

ясните. Погледътъ на човѣка трѣбва да бжде ясенъ и мекъ. Лицето му трѣбва да бжде свѣтло, отворено като небе. За да бждете здрави, очитѣ ви трѣбва да бждатъ чисти, ясни, а погледътъ ви — мекъ. За да запази здравословното си състояние, както и чистотата и яснотата на очитѣ си, човѣкъ трѣбва да яде малко и да дѣвче храната си добре. Доброто и правилно хранене подразбира добро свирене. Следователно, ще обтегнете добре струнитѣ на своята арфа и ще свирите на тѣхъ, ще взимате пълни акорди, като внимавате да не кжсате струнитѣ. Останете ли съ една струна, никаква пѣсенъ не може да излѣзе. Ще свирите ту съ едната, ту съ дветѣ рѣце, после ще свирите съ кръстосани рѣце, за да изразите идеята си правилно. Съ други думи казано: ще ядете ту на лѣвата, ту на дѣсната страна, ще ядете бавно, ще дѣвчете добре, за да имате добъръ резултатъ. Ако дѣвчете само на лѣвата страна, ще станете много чувствителни; ако дѣвчете само на дѣсната страна, ще развиете повече мисълта си. За да има хармония между мислитѣ и чувствата ви и да придобиете вѣтрешенъ миръ, дѣвчете и на лѣвата, и на дѣсната страна. Вземете примѣръ за хранене отъ млѣкопитаещитѣ, главно преживнитѣ животни. Волътъ, запримѣръ, следъ като сдѣвче храната и я изпрати въ стомаха си, отново я връща въ устата си, дето я преживва. Съ това се обяснява голѣмото му спокойствие и търпение.