

нужда да спи много дълго време, кога-то нѣщо-то, кое-то го прави да мисли така, е лѣнность-та му, а не нужда-та му. Както рекохъ, разни человекѣци иматъ разни нужди. Единъ человекъ може да е здравъ съ пять часове спаніе, а други едвамъ съ седемъ. Бъди обаче внимателенъ колко часове отдѣляшь за сънь. Глѣдай да не би лѣнность-та да ти прѣпятствува въ това нѣщо. Ако отдѣлишь напиримѣръ отъ 3-й до 10-й, или отъ 4-й до 10-й часъ за спаніе и строго държишь това правило, скоро ще познаешъ да ли ти стига или не. Отъ начало-то ще ти е малко мъчно да слѣдвашъ това правило, но послѣ то ще ти стане като естествено, стига само да си вѣренъ. Щомъ дойде 3-й, или 4-й ако така нарѣдишь, лѣгай си, а щомъ удари 10-й часъ, ставай незабавно. Не оптягай ся; не казвай: «да ся поизлѣжжъ, да ся поразбуджъ, че тогава, ще станж»; не върти ся въ лѣгло-то, но скочи заедно съ часовника. Тѣй ако дѣйствувашь, ти ще бѣдешъ честитъ, ако ли не слѣдвашъ това правило, знай че губишь много време, и слѣдователно скѣпявашъ живота си.

Св. Писаніе много хубаво ни научава за този прѣдмѣтъ, като ни прѣдсказва и какво ще ни сполети, ако безмѣрно спимъ. Ето нѣкои извлѣченія отъ думи-тъ на прѣмъдраго Соломона.

«Не обичай спаніе-то, за да не осироманишь; отвори очи-тъ си, и ще ся наситишь съ хлѣбъ.»

«Лѣнность-та хвърли въ дълбокъ сънь: и мързелива-та душа ще е гладна.» а)

«Не давай сънь на очи-тъ си, нито дрѣманіе на клепаче-тъ си; отървай ся като сърна отъ рѣка-та на ловець, и като птица отъ рѣка на птицо-

---

а) Притчи, гл. 19; ст. 15.