

Anioli

Marzec 2012

Pochwalony Pan Jezus!

Wielki Post już się zaczął. Na pewno wielu z Was podjęło różnego rodzaju formy wyrzeczenia, umartwień. W marcowym numerze „Anioli” pochyliłyśmy się nad tematem mało popularnym we współczesnym świecie – nad ASCEZĄ.

Media wkładają nam regularnie w głowę, że nie musimy się niczego wyrzekać – znajdując nam na wszystko lekarstwa, łatwe rozwiązania i nie wymagające trudu recepty.

Chrześcijanie jednak mają świadomość, że tylko to, co jest związane z trudem – ma wartość, ma charakter i jest długotrwałe.

Dlatego zapraszam do lektury i pogłębiania tematu poprzez poszukiwanie i refleksje.

s. Alicja

Pytano abba Agatona, co jest lepsze: asceza fizyczna czy czujność wewnętrzna. Odrzekł starzec: „Człowiek jest jak drzewo: asceza fizyczna to liście, a czujność wewnętrzna to owoc. A ponieważ, jak napisano, każde drzewo, które nie rodzi dobrego owocu, będzie wycięte i w ogień wrzucone (Mt 3,10) – więc oczywiście celem wszystkich wysiłków jest czujność duchowa. I liście jednak trzeba pilnować i dbać o nie, to znaczy o zewnętrzną ascezę”.

(Apoftegmaty Ojców Pustyni)

Pokuta oznacza ascezę, to jest konkretny i codzienny wysiłek człowieka wspartego łaską Bożą, aby stracić swe życie dla Chrystusa, co jest jedynym sposobem, by je zyskać; aby **porzucić dawnego człowieka i przyoblec człowieka nowego**; aby przetrwać w sobie to, co cielesne, aby zwyciężyło to, co jest duchowe; aby nieustannie wznosić się od rzeczy, które są na ziemi, do tych, które są w górze, gdzie przebywa Chrystus. Pokuta jest zatem nawróceniem, które przychodzi z serca do czynów.

Na początek...

Wielu ludzi nie lubi słowa „asceza”, bo kojarzy się im z wyrzeczeniami, czyli rezygnacją z wszelkich przyjemności. A któż przy zdrowych zmysłach poszukiwałby w życiu tego, co nieprzyjemne?

Ilekoć słyszymy o ascezie, tylekoć stają nam przed oczami zastępy rozmaitych dziwaków, którzy w epoce średniowiecza karmili się szarańczą i korzonkami, biczowali swoje plecy aż do krwi i zadreżali się do granic możliwości. Czyż nie takie właśnie jest powszechne wyobrażenie chrześcijańskiej ascezy? I chyba z tego powodu tak bardzo boimy się świętości, bo powiadają nam, że bez ascezy jest ona nieosiągalna. Niejeden mówi, że do chrześcijaństwa zraża go fakt, iż musiałby zrezygnować z wszystkiego, co normalnemu człowiekowi sprawia przyjemność. Cóż, przyszło nam żyć w czasach naznaczonych hedonizmem, bo sporo osób podporządkowuje swoje życie poszukiwaniu rozmaitych przyjemności. Ale czy można się im dziwić? A do czegoż innego, jak nie do zaspokojenia przyjemności, jesteśmy namawiani przez wszechobecne reklamy? „Weź kredyt w banku X, a będziesz wreszcie miał to, o czym marzysz od lat”, „Jeśli kupisz właśnie ten samochód, będziesz szczęśliwy”, „Wyprodukowaliśmy to właśnie z myślą o tobie – jesteś tego wart” – takie i podobne hasła znamy już na pamięć. Na ich tle wezwania do wyrzeczeń, samoograniczania się, albo rezygnacji z jakiejś przyjemności brzmią wyjątkowo mało zachęcająco.

A jednak ascezy nie należy się bać. Jeśli tylko będziemy pamiętać, że greckie słowo *asceza* oznacza ćwiczenie, to zrozumiemy dlaczego jest ona taka ważna w życiu chrześcijanina. Wiemy dobrze np. że piłkarz bez wielogodzinnych ćwiczeń nigdy nie osiągnie klasy mistrzowskiej. Dlaczego więc chrześcijanin miałby osiągnąć dojrzałość moralną i duchową bez wysiłku? Zawsze na początku Wielkiego Postu jesteśmy wzywani do nawrócenia i praktykowania postu, jałmużny oraz modlitwy. I słyszymy słowa zachęty do podejmowania postanowień, które przemienią nasze dotychczasowe życie. Powiada się, że drzewa dojrzewają pękaniem kory: chrześcijanin rozwija się, jeśli nieustannie podejmuje trud zmagania się z własnymi słabościami. I chodzi nie tylko o zewnętrzne praktyki, ale również o postawę wewnętrzną.

