

## Marek Mnich

### O POŚCIE

(*De ieiunio*, CPG 6099)

#### WSTĘP

**1. Marek Mnich i jego dzieło *O poście*.** Marek Mnich<sup>1</sup> – nazywany również Eremitą, znany jest przede wszystkim jako autor trzech dzieł zawartych w Filokalii<sup>2</sup>: *De lege spirituali*; *De his, qui putant se ex operibus iustificari*; *Ad Nicolaum praecepta animae salutaria*. Żył i tworzył najprawdopodobniej w V w., chociaż data ta jest wciąż dyskutowana<sup>3</sup>. Nie ma również jednomyślności, co do miejsca jego działalności. Część uczonych wskazuje na Egipt, inni chcą go widzieć w gronie uczniów Jana Chryzostoma<sup>4</sup>, najbardziej prawdopodobne jest jednak, że pochodził z terenów Azji

---

<sup>1</sup> Wśród uczonych, którzy zajmowali się postacią Marka Mnicha i jego twórczością, najbardziej znani są: Kallistos Ware, Georges-Mathieu de Durand, Timothy Vivian, Marcus Plested. Na gruncie polskiej nauki Krzysztof Bielawski i Arkadiusz Jasiewicz podjęli się tłumaczenia dzieła *De lege spirituali* (K. Bielawski, *Marek Eremita i jego „Prawo duchowe”*, „Terminus” 1 (1999) 62-71; A. Jasiewicz, *Święty Marek Mnich, „O Prawie duchowym” (De lege spirituali. Sources Chrétiennes 445, s. 75-129)*, SSHT 45 (2012) fasc. 2, 257-272). Fragmenty *Ad Nicolaum praecepta animae salutaria* i *De his, qui putant se ex operibus iustificari* przetłumaczył Józef Naumowicz (*Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, wstęp, przekł. i oprac. J. Naumowicz, Kraków 2012, 124-135). Więcej na temat życia i twórczości Marka Mnicha wraz z komentarzem i przekładem *Disputatio cum caudico* odnaleźć można w pracy M. Warzocha – Z. Wysocka – K. Żółtaszek, *Marek Mnich, Rozmowa z prawnikiem – wprowadzenie i komentarz*, Kraków 2016 (mps, Archiwum UJ, niepublikowana praca magisterska obroniona w Instytucie Filologii Klasycznej UJ pod kierunkiem dra hab. K. Bielawskiego). Pewne informacje o autorze i pozostałych dziełach oraz wykaz starszych publikacji znaleźć można w: SWP 277-278; J. Quasten, *Patrology*, III, Westminster 1986, 504-505, Altaner, s. 449 oraz J. Gribomont, *Marc le Moine*, DSP X 274-283. Zob. też hasła encyklopedyczne: J. Gribomont, *Marco l'Eremita*, DPAC II 2102; tenże, *Marco l'Eremita*, NDPAC II 3032-3033 (hasła te są znacznie krótsze od opublikowanego w DSP); P. Szczur, *Marek Eremita*, EK XI 1277-1278. Podsumowanie dyskusji dotyczącej identyfikacji postaci Marka znaleźć można w: P. Bruns – J. Pauli, *Markus Eremita*, LACHL 489-490.

<sup>2</sup> Por. T. Vivian, *General Introduction*, w: Mark the Monk, *Counsels on the Spiritual Life*, transl., notes and introd. by T. Vivian, vol. 1, New York 2009, 13.

<sup>3</sup> Por. K. Ware, *The ascetic writings of Mark the Hermit*, Oxford 1965, 17-20.

<sup>4</sup> Ta hipoteza opiera się na świadectwie Nikefora Kallistosa (PG 146, 1157; 1255); por. Vivian, *General Introduction*, s. 23. Wykaz hipotez dotyczący osoby Marka znajduje się we wstępie wydania krytycznego de Duranda.

Mniejszej<sup>5</sup>. Najstarsze wzmianki na temat Marka pochodzą z wieku VI<sup>6</sup>, a pierwszy prawie kompletny spis jego dzieł znaleźć można w *Bibliotece Focjusza*<sup>7</sup>. Oprócz wymienionych wcześniej, są to: *De paenitentia*, *De baptismo*, *Consultatio intellectus cum sua ipsius anima*, *Disputatio cum quodam causidico*, *De Melchisedech* oraz *De ieiunio*, które wzmiankowane jest tam po raz pierwszy. Georges-Mathieu de Durand w swojej edycji krytycznej uwzględnia jeszcze tekst *In incarnatione*, Timothy Vivian zaś dodaje także obecne w niektórych manuskryptach *Rescriptum a Nicolao ad Marcum*<sup>8</sup>. Dzieła Marka Mnicha podejmują tematykę teologiczną i ascetyczną, i charakteryzują się różnorodnością gatunkową.

Nie jest możliwe określenie dokładnej daty ani kontekstu powstania tekstu *O poście*. Co więcej, kwestia jego autorstwa jest wciąż dyskutowana, część badaczy wskazuje na Marcjana z Jerozolimy, jako na możliwego autora. Atrybucję taką potwierdzają zachowane przekłady syryjskie<sup>9</sup>. W tym miejscu jednak przyjęto autorstwo Marka Mnicha, zgodnie ze stanowiskiem tradycyjnym<sup>10</sup>.

