

намирате. Знайте, че малката мъжнотия, малкото страдание е отдушникъ за васъ. Не запушвайте отдушника си, за да не си създадете по-голъмо зло. Освободите ли се отъ страданията и мъжнотиитъ си преждевременно, вие ще запушите отдушника на своя животъ. Заговорите ли този отдушникъ, вие сами се излагате на смъртъ. Човѣкъ трѣбва да има два отдушника: единъ горенъ и единъ доленъ.

Мнозина не си даватъ отчетъ за преживяванията и казватъ, че не сж видѣли бѣлъ день въ живота си. Тѣ не говорятъ истината. Който не е видѣлъ бѣлъ день въ живота си, той не може да живѣе. Други казватъ, че не сж видѣли черенъ день. И тѣ не говорятъ истината. Който не е видѣлъ черенъ день, сжщо не може да живѣе. Страданията носятъ животъ. Отъ статистически данни се вижда, че нормалнитъ страдания продължаватъ живота. Две нѣща продължаватъ живота: разумно хранене, т. е. спазване на известна диета, и нормални страдания. Като не преяжда и не си дояжда, човѣкъ пакъ продължава живота си. Ако знае, какъ да се храни, човѣкъ ще живѣе повече години, отколкото, ако преяжда и живѣе въ изобилие. Богатиятъ, който живѣе въ изобилие, ако яде безразборно и никога не благодари, въ организма му се наслояватъ утайки, отровни мисли, които разрушаватъ. Всѣка отрицателна мисль привлича къмъ себе си съответни отровни вещества, които внасятъ известенъ дисонансъ, както въ самия чо-