

време. Следете по часовникъ, колко време можете да издържате. Колкото повече издържате, толкова по-здрави сте. Колкото повече издържа човѣкъ, толкова по-дълбоко диша. Дълбокото дишане пѣкъ е въ връзка съ мисълта. Когато сте свободни, взимайте различни тонове и правете опити, да видите, доколко най-много издържате. Ако всѣки день увеличавате задържането на тона, вие придобивате по нѣщо. Работете съ музиката, като нѣщо отъ първа необходимостъ въ живота ви. Всички истински учени, художници, поети, философи, духовни хора сж били музикални. Преди да започвали нѣкаква работа, тѣ се нагласявали музикално. Ако не можете да се нагласите музикално, работитѣ ви не могатъ да се наредятъ.

Често се говори, че животътъ е тежъкъ. Това не е вѣрно. Самъ по себе си, животътъ нѣма тегло. Следователно, той не може да бжде тежъкъ. Това, за което хората казватъ, че е тежко, сж условията на живота. Тѣ могатъ да бждатъ леки и тежки, благоприятни и неблагоприятни, но не и животътъ.

Сега, опитайте се да изпѣете по нѣкакъвъ начинъ думитѣ: „Пъленъ е животътъ съ свѣтлина и радостъ,“ или „пъленъ е животътъ, който носи свѣтлина и радостъ“. Обикновено хората наричатъ пъленъ животъ, когато иматъ пари, здраве. Нѣматъ ли здраве, богатство и сила, животътъ имъ е празенъ. — Защо богатството прави живота пъленъ? — Защото чо-