременно и стомахътъ имъ се разстройва. Обикновено рѣзката промѣна на температурата се отразява зле върху човѣшкия организмъ. По-разумнитѣ англичани почватъ да избѣгватъ този начинъ на хранене, на живѣене. Следъ всичко това, хората обичатъ да подражаватъ на западно-европейскитѣ народи, като на високо културни. Споредъ мене, ако искате да подражавате на западната култура, приемоте отъ нея само онова, което е хубаво и правилно.

Какво правятъ нѣкои отъ съвременнитѣ хора? Като наблюдаватъ, какъ известни лица, общества или народи правятъ гимнастика сутринъ рано, какъ посрѣщатъ изгрѣването на слънцето и се пекатъ на раннитѣ слънчеви лъчи, като най-полезни, тѣ ги осжждатъ. Въпрѣки това, въ който народъ отидете днесъ, навсѣкжде ще намѣрите хора, които използватъ раннитѣ слънчеви лъчи, чистия въздухъ, гимнастикитѣ, пиене на гореща вода, за да подобрятъ здравето си и да усилятъ своя организмъ. Въ България мнозина се противопоставятъ на тия нѣща и всѣки, който излиза сутринъ, преди изгрѣвъ слънце, на разходка, наричатъ го идолопоклонникъ. Като физическо сжщество, човѣкъ трѣбва да прави упражнения — нищо повече. Той трѣбва да става рано сутринъ, да излиза вънъ на чистъ въздухъ, да посрѣща първитѣ слънчеви лъчи, които съдържатъ специфична енергия, полезна за всички живи организми. Който се лени да става рано, да посрѣща раннитѣ слънчеви лъчи, колкото и да се грѣе на обѣднитѣ лъчи на слънцето, той нищо нѣма да придобие.

Съвременното човѣчество се нуждае отъ ново възпитание, нова наука, нова философия, които да съединятъ духовния животъ съ физическия. Физическиятъ животъ е изразъ на Божественото въ свѣта, а духовниятъ е срѣда, въ която Божествениятъ животъ се проявява и реализира. Безъ духовния животъ физическиятъ не може да даде на човѣка нѣщо вѣчно и неизмѣнно. Духовниятъ животъ осмисля физическия. Безъ духовния животъ физическиятъ огрубява човѣка. Възвишеното, красивото, чистото у човѣка, това е духовното начало въ него. То представя истинския човѣкъ. За да не губи духовното въ себе си, човѣкъ трѣбва да