Jak w XXI wieku praktykować ascezę? Sposobów jest wiele. Możemy, raz po raz, zrezygnować z oglądania telewizji, wcześniej niż zwykle wyłączyć komputer, albo czas, który chcieliśmy spędzić na grze w piłkę, poświęcić na jakieś pożyteczne zajęcie. Nie dlatego, żeby w oglądaniu programu telewizyjnego, grze na komputerze, czy kopaniu piłki było coś złego, tylko po to, aby poprzez dobrowolną rezygnację z przyjemności stawać się „*strong-manem*” duchowym.

Podejmując takie ćwiczenia powinniśmy mieć świadomość dlaczego chcemy je praktykować. Motyw jest bowiem tym co nadaje kierunek i sens naszemu działaniu oraz decyduje o jego wartości. O ile np. dietę podejmujemy ze względów zdrowotnych, to post – który zewnętrznie podobny jest do diety – z miłości do Chrystusa. Motywem chrześcijańskiej ascezy jest więc dążenie do zjednoczenia z Chrystusem, który cierpiał, umarł na krzyżu i zmartwychwstał dla naszego zbawienia.

autor: Michał Gryczyński

http://www.ministranci.pl/nr/abc_chrzescijanina/asceza.html

Tak, jak pości nasz brzuch, tak musi pościć i język. Niech się powstrzyma od obmowy, od kłamstwa, od słów zbytecznych, od obelg, od gniewu, słowem od wszelkich grzechów popełnianych mową. Podobnie niechaj poszcza i oczy: nie oglądajmy rzeczy niepotrzebnych, niech też nasz wzrok nie grzeszy swawolą ani się nie wpatrujemy w nikogo. Podobnie także rękami i nogami zabronić należy wszelkich złych uczynków. W ten sposób, jak mówi św. Bazyl, pościmy dla podobania się Bogu, że odwracamy się od wszelkiego zła, które się dokonuje przez wszystkie, nasze zmysły. W ten sposób dojdziemy, jak już powiedzieliśmy do świętego dnia Zmartwychwstania odnowieni, czysti i godni udziału w świętych tajemnicach. Najpierw zaś wyjdziemy na spotkanie naszego Pana i przyjmijemy Go z palmami i gałązkami oliwnymi, siedzącego na osiołku i wjeżdżającego do świętego miasta.

abba Doroteusz

ASCEZA W EPOCE HIPERMARKETÓW

W czasach współczesnych, gdy wieloma dziedzinami życia, także duchowego, starają się rządzić rozmaite mody, asceza wydaje się tematem niemodnym i mało zrozumiałym. Pytanie, jaka ma ona być w epoce hipermarketów, gdy „wszystko wolno”, wywołuje zazwyczaj zdumienie. Współczesny chrześcijanin, jak trafnie to określił mianowany niedawno kardynałem niemiecki teolog ks. Leo Scheffczyk, „chwieje się między tęsknotą za pewnością a krytycznym brakiem więzów”. Stąd asceza wydaje się „przestarzała”, „dziwaczna”, a nawet — jak twierdzą niektórzy — „szkodliwa dla zdrowia”.

Zmiana języka

W rozmowach z przyjaciółmi księżmi, nauczycielami, publicystami wyczuwam niekiedy paniczny lęk przed stawianiem młodzieży wymagań, wzywaniem do podejmowania wysiłku naprawy duchowej przez jakiegokolwiek ćwiczenia ascetyczne. „Tego nikt nie rozumie, to nudne, to na nic. Próbuje ich do tego namawiać, zostaniesz uznany za «nienowoczesnego»”.

