



MATERIAŁY NA SPOTKANIE FORMACYJNE DLA GRUP MODLITWY OJCA PIO

luty 2025

KATECHEZA

Umiarkowanie objawem dojrzałości

Cnota umiarkowania nie jest abstrakcyjna ani tym bardziej oderwana od życia. Wręcz przeciwnie, z niego wyrasta i nadaje mu kształt. Stanowi bowiem o istocie życia i postępowania człowieka.

U początku swego pontyfikatu, 22 listopada 1978 roku, podczas środowej audiencji Jan Paweł II mówił: „W ciągu pierwszego miesiąca mojej papieskiej posługi staram się wypełnić «testament» mego poprzednika, Jana Pawła I. Z pozostawionych przez niego zapisków wynika, że zamierzał podczas pierwszych swoich spotkań środowych mówić o głównych podstawach życia chrześcijańskiego, mianowicie o trzech cnotach teologalnych – co zdażył wypełnić – a także o czterech cnotach kardynalnych – co czyni już jego niegodny następca. Dzisiaj wypada mi mówić o czwartej z nich, umiarkowaniu, aby doprowadzić do końca ten program”.

Papież dobrze wiedział, że ta ostatnia cnota pośrednio stanowi o wszystkich innych, bez niej nie można być bowiem człowiekiem prawdziwie roztropnym ani rzetelnie sprawiedliwym, ani naprawdę mężnym. Ale też wszystkie inne cnoty są nieodzowne, aby być umiarkowanym czy, inaczej mówiąc, wstrzemięźliwym. Tymczasem w dzisiejszych czasach przede wszystkim liczy się konsumpcja szybko zmieniających się dóbr.

Dyktat zmysłów

Przed upadkiem spowodowanym grzechem pierworodnym wszystkie ludzkie zmysły współgrały w pełnej harmonii, poddane kontroli rozumu. Człowiek od niczego się nie uzależniał i nie doświadczał niepohamowanych żądz. Nie podlegał obsesji objadania się, upijania czy nieokiełznanego uprawiania seksu.

Kiedy jednak na scenę wkroczył grzech, wszystkie zmysły, z natury dobre i zdrowe, wymknęły się spod kontroli, uruchamiając naturalne żądze, dryfujące niebezpiecznie w stronę niezdrowej przesady w korzystaniu z przyjemności. Dorośli ludzie pod wieloma względami zaczęli

przypominać dzieci, które są w stanie myśleć wyłącznie o chęci natychmiastowego doświadczenia zadowolenia, nie zastanawiając się nad konsekwencjami. Zapomnieli, że dobry ojciec kontroluje ilość serwowanych im przyjemności, na przykład spożywania cukierków, bo wie, co dla nich jest najlepsze.

Właśnie z tego względu potrzebna jest cnota umiarkowania, która zakłada wędzidło rozkoszom zmysłowym, będąc umiejętnością wyboru „złotego środka”. W Katechizmie Kościoła Katolickiego czytamy: „Umiarkowanie pozwala opanować dążenie do przyjemności i zapewnia równowagę w używaniu dóbr stworzonych. Zapewnia panowanie woli nad popędami i utrzymuje pragnienia w granicach uczciwości”.

Umiarkowanie zatem to zdolność powstrzymania się od przyjemności, której niedobór lub nadmiar może szkodzić duchowej lub fizycznej kondycji człowieka. Oznacza ono także używanie darów Bożych z roztropnością i zgodnie z ich przeznaczeniem.

Na przekór wygodnictwu

Jeden z wybitnych niemieckich filozofów chrześcijańskich XX wieku, Josef Pieper nazwał umiarkowanie jednym z czterech zawiasów, na których kołysze się brama życia. Jeśli spojrzeć przez ten pryzmat na człowieka ceniącego swoją religijność, będzie on wstrzemięźliwy nie tylko w przyjmowaniu pokarmów i napojów, ale także w słowach, ubiorze, przyjemnościach i zabawie. Wbrew duchowi dzisiejszych czasów będzie żył wedle własnego ideału etycznego, odmiennego od propagowanego jako synonim nowoczesności użycia, wygodnictwa i przyzwolenia na wszelkie zachcianki. Nie będzie unikał tego, co trudne i wymagające.