**2. Genologia i struktura dzieła.** Pod względem genologicznym tekst Marka Mnicha *O poście* nie pozostawia wątpliwości – jest to traktat ascetyczny<sup>11</sup>. Przemawia za tym zarówno tematyka, jak i forma dzieła. Post stanowił jeden z najważniejszych elementów życia chrześcijańskiego w ogóle a monastycznego w szczególności, przez co był często poruszonym tematem w literaturze chrześcijańskiej. Praktykę postu wśród chrześcijan poświadczają już najstarsze zabytki tej literatury, jak chociażby *Didache* czy *Pasterz Hermasa*<sup>12</sup>. Pomimo wagi tej praktyki, do naszych czasów zachowało się stosunkowo niewiele utworów poświęconych w całości tylko jej, wśród których przeważają kazania<sup>13</sup>; wymienić należy jeszcze traktat *O poście przeciw psychikom* pióra Tertuliana<sup>14</sup>. Poza tym Euzebiusz z Cezarei przypisuje traktaty dotyczące poszczenia

<sup>5</sup> Por. Vivian, *General Introduction*, s. 25-26.

<sup>6</sup> Odnaleźć je można zarówno w źródłach greckich jak i syryjskich; por. Ware, *The ascetic writings*, s. 33.

<sup>7</sup> Por. tamże, s. 58.

<sup>8</sup> Tekst ten zamieszczony jest w wydaniu Migne'a jako część listu *Ad Nicolaum* (PG 65, 1051-1034).

<sup>9</sup> Por. Vivian, *General Introduction*, s. 47 oraz tenże, *Concerning Fasting. Introduction*, w: Mark the Monk, *Counsels on the Spiritual Life*, s. 165.

<sup>10</sup> Zarówno wydawca dzieł Marka – de Durand, jak i ich tłumacz Vivian, stawiają dzieło *O poście* obok innych tekstów.

<sup>11</sup> Por. M. Starowieyski, *Literatura monastyczna*, w: LGS II 1123; Vivian, *Concerning Fasting. Introduction*, s. 165.

<sup>12</sup> Por. Quasten I 31 i 99.

<sup>13</sup> Por. Basilius Caesariensis, *De ieiunio hom. I, II*, PG 31, 163-198; Asterius Amasenus, *Homilia in principium ieiuniorum*, PG 40, 369-390, Eusebius Alexandrinus, *Sermo de ieiunio*, PG 86, 313-324; Aphraates, *De ieiunio*, PSyr 1, 97-136; oraz szereg homilii Pseudo-Chryzostoma. Więcej na ten temat zob. H. Musurillo, *The Problem of Ascetical Fasting in the Greek Patristic Writers*, „Traditio” 12 (1956) 10.

<sup>14</sup> Por. Tertullianus, *De ieiunio adversus psychicos*, PL 2, 953-978.

Klemensowi Aleksandryjskiemu<sup>15</sup>, które jednak nie zachowały się. Tekst Marka różni się znacząco od wymienionych wyżej dzieł, przede wszystkim z uwagi na stosunkowo niewielką ilość odniesień do ksiąg starotestamentalnych oraz skoncentrowanie się tylko na praktyce postu *stricte* pokarmowego. Trzeba też zaznaczyć, że Marek Mnich wybiera do swojego dzieła zupełnie inne cytaty biblijne, niż Bazyli czy Afrahat, którzy przedstawiają przede wszystkim wiele postaci ze Starego Testamentu<sup>16</sup> jako przykłady właściwego poszczenia lub jego braku.

Omawiane tutaj dzieło wykazuje bardzo uporządkowaną budowę, na którą składają się wstęp, odpowiedzi na dwa pytania retoryczne oraz zakończenie wraz z doksologią. We wstępie Marek wskazuje zarówno na odbiorcę swojego tekstu, jak i na jego tematykę. Adresowany jest on do osób rozpoczynających życie ascetyczne (ἀσκοῦντας ἐναρχομένους), niezależnie od ich wieku (νέους καὶ πρεσβυτέρους). Od razu na początku pojawiają się także zalecenia dotyczące postu, co bezpośrednio prowadzi do rozwinięcia tematu. Większą część dzieła stanowią odpowiedzi autora na dwa pytania retoryczne, wprowadzone przy użyciu analogicznych fraz (ἀλλ' ἴσως ἐρεῖ τις):

„Lecz być może ktoś bardzo nieskory do poszczenia powie: «Przecież nie jest grzechem to, że człowiek spożywa posiłki»”<sup>17</sup>.

„Lecz być może powie ktoś: «Jeśli sprawiedliwość jest w modlitwie, to jaki jest pożytek z postu?»”<sup>18</sup>.

Co ciekawe, w ostatniej części zagadnienie postu nie pojawia się w ogóle. Jest ona w całości poświęcona opozycji między pokorą i wyniosłością, zawierając pouczenie o konieczności pokornej postawy w życiu chrześcijanina. Takie zakończenie dzieła w pełni koresponduje jednak z obecnym w nim poglądem na rolę postu, który został tam ukazany jako środek pomagający stać się pokornym. Podobnie, jak pozostałe teksty Marka Mnicha, także ten zakończony jest formułą doksologiczną.

Warto także wspomnieć o charakterystyce przejść pomiędzy wszystkimi czterema częściami tekstu. Realizują się one poprzez obecność wspólnego motywu w danym i następującym po nim fragmencie. I tak, w części I i II znajdują się nawiązania do biblijnej sceny spożywania przez Izrael manny na pustyni, część II i III połączone są przyrównaniem różnych działań człowieka do pracy rolnika, siejącego ziarno i zbierającego plony, natomiast część III i IV łączy temat pokory.

**3. Tematyka traktatu.** W niedużym objętościowo dziele ascetycznym, Marek Mnich zaznajamia czytelników z praktyką postu „bardziej użytecznego” (χρησιμώτερη) i „bezpieczniejszego” (ἀσφαλεστέρη)<sup>19</sup>, który zdaniem autora ma

<sup>15</sup> Por. Quasten II 18.

