

Ćwiczenie VII. BYĆ W STANIE Z CZEGOŚ ZREZYGNOWAĆ (ASCEZA)

6.05.2023

CO OZNACZA „ASCEZA”?

Greckie słowo „*askesis*” oznaczało pierwotnie wszelkie ćwiczenie umiejętności (fizycznych, moralnych, intelektualnych) – np. trening sportowców, ćwiczenia żołnierzy lub medytację filozofów.

Asceza chrześcijańska oznacza całokształt wytrwałych działań, przez które chrześcijanin pragnie wzrastać z pomocą łaski Bożej w życiu nadprzyrodzonym. Poprzez nią zbliża się do Boga, aby się z Nim zjednoczyć. Różnica między ascezą chrześcijańską a „świecką” (por. abstynencja sportowców, „diety”, lecznicze „kuracje postne”) jest ogromna: **celem** ascezy chrześcijańskiej jest **Bóg** i duchowy wzrost w miłości do Niego! Już w Starym Testamencie asceza miała prowadzić do oddania się Bogu: „Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem przez post i płacz, i lament” (Jl 2, 12). Według Pisma Świętego asceza zawsze polega na **zewnętrznym ćwiczeniach**, a jednocześnie na **postawie serca**. Prorok Izajasz przypomina, że praktyka postu musi być zgodna z całym życiem wierzącego, z jego miłością do bliźniego (Iz 58, 4-9).

Dla ucznia Chrystusa asceza ma wiele aspektów: samozaparcie, wstrzemięźliwość, wyrzeczenie/rezygnacja/ubóstwo, umartwienie, akceptacja cierpienia bez narzekania, post. Słowo „post” pierwotnie oznaczało „zachowywanie postu”, co wskazuje na wytrwałość. Jest ona niezbędna we wszystkich formach ascezy. Ilość praktyk ascetycznych może być różna, ale pewna asceza jest niezbędna, przynajmniej przez zachowanie pewnego porządku i rytmu w codziennym życiu.

WYSIŁEK Z MIŁOŚCI I JEGO CEL

Nowy Testament często mówi o pełnych miłości staraniach, które stanowią nieodłączną część życia każdego chrześcijanina. Bez niego nasze chrześcijaństwo nie ma racji bytu! Święty Paweł wyznaje: „zapominając o tym, co za mną, a wyteżając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę w Chrystusie Jezusie” (Flp 3,13-14). Perspektywa tego celu sprawia, że chrześcijańska asceza wypełniona jest wolnością i radością. Do takiej ascezy Paweł zaprasza również swoich uczniów: „Weź udział w trudach i przeciwnościach jako dobry żołnierz Chrystusa Jezusa! Nikt walczący po żołniersku nie wikła się w kłopoty około zdobycia utrzymania, żeby się spodobać temu, kto go zaciągnął (2Tm 2, 3-4). – „Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą” (1Kor 9,24-25).

CZY JEZUS PRAGNIE NASZEJ ASCEZY?

„Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje! Bo kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, ten je zachowa” (Łk 9, 23-24).

Sam Jezus był dla nas wzorem takiej ascezy: „Co bowiem za chwała, jeżeli przetrzymacie chłostę jako grzesznicy? – Ale to się Bogu podoba, jeżeli dobrze czynicie, a przetrzymacie cierpienia. Do tego bowiem jesteście powołani. Chrystus przecież również cierpiał za was i zostawił wam wzór, abyście szli za Nim Jego śladami” (1P 2, 20-21).

Sam Jezus, zanim rozpoczął swoją publiczną działalność, pościł przez 40 dni do granic wytrzymałości, walczył z kusicielem – szatanem i pokonał go Słowem Bożym (Mt 4, 1-11). Jezus wskazuje również, że właściwy post Jego słuchaczy jest czymś miłym Bogu, za co można otrzymać nagrodę od samego Boga: „Kiedy pościecie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie” (Mt 6,16-18).

Wzwanie do umartwienia i pokuty

Z książki ks. Stefano Gobbi: „Do kapłanów, umiłowanych synów Matki Bożej”

Są to dni przygotowania na czekające was, wielkie, przepowiedziane wam wydarzenia. Proszę was więc ponownie o codzienne akty umartwienia i pokuty. Ofiarujcie pokutę Mojemu Sercu na trzy sposoby:

1. Pokuta wewnętrzna

Dajcie Mi przede wszystkim *pokutę wewnętrzną*. Musicie ją praktykować w celu zapanowania nad sobą, nad waszymi namiętnościami, by stać się prawdziwie uległymi, pokornymi, małymi i gotowymi współdziałać z Moim planem.

