

на всинца ви трѣбва да кажа да постите 15 дѣня, и нѣма да ви слугуватъ. „Е, какъ?“ — Нѣма да ягашъ тамъ въ леглото, и послѣ да ти засѣхва гърлото, че да се жабуркашъ съ вода, та и цѣлата махала да знае, че си постилъ. И слѣдъ туй, умътъ ти да бѣде свѣжъ. Тѣлото ти ще стане по-ефирно, ти ще привлѣчешъ тия по-тънки сили, и тогава ще може да се разговаряме. Азъ нѣкой пѣтъ ще говоря върху поста. Сега, онѣзи отъ васъ, които сж постили по 10 дѣня, привлечате отъ тия сили, и послѣ, като свършите поста, нѣкои започватъ да ядатъ кисела зелена чорба. Съ това вие ще направите едно подпушване на тия сили и ще развалите всичко. Постътъ се упоорѣбвява за обновяване на организма. То е единъ начинъ за подмладяване. И слѣдователно, слѣдъ поста, колкото се може по-дълго врѣме, употребявайте храна еднообразна и храна, която изисква малко сила за храносмилането, да не се възбужда въ васъ апетита, за да може да се развиватъ дробозетѣ, та да може да приемате повече прана отъ въздуха и отъ водата и да изваждате повече сокове отъ храната отколкото сега. Постътъ е единъ отъ начинитѣ за постигане това нѣщп. Сега, у нѣкои отъ васъ, се явява желание, отъ ямбиция и щестлавие, да съобщите на другитѣ, че сте постили. Ще трѣгне той