**Краткая молитва святого праведного Иоанна Кронштадского**

**«Господи, призри милостиво на раба Твоего (полное христианское имя), прельщенного лестью чрева и плотского веселья. Даруй ему познать сладость воздержания в посте и проистекающих от него плодов Духа».**