

нието си добре, преди да заспите, вложете въ ума си мисълта, да не забрвите да запишете първата мисъл, като основна мисъл презъ деня. При това, стремете се да бъдете искрени къмъ себе си, да записвате онази мисъл, която първа е дошла въ главата ви. Не се стѣснявайте отъ мисълта, която е преминала презъ ума ви. Може нѣкой отъ васъ да помисли за хлѣбъ, другъ — за вода, трети — за майка си или за баща си, които отдавна не е виждалъ. Ще кажете, че нѣмате време да правите наблюдения надъ мисълта си. Само онѣзи ще правятъ упражнението, които мислятъ, че могатъ да го изпълнятъ. Който мисли, че е заетъ съ изпити, съ военна служба, съ учителство и не може да изпълни задачата, по-добре да не я започва.

Какво значи да бжде човѣкъ свободенъ? Абсолютно свободенъ е онзи, който е господарь на мислитѣ, на чувствата и на действията си. Следователно, ако този човѣкъ е временно ограниченъ на физическия свѣтъ, поне въ мисълта си е свободенъ. Невъзможно е човѣкъ да бжде едновременно ограниченъ и на физическия, и въ духовния, и въ умствения свѣтъ. Изпадне ли въ това положение, той губи съзнанието си, или престава да живѣе. Сжщото става и при физическитѣ страдания на човѣка. Когато страда отъ нѣкаква болестъ, въ първо време човѣкъ понася болкитѣ. Колкото повече болестъта се усилва, страданията се увеличаватъ. Най-после болкитѣ ставатъ толкова го-