

На езерата

Т. м.

Сега, като сте дошли на езерата, вие искате да използвате планината, съ всичкитъ нейни блага. Нѣкои правятъ студени бани, а други — топли. Студенитъ бани сж за героитъ, обаче, за предпочитане сж топлитъ бани. Целъта на кжпането е да се отворятъ поритъ на тѣлото, дишането да става и чрезъ кожата. Като се кжпете, не трѣбва да се страхувате отъ простуда. Нѣкой се кжпе съ топла вода, но се страхува да не се простуди, да заболѣе отъ хрема или отъ кашлица. Който пристжпва къмъ кжпането съ топла вода безъ страхъ и съ съзнание, той не може да се простуди. Ако пъкъ го хване хрема или кашлица, и това не е лошо. Чрезъ хремата и кашлицата човѣкъ чисти дробоветъ си и цѣлата дихателна система отъ вътрешни утайки. Но той трѣбва да знае, какъ да се чисти, да изхвърли вънъ нечистотиитъ отъ дробоветъ си.

За да не се простудява, човѣкъ трѣбва да се огражда. Това се постига по два начина: чрезъ концентриране на мисълта и чрезъ молитва. Нѣкои мислятъ, че, като методъ, молитвата е лесно приложима. Зависи, каква ще бжде молитвата. Ако се молите механически,