

на съня не зависи отъ продължителността на времето. Има другъ елементъ, който влияе върху човѣка така, че въ малко време да се наспи добре. Съвременнитѣ учени казватъ, че, за да се наспи добре, човѣкъ се нуждае отъ седемъ часа сънь. Който разбира закона на съня, въ петъ минути може да свърши толкова работа, колкото въ седемъ часа. Като дремне петъ минути, той ще се обнови толкова добре, колкото ако би спалъ цѣли седемъ часа. Като не разбира закона на съня, човѣкъ употребява седемъ часа за сънь, докато мозъчнитѣ клетки свършатъ своята работа. Ако познава този законъ, мозъчнитѣ клетки биха свършили сжщата работа само за петъ минути. За да си почине, човѣкъ трѣбва съзнателно да спре деятелността на своитѣ мозъчни клетки. Петъ минути сж достатъчни за това. Въ туй време човѣкъ излиза отъ тѣлото си и остава съзнателната физическа енергия да обнови организъма му.

Тѣй щото, седемъ часа сънь сж нужни за онзи човѣкъ, който не е дисциплиниралъ мозъчнитѣ си клетки, вследствие на което тѣ дълго време разискватъ помежду си, да започнатъ ли работата си, какъ и откъде да започнатъ. Докато започнатъ работата си, времето изтекло. Затова, именно, човѣкъ се върти ту на една, ту на друга страна и най-после заспива. Той спи седемъ часа и, като стане, пакъ не се усѣща наспалъ. Вечеръ, когато лѣгате, ще се обърне-