

Umiarkowanie

Zamieszczamy poniżej rozdział
“Umiarkowanie” z książki
Francisco Fernandez
Carvajala, "Pasó haciendo el
bien" („Przeszedł dobrze
czyniąc”), czasopismo
"Palabra", 2016.

26-05-2019

Umiarkowanie to wewnętrzny
porządek, który umożliwia dobry
wybór. Cnota kardynalna, która
pomaga nam cieszyć się
poszczególnymi dobrami w sposób
wolny, nie pozwalając, aby nas

opanowały lub zniewoliły. Ojciec Święty Franciszek mówi, że „umiarkowanie to poczucie miary”[1].

Cnota umiarkowania pozwala, aby nasze życie nie utraciło właściwego kierunku, prowadzącego w ostateczności do Boga. Chodzi o to, aby dobrze dobrać poszczególne działania, mając na uwadze cel naszego życia: osiągnięcie Nieba, szczęście. Jeśli nałogi czy chęć posiadania pieniędzy wkraczają w życie ludzi, tracą oni z pola widzenia cel, do którego zostali stworzeni - miłość, miłość do Boga ponad wszystkie rzeczy, miłość do innych ludzi poprzez miłość do Boga i czynienie dobra.

Trudność osiągnięcia równowagi i harmonii wewnętrznej, spowodowanej przez ranę grzechu pierworodnego, jest oczywista. Przywiązanie do stworzonych dóbr

mogą stać się bardzo mocne. Osoby, które dają się opanować przez pokusy karłowacieją, czują się przyciągane przez cele, które jeśli zostaną osiągnięte, nie dają spodziewanego szczęścia. W ten sposób, człowiek staje się ślepy wobec panoramy, która się przed nim roztacza, i nie idzie naprzód, nie wzrasta, nie osiąga celu do którego powołuje go Bóg.

Umiarkowanie to ochrona i pomoc, która pozwala nam utrzymać potrzebną równowagę, aby pomagać innym i osiągnąć szczęście. Czasami, pewne działania, zwyczaje, *hobby*, które same z siebie są dobre, stają się konieczne i poświęcamy im zbyt wiele uwagi i czasu; w pewien sposób wiążą nas i nie pozwalają abyśmy poświęcili się ważniejszym obowiązkom.

Niespokojne serce

Abyśmy mogli dobrze wybrać w każdej chwili, powinniśmy być otwarci na działanie Boga w naszym życiu. „Kto znajduje się daleko od Boga, jest także daleko od samego siebie, wyobcowany od samego siebie, i może się jedynie odnaleźć, jeśli odkrywa Boga. W ten sposób uda mu się dotrzeć do samego siebie, do swego własnego ja, do własnej tożsamości”[2]. Szukać Boga poprzez decyzje i wybory to najbardziej jasne ukazanie naszego oparcia się na nim i właściwy kanał, aby On działał w nas i aby jego łaska nas przemieniła.

Doświadczenie świętego Augustyna jest bardzo wymowne, wraz z jego słynnym stwierdzeniem z początku *Wyznań* (jego autobiografii duchowej, napisanej ku chwale Boga): „Stworzyłeś nas Panie dla siebie i niespokojne jest nasze serce, dopóki nie spocznie w Tobie” (I, 1,1). Wybór dobra, praktykowanie

umiarkowania, opiera się na Bożym planie, który wpisał w nasze serca.

Po negatywnej odpowiedzi *bogatego młodzieńca* na zaproszenie, aby pozostawił swoje dobra, Pan Jezus powiedział swoim uczniom, że „bogatemu trudno będzie wejść do królestwa niebieskiego” (Mt 19,23). Apostołowie są zdziwieni; być może także i my możemy być zaskoczeni taką odpowiedzią wobec Bożego powołania. Zło zaczyna się, kiedy pojawia się chciwość, nieumiarkowana miłość do pieniędzy, kiedy pragnie się mieć ciągle więcej, bez żadnych granic, dla własnych celów, dla luksusów i kaprysów. Pragnienie posiadania *wielu spichlerzy* psuje ludzkie serce. Miejsce, które powinien zajmować Bóg, wypełniają teraz pieniądze, dobra materialne które stają się czymś złym. Jest to swego rodzaju epidemia, która dotyka wszystkich: wielkich i małych, mężczyzn i

kobiety, tego, który już posiada i tego, któremu wszystkiego brakuje.