Asceza, której celem jest m.in. zbliżenie się do Boga przez modlitwę, uczynki miłosierdzia i uporządkowanie według Ewangelii życia zewnętrznego i wewnętrznego, jest osiągalna nie tylko dla najdoskonalszych, ale jest dla „ludzi z tej ziemi”. Ważne jest znalezienie odpowiedniego języka, w którym da się ją przedstawić atrakcyjnie. „Nie wolno (...) mniemać, iż asceza polega na ucieczce od życia. Wręcz przeciwnie, ma ona człowiekowi zapewnić pełnię życia przez doskonale opanowanie najtrudniejszych jego dziedzin. Przez ascezę ma człowiek właśnie wejść we wszystkie wartości i przeżywać je w ich jak największej prawdzie, bez złudzeń i bez rozczarowań” – pisał Karol Wojtyła w *Elementarzu etycznym*.

Wbrew czarnej legendzie, żywej niestety w kształtujących wyobraźnię środkach masowego przekazu, nieumiarkowanie ascetyczne nie jest domeną Kościoła, ale raczej rozmaitych sekt. Pola pozornie stracone dla ascezy okazują się jednak przy „wzięciu byka za rogi” pełne nadziei. Przekonuje o tym ojciec Maciej Jaworski, krakowski karmelita bosy (więc niejako asceta „zawodowy”), duszpasterz akademicki. „Wydawałoby się, że nie mam czego szukać wśród studentów kształconych po to, by funkcjonować we współczesnym systemie ekonomicznym, który – jak sami powiadają – nie jest nastawiony na zaspokajanie potrzeb, ale na ich rozbudzenie. Odczuwają oni wielki głód modlitwy, pragnienie uporządkowania wewnętrznego, dowiedzenia się, co jest sensem życia. Potrzebują ukazania kontekstu, w jakim powinna się pojawić asceza, jasnego uzasadnienia w imię czego stawia się wymaganie. To wtedy jest przyjmowane i łatwiej przystąpić do »wychowywania« swoich pragnień (często przez rezygnację), budowania na nowo własnej hierarchii wartości, zrozumienia potrzeby dystansu. **Bez odkrycia, że to Bóg może nasycić mój głód, zawsze to, co skończone, materialne, będzie się wydawało »wszystkim«.**

Wielu chce naśladować Tereskę od Dzieciątka Jezus. Dziewczynę słabą, chorowitą, która mówi, że »nie stać jej na umartwienia, na posty, na nie wiadomo jakie wyrzeczenia. To, co potrafię, to przyjąć rzeczywistość, która jest«. To jest ważna wskazówka, że nie musimy sobie wymyślać praktyk ascetycznych, żeby »zabić« rozchwiane ciało, ile bardziej iść w kierunku Bożego widzenia rzeczywistości, która mnie otacza. Młodzi, którzy chcą robić kariery zawodowe, dobrze zarabiać, niekoniecznie muszą się wyrzekać dobrego samochodu. Chodzi jednak o to, żeby ten samochód nie zdominował ich pragnień, rozmów, aby był po prostu narzędziem pracy, narzędziem rozwoju życia rodzinnego” — twierdzi o. Maciej.

Przykłady pociągają

Starorzymskie porzekadło głosi: „*Verba docent, exempla trahunt*” („Słowa uczą, przykłady pociągają”). Przykład osobisty jest w ascezie chyba ważniejszy niż zmiana języka. Można sobie bowiem wyobrazić, że ktoś z młodych zostanie przyciągnięty do praktyk ascetycznych przez literaturę. Bardzo trudno jednak będzie mu utrzymać jedynie na podstawie lektury właściwy

kierunek ascetyczny. Tomasz Merton, napisał rozsądnie w *Posiewie kontemplacji*: „Niezmierne trudności, piętrzące się na drodze do wewnętrznej swobody i doskonałej miłości, sprawiają, że ci, którzy do nich dążą, pojmują wkrótce niemożność pójścia naprzód o własnych siłach. Duch Święty podaje im wtedy najprostszy sposób przezwyciężenia miłości własnej i ślepoty własnego sądu: posłuszeństwo zdaniu i kierownictwu kogoś drugiego”.