<sup>16</sup> U obu autorów powtarzają się: Mojżesz, Eliasz i Daniel oraz Ezaw jako przykład braku opanowania.

<sup>17</sup> Marcus Eremita, *De ieiunio* II 1, ed. G.M. de Durand: Marc le Moine, *Traité II: Discussion avec un avocat. A Nicolas. Le jeûne. Melchisédech. L'Incarnation*, SCH 455, Paris 2000, 160.

<sup>18</sup> Tamże II 1, 160.

<sup>19</sup> Zob. nota 29.

kapitałne znaczenie w prowadzeniu życia ascetycznego<sup>20</sup>. Marek nie tyle udziela konkretnych rad odnośnie do jakości i ilości spożywanych pokarmów (robi to zdawkowo tylko na początku dzieła), ale stara się przede wszystkim przestrzec odbiorców przed niepohamowanym zaspokajaniem własnych pragnień, wyczulić ich na niebezpieczne mechanizmy rodzące się w człowieku poszczącym nierozważnie, wskazać na konstytutywne elementy postu i wreszcie na jego właściwy cel.

**a) Antropologiczne podstawy nauczania Marka – gradacja pragnień.** Dla Marka odczuwanie pragnień – w tym wypadku związanych z żołądkiem – jest właściwe dla ludzkiej kondycji i samo w sobie nie stanowi jeszcze największego problemu. Pojawia się on wtedy, kiedy w ich zaspokajaniu przez nieumiarkowanie nastaje uczucie sytości. Generuje ono niezadowolenie z tego, co już spożyte oraz chęć poszukiwania nowych doznań podniebienia. Co ciekawe, owo poszukiwanie nie musi iść w stronę rzeczy jakościowo lepszych. Marek wskazuje na przykład Izraela zmierzającego do Ziemi Obiecanej, który po nasyceniu się manną zapragnął czosnku i cebuli – zdaniem autora rzeczy gorszych. Tak więc nieumiarkowanie w spożywaniu pokarmów naznaczone jest mechanizmem błędnego koła oraz możliwością dewaluacji przedmiotu pragnień, a jedynym sposobem, żeby tego uniknąć jest trwanie w stanie nienasyceń. Tak rozumiana kondycja człowieka, w której występuje swoista gradacja pragnień, jest punktem wyjścia dla Markowej koncepcji postu.

**b) Praktyka i znaczenie postu.** Marek zaleca post umiarkowany, w ramach którego należy spożywać posiłek codziennie, nie najadając się do syta<sup>21</sup>. Zalecenie to koresponduje z niektórymi tekstami zawartymi w *Apoftegmatach*, jak chociażby w sentencjach przypisywanych Pojmenowi oraz Synkletyce:

„Moim zdaniem należy jeść codziennie, ale niewiele, żeby nie było do syta”<sup>22</sup>.

„Jest i taka asceza, którą wymyślił nieprzyjaciel, a jego uczniowie ją uprawiają. Jakże więc odróżnimy ascezę Boską, królewską, od tej tyrańskiej i szatańskiej? Niewątpliwie po jej umiarze. W każdym czasie stosuj jednakową miarę postu: nie tak, żeby przez cztery czy pięć dni nie jeść wcale, a następnie przerwać post przez obfity posiłek”<sup>23</sup>.

Odpierając ewentualny zarzut o upatrywanie grzechu już w samym spożywaniu pokarmów<sup>24</sup>, Marek nawiązuje po raz drugi do postępowania Izraela na pustyni i wskazuje na kolejny skutek nieumiarkowania – bezbożność. Ostrzegając Czytelnika

<sup>20</sup> Określenie postu przez przydawki w stopniu wyższym może sugerować, że Marek zestawia własną koncepcję z innymi, zapewne znanymi odbiorcom, które jednak nie przynoszą tak dobrego efektu a nawet mogą okazać się szkodliwe.

<sup>21</sup> Więcej o rodzajach i częstotliwości posiłków spożywanych przez mnichów zob. L. Regnault, *The Day-to-Day Life of the Desert Fathers*, transl. E. Poirier Jr., Petersham 1998, 61-81.

<sup>22</sup> *Gerontikon, Poemen* 31, PG 65, 329, tłum. M. Borkowska: *Apoftegmaty Ojców Pustyni*, t. 1, ŻM 4, Kraków – Tyniec 2007, 382.

<sup>23</sup> *Gerontikon, Syncretica* 15, PG 65, 425, ŻM 4, 472.

<sup>24</sup> Co ciekawe, według Marka zarzut ten miałby być postawiony przez kogoś nieskorego do poszczenia. Przez to zdaje się on sugerować, że niechęć niektórych osób do postu może wynikać z niewłaściwego rozumienia tej praktyki.

stwierdza, że takie postępowanie zostaje zawsze ukarane, tak jak w przypadku szemrających na pustyni Żydów. Centralnym zdaniem tej części dzieła Marka jest stwierdzenie a zarazem ostrzeżenie, że panowanie nad żołądkiem jest wielkim trudem, a dla osoby, która się tego trudu nie podejmuje, żołądek staje się bogiem. Władza żołądka uwidacznia się nie tylko w jego nadmiernych pragnieniach, ale także podczas próby ograniczania ilości spożywanego pokarmu. Tutaj niebezpieczeństwo tkwi najpierw w osłabieniu (acedii) ciała, pojawieniu się senności oraz skupieniu myśli wokół spraw przyziemnych (zapewne związanych przede wszystkim z chęcią zaspokojenia głodu). Właśnie dlatego Marek radzi spożywać codziennie małą porcję pokarmu, aby ciało miało siły do oparcia się pokusom. Wynika stąd, że bardziej radykalna forma postu, przez którą należałoby rozumieć nawet wielodniowe powstrzymywanie się od jedzenia, może okazać się niebezpieczna. Fakt ten potwierdza chociażby odpowiedź, jakiej abba Pojmen udzielił na pytanie o intensywność postu:

„Zaiste, czasem [jadłem] tylko co trzeci albo co czwarty [dzień], albo i raz na tydzień; wszystkiego tego próbowali Ojcowie, jak mogli, i ostatecznie stwierdzili, że najlepiej jest jeść codziennie, ale niewiele: Więc przekazali nam tę królewską drogę, która jest łatwa”<sup>25</sup>.

Najbardziej zgubnym owocem nierozważnego postu nie jest jednak osłabienie ciała, ale pycha – poczucie bycia lepszym od nieposzczących. Ojcowie pustyni dostrzegali jej wielkie niebezpieczeństwo. Abba Izydor Kapłan ostrzegł:

„Jeśli pilnie przestrzegacie postów, nie nadymajcie się z tego powodu; a gdybyście się mieli pysznić, to już raczej jedzcie mięso. Bo pożyteczniej człowiekowi jeść mięso niż pysznić się i nadymać”<sup>26</sup>.

Jako antidotum na pychę oraz na wszystkie inne zagrożenia Mnich zaleca modlitwę, której brak porównuje do nieobsiania przez rolnika pola, które przez to nie wydaje żadnego plonu. Obecność modlitwy odróżnia prawdziwy post (νηστεία) od tylko powstrzymywania się od spożywania pokarmu (ἀστιία). Metafora pola zostaje ponownie użyta dla wykazania, że tak jak nie istnieje prawdziwy post bez modlitwy, tak sama modlitwa bez postu – jest ona wtedy bezowocna jak obsiane pole bez użyźnienia. Konkludując, Marek zauważa, że nasze ciała ulepione z ziemi, tak jak ona potrzebują dwójakiej troski – użyźnienia przez post i zasiewu przez modlitwę.

**c) Pokora – cel praktyk ascetycznych.** Rozważania na temat niebezpieczeństw towarzyszących postowi, stają się wstępem do części poświęconej afirmacji pokory, która powinna być owocem właściwie podjętych duchowych praktyk. Zdaniem autora jest ona najważniejszą cnotą<sup>27</sup>, a jej brak skutkuje nieszczęściami także w życiu tych, którzy tylko w sposób zewnętrzny oddają się służbie Bogu. Marek zauważa

<sup>25</sup> *Gerontikon, Poemen* 31, PG 65, 329, ŻM 4, 382.

<sup>26</sup> *Gerontikon, Isidorus presbyter* 4, PG 65, 235, ŻM 4, 288.

<sup>27</sup> Podobne nauczanie odnaleźć można w *Apoftegmaty: Gerontikon, Teodora* 6, PG 65, 329, ŻM 4, 203: „ani asceza, ani czuwania, ani żaden inny trud nie prowadzi do zbawienia, ale tylko prawdziwa pokora”.

paradoks: dawni patriarchowie, którzy prowadzili dostatnie życie, byli blisko Boga dzięki pokorze, mnisi natomiast, którzy dla Boga dobrowolnie wyrzekli się bogactw, nie wyrzekając się własnej pychy, są daleko od Niego i nie znają Jego mądrości. Owoc pychy – głupota, skutecznie utrudnia poznanie siebie, nie mówiąc już o poznaniu Boga. Wspomniane przez Marka nieszczęścia, będące skutkiem pychy, mają służyć ćwiczeniu się w pokorze i zbliżeniu się do Boga, jak w przypadku św. Pawła – policzkowanego przez szatana (por. 2Kor 12, 7), a także Hioba – doświadczonego przez cierpienie (por. Hi 42, 5-6). W ostatniej, afirmacyjnej części dzieła, Marek wprost zachęca odbiorców do pokory (ταπεινοφρονήσωμεν). Uważa ją za jedyną drogę do przyjęcia Chrystusa, którego mądrość i moc niwelują głupotę i słabość człowieka, stając się lekarstwem na wszystkie bolączki ludzkiej kondycji.

#### WYDANIA TEKSTU

J.P. Migne: Paris 1864, PG 65, 1109-1119.  
G.M. de Durand: Paris 2000, SCh 455, 158-166.

#### PRZEKŁADY NOWOŻYTNE

##### Angielskie:

T. Vivian, New York 2009, *Counsels on the Spiritual Life. Mark the Monk*, vol. 1, 165-171.

##### Francuskie:

G.M. de Durand, Paris 2000, Mark le Moine, *Traité II: Discussion avec un avocat. A Nicolas. Le jeûne. Melchisédech. L'Incarnation*, SCh 455, 159-167.