Przyjemność jako element stworzenia jest ważnym doświadczeniem naszego życia, ale nie może stać się jego celem. Nie bez powodu Bóg dał nam dziesięć przykazań, a diabeł tylko jedno: rób, co chcesz. Tymczasem w obrazie udanego życia, jaki podsuwa nam dzisiejszy świat, zbyt często dominuje arsenał skumulowanych przyjemności w zachęcie do spędzania czasu lekko, łatwo i bez zobowiązań. Aby temu zapobiec, potrzebne jest umiarkowanie, które chroni przed nadmiernym uzależnieniem od przyjemności, a ponadto rozwija powściągliwość i samoograniczenie.

Nie dajmy się zatem zwieść duchowi dzisiejszych czasów podpowiadającemu, że umiarkowanie jest ponurą i surową cnotą, praktykowaną przez ludzi nieumiejących się bawić. Nie jest to prawda, bowiem gdy nasze zachcianki są kontrolowane przez rozum i współdziałają w harmonii, stajemy się zdolni do robienia tego, czego rzeczywiście chcemy, a nie tego, czego domagają się namiętności. Na tym zasadza się prawo życia. Umiarkowanie jest konieczne, aby zachować godność człowieka.

Wolność do i od czegoś

Paweł Apostoł w I Liście do Koryntian upomina: „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść. Wszystko mi wolno, ale ja niczemu nie oddam się w niewolę”. Warto kierować się tym wskazaniem, gdyż nieujarzmiony pęd do rozkoszy i życie według zasady *carpe diem*: „Hejże, użyjmy żywota! Wszak żyjemy tylko raz”, pogłębia w człowieku egoizm. Sprawia, że jego rozum i wola zostają zniewolone przez zmysły. Nieustanne szukanie wyłącznie przyjemności i samozadowolenia sprawia, że popada on w stan głębokiej frustracji i nudy. W ten sposób dokonuje się proces degradacji człowieczeństwa.

Warto w tym kontekście przyjrzeć się definicji chrześcijanina. Przyzwyczailiśmy się do widzenia w nim człowieka czyniącego dobro. Otóż nie jest to właściwa interpretacja, bo można być dobrym, niekoniecznie wypełniając powołanie chrześcijanina. On zaś jest nie tylko dobry, ale nade wszystko ofiarny, czyli oddany we wszystkim Bogu, którego dostrzega w bliźnim. Nie każdy jest zdolny do takiej ofiarności, ponieważ stanowi ona miarę samokontroli emocji i przyjemności.

Historia uczy, że ludzie i narody giną, kiedy głównym celem ich istnienia staje się egoizm skrywany pod płaszczykiem hedonizmu. Tak więc ci wszyscy, którzy dzisiaj głoszą luz moralny i lansują życie nastawione tylko na przyjemność i konsumpcję, niszczą siebie i innych.

Samodyscyplina

Umiarkowanie nie pojawia się jednak ot tak, ale wymaga ćwiczeń. Niekiedy wystarczy postawienie prostych pytań: Czy rzeczywiście zawsze potrzebuję tego, co przyciąga mój wzrok, słuch i dotyk? Czy muszę wszystko wiedzieć? A jeśli tak, to po co? Przeważnie jednak, jak każdą cnotę, wyrabia się je w ogniu powtórek i eksperymentów, błędów i porażek. Warto się potrudzić, bo umiarkowanie wynagradza.

Jeśli postawimy na samodyscyplinę, odnajdziemy w sobie harmonię i równowagę, o ile najważniejszą rolę w naszym życiu będzie odgrywał Bóg. Tylko On jest zdolny równoważyć nasze złe skłonności i emocje.

ks. Andrzej Liszka

koordynator Grup Modlitwy diecezji tarnowskiej

Pytania do refleksji

Czy unikam okazji do grzechów przeciwko czystości i umiarkowaniu w przyjemnościach?

Czy jestem ofiarny umiarkowanie, czy też służę innym z miłością bez miary czasu i środków?

Ile w skali od 1 do 10 liczy moja miara zazdrości, złości i gotowości przebaczenia?

Czy czuję się człowiekiem wolnym, czy też zniewolonym?

Fragment biblijny do rozważenia

„Synu, w życiu doświadczaj siebie samego, patrz, co jest złem dla ciebie, i tego sobie odmów! Nie wszystko służy wszystkim i nie każdy we wszystkim ma upodobanie. Na żadnej uczcie nie bądź nienasycony i nie rzucaj się na potrawy! Z przejedzenia powstaje choroba, a nieumiarkowanie powoduje rozstrój żołądka. Z przejedzenia wielu umarło, ale umiarkowany przedłuży swe życie”.

(Syr 37,27-31)