Niekierowany przez nikogo kontemplatyk jest jedną z najniebezpieczniejszych istot na świecie. Ufa tylko własnym wizjom. Kieruje się wskazówkami wewnętrznego głosu, nie chcąc słuchać nikogo z ludzi. Utożsamia wolę Boga ze wszystkim, co roznieca mu na dnie serca wielki, gorący, słodki żar. Im to uczucie jest rozkoszniejsze i gorętsze, tym jest głębiej przekonany o swojej nieomyślności. A jeśli zdoła zaszczepić także innym mniemanie, że jest naprawdę święty, może stać się zgubą całego miasta, zakonu, a nawet całego narodu. Świat jest pokryty bliznami od ran zadanych przez tego rodzaju wizjonerów.

Kościół „jest zawsze zielonym drzewem”, także w dziedzinie ascezy. Do starych, ale nadal żywotnych, klasycznych metod budowania doskonałości chrześcijańskiej dołączają nowe, adekwatne do wyzwań nowej epoki. Tak jak niegdyś w średniowieczu bardzo udaną próbą udzielenia ascetycznej odpowiedzi na wyzwania czasów była tzw. *devotio moderna* („pobożność współczesna”), której najdoskonalszym wyrazem był traktat Tomasza á Kempis *O naśladowaniu Chrystusa*, tak i teraz pojawiają się podobne próby, choćby uświęcanie codzienności podejmowane przez Opus Dei.

Papieskie słowa „Musicie od siebie wymagać!” podejmowane są nie tylko w tradycyjnych sferach oddziaływania Kościoła, lecz także w bankach, wielkich przedsiębiorstwach, pracowniach komputerowych. Świadczy o tym choćby odzew na rekolekcje dla finansistów i przedsiębiorców, organizowane przez krakowskie Centrum Duchowości.

Nowych ascetów być może mijamy codziennie na ulicy. Może nie zwracają naszej uwagi, gdyż nie mają na sobie pokutnej szaty, ale np. elegancki garnitur i dobre buty. Być może znakiem i nadzieją XXI wieku będzie, żyjący pojmowaną po wojtyłowsku „pełnią życia”, chrześcijański asceta z korporacji komputerowej. Nie ludzę się, że tłumy rzucają się nagle do praktykowania ascezy.

Byłoby to tylko potwierdzeniem tezy o masowym reagowaniu współczesnego człowieka. Wyzwanie ascezy mogą jednak podjąć elity, które przecież zawsze oddziałują potem na masy.

Wśród tych elit mogą być przedstawiciele najrozmaitszych sfer. Jan Tyranowski, wielki asceta, na krakowskich Dębnikach uczący modlitwy młodego Karola Wojtyłę, był krawcem.

Bogdan Gancarz

http://www.opoka.org.pl/biblioteka/Z/ZD/asceza_hipermarketu.html

PIĘKNO ASCEZY

Piękno ascezy — podobnie jak piękno krzyża — rodzi wiele trudnych pytań. Nie można ich unikać. Chrześcijanin powinien odkryć na nowo znaczenie ascezy, która jest drogą prowadzącą do urzeczywistnienia świętości.

Proponuję znany schemat rozważań:



CZYTAJ! Bardzo ważna jest atmosfera wyciszenia (może towarzyszyć ci zapalona świeca). Przed lekturą należy wezwać pomocy Ducha Świętego. Przeczytaj powoli i spokojnie wskazane teksty.

ROZWAŻ! Po lekturze rozważ orędzie, które pragnie pomóc ci w osobistej medytacji nad tekstem. Pytaj samego siebie: co Bóg chce mi powiedzieć przez dane Słowo?

MÓDL SIĘ! Medytacja Słowa Bożego w sposób oczywisty prowadzi do modlitwy.

Dlatego spróbuj modlić się Słowem. Na zakończenie warto podjąć konkretne postanowienie wpływające z medytacji nad usłyszanym Słowem.

Czytaj!

Ps 15; Łk 14,25-33

Rozważ!

Piękno pociąga, gdy wymaga pewnego wysiłku i ofiary. Szczególnym przejawem piękna trudnego są asceza, post, umartwienie. Dziś już rzadko używa się tych słów. Modne stało się odchudzanie, samokontrola, różne ćwiczenia sprawnościowe. Asceza chrześcijańska ma przede wszystkim wymiar moralny i religijny. Jest to stała praktyka określonych ćwiczeń, służących opanowaniu własnych skłonności oraz wyrobieniu w sobie dystansu do wszelkich form przyziemnych.