#### BIBLIOGRAFIA

H. Musurillo, *The Problem of Ascetical Fasting in the Greek Patristic Writers*, „Traditio” 12 (1956) 1-64; K. Ware, *The ascetic writings of Mark the Hermit*, Oxford 1965, 1-33; SWP 277-278; J. Gribomont, *Marc le Moine*, DSp X 274-283; J. Quasten, *Patrology*, vol. 1, Westminster 1986, 31 i 99; vol. 2, 18; vol. 3, 504-505; Altaner 449; L. Regnault, *The Day-to-Day Life of the Desert Fathers*, transl. by E. Poirier, Jr., Petersham 1998, 61-81; P. Bruns – J. Pauli, *Markus Eremita*, LChL 489-490; LGS 1115-1126; P. Szczur, *Marek Eremita*, EK XI 1277-1278; J. Gribomont, *Marco l'Eremita*, NDPAC II 3032-3033; Mark the Monk, *Counsels on the Spiritual Life*, transl., notes and introd. by T. Vivian, vol. 1, New York 2009, 13-52 i 165-171; M. Warzocha – K. Żółtaszek – Z. Wysocka, *Marek Mnich, Rozmowa z prawnikiem – wprowadzenie i komentarz*, Kraków 2016, 77-83 (mps, Archiwum UJ).



## PRZEKŁAD\*

1. Ci, którzy zaczynają życie ascetyczne, zarówno młodzi, jak i starzy, mając zdrowe ciało i nie bojąc się ani wysiłku, ani niedogodności, powinni z całym zapamiętaniem zawsze wybierać pożyteczniejszy i bezpieczniejszy<sup>28</sup> post<sup>29</sup> oraz przestrzegać [go]. [Mają] jeść pokarm<sup>30</sup> i pić wodę z umiarem, od czasu do czasu (por. Ez 4, 10-11) [i] tylko tyle, żeby odchodzili od posiłku głodni i spragnieni, aby obowiązek służby Bogu nie był zakłócany<sup>31</sup> przez przyjemność jedzenia. Jeśli bowiem zechcemy najeść się do syta, szybko popadniemy w acedię [i] zwrócimy<sup>32</sup> się ku innemu pragnieniu. Jeśli zaś [i] to [kolejne pragnienie] zaspokoimy i nasycimy się, to uznawszy, [że jest już dla nas] nieważne, porzucimy je, tak samo, jak pierwsze. Nie możemy bowiem, czy to zamierzamy [spełnić nasze] pragnienie, czy pościć, spodziewać się zadowolenia<sup>33</sup>, jeśli najadamy się do syta. Jaki pokarm jest cenniejszy od manny?<sup>34</sup> Izrael ją spożył i najadł się (por. Ps 78[77], 29)<sup>35</sup>, a gdy nie miał niczego lepszego,

\* Przekładu dokonano na podstawie wydania krytycznego G.M. de Duranda: *Mark le Moine, Traité II: Discussion avec un avocat. A Nicolas. Le jeûne. Melchisédech. L'Incarnation*, SCH 455, Paris 2000, 158-166.

<sup>28</sup> W oryginale użyty jest stopień wyższy od przymiotnika ἀσφαλής, który może znaczyć zarówno „stały, niezmienny”, jak i „bezpieczny”, por. Abramowiczówna I 358. Możliwe, że Marek twierdzi w tym miejscu, iż zalecany przez niego post, charakteryzujący się umiarem, jest bardziej bezpieczny (być może zdrowszy) od innych, bardziej radykalnych zwyczajów.

<sup>29</sup> Należy pamiętać, że mowa tutaj *stricte* o poście pokarmowym.

<sup>30</sup> Grecki termin ἄρτος oznacza dosłownie „chleb”, czasami jednak wyraz ten używany jest w znaczeniu bardziej ogólnym: „jedzenie, pokarm”, por. Lampe, s. 231; Origenes, *De oratione* 27, 7-8, PG 11, 508: „πᾶσα τροφή ἄρτος λέγεται κατὰ τὴν γραφήν”.

<sup>31</sup> Czasownik ἐμποδίζω, oznaczający dosłownie „wiązać komuś nogi” i metaforycznie „zakłócać, powstrzymywać”, koresponduje z użytym w dalszej części tekstu czasownikiem συμποδίζω „wiązać komuś nogi”, por. Abramowiczówna II 117; IV 170. Oba wyrazy związane są etymologicznie z rzeczownikiem πούς „stopa”, zob. R. Beekes, *Etymological Dictionary of Greek*, Leiden 2010, 1227-1228.

<sup>32</sup> Grecki termin τραπέζομαι znaczy dosłownie „zasiąść przy stole” i był używany bardzo rzadko, por. Abramowiczówna IV 343. Tutaj użyty metaforycznie doskonale współgra z kontekstem przechodzenia od jednego posiłku do drugiego.

<sup>33</sup> W oryginale πρὸς παράκλησιν ἐπιμεῖναι. Miejsce to nastrocza pewnych problemów interpretacyjnych. Wydaje się, że Marek chce zaznaczyć, iż stan sytości nie jest dobry, ani dla tych, którzy chcieli zaspokoić swoje pragnienie, gdyż zaraz doznają oni nowego, ani dla poszczących, gdyż w ten sposób łamią oni zasadę postu. De Durand tłumaczy ten fragment następująco: „Et il ne nous est pas possible, si nous nous imaginons convoitant ou jeûnant, de persévérer dans l'invocation une fois repus” (SCH 455, 159); Vivian zaś tak: „It is not possible for us, whether we imagine ourselves fasting or fulfilling our desires, to remain satisfied once we have gotten our fill” (Mark the Monk, *Counsels on the Spiritual Life*, s. 167).

<sup>34</sup> Historia manny na pustyni opisana jest w następujących miejscach Starego Testamentu: Wj 16, 1-36; Lb 11, 4-9; Ps 78(77), 17-31. Leksyka używana tu przez Marka Mnicha i wymowa całego fragmentu wskazują na tekst psalmu, jako na główną inspirację.

