

### *Преподобный Марк Постник*

Подвизающимся надобно, начав подвиг добродетели, доводить его до конца. Молодым и старым, имеющим здоровое тело и не боящимся ни труда, ни озлобления, полезнее и тверже со всем усердием любить всегдашний пост: мерою вкушать хлеб, и от времени до времени (мерою же) и воду, так, чтобы оканчивать ужин, чувствуя некоторый голод и жажду, дабы наслаждение пищею и питием не было препятствием необходимому служению Богу. Ибо если мы, вкушая какую пищу, захотим насыщаться ею, то скоро, предавшись унынию, пожелаем другой; когда же получим сию и ею насытимся, то и эту, подобно первой, отвергнем и обратимся к желанию более приятному; если же и это получим и им насытимся, то и сие последнее, подобно прочему, отвергнем и оставим. И невозможно, чтобы мы, если предадимся желанию утешать себя пищею более, нежели посту, когда-либо и насытились.

Какая пища была драгоценнее манны? Но когда израильтяне, вкушая ее, насытились, и не могли пожелать ничего лучшего, тогда пожелали худшего — чесноку и червленого луку (см.: Чис. 11, 5). Из чего явно, что в насыщении заключается желание чего-либо другого. Итак, если мы, насыщаясь хлебом, пожелаем других снедей, то и его вкушая, не будем насыщаться, чтобы всегда, быв голодны, желали мы насытиться и хлебом, дабы и вреда, происходящего от желания, избежать, и приобрести правду сердечную.

Но, может быть, кто-либо из тех, которые ленивее других расположены к посту, скажет «Разве грех человеку вкушать пищу?» Но и мы советуем беречься этого не как греха, но как имеющего следствием грех, ибо израильтяне не тем согрешили, что пожелали, но тем, что вследствие желания клеветали на Бога и впали в нечестие, говоря: «**Еда возможет Бог уготовати трапезу в пустыни сей?**» И после того, как Он уготовал им ее, гнев Божий поразил многих и из сильных их (см.: Пс. 77, 19, 21, 22, 31), дабы они, оставшись в живых и пожелав еще иной пищи, не произнесли слов ропота на Вышнего, и за то не истребились бы и последние из них.

Нелегко овладеть бесстыдным чревом, ибо оно есть бог для побеждаемых им, и невозможно быть невиновным, кто повинуется ему. И не только от насыщения, но и от невкушения пищи вижу бывающее бедствие, ибо когда мы в течение многих дней не вкушаем пищи, то уныние, найдя себе в нас место, восстанет и будет бороть нас и ночное бдение наше низвергает в сон, а дневную молитву — в плотские помыслы, так что мы никакой не получаем пользы по причине сна и подвергаемся большему вреду от плотских помыслов, ибо, как более других постящиеся, мы начинаем высокоумствовать и унижать меньших, а такое мнение о себе и о ближних тяжелее всякого греха. Как неразумный земледелец если он со многими издержками обработал свое поле и оставил его незасеянным, потрудился в убыток себе, так и мы, если, поработив тело свое большим вниманием к себе, не будем сеять семена молитвы, то выйдет, что мы потрудились против самих себя.

Но, может быть, кто-нибудь скажет: «Если в молитве заключается главное

дело правды, то какая надобность в посте?» Всячески большая: ибо как бедный земледелец, если посеет на поле, заросшем дурною травюю, не обработав вновь земли, то вместо пшеницы пожнет терние, так и мы, если будем сеять семя молитвы, не удручив прежде тело свое постом, то вместо правды принесем плоды греха. Ибо тело сие — из той же земли, и если не будет возделано с таким же прилежанием, как и земля, то никогда не произрастит плода правды. Сказанное же нами пред сим сказано не для того, чтобы удержать желающих получить пользу от поста, но в предостережение нежелающим повредить себе им: ибо как пост приносит пользу тем, которые разумно к нему приступают, так и вредит неразумно его начинающим. Посему заботящиеся о пользе поста должны беречься вреда его, то есть тщеславия, и хлеб, который вкушаем по окончании назначенного себе поста, должны мы разделять на дни невкушения пищи, чтобы, вкушая ежедневно по малой части, мы могли покорить мудрование своей плоти и иметь сердце твердым в полезнейшей молитве, дабы таким образом силою Божиею быв сохранены от возношения, мы имели попечение все дни жизни нашей пребывать во смиренномудрии, без которого никто никогда не может благоугодить Богу.

Если бы мы старались в смиренномудрии, то не было бы нужды в наказании нас, ибо все злое и скорбное, случающееся с нами, приключается нам за возношение наше. Если на Апостола, чтобы он не превозносился, попущен был ангел сатанин, **да пакости ему деет**, тем более на нас, когда превознесем, сам сатана попущен будет попить нас, пока мы не смиримся. Праотцы наши владели домами, имели богатство, имели жен, заботились о детях, и вместе с тем по причине своего ненасытимого смиренномудрия беседовали с Богом, а мы удалились от мира, презрели богатство, оставили дома и, думая, что пребываем с Богом, бываем поруганы бесами за возношение наше. Превозносящийся не знает себя самого, ибо если бы он видел свое безумие и немощь, то не превозносился бы, а незнающий себя как может познать Бога? Если он не мог познать своего безумия, в котором пребывает, то как возможет познать премудрость Божию, от которой он далек и которой чужд? Знающий Бога созерцает величие Его и, укоряя себя, говорит подобно блаженному Иову: **«Я слышал Тебя слухом уха; теперь же мои глаза видят Тебя; поэтому я отрекаюсь и раскаиваюсь в прахе и пепле»** (Иов. 42, 5-6). Итак, подражающие Иову знают Его. Посему, если и мы возжелаем видеть Бога, будем укорять себя и смиренномудрствовать, чтобы нам не только видеть Его пред собою, но, имея Его живущим и почивающим в нас, наслаждаться Им; ибо таким образом безумие наше Его премудростью упрямудрится и немощь наша Его силою укрепитя о Господе нашем Иисусе Христе, в изобилии сподобившем нас сего дара, чтобы Ему прославиться в нас и врага нашего сатану, соперника нашего, наиболее посрамить нами. Ибо Ему, Иисусу Христу, подобает слава и поклоняние, со Отцем и Пресвятым Духом, во веки веком. Аминь.