

1. Да направимъ единъ малъкъ опитъ сега. Поставете лѣвата ржка на колѣното си, подигнете дѣсната ржка напредъ, свийте другитѣ прѣсти, само показалеца да остане навънъ. Сега, не гледайте кой какъ си подига прѣста. Мислете за своя прѣстъ. Леко се поставя дѣсния показалецъ въ срѣдата на челото. Мислете сега за това мѣсто тукъ. Движете прѣста надолу полекичка между вѣждитѣ, по носа, по дѣсната ноздра, по срѣдата на дѣсната буза, до горната частъ на ухото. Послѣ, нагорѣ по въздуха надъ главата, напредъ, надолу, и ще поставите прѣста си върху палеца на лѣвата ржка концентрирайте се, наблюдавайте промѣнитѣ, които ставатъ въ васъ. Себе си наблюдавайте. Теглете сега прѣста си по лѣвата ржка нагорѣ, до рамото, слѣдъ това подъ брадата, отъ дѣсната страна, задъ шията и отъ задната страна на главата нагорѣ, послѣ по горната частъ на главата, дѣто сж моралнитѣ чувства, надъ вѣждитѣ, по дѣсната вѣжда, по бузата надолу, до брадата, слѣдъ това ржката се поставя хоризонтално въ дѣсно. Умътъ ви да е концентриранъ въ вашата ржка, не се подавайте на никакви чувствування, защото тѣ сж лъжливи емоции, но гледайте на онова разумното въ васъ. Ржката напредъ, прѣститѣ се изправятъ, ржката