

opusdei.org

Modlić się ciałem i duszą: umartwienie chrześcijańskie

Chrześcijanie chcą utożsamiać się coraz bardziej z Jezusem, który poddał się – dobrowolnie! – ukrzyżowaniu. Dlatego także dobrowolnie szukają – zgodnie z wiekową tradycją – umartwienia ciała.

04-04-2022

Istnieją prawdy, których nie rozumiemy. Możemy do nich podchodzić tylko z wiarą. I z

miłością. Dlaczego Jezus Chrystus umarł na krzyżu? Czy to okropne cierpienie było konieczne, żeby uwolnić nas od naszych wewnętrznych ciemności? Oczywiście, że nie. Bóg mógł przebaczyć nasze grzechy na tysiąc różnych sposobów lub po prostu ich nie wybaczać.

Szaleństwo miłości Jezusa Chrystusa

Prawdopodobnie wybrał najbardziej zadziwiający sposób ze wszystkich, taki, który najjaśniej przejawia szaleństwo Jego wielkiej miłości: stał się człowiekiem – jednym z nas – i dzielił radości i trudy naszego życia aż do końca.

Pomimo swojej wiekuistej wszechmocy, pozwolił się – dobrowolnie! – poniżyć, biczować, opluwać, wyśmiewać, koronować cierniami i ukrzyżować. Dlaczego? Być może, żeby nam pokazać, że jest

w stanie zrobić dla nas *wszystko*, jak przyjaciel, który umiera, żeby uratować drugiego. I żeby przekonać nas – raz na zawsze – że mamy ogromną wartość: nasze przeznaczenie nie jest Bogu obojętne. Tajemnica miłości, nadmiar hojności.

Chrystus umarł, żebyśmy mogli żyć

Czy to oznacza, że my chrześcijanie musimy teraz żyć w sposób surowy i rygorystyczny? Że nie powinniśmy cieszyć się w życiu dobrymi rzeczami? Wprost przeciwnie! Chrystus umarł, żebyśmy my mogli żyć; cierpiał, żebyśmy byli szczęśliwi; zerwał łańcuchy naszego zniewolenia, żeby nam zwiastować swoje królestwo wolności. Dzieło zbawienia powinno uwidaczniać się w spojrzeniu, w uśmiechu i śmiechu, w pogodzie ducha i sile, w zrozumieniu i przyjaźni, w szczerym, wspierającym i hojnym duchu *ludzi wyzwolonych*.

Każdy, kto doświadcza, że jest głęboko akceptowany i kochany, może przekazywać miłość tylko z radością. I chce być coraz bliżej miłości swojego życia. Przejawia się to w ludzkiej miłości, niekiedy z taką wymownością, która sprawia, że drżymy. Myślmy na przykład o niemieckich kobietach, które towarzyszyły dobrowolnie swoim mężom pochodzenia żydowskiego w nazistowskich obozach koncentracyjnych. O tej matce, która przyzwyczała się zamykać oczy wiele razy w ciągu dnia, żeby postrzegać świat w ten sam sposób jak jej ociemniały syn.

Dzielić los Chrystusa

Coś podobnego dzieje się w miłości do Chrystusa. Chrześcijanie chcą dzielić Jego los. Czy nie jest prawdą, że dwie osoby jednoczą się mocniej, kiedy przeżywają razem wielki ból niż kiedy razem świętują? Dlatego

chrześcijanie chcą także być na krzyżu i nie wahają się wspiąć dobrowolnie na Kalwarię. Jak to robią? Starają się dzielnie zaakceptować liczne problemy codziennego życia; traktują je jak budulec, z którego tworzą krzyż, *swój krzyż* – ten, na który Chrystus uważa, że są przygotowani i który niesie z nimi. Jak wiadomo, Bóg ma zwyczaj postępować tak ze swoimi przyjaciółmi.

Umartwienia ciała, długa chrześcijańska tradycja

W rzeczy samej ten, kto kocha, jest w stanie „przebrać miarę”, popełniać szaleństwa. Chrześcijanie chcą utożsamiać się za każdym razem coraz pełniej z Ukochanym, który poddał się – dobrowolnie! – ukrzyżowaniu. Dlatego także dobrowolnie szukają – zgodnie z wiekową tradycją – umartwienia ciała, takiego jak post czy

pielgrzymka. Jednak kochają nie sam krzyż, ale Ukrzyżowanego. Nie chcą mieć źlej niż On. Jeśli ludzie biczowali i opluli Chrystusa, Jego uczniowie nie pragną otrzymywania zaszczytów. Nie chcą żyć wygodnie i po mieszczańsku, ale z Nim i tak jak On. To jest pierwszy najważniejszy aspekt umartwienia ciała.