Miłość do bogactw jest podobna do słonej wody; im więcej się jej pije, tym większe pragnienie.

Nieuporządkowane pragnienie *posiadania więcej* nie ma końca, nigdy nie daje radości i prowadzi do smutku. Dąży się do wypełnienia wewnętrznej pustki dobrami materialnymi, ale jest to niemożliwe. Nasze serce jest stworzone dla Boga i tylko On może je wypełnić.

Dobre korzystanie z bogactw

Nadmiar dóbr z wielką łatwością sprzyja zapomnieniu, że życie jest drogą. Pewien poeta kastylijski wyraża to w następujący sposób: «ten świat byłby dobry/ gdybyśmy dobrze z niego korzystali/ ponieważ, wedle naszej wiary/ jest, aby zdobyć ten/ na który czekamy»[3]. Częste przypominanie sobie celu naszego życia, aby nie zapomnieć sensu jaki

ono ma, pomoże nam podjąć dobrą decyzję w każdej chwili.

W życiu gospodarczym nie zawsze łatwo jest podjąć najlepszą decyzję. Na ten temat pisał bp Javier Echevarría. «Osoby, które zajmują się prowadzeniem przedsiębiorstw, mają oczywiście dążyć, aby osiągnąć rozsądne zyski, jako sprawiedliwa zapłata za swój wysiłek i usługi jakie świadczą społeczeństwu. Ale powinni unikać pokusy szukania pieniędzy, władzy i sukcesu zawodowego ponad wszystko. (...) Pieniądz –tak jak władza lub prestiż– to tylko narzędzie; nie powinien przekształcić się w cel. Jedynie Bóg, dążenie do jego chwały, stanowi cel – jedyny Cel, z dużej litery– odpowiadający godności człowieka. Dlatego, i nie byłoby dobre przemilczanie tej kwestii, sam Pan Jezus, który wychwala szlachetne korzystanie z bogactw, wytyka postawę człowieka głupiego, który

osiągając wielkie zyski, nie myśli ani o innych, ani o własnej duszy»[4].

«To co zbyteczne dla bogatych jest konieczne dla biednych. Posiada się rzeczy cudze wtedy, kiedy posiada się rzeczy zbyteczne»[5]. Istniejące wielkie różnice społeczne wzywają do hojności tych, którzy posiadają więcej. Jedynie w ten sposób może zmniejszać się niesprawiedliwość. Zamknąć oczy na skrajne ubóstwo, które cierpi tyle rodzin, wobec głodu tysięcy dzieci, wobec poważnych braków, których doświadczają osoby bliższe i dalsze, to niezmierna niesprawiedliwość.

Trudność, aby wejść do Królestwa Niebieskiego, do której odnosi się Pan Jezus, zmniejsza się i rozwiązuje poprzez solidarność z ubogimi.

Jeść i pić rozumnie

Pan przekazał Adamowi i Ewie wszystkie rośliny nasienne, które

istnieją na ziemi i drzewa które dają owoc z nasienia, aby były dla nich pokarmem[6]. W ten sposób Pan Bóg ukazał konieczność pokarmu dla żywych stworzeń, ludzi i zwierząt. «Jezusowi nie jest obojętny głód człowieka ani inne jego materialne potrzeby, umieszcza je jednak we właściwym kontekście i określa ich hierarchię»[7].

Pan Bóg nakazał człowiekowi uprawianie ziemi aby się odżywiać i tak jak całe stworzenie, jest to coś chcianego przez Boga i dobrego samo w sobie. Jednakże, historia i obecne czasy ukazują nam sposoby działania i zdarzenia, które przeczą temu tak naturalnemu stwierdzeniu. Można dojść do skrajnego sybarytyzmu oddając cześć jedzeniu, jedząc i pijąc aż do upojenia, nie stawiając granic, pomimo szkodliwości takiego zachowania dla zdrowia.

