свой в безмолвии»[2], и, подражая псалмопевцу, который говорит: «Наложил я печать на уста мои»; а это означает: я решил не соблазнять своим языком; то есть я сомкнул свои уста, чтобы не говорить зла.

IX. За обедом и ужином пусть всегда читается Священное писание. Если мы любим Господа, мы должны стремиться к нему, и слушать со всем вниманием его благие слова и наставления.

X. Пусть будет вам достаточно питаться мясом три раза в неделю, кроме Рождества, или Пасхи, или Богородичного дня, или Дня Всех Святых.

<...> В воскресенье мы считаем подходящим и подобающим, чтобы рыцарям и капелланам подавались два мясных блюда. Но остальные: оруженосцы и слуги — пусть довольствуются одним и будут благодарны за это.

XI. Двое и еще двое должны обычно есть вместе, чтобы один мог смотреть за другим.

XII. Мы предписываем, чтобы на второй и четвертый день недели, а также по субботам, у вас было два или три блюда из бобов и других овощей; и тот, кто не может есть одно, пусть ест другое.

XIII. Но на шестой день (пятница) мы рекомендуем постную пищу, из уважения к Страстям Господним, каждому из вас, кроме больных, а со Дня Всех Святых до Пасхи нужно есть только раз в день, если не случается Рождество или Богородичный день, или праздник Апостолов, и тогда можно вкушать дважды, и так во все остальные дни, если нет великого поста.

XIV. После обеда и ужина мы строго повелеваем вознести благодарность Христу, подателю всего, со смиренным сердцем, в церкви, если она есть рядом, если же нет, то в том месте, где вы ели. Часть (от всякого вида пищи) нужно отдать с братской любовью слугам или беднякам. И так мы приказываем.

XV. Несмотря на то, что награда бедности, которая есть царствие небесное, без сомнения причитается бедным, мы повелеваем вам ежедневно подавать милостыню, отводя десятую часть вашего хлеба для подаяния, что христианская религия несомненно предписывает.

XVI. Когда солнце покидает восточную часть небосвода и садится на западе, по звону колокола или другому обычному