Dusza i ciało, uporządkować pasje i wychować zmysły

Inna ważna prawda dotycząca naszej natury jest taka, że jesteśmy jednością ciała i duszy. Wszystkie nasze duchowe działania są głęboko połączone z naszym życiem zmysłowym. Poza tym nasza ludzka natura jest osłabiona przez grzech. Panuje w niej nieporządek i pojawiają się pokusy. Zamykanie oczu na tę rzeczywistość i działanie wbrew naturze okazuje się całkowicie bezużyteczne. Prowadzi jedynie do surowości niehumanoidalnego

stoicyzmu. Ale równie błędne jest uleganie wszystkim pragnieniom i zapominanie o rzeczywistości, którą żyje każdy z nas. Najlepiej jest zaakceptować się takim, jakim się jest. Kiedy jest coś w sercu, co zaprzecza miłości, potrzebujemy szczerości, żeby rozpoznać nasze uczucia i nie ukrywać ich ani ich nie tłumić.

Chrześcijanin chce codziennie od nowa sprzątać swój „wewnętrzny dom”, żeby Bóg mógł mieszkać w nim coraz pełniej. Jest to inny aspekt umartwiania ciała. W umartwianiu ciała nie chodzi o „uśmiercanie” go, ale o porządkowanie namiętności i wychowanie zmysłów. To ważne, żeby każdy z nas znalazł swój własny sposób działania, który pomoże mu wzrastać w miłości i przy okazji przewycięzać pokusy. Nie jest konieczne, żeby wszyscy praktykowali to samo. Każda epoka

ma swój własny styl, swoją mentalność, swoje zwyczaje i formy.

Chociaż z pewnością wewnętrzna walka jest ważniejsza, nie powinniśmy gardzić tym, co zewnętrzne, bo może nas to do niej przygotować. Być może, właściwe znaczenie umartwiania ciała było w przeszłości wypaczane i dochodziło do przesady. Dlatego w dzisiejszych czasach umartwianie się jest przez wielu odrzucane. Jednak nie chodzi o to, żeby na skutek przesady porzucać wszystkie rodzaje praktyk ascezy, a raczej by żyć nimi w sposób inteligentny, rozważny i właściwy.

Uporządkowanie wewnętrznego chaosu, który czasami mamy, można osiągnąć poprzez miłość do Boga, bez strachu, skrupułów i rygoryzmu, z wielkim zaufaniem i wielką wolnością i z wielkodusznym sercem. Umartwienie to forma modlitwy: modlić się ciałem i duszą.

Bardziej osobiste spotkanie z Chrystusem, w wolności i z zaufaniem

Jeśli walka jest szczerą, prowadzi do bardziej osobistego spotkania z Chrystusem. Poprzez nią nie dąży się do własnej doskonałości, ale do miłości Boga. Nie powinniśmy kierować się tylko strachem przed zrobieniem czegoś złego lub chęcią, by nigdy nie upaść. Decydującą rzeczą jest odwaga do podniesienia się po raz kolejny. Bóg jest dla nas łagodniejszy i bardziej wyrozumiały, kiedy podnosimy ku Niemu nasze zbolące serce niż kiedy usiłujemy Mu pokazać wszystkie nasze ascetyczne osiągnięcia i naszą moralną doskonałość.

Jeśli walka jest pokorna, nasze serce się rozszerza. Sam Bóg, który chce w nas mieszkać, sprawia, że nie tylko uczestniczymy w Jego krzyżu, ale także w Jego zmartwychwstaniu.

Daje nam siłę do przewyciężenia
naszej gnuśności i niedostatków,
naszej ślepoty i obojętności wobec
nędzy innych. I daje nam światło,
żebyśmy widzieli własne
ograniczenia i wielkie zobowiązania,
jakie mamy wobec innych. Jednym
słowem – sprawia, że naprawdę
potrafimy kochać.

Jutta Burggraf

Tłumaczenie: Agnieszka Góralczyk

Jutta Burggraf

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-
pl/article/modlic-sie-cialem-i-dusza-
umartwienie-chrzescijanskie/](https://opusdei.org/pl-pl/article/modlic-sie-cialem-i-dusza-umartwienie-chrzescijanskie/)
(25-03-2026)