Pismo Święte mówi o winie, które rozwesela ludzkie serce[8], i wiemy, że jest to prawdą. A jednak, pijąc nadmiernie człowiek działa przeciw sobie, nie tylko dlatego, że szkodzi własnemu zdrowiu, ale poprzez skutki upojenia: oślepia ono zmysły, uniemożliwia relacje z innymi, powoduje przemoc, upadła, a jeśli przekształca się w nałóg, uniemożliwia pracę i troskę o innych. W skrajnych przypadkach, taka osoba nie może żyć bez alkoholu i taka zależność powoduje silną pogardę wobec samego siebie.

Taka jest rada jaką daje święty Paweł: „żyjmy przyzwoicie jak w jasny dzień: nie w hulankach i pijatykach, nie w rozpuście i wyuzdaniu, nie w kłótni i zazdrości. Ale przyobleczcie się w Pana Jezusa Chrystusa i nie troszczcie się zbytnio o ciało, dogadzając rządcom” (Rz 13, 13-14).

Kupować z kaprysu

«Zadowalaj się tym co wystarcza, aby prowadzić życie pełne prostoty i umiarkowania»[9]. Rada dla chrześcijan wszystkich czasów i dla wszystkich, ważna szczególnie dla naszego społeczeństwa konsumpcyjnego.

Łatwo jest zafascynować się wielością reklamowanych dóbr; supermarkety i wystawy sklepowe ukazują jako konieczne pewne produkty i usługi, w których wielu szuka swojego szczęścia.

Konieczne jest nauczenie się i uczenie dzieci radzenia sobie bez rzeczy zbytecznych, nie stwarzania sobie potrzeb, cieszenia się tym co mamy: bardziej wartościowe jest dzielić z nimi czas odpoczynku, mieć postawę bliskości i dyspozycyjności, bawić się z najmłodszymi, wysłuchać i zrozumieć starsze.

„Przypatrzcie się liliom, jak rosną (...). A powiadam wam: Nawet Salomon w całym swym przepychu nie był ubrany jak jedna z nich... I wy nie pytajcie, co będziecie jedli i co pili, i nie bądźcie o to zatroskani. O to wszystko bowiem zabiegają narody świata, a Ojciec wasz wie, że tego potrzebujecie” (Łk 12,27-29).

Nauczyć się nie denerwować; zachowywać się empatycznie

Gniew także sprzeciwia się umiarkowaniu, jest to reakcja nieopanowana. Osoby które denerwują się w sposób pełen przemocy ranią i wprowadzają zgorzknienie do swojego otoczenia; czasami ich reakcje rodzą się z błahych powodów. Wystarczyłoby, aby popatrzyły szerzej na swoje otoczenie, i byli troszkę bardziej racjonalni, bardziej inteligentni, aby zachować się empatycznie i zrozumieć, że takie zachowanie jest

nie na miejscu i nie pasuje do sytuacji.

Gniew może także być ukryty: nie przejawia się zewnętrznie, ale przeradza się w uraz we wnętrzu człowieka. Istnieją osoby, które przechowują przez długi czas wspomnienie doznanej krzywdy.

Czasami, pragnienie wygody prowadzi do złej reakcji wobec niewielkiego wysiłku. Po wszystkim spostrzega się, że gniew nie prowadzi do niczego dobrego i że lepiej byłoby w ogóle się nie denerwować.

Pewien starożytny mędrzec stawia sobie takie pytania dotyczące nierozsądnego gniewu: «Skąd pochodzą tak naprawdę te napady gniewu z powodu kaszlu lub kichnięcia, z powodu muchy, która nie odleciała na czas, z powodu napotkania na drodze psa, z powodu tego, że niewolnik upuścił niechcący klucz? Czy może wytrzymać ze

spokojem krzyki tłumu, sarkazm na Forum i w kurii, ten którego uszy obraża hałas odsuwanego krzesła? Wytrzyma głód i pragnienie podczas wojny prowadzonej w lecie ten kto denerwuje się na niewolnika, który nieudolnie rozpuścił śnieg w winie?»[10].

