

която приема въ стомаха си. Същевременно той не благодари за доброто, което му се дава въ момента. Следователно, искате ли да бъдете здрави, мисълта ви трѣбва да присъствува въ време на храненето. Яжте и мислете за това, което ядете; яжте и благодарете, че има, какво да ядете. Изобщо, здравиятъ човѣкъ се отличава съ непрерывность въ процеситѣ. Въ него мисълта, дишането и храненето сж непрерывно свързани. Като яде, той едновременно мисли и диша правилно. Той яде бавно и съсредоточено. Разумниятъ свѣтъ следи човѣка, какъ се храни. Ако видятъ, че яде бързо, не дѣвче добре храната, тѣ иматъ особено мнение за него. Тѣ знаятъ, че работитѣ на този човѣкъ нѣма да вървятъ добре. Обаче, ако той яде бавно и добре дѣвче храната си, тѣ му помагатъ въ всичкитѣ работи. Колко време е опредѣлено на човѣка за хранене? Времето е капиталъ, който се опредѣля на човѣка съ специаленъ бюджетъ. Щомъ се съкрати този капиталъ до минимумъ, човѣкъ заминава за другия свѣтъ. За да не замине преждевременно, той трѣбва да спазва времето за хранене, опредѣлено отъ самата природа.

Съвременнитѣ хора очакватъ голѣми постижения, безъ да познаватъ основнитѣ закони на храносмилането, дишането и мисленето. Ако човѣкъ не може да разбере смисъла на храненето, на дишането и на мисленето, животътъ, самъ по себе си, ще остане неразбранъ. Животътъ изисква отъ човѣка, мисълта му да