Apostoł Paweł zachęca do podjęcia wysiłku, który upodabnia chrześcijanina do zawodnika – ascety biegnącego ku wyznaczonej mecie (por. 1 Kor 9,24; Ga 2,2; Flp 2,16). Najgłębszy wymiar ascezy polega na akceptacji cierpienia w służbie Chrystusa (por. Flp 1,27–30).

Doskonale zrozumiała to bł. Janina Beretta Molla, młoda matka, która zmarła w kwietniu 1962 r., w wieku 39 lat, aby dać życie swemu dziecku. Z relacji męża – świadka procesu beatyfikacyjnego – wynika, że jako lekarz doskonale wiedziała, że ciąża zagraża jej życiu, jednak zażądała, by – jeśli zajdzie potrzeba wyboru – ratować życie dziecka. Jej świadoma ofiara została przez Boga przyjęta.

W czytanim psalmie sam Bóg odpowiada na pytanie proroka: „Kto będzie przebywał w Twym przybytku, Panie, kto zamieszka na Twojej górze świętej?”. Szczęście wieczne osiągnie się przez praktykowanie dziesięciu cnót, wymienionych w tekście na wzór Dekalogu (w. 2–5).

Jezus Chrystus przypomniał w Kazaniu na Górze, że „nie przyszedł znieść [Prawa], ale wypełnić” (Mt 5,17). Dlatego Łukasz uzupełnia wzór ucznia, pragnącego iść za Mistrzem, o pewne istotne cnoty. Jezus uczy, że „kto nie wyrzeka się wszystkiego, co posiada, nie może być moim uczniem” (Łk 14,33). Radykalizm chrześcijańskiej ascezy jest tu posunięty do pewnych granic. W naśladowaniu uczeń musi umieć właściwie ocenić swoje możliwości (budowniczy wieży) i realnie rozważyć swoją sytuację (król przed bitwą). Dopiero wówczas gotów będzie do „zaparcia się siebie” i do przyjęcia krzyża (por. Mt 16,24).

Autentyczna asceza może być zastosowana w wielu dziedzinach życia i może być przeżywana z prostotą przez każdego chrześcijanina. Bł. Janina daje nam trzy proste rady, jak zasmakować w ascezie. Przede wszystkim trzeba oddać się Bogu zdecydowanie i z radością, tzn. zdecydować się na takie życie, które wymaga także umartwień. Druga rada: mieć w sobie odwagę do podejmowania najdrobniejszych, nawet codziennych wyrzeczeń. I trzecia rada: umieścić Eucharystię w centrum swojego życia. Błogosławiona uświadamia nam, że asceza jest i dzisiaj czymś pięknym i godnym uwagi. Natomiast jej brak „obciąża umysł i serce”. Pomyślmy zatem:

- Czy uświadamiam sobie niebezpieczeństwo lenistwa, zabiegania o łatwe i wygodne życie?
- Jakie wyrzeczenia udało mi się podjąć w tegorocznym Wielkim Poście? Co sądzę o „poście” od telewizji, komputera, Internetu, telefonu komórkowego?
- Czy doświadczyłem mocy Słowa Bożego, które wzywa: „Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu”? (Dz 20,35)
- Dlaczego asceza, chociaż wymaga wysiłku, może być piękna?

Módl się

Daj nam, Panie, poznać siebie tak, jak Ty nas znasz i przenikasz.

Pozwól nam poznać siebie samych mocą Twego Słowa,

poznać główną przyczynę naszych trosk, a także daremność wielu z nich.

Spraw, byśmy czuli się poznani i zrozumiani przez Twoje Słowo,

a także kochani przez Ciebie i przemienieni przez Twoją Prawdę,

która jest zbawieniem i miłosierdziem dla nas.

Dziewico Matko, Maryjo, Ty potrafiłaś przeżywać w pokoju serca dramatyczne doświadczenia ludzkiej historii;

uprosz nam tę łaskę, żeby mroki naszych serc rozświetliło światło słuchanego Słowa i abyśmy znaleźli w sobie źródło

pokoju (kard. Martini).