<sup>35</sup> W Septuagincie użyte są te same dwa czasowniki, co tutaj: ἐσθίω „jeść” (por. Abramowiczówna I 315) oraz ἐμπίμπλημι „napęlić, (med.) nasycać się” (por. Abramowiczówna I 114-115).

aby tego pragnąć, zapragnął gorszych rzeczy<sup>36</sup>, czosnku i cebuli (por. Lb 11, 5-6), ponieważ pragnienie czegoś nowego jest naturalne dla stanu sytości. Jeśli więc zaspokajając [głód jednym] pokarmem, pragniemy innego, to jedząc ten pierwszy nie najadajmy się do syta, abyśmy będąc głodni zawsze pragnęli nasycić się [tylko] nim<sup>37</sup>. W taki sposób ucieknijmy przed krzywdą wynikającą z pragnienia i weźmy jako nagrodę [cnotę] sprawiedliwości<sup>38</sup>.

2. Lecz być może ktoś bardzo nieskory do poszczenia powie: „Przecież nie jest grzechem to, że człowiek spożywa posiłki”. My jednak nie udzielamy tych rad dlatego, że [jedzenie] jest grzechem, ale z uwagi na grzech, który następuje po [jedzeniu]<sup>39</sup>. Także Izrael nie zgrzeszył tym, że zapragnął [pokarmu], ale dlatego, że przez pragnienie wykazał się brakiem pobożności, szemrząc przeciw Bogu. Mówi bowiem: „Nie zdoła Bóg przygotować stołu na pustkowiu” (Ps 78[77], 19)<sup>40</sup>. A Bóg przygotował dla nich posiłek i gniew [Jego] zapłonął przeciw nim (Por. Ps 78[77], 31) i związał wybranych spośród nich (por. Ps 78[77], 31)<sup>41</sup>, aby pozostali przy życiu nie zapragnęli znowu innego pokarmu, i nie szemrali przeciw Najwyższemu, i nie zginęli. Wysiłkiem jest panować nad bezwstydnym żołądkiem. Jest on bogiem dla tych, którzy mu pobbłażają i ten, kto go wywyższa nie może ujsć bezkarnie. Ale nie tylko w sytości tkwi niebezpieczeństwo, lecz także w powstrzymywaniu się od pokarmów<sup>42</sup>. Gdy

<sup>36</sup> W podobny sposób wykorzystuje tę opowieść biblijną Bazyli Wielki (*De ieiunio hom.* 1, 9, PG 31, 180 C, tłum. C. Brożek: Bazyli Wielki, *Wybór homilij i kazań*, Kraków 1947, 164).

<sup>37</sup> Vivian (w: Mark the Monk, *Counsels on the Spiritual Life*, s. 167, nota 2) słusznie zauważa, że obecny w tekście greckim zaimek τοῦτον można odnieść zarówno do posiłku, jak i do jakiegoś innego pragnienia. Dlatego ostrzeżenie Marka w tym miejscu może dotyczyć tylko jedzenia lub wskazywać także na inne pragnienia, pojawiające się w stanie sytości.

<sup>38</sup> Sprawiedliwość (gr. δικαιοσύνη) jest jedną z głównych cnót chrześcijańskich; por. np. Clemens Alexandrinus, *Stromata* VII 3, 17, PG 10, 421: „περὶ ἀνδρείας καὶ φρονήσεως καὶ σωφροσύνης τῆς τε ἐπὶ πᾶσι παντελοῦς ἀρετῆς δικαιοσύνης”. Marek zaznacza w tym miejscu, że wynikiem właściwego poszczenia jest uniknięcie grzechu oraz zdobycie cnoty, jaką jest sprawiedliwość.

<sup>39</sup> Wydaje się, że nie było intencją autora twierdzić w tym miejscu, iż zawsze po zjedzeniu posiłku popełniamy jakiś grzech, lecz, że jest to zawsze istotnym zagrożeniem, na które chrześcijanin powinien uważać.

<sup>40</sup> Wszystkie przekłady cytatów biblijnych pochodzą od autorów tłumaczenia i zachowują wersję użytą przez Marka Mnicha, która nie zawsze jest identyczna z tekstem Septuaginty.

<sup>41</sup> Marek cytuje Septuagintę, która ma w tym miejscu czasownik συμποδίξω „związać komuś nogi” (por. Abramowiczówna IV 170), podczas, gdy *Biblia Hebraica Stuttgartensia* ukazuje czasownik *harag* „zabijać” (por. L. Koehler – W. Baumgartner – J. Stamm, *Wielki słownik hebrajsko-polski i aramejsko-polski Starego Testamentu*, t. 1, Warszawa 2008, 242). T. Muraoka (*A Greek-English Lexicon of the Septuagint*, Leuven 2009, 649) podaje, że użyty tu wyraz grecki określa czynność wiązania ofiary (także z człowieka) przed zabiciem jej. Por. nota 31.

<sup>42</sup> Grecki wyraz ἀσιτία oznaczał pierwotnie „brak jedzenia” (por. Abramowiczówna I 345), jednak w literaturze chrześcijańskiej używany jest na określenie postu, zob. np. Dz 27, 21: „πολλῆς τε ἀσιτίας ὑπαρχούσης τότε σταθεὶς ὁ Παῦλος”; Eusebius Caesariensis, *De vita Constantini* II 14, 1, PG 20, 992: „ἀσιτίας δὲ καὶ κακῶσει τοῦ σώματος πιέζων ἑαυτὸν”. Marek, jak się



bowiem przedłuży się czas, w którym przez wiele dni nie spożywamy niczego, acedia<sup>43</sup>, wykorzystując okazję, zacznie górować i będzie walczyć przeciwko nam, nasze nocne czuwanie zamieni w sen a modlitwę za dnia w przyziemne myśli<sup>44</sup>. [I] tak nie mamy żadnej korzyści ze snu, a to co istotne, zostaje całkiem zakłócone przez to, co przyziemne. Zaczynamy mieć o sobie wysokie mniemanie, [myśląc], że jesteśmy lepsi od innych ascetów, gardzić gorszymi [w naszym mniemaniu] <i zazdrościć lepszym><sup>45</sup>, co jest gorsze od wszelkiego [innego] grzechu<sup>46</sup>. Tak jak nierozumny rolnik, choćby z wielką troską dbał o swoje pole, a nie zadbał, aby było obsiane, na próżno się trudzi, tak samo my, choćbyśmy z wielkim zapałem ujarzmiali nasze ciała, a nie zasiałi słów modlitwy, raczej dręczymy siebie [niż sobie pomagamy].

