

## **ПОСТ**

Published on Orthodoxe Kirche zu Ehren der Gottesmutterikone "Freude aller Trauernden" (<https://www.rocor-augsburg.de>)

---

## **ПОСТ**

– Мерное воздержание необходимо и для тех, кои прошли за средину подвигов и простираются к области высшего созерцания. Оно – мать здоровья, друг целомудрия, сотоварищ смиренномудрия (от беспорядочной и неровной диеты у многих часто рождаются болезни).

Преп. Симеон Благоговейный

---