

вате. Всѣко подпушване води къмъ страдания, които отклоняватъ човѣка отъ правия пѣть. Затова, именно, старитѣ философи сж казали, че, преди всичко, човѣкъ трѣбва да работи съзнателно, да познае себе си. Да познае човѣкъ себе си, това значи, да познае скрититѣ сили въ своя организъмъ, да научи законитѣ, на които тѣ се подчиняватъ. Докато не познае себе си, човѣкъ не може да се справи съ окръжаващата сръда. Днесъ и учени, и прости, като се натъкватъ на изпитания, не могатъ да се справятъ. Ученитѣ говорятъ за наука, иматъ знания, но не могатъ да си помогнатъ. Религиознитѣ вѣрватъ въ Бога, но като се затруднятъ съ нѣкоя задача, веднага иде съмнението. Дойдатъ ли болеститѣ, хората изгубватъ и знанието, и вѣрата, и любовта си. Тѣ вече не сж господари на себе си, на своитѣ сили. И току чувате да се оплакватъ отъ главоболие, отъ стомашно разстройство, отъ болки въ гърдитѣ и т. н.

На какво се дължатъ болеститѣ? Една отъ причинитѣ за болеститѣ се дължи на натрупване известна енергия на нѣкои мѣста повече, отколкото трѣбва. Запримѣрь, главоболието се дължи на излишѣкъ на нервна енергия въ главата; стомашното разстройство се дължи на излишѣкъ отъ енергия на нѣкое мѣсто въ стомаха. За да се освободи отъ излишната енергия въ известни мѣста на организма си, човѣкъ трѣбва да знае причината на нейното натрупване. Щомъ намѣри причината,