

това да изпие две-три чаши гореща вода и да се преоблѣче. Качвайте се по върховетѣ, да предизвиквате дълбоко дишане. Това е особено добре за онѣзи, които страдатъ отъ астма, както и за ония, които сж предразположени къмъ затлъстяване. Планината крие въ себе си всички условия за лѣкуване и за придобиване на знания. Правете наблюдения, да познавате промѣнитѣ на времето по облацитѣ, по вѣтроветѣ, по изгрѣването и залѣзването на слънцето. За да правите наблюденията си спокойно, безъ страхъ отъ простуда, трѣбва да бждете добре облѣчени. Всѣки трѣбва да си носи дебели, вълнени дрехи, чорапи, мушамъ. Който е дошълъ на планината, трѣбва да се върне съ известни знания. Иначе, малка полза ще има отъ пребиваването си на планината. За да не се простудява, човѣкъ трѣбва да пази топлината на тѣлото си. Между външната температура и температурата на тѣлото трѣбва да има равновесие. Ако тия температури сж рѣзки, човѣкъ лесно се простудява. Не забравяйте следното правило: щомъ се изпотите, веднага трѣбва да се преоблѣчете. Никога не оставяйте потната риза да изсъхне на гърба ви.

Това сж методи, които иматъ отношение къмъ физическия животъ на човѣка. Дойдете ли до духовния животъ, тамъ молитвата има голѣмо значение. Прилагайте молитвата като методъ за работа въ духовния свѣтъ. Чрезъ молитвата вие се свързвате съ Бога външно