

взима участие въ всички процеси. Хранене, безъ участието на мисълта, не е здравословно. Дишане, безъ участие на мисълта, не е здравословно. Както мисълта, чувствуването и действието сж неразривно свързани, така трѣбва да бждатъ свързани мисленето, дишането и храненето.

Мнозина се оплакватъ отъ неразположение на духа. Тѣ търсятъ причината за неразположението си вънъ нѣкъде, но не могатъ да я намѣрятъ. Неразположението се дължи на самитѣ тѣхъ и се крие въ три причини: въ стомаха, въ дробовѣтъ или въ мозъка. Значи, или стомахътъ не е свършилъ работата си, както трѣбва, или дробовѣтъ, или мозъкътъ. Щомъ се подобри състоянието на стомашната, дихателната или мозъчната системи, дето се е криела причината, неразположението веднага изчезва. Каже ли нѣкой, че не може да мисли спокойно, или не може да разсждава правилно, нека търси причината за това въ стомашната и въ дихателната си система. Забелязано е, че хора, които иматъ нѣкакъвъ недостатъкъ въ дихателната си система, сж спривави, нервни, лесно се сърдятъ. Най-малката причина може да ги изкара отъ равновесието имъ. Такъвъ човѣкъ се сърди, че стомната е празна и не може да пие вода. Той взима празната стомна и я хвърля настрана. После отива къмъ долапа, да вземе хлѣбъ, да си хапне. Обаче, и хлѣбъ нѣма. Той бързо затваря долапа и се връща сърдитъ на мѣстото си.