Ks. Jan Kochel

http://www.opoka.org.pl/biblioteka/M/MR/szkola_slowa_bozego6.html

Sposób na opanowanie własnych słabości

Asceza jest zaangażowaniem, działaniem osoby ludzkiej, która z pomocą Boską i dzięki łasce wyraża zgodę na otwarcie się wobec Boga. Dla J. de Guiberta oznacza ona „część aktywną życia duchowego, współpracę, której Bóg oczekuje od nas, wysilek, którego ona od nas wymaga”. Bóg, udzielając człowiekowi łaski, pragnie, aby człowiek z nią współpracował. Ten etap w rozwoju doskonalenia, dojrzewania i pracy, gdzie wkracza wysilek człowieka, nazwano ascezą. Tak pojęte życie ascetyczne traktowano jako pierwszy krok doskonałego życia chrześcijańskiego. Ma ono za zadanie przyczynić się do integracji życia wewnętrznego. Istota ascezy, jak i dynamika życia ludzkiego, a w szczególności życia duchowego, polega na wyborze.

Człowiek dążąc do osiągnięcia wartości wyższych poświęca niższe. Właściwym zadaniem ascezy jest zagwarantowanie wewnętrznego ładu życia ludzkiego.

Asceza pełni rolę służebną – oczyszcza pole dla życia kontemplacyjnego. Asceza widziana jest jako czynnik umożliwiający powrót do pierwotnej harmonii, jako sposób przeprowadzenia człowieka ze stanu jego możliwości do stanu spełnienia się. **Asceza to przejście przez próbę pustyni, aby być podatnym na działanie Ducha Świętego.**

Z. Chlewiński wyznaje, że przez ascezę rozumie „dobrowolny trud psychiczny człowieka, aby osiągnąć jakieś wyższe cele, zwłaszcza moralno-religijne (ale również inne) poprzez opanowywanie lub ograniczanie swoich potrzeb, szczególnie emocji, połączone z surową dyscypliną wobec samego siebie i samoopanowaniem”. Współczesna asceza podkreśla nie tylko przemianę osoby wierzącej, ale również jej służbę i apostołstwo.

Celowość ascezy

Asceza swym działaniem obejmuje sferę emocjonalną, duchową, religijną i moralną człowieka. **Jej celem jest zdobycie przez człowieka cnót nadprzyrodzonych; ma pomagać w rozwoju doskonałości osoby i jej świętości; jej zadaniem jest integracja człowieka.** Winna służyć wypracowaniu odpowiedniej postawy i stałego usposobienia pomagających w unikaniu zła (kiedyś zwano to cnotą). Jej zamierzeniem nie jest uśmiercanie instynktów, lecz przywrócenie ładu w ich działaniu poprzez podporządkowanie rozumowi i woli człowieka.

Każda zdrowa asceza, tzn. asceza wewnętrzna, obdarza ducha elastycznością i wolnością.

Ponadto asceza chrześcijańska usytuowana jest w perspektywie modlitwy i nie jest możliwa bez tego wymiaru, który jej nadaje zmartwychwstały Chrystus.

Praktyki ascetyczne z kolei nie mogą być zaprzeczeniem człowieczeństwa, lecz czynnikiem wynoszącym je na wyższy poziom, prowadzący do wszechstronnego rozwoju człowieka; pozostaną zawsze środkiem, a nie celem. To dzięki ascezie praktyki religijne mogą ukształtować w człowieku prawdziwą pokorę, roztropność, męstwo i cnotę cierpliwość

S. Głaz SJ/opr. J. Iwanow SJ

<http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/zycie-i-wiara/art,176,spособ-na-opanowanie-wlasnych-slabosci,strona,2.html>

Post pomaga nam uświadomić sobie, w jakiej sytuacji żyje wielu naszych braci. Dobrowolny post pomaga nam naśladować styl Dobrego Samarytanina, który pochyła się nad cierpiącym bratem i śpieszy mu z pomocą. Nasz wolny wybór, jakim jest rezygnacja z czegoś, aby pomóc innym, w konkretny sposób pokazuje, że bliźni przeżywający trudności nie jest nam obcy.

Benedykt XVI

Asceza

Asceza obecnie to nieprzyjemne wspomnienie dawnych czasów. Kojarzy się z wyrzeczeniem i męczarnią, ale częściej z fanatycznymi wyznawcami biczującymi nocami swoje ciała. Ból, smutek, odosobnienie, głód i krew.

