

скиятъ моралъ на храненето изисква отъ човѣка да яде чиста храна — нищо повече. Сжщевременно, започне ли да яде, човѣкъ трѣбва да измие рѣцетѣ си. Той трѣбва да бжде чистъ и отвънъ, и отвътре. Нѣкои хора сж външно чисти, а вътрешно не сж чисти; други пъкъ сж вътрешно чисти, а външно не сж. Кое положение е за предпочитане? За предпочитане е човѣкъ да бжде вътрешно чистъ, но и външната чистота не се изключва.

Моралниятъ, духовниятъ човѣкъ е чистъ и външно, и вътрешно. Седнешъ ли предъ трапезата, ще ядешъ внимателно, да не капне отъ яденето върху чистата покривка. Чистотата е необходимо условие за здравето. За да бжде здравъ, човѣкъ трѣбва да подържа въ ума си свѣтли и хармонични мисли, а въ сърдцето си — топли и възвишени чувства. Мине ли презъ ума ви нѣкаква отрицателна мисълъ, или презъ сърдцето ви — нѣкакво отрицателно чувство, не се спирайте върху тѣхъ. Оставете ги да минатъ и заминатъ, безъ да се ровите въ тѣхъ. Тѣ сж чужди мисли и чувства, които нѣматъ нищо общо съ васъ. Ако мразите нѣкого и не можете да го търпите, не мислете за него. Ще кажете, че този човѣкъ ви е изялъ десетъ хиляди лева и не можете да го обичате. Вашиятъ миръ струва повече отъ десетъ хиляди лева. Ако несправедливо е задигналъ тѣзи пари отъ васъ, единъ день той ще съзнае погрѣшката си и самъ ще я изправи. Отъ всѣки човѣкъ се иска да бжде изпра-