

Св. Златоустъ. (1 кор. гл. 9 ст. 27). Това е, кое то и Псалмонѣвецъ тѣ пѣс: *Азъ же, виегда они стужаху ми, облачахся во вретнице, и смиряхъ постомъ душу мою.* (Псал. 34 ст. 13). И на друго мѣсто: *Колена, казва, моя изнемогостастъ поста и плоть моя измѣнися елеа ради.* (Псал. 108. ст. 24).

Втора полза, коя то происходитъ отъ Свя-тый тѣ постъ е, че той устроява душиж тѣ да бжде удобнѣкъ къмъ молитвѣж и небесно мѣдруваніе. Така Моисей прѣдуготови душиж тѣ си съсъ постъ, прѣди да дръзне да пристѣпи къмъ Бога, съсъ Него да събесѣдва, и Богоначѣртаны тѣ скрижали да приеме. (Исх. гл. 34. ст. 28). Така Илія четыредесять дни ся е постилъ, прѣди да види Бога на горѣ Хоривъ. (3. Цар. гл. 19. ст. 8). Така Даніилъ съсъ триседмиченъ постъ ся е приготовилъ за знааніе то и разумѣваніе то на Божіи тѣ откровенія. (Дан. гл. 10 ст. 2 и 3). Постъ тѣ е като лѣствица, коя то възводи умъ тѣ къмъ небесны тѣ и като крилѣ, съ кои то душа та лети къмъ Бога, и къмъ горне то Богомысліе и мѣдрованіе.

Третья полза отъ Святый тѣ постъ е, че съсъ него служимъ Богу, и говѣніе то е Богопочтеніе. Така Анна Пророчица, *съсъ постъ и съсъ молитвѣж служаше Богу день и ноць.* [Лук. гл. 2. ст. 37]. Нито по Божіе повелѣніе такъвъ постъ тая жена вардяше, нѣ по свое то си произволеніе. Обаче съсъ тоя самопроизволенъ постъ, истинно Бога почиташе, и Нему, служаше. За