

то ѣ єдно тайнство, на кое-то естество-то ны под-
каниѣ, за ради това треба да го послушамы кога-то
доде време.

Ще прикажа тѣка нѣкои си прѣвила, кои-то сѣ най
прилични за това, (сирѣчь за воздержаніе-то).

1. Треба да живѣемъ цѣломудренно, да не ѣдѣмъ
безъ мѣркѣ много хранителни истіе-та, кои-то до-
карватъ много крѣвь, ѣ задрѣзнижтъ стомѣхъ-жтъ,
какво-то сѣ месѡ-то, ѣйца-та, циколѣтъ-жтъ, вѣно-то
аромѣтнн-тѣ, ѣ проч:

2. На всѣкъ день да прѣвимъ тѣлесно оупражнѣ-
ніе догдѣ сѣ заморѣмъ, ѣ тѣѣ живѡтны-тѣ сілы, ѣ
мокроты-тѣ сѣ оупрабѡтватъ добрѣ, ѣ дѣторѡдни-тѣ
ѡрѡдѣа малко сѣ задрѣзнижтъ. Постъ-жтъ ѣ трѣдъ-
жтъ двѣ-тѣ тѣа забрѣнижтъ плѡтско-то ѣскѡшеніе, тѣа
ѣ єдна єбѣггелска истина.

3. Да оупражнѣваемы дѣхъ-жтъ си (оѣмъ-жтъ си)
на далѡки нѣща, щѡто да сѣ ѡтдалѣчава ѡтъ оѣмъ-
жтъ ни всѣко понѣтіе на сладѡстрастіе-то.

4. Да ѡтвѣгваемы всѣко нѣщо, кое-то мѡже да за-
пѣле мечтѣніе-то ни, ѣ да задрѣзне чѣства-та ни как-
во-то сѣ мрѣснн-тѣ разговѣрѣніѣ, любѡвнн-тѣ про-
читѣніѣ, оѣсладѣтелнн-тѣ мечтѣніѣ ѣ проч.

5. Да прѣдставѣваемы непрѣстѣнно на оѣмъ-жтъ си
вѣдствѣа-та, ѣ сѣтнѣны-тѣ на невоздержаніе-то.

Нѣка придѣримъ блѣдство-то най на прѣдъ нрѣв-
ственно. Вѡѣ добрѡчѣствѣителнъ чѣловѣкъ ще пожелаѣ
да ѣзѣжѣ непѡвинность-тѣ, ѣаѣ да прѣстѣне за-
кѡны-тѣ на сопрѣжѣство-то; сѡвѣсть-та мѡ не щѣ ли