

физическа работа, мислите и за друго нещо, вие пржскате на ветжра своята сила и своята мисл. Преди да забодете една топлийка игла вжрху една вжзглавничка, вие сте проектирали вжн от вас, мисленно, един план за забожда-нето на иглата. Тоя план е сила. Вие отпра-вяте тая сила вжрху телото си, което е неин инструмент. Вие не трябва да смесвате тоя план с друг проект за друга работа, когато вашата ржка ще забожда топлийката. Ако това напра-вите, вие отправяте силата си, или се опит-вате да я отпратите по две посоки еднове-менно. Вие смесвате планжт и силата на друга работа. Всека мислжл или всеко нетжрпеливо извжршено дело, колкото малки и да сж, ни коштуват известна загуба на сила, без полза. Ако някога усещате умора при ходенето, то е за-щото мозжка ви е работилж, блуждаялж, без-покоил се е за нещо и е кроил планове; и ако тогава вие изпждите всичките тия мисли и употребите всичкия си ум, целото си внимание, всичката си сила вжрху краката си, вие ще се очудите като усетите да ви иде сила и да ви напусна умората. Всеко физическо действие ни коштува една мислж, а всяка мислж е израз-ходване на сила. Всека ваша стжпка предпо-лага един план, за да й дава насока. Всеки план е изразходване на мислж, а мислж значи изразходване на сила. Ако, вжрвейки, вие ми-слите и за други неща, вие отправяте сила на две посоки едновременно. Мислите ли, че акро-батжт би могжл докрай да ходи тжй лесно по вжжето, ако не отдаде целия си ум както и целата си сила едновременно в това дело? Или, че ораторжт би могжл да говори пред слуша-телите си и в сжщото време да вжрти ржчна мелница. При много обстоятелства не се ли претоварваме несжзнателно по сжщия начин, като мислим за друго нещо в това време, ко-гато вжршим или се опитваме да вжршим некоя работа? Ако изкачвате некоя хжлм, гледайки безспирно вжрха с нетжрпение, вие ще се умо-рите веднага. Или с други думи, ако сжс своето вжображение вие сте близо до вжрха, докато телото ви е още в подножието на хжлма, вие изпращате силата на мислжта си кжм тоя вжрх, а пжк бедното ви тело се влече с мжка. Ако вие заджржите всичката тая сила в телото, ако я сжсредоточите вжрху всека стжпка, вие ще изкачите хжлма по-лесно, защото вашата сила се концентрира в оная част от телото ви, която има най-голема нужда от нея. Когато концен-трирате силата си вжрху всека стжпка, вие пра-вите последнята твжрде леко, вие намирате в това нещо известна наслада и забравяте тогаз своята мжка, нетжрпеливото желание да бждете на вжрха.

Тоя закон е общ за всички дела в живота. Не всички ли желаят да забравят страданията

си, разочарованията си, като сжсредоточат всич-ката си мислж вжрху нещо друго, и като се поглжщат в това нещо до толкова, щото да забравят всичко останало?

Тук се крие една умствена вжжможност, която е достойна за нашите усилия. Тя може да бжде реализирана чрезж прилагане на кон-центрацията, или другояче изразено, като за-лагаме целата си мислителна способност в из-пжлнението на работи, които носят името *дребни, повседневни, сжвсем обикновени*. Всяко усилие ни носи един атом от придобивка, било изобщо, било за некое отделно дело. Веднжж спечелен тоя атом, той не е изгубен никога, а вие ще го оползотворите всекога в повседневния си живот, той ще ви бжде потребен за да не из-хабвате ума си в диренето на друго нещо, когато има вече готово.

Колко време можем да сжсредоточим це-лата си мислж само вжрху един предмет? Мо-жете ли да вжржете три вжзла на един ка-нап, като отдадете целата си мислж в това вжрзване, без да допуснете да ви се препречи чужда мислж? Може би ще вжзразите: аз мога много добре да вжржа вжзел и в сжщото време да мисля за много неща. Това е вжжможно; но можете ли да вжржете вжзлите, безж да мис-лите за друго, освенж само за тех? Или вашият ум е придобил навика, джлбоко вкоренен, да се занимава с цела дузина работи в една и сжща минута, а е загубил способността да се сжсре-доточи вжрху един само предмет, десет се-кунди поред? Не смятайте това за дребна ра-бота, за детинско. Увличайте се в концентри-ране само в едно дело и вие ще се увеличате в насочване пжлнотата на своя ум вжрху всички дела. Старайте се да влагате целата си мислж въж всеко дело, като не й допускате да се ув-лича по други неща и вие ще успеете да на-сочвате всичките си сили вжрху делата си, когато говорите, вжрху ловкостта си, когато работите с ржцете си, вжрху гласа си, когато пеете, вжрху пржстите си, когато ще изисквате от тех некоя деликатна работа и вжрху всич-ките органи и всичките функции на вашето сжщество, които ще ви представи случая да упразните.

Може би ще кажете: Всичко туй не е нищо друго освен думите: „бждете внимателни“, само че иначе изразено. Това е тжй. Но колцина знаят, как да бждат внимателни? Не виждаме ли всеки ден люде, които, ходейки из улицата, гледат да щадят силите си, а в сжщото време мозжка им проектира, желае, работи, блжска се, далеч нейде пред техж? Тия люде се чудят, че за-бравят, че се мамят, че се изморяват от мал-ките подробности на сжщите работи; или пак се измжчват без някога да се попитат за при-чината на това нещо.