Sedno sprawy tkwi w tym, aby podjąć refleksję, zmniejszyć wagę tego, co przeszkadza, przestać myśleć o tym, co nas denerwuje i podjąć próbę szybkiego zapomnienia o tej sprawie.

Od Pana Jezusa uczymy się także, że istnieją sprawiedliwe przyczyny gniewu: kiedy wszedł do świątyni i napotkał się na nieuczciwych kupców, przewracał stoły i w gwałtowny sposób ich wyrzucił[11]. To ten sam spokojny Bóg, pełen dobroci, który przyjmuje dzieci, które bawią się wokół niego.

Siła przykładu umiarkowania

Praktykowanie umiarkowania nie przechodzi w sposób niezauważony: bliski kontakt z osobami, które praktykują tę cnotę ukazuje, że są to osoby wolne, ludzie, którzy nie są związani bogactwami, przyjemnościami, wygodą, sławą.

„Szukajcie tego co na górze, gdzie przebywa Chrystus zasiadający po prawicy Boga. Dążcie do tego co w górze, nie do tego co na ziemi” (Kol 3,1-2). Ci którzy napełniają swe serce prawdziwym skarbem cieszą się radością i pokojem, których rzeczy ziemskie nie mogą dać. Dlatego są to osoby atrakcyjne, przekonujące: bez fanfar, bez wzbudzania uwagi, ich działania wskazują na to, że jest więcej szczęścia w dawaniu aniżeli w braniu, w życiu oderwanym od pragnienia, aby gromadzić rzeczy, w pokonaniu skłonności do przyjemności niż w byciu niewolnikami najniższych pragnień.

Umiarkowanie to cnota bardzo rzucająca się w oczy, czyny z niej wypływające przemawiają do innych, nawet wtedy, kiedy nie są spektakularne; umiar jest zwierciadłem, w którym odnajduje się życie pełne i wolne: za nią widzi się kogoś, kto wybrał aby nie trzepotać skrzydłami niczym kura, tylko wznieść się jak orzeł[12], blisko Boga.

Chrześcijanie w tym kontekście, mogą –Bóg tak tego pragnie– być żywym odbiciem Jezusa Chrystusa, który urodził się i żył ubogo, nosił tunikę dobrej jakości, jadł i pił z osobami wszelkiego stanu, czasami nie miał dachu nad głową do spania, w niektóre dni nie miał czasu na jedzenie, nie dosiadał konia, ale osła i przeszedł pieszo drogi Palestyny z północy na południe. Mówiąc o szczęściu i błogosławieństwach wymienił ubogich, wprowadzających pokój, czystego serca, tych co płaczą,

miłosiernych... „Cieszcie się i radujcie, albowiem wielka jest wasza nagroda w niebie” (Mt 5,12).

Bibliografia

- Wychowywać w umiarkowaniu (I) y (II)
 - Hasło
“Templanza” (Umiarkowanie) w *Diccionario de san Josemaría Escrivá de Balaguer*, Editorial Monte Carmelo, pp. 1187-1191.
 - La templanza: el dominio de sí para poder amar,
(Umiarkowanie: panowanie nad sobą aby móc kochać) Tomás Trigo, dostępne na *almudi.org*
-

[1] Franciszek, *Wystąpienie*, 31-I-2014.

[2] Benedykt XVI, 30-I-2008.

[3] J. Manrique, *Coplas a la muerte de su padre*, 6.

[4] J. Echevarría, *Dirigir empresas con sentido cristiano (Kierowawanie przedsiębiorstwem ze świadomością chrześcijańską)*, s. 49.

[5] Św. Augustyn, *Komentarz do psalmu 147*.

[6] Rdz 1,29.

[7] Benedykt XVI, *Jezus z Nazaretu, t. I*, Wydawnictwo M, Kraków, 2007, s. 40-41 – sprawdź.

[8] Ps 104,14.

[9] Św. Josemaría, *Droga*, n. 631.

[10] Seneka, *O gniewie*, II, XXV.

[11] Por. Jn 2, 13-25.

[12] Por. Św. Josemaría, Droga, n. 7.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/umiarkowanie/> (01-03-2026)