Moje Serce cierpi czasem na widok oporu, z jakim sprzeciwiacie się Moim matczynym wezwaniom. Nie osiągacie takiego stopnia uległości, pokory, prawdziwego unicestwienia siebie, o jaki was proszę. Jest Mi to potrzebne, aby móc się wami posługiwać w realizacji Mego planu ocalenia i miłosierdzia.

2. Cicha pokuta

Ofiarujcie Mi również *codzienną cichą pokutę*. Daje wam ona sposobność do wspańałościwego wykonywania wyłącznie woli Bożej, we wszystkich okolicznościach życia – poprzez pokorne, wierne i doskonałe wypełnianie wszystkich waszych obowiązków. Gdy tak będziecie postępować, ileż cennych okazji do cierpienia i do ponoszenia ofiar znajdziecie w ciągu całego dnia! Wasz uśmiech, pogoda ducha, spokój, cierpliwość, znoszenie przeciwności losu i ofiarność – to prawdziwe ciche akty pokuty, które dodają wartości i światła każdej sytuacji waszego życia.

3. Pokuta zewnętrzna

Proszę was także o *pokutę zewnętrzną*. Polega ona na opanowywaniu namiętności, umartwianiu zmysłów – szczególnie oczu, języka, słuchu i smaku.

Nie patrzcie na otaczające was wielkie zło ani na tyle nieczystości zarażających wasze drogi! *Wyrzeknijcie się oglądania telewizji*, aby zachować światło w swoich duszach i przeznaczcie więcej czasu w swoim życiu na skupienie, rozmyślanie i modlitwę. Uczcie się *powściągać swój język* i zachowywać milczenie w sobie i wokół siebie, byście umieli mówić jedynie dla szerzenia dobra – w duchu miłości i pokornej służby wszystkim. *Unikajcie krytykowania i szemrania, obmów i złośliwości*.

Nie ulegajcie łatwej pokusie osądzania i potępienia. Zamykajcie uszy i umysł na zgłębienie głosów! Staje się on dzisiaj coraz bardziej ogłuszający i prowadzi was do życia w hałasie, zamęczeniu i bezowocności.

Zwalczajcie nieumiarkowanie powstrzymując się od tego, co daje wam największą przyjemność, i praktykując post cielesny. Prosi o niego Jezus w Ewangelii i Ja także o niego dziś was proszę.

Jeśli pójdziecie drogą wytyczoną wam przeze Mnie, Pan pobłogosławi dni waszego życia. Dojdziecie do pokoju serca i czystości duszy.

Staniecie się Moim żywym słowem i będziecie roznosić wszędzie światło Mojej obecności – w tej wielkiej ciemności, coraz bardziej cięższej nad światem. Zawsze prowadzę was *po jasnej ścieżce* nawrócenia i pokuty, szczególnie zaś w tych dniach przygotowania do wielkiego cudu Bożego Miłosierdzia, który niebawem się dokona. (4.3.1987)

Pytanie na pogłębienie:

- Czy akceptuję różne formy postu jako ćwiczenie panowania nad sobą (ascezę) również wtedy, gdy nie są przepisane?
- Czy mam odwagę, by żyć w sposób prosty i zrezygnować z tego, co jest nadmierne, aby być bardziej wolnym dla Pana Boga i do pomocy innym?
- Czy wyśmiewałem się z tych, którzy poszczą lub sobie czegoś odmawiają?
- Czy przesadzałem z dobrowolnymi znakami pokuty i ascezy?
- Czy zdaję sobie sprawę, że post piątkowy wymagany przez Kościół jest tylko symbolicznym zaproszeniem do właściwej pokuty, którą każdy powinien sobie sam nałożyć – osobiście lub wspólnotowo?
- Czy moje postanowienia są tylko symboliczne, czy naprawdę pomagają pogłębić życie według wiary?
- Czy moja pokuta jest pochmurna, czy prowadzi do nadprzyrodzonej radości Ewangelii?

(W. Wermter, *Dla grzeszników*, s. 189-190)

NA POGŁĘBIENIE

YOUCAT, Katechizm Kościoła Katolickiego dla młodych, p. 151, 230

W. Wermter, *Kapłan z powołania. Dar i zadanie dla wszystkich*, s. 96-97

W. Wermter, *Twój nałóg – to twoja szansa; Uciekałeś...; ...ale nie chcesz*, w: *Tajemnica Miłości*, t. I, s. 173-176.

Modlitwy o wolność od nałogów, <https://polen.blut-christi.de/1059/>.