**3.** Lecz być może powie ktoś: „Jeśli sprawiedliwość jest w modlitwie, to jaki jest pożytek z postu?”. Wielki pod każdym względem. Podobnie, jak jakiś biedny rolnik, jeśliby obsiał jałową ziemię, nie użyźniwszy jej [wcześniej], zamiast pszenicy zbierze ciernie, tak samo my, jeślibyśmy zasiałi słowa modlitwy, a nie umartwili naszego ciała postem, zamiast [plonu] sprawiedliwości zbierzemy [plon] grzechu. Nasze ciało bowiem pochodzi z tej właśnie ziemi, i jeśli nie spotka go taka sama troska, jak jej, nigdy nie wyda owocu sprawiedliwości. Mówimy to wszystko nie po to, żeby powstrzymywać tych, którzy chcą odnieść korzyść z postu<sup>47</sup>, lecz żeby ostrzec tych, którzy nie chcą doznać szkody. Ta bowiem droga wspomaga przystępujących do niej z rozsądkiem, a szkodzi wstępującym na nią bezrozumnie. Ci więc, którzy zabiegają

---

wydaje, używa tego terminu w znaczeniu całkowitego czasowego powstrzymywania się od posiłku (co było normalną praktyką ascetyczną wśród mniszek i mnichów, por. Regnault, *The Day-to-Day Life of the Desert Fathers*, s. 63-64) w opozycji do poszczenia, rozumianego ogólnie, jako pewna postawa w życiu, określanego terminem *νηστεία*.

<sup>43</sup> Acedia jest w tym zdaniu personifikowana, co przywodzi na myśl jej opisy z dzieła Ewagriusza z Pontu *O ośmiu duchach zła*.

<sup>44</sup> Marek używa w tym miejscu terminu *λόγισμος*, opatrzonego przymiotnikiem *σαρκικός* „cielesny, związany z ciałem” (por. Lampe, s. 1223) w znaczeniu jednoznacznie negatywny, tak, samo, jak czyni to Ewagriusz z Pontu, rozpoczynając swoje dzieło słowami: „ὁκτώ εἰσι πάντες οἱ γενικώτατοι λογισμοὶ ἐν οἷς περιέχεται πᾶς λογισμός” (*De octo vitiosis cogitationibus*, PG 40, 1272). Należy pamiętać, że ideałem monastycznym we wczesnym chrześcijaństwie jest utrzymanie przez mnicha umysłu nieustannie zwróconego ku Bogu, a więc nie rozproszonego przez żadne inne myśli, czy wyobrażenia (*λογισμοί*).

<sup>45</sup> W greckich manuskryptach jest w tym miejscu luka. Uzupełnienie na podstawie wersji syryjskiej; por. de Durand, SCh 455, 162.

<sup>46</sup> O złym współzawodnictwie w ascezie pisze także Bazyli w *Regulach krótszych* (*Regulae brevius tractatae* 138, PG 31, 1174B-D, tłum. J. Naumowicz, w: Św. Bazyli Wielki, *Pisma ascetyczne*, t. 2, ŻM 6, Kraków 1995, 311).

<sup>47</sup> Od połowy rozdziału II mowa była o niebezpieczeństwach związanych z intensywnym poszczeniem. W tym miejscu Marek Mnich przypomina jednak, że post umiarkowany, który zaleca, jest jak najbardziej wskazany.

o [płynące] z niej korzyści, powinni także wystrzegać<sup>48</sup> się jej szkodliwości, to jest próżnej chwały<sup>49</sup>. Podobnie pokarm spożywany po wypełnieniu narzucenego sobie postu, należy rozdzielać na dni, w których [normalnie] nie spożywa się posiłków<sup>50</sup> tak, abyśmy, przyjmując codziennie małą porcję, ujarzмили wolę naszego ciała (por. Rz 8, 6) i mieli serce umocnione (por. Syr 22, 16) do modlitwy, która przynosi większe korzyści. W ten sposób strzeżeni mocą Boga przed wyniosłością<sup>51</sup>, spędzimy każdy dzień naszego życia w pokorze<sup>52</sup>, bez której nikt nie żyje w przyjaźni z Bogiem (por. Hbr 12, 14; 11, 6).

4. Jeśli bowiem troszczylibyśmy się o pokorę, nie potrzebowalibyśmy dyscypliny<sup>53</sup>. Wszystkie złe i straszne zdarzenia, które nas spotykają, dzieją się z powodu naszej wyniosłości<sup>54</sup>. Jeśli nawet Apostołowi został dany wysłannik – szatan, aby go policzkował (por. 2Kor, 12, 7), o ile bardziej nam, którzy jesteśmy wyniośli, ten właśnie szatan zostanie dany, żeby nas deptał, dopóki nie spokorniejemy. Przodkowie nasi byli panami swoich domów, posiadali bogactwa, troszczyli się o żony i dzieci, i trwali w bliskości Boga dzięki ich prawdziwej pokorze. My natomiast porzuciliśmy świat i wzgardziliśmy bogactwem, opuściliśmy domy i uznaliśmy [za słuszne] oczekiwać na Boga, a demony szydzą z nas, z powodu naszej wyniosłości.

