

смирение и да се подкрѣпява съ точното и право мисленіе върху настоящето и бжджщето на челоуѣка.

Когато се случи да стоимъ на крака не трѣба да си кривимъ главата, ни да я виримъ горделиво; трѣба още да отбѣгнуваме отъ да се опирами безъ нужда по стѣнитѣ или на лактѣтѣ си, отъ да правимъ шумъ съ тѣлото си и отъ да се протягами неприлично.

Подобрѣ е, кога ще сѣднемъ, да избирами по високитѣ столове, за да увардимъ положеніето на тѣлото си право, а не смѣшно. Много е срамота да си турями нозѣтѣ единъ върху другъ или да ги мърдами насамъ нататѣкъ, да се облѣгами на столѣтъ небрежливо, да си люлѣемъ тѣлото или да стоимъ криво. Трѣба още да отбѣгваме отъ да си прѣмѣстями безъ причина столѣтъ, на когото сме сѣднѣли; не трѣба да го влачимъ съ шумъ или да го турями на нѣкое неприлично мѣсто; да избирами подобритѣ столове е голѣмо злонравіе. Достойни сж за укоръ онія развратни люди, които, кога сѣднѣтъ да се грѣжтъ, захващатъ почти половината огнище.

Когато другитѣ сж сѣднѣли, да се пазимъ да не ставаме безъ нужда и да не стоимъ сѣднѣли, когато дружината стожтъ прави.

## II.

### За главата.

Благонравіето изискува да си държимъ главата право, безъ да я навождами и люлѣемъ насамъ нататѣкъ безсмысленно. Клатеніето на главата е злонравіе, което трѣба да отбѣгваме, когато сме на разговоръ. Само когато непрѣмѣнно нуждата го изискува, а никога другъ пжтъ не е допростено да отговарями съ клюманіе на главата или съ цоканіе на онова, за което нж пытатъ.

Не трѣба да си турями ржката на главата, нито