<sup>48</sup> W oryginale κηδόμενοι τῆς ὀφελείας αὐτῆς ὀφείλουσι φυλάττεσθαι (podkreślenie M.W.). Gra słowna polegająca na użyciu wyrazów podobnie brzmiących, mających w tym wypadku także wspólne pochodzenie, por. Beekes, *Etymological Dictionary*, s. 1132-1133.

<sup>49</sup> Greckie κενοδοξία – wyraz ten występuje w prawie wszystkie tekstach Marka Mnicha (nie pojawia się tylko w *In Melchisedech* oraz *De paenitentia*) łącznie 29 razy. Jest to jeden z najczęściej poruszanych przez niego tematów.

<sup>50</sup> Miejsce problematyczne; por. tłum. de Duranda: „Le pain aussi que nous mangerons après avoir complété le jeûne que nous nous fixons, il faut le repartir au cours de nos jours sans repas” (SCh 455, 163) oraz Viviana: „In addition, the bread that we eat after completing the fast that we have set for ourselves should be portioned out on those days when we are not eating” (Mark the Monk, *Counsels on the Spiritual Life*, s. 169). Ten ostatni słusznie zauważa, że najprawdopodobniej Marek zaleca tutaj, aby po długotrwałym poście nie spożywać od razu znacznych ilości pokarmu.

<sup>51</sup> Grecki termin ἔπαρσις oznacza dosłownie „uniesienie, podniesienie” (por. Abramowiczówna II 203; Lampe, s. 511), jednak w literaturze wczesnochrześcijańskiej może oznaczać także „wyniosłość”. W tekstach Marka wyraz ten pojawia się jeszcze tylko raz, w *Ad Nicolaum praecepta animae salutaria* 4, 53, w katalogu grzechów, gdzie widnieje obok pychy (ὕπερηφανία), co pozwala przypuszczać, że terminy te nie były dla niego całkowicie synonimiczne.

<sup>52</sup> Grecki rzeczownik ταπεινοφροσύνη „pokora” pochodzi od przymiotnika ταπεινός „nisko położony” (por. Beekes, *Etymological Dictionary*, s. 1450), co koresponduje w tym miejscu z przeciwstawioną pokorze wyniosłością (zob. nota 22). Por. także Lk 1, 75.

<sup>53</sup> Gr. παιδεία „wychowanie, edukacja” (por. Abramowiczówna III 362; Lampe, s. 996); wyraz ten w kontekście ascetycznym może oznaczać także dyscyplinę, charakterystyczną dla tego modelu życia.

<sup>54</sup> Koncepcję tę opisuje Marek dokładniej w *Disputatio cum cauidico* 14-16; por. Warzocha – Wysocka – Żółtaszek, *Marek Mnich, Rozmowa z prawnikiem*, s. 77-83.

[Człowiek] wyniosły nie zna siebie. Jeśliby bowiem poznał siebie i swoją głupotę, i swoją słabość, nie wynosiłby się. Jakże ten, kto samego siebie nie zna, może poznać Boga? Jeśli nie był w stanie dostrzec własnej głupoty, z którą przebywa, jak będzie mógł poznać mądrość Boga, od której jest daleki i której nie zna? Kto zaś zna Boga, ten ogląda Jego wielkość i mało ceni siebie, jak błogosławiony Hiob, i mówi: „Dotąd tylko słyszało Cię moje ucho. Teraz zaś ujrzalo Cię moje oko. Dlatego wzgardziłem sobą i okazałem skrucę<sup>55</sup>. Kajam się w prochu i popiele” (Hi 42, 5-6). Ci więc, którzy naśladują Hioba, oni widzą Boga. A skoro Go widzą, to i Go poznają. Jeśli i my chcemy widzieć Boga, wzgardźmy sobą i stańmy się pokorni, abyśmy nie tylko oglądali Go z naprzeciwnka, ale także radowali się Nim, gdy w nas mieszka i odpoczywa. W ten sposób nasza głupota stanie się mądra w Jego mądrości, a nasza słabość zostanie wzmocniona w Jego mocy, [tej], która utwierdza nas w Panu naszym, Jezusie Chrystusie, który uznał nas za godnych tego daru, a nawet więcej, [za godnych tego], żeby być w nas wywyższonym. A znienawidzonego przez nas szatana, naszego przeciwnika strącił i zawstydził ze względu na nas. W tym to Panu naszym, Jezusie Chrystusie, gdyż Jemu należy się chwała, i wielkość, i majestat na wieki. Amen.

Z języka greckiego przełożyli  
Michał Warzocha i ks. Kamil Żółtaszek,  
wstępem opatrzył ks. Kamil Żółtaszek,  
a komentarzem Michał Warzocha\*\*.

<sup>55</sup> W oryginale użyty jest czasownik τήκω „topić, kruszyć, znikać”, por. Muraoka, *A Greek-English Lexicon of the Septuagint*, s. 678.

\*\* Mgr Michał Warzocha – doktorant Instytutu Filologii Klasycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie: e-mail: warzocha.michal@gmail.com; ks. mgr Kamil Żółtaszek – doktorant Instytutu Filologii Klasycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie: e-mail: kamil.zoltaszek@gmail.com.