Ten obraz ascezy spowodował jej zaniechanie i odrzucenie. Nawet gdy się ją uprawia nie nazywa się jej już tak, aby nie przywoływać złych skojarzeń. Nie mówi się już o niej jako o drodze do wolności czy drodze do Boga. Zapomniano jej cel. Postrzega się ją przez pryzmat tych najbardziej skrajnych praktyk stosowanych przez ludzi tkwiących w tym bardzo długo. Ludzie ci mieli swoje powody, by dopuszczać się takich zachowań. Nie zawsze były one słuszne. Często zdarzało się że były wręcz szkodliwe dla ich duchowości. A bywało tak, że mimo negatywnego odbioru przez otoczenie to właśnie te praktyki dawały im oświecenie. Obecnie żyjemy w innych czasach. Inne pokusy i uzależnienia kierują naszym życiem. Także formy ćwiczeń obecnych ascetów dostosować się muszą do obecnej epoki.

Asceza to droga poznania samego siebie. To swoista forma sportu duchowego. Nie jest to forma pokuty. Jeśli ktoś ją wykonuje w tym celu, to łączy dwa różne światy. Albo się pokutuje, albo się szuka odpowiedzi.

Poszukiwanie rozpoczyna się od ciekawości. Robi się coś i sprawdza swoją reakcję na to. Jeśli konsekwencje dają rozwój to się to powtarza, w takiej lub zmodyfikowanej formie. Jeśli nic nie dają to się szuka innej ścieżki. Sport ten jak każdy inny wymaga dużej dyscypliny i silnej psychiki. Wymaga sporo czasu i cierpliwości. Trzeba być wewnętrznie gotowym na to co się odkryje, a także na reakcję otoczenia.

Najlepszym początkiem jest milczenie. Ono daje najbardziej odczuwalne efekty dla początkującego a jednocześnie jest bardzo pomocne przy innych ćwiczeniach – wzmacnia zmysł obserwacji naszego wnętrza.

Gdy mówię o milczeniu nie mam na myśli tylko mowy, ale ogólny brak komunikacji. Zatem odnosi się to nie tylko do mowy, ale również do gestów, pisma, jak również do używania nowoczesnej technologii. W przypadku tego ostatniego dobrze jest nie tylko zrezygnować z własnej aktywności, ale zrezygnować z odbierania komunikatów od innych. Wysyłanie obrazu z kamery internetowej to już forma kontaktu. Pisanie do kogoś listu, mimo że nie planujemy go wysłać w dniu milczenia to także utajona forma kontaktu. Na początek wystarczy dzień. Następnym razem można spróbować wytrzymać trzy dni. To wszystko to oczywiście tylko sugestie. To Ty sam ustalasz zasady których będziesz się trzymać. Jak mówiłem nie jest to forma pokuty, nikt nas do tego nie zmusza, zatem czas który poświęcamy na wszelkie ascetyczne ćwiczenia powinien to być czas próby, czas nowych odkryć, czas przyjemny.

Wydaje się nam że mamy silną wolę. Ktoś jest gadułą lub ciągle otoczony jest przyjaciółmi, ale sady, że nie jest niewolnikiem tego stanu. Sprawdza siebie. Ktoś inny uwielbia jeść, lub uważa że nie może przeżyć dnia bez prądu, samochodu, komputera, telefonu, muzyki, piwa, pracy, czy nawet mydła. Dostęp do tego ma teraz, ale to może się zmienić. Może chce wiedzieć jak bardzo jest od tego uzależniony. A może wręcz przeciwnie, uważa że to mu niepotrzebne. Nie docenia tego, lub chciałby sobie przypomnieć jak to jest żyć bez tego. Sprawdza się. To jak sport. Sądźmy że mamy dobrą kondycję fizyczną. Chodzimy na siłownię, na basen, jeździmy rowerem, ale czy możemy przebiec dziesięć kilometrów, lub przejść trzydzieści? Nie dowiemy się, dopóki tego nie sprawdzimy.

Długi bieg lub marsz może także być ćwiczeniem duchowym. U wielu to działa jak medytacja. Wycisza, uspokaja umysł, przynosi zrozumienie i odpowiedź. Pozwala zajrzeć w głąb siebie równie dobrze jak siedzenie w bezruchu. Zwłaszcza bardzo długi samotny spacer na łonie natury. Forma ma mniejsze znaczenie niż efekty. Zawsze chodzi o to samo. By zajrzeć w głąb siebie. Dostrzec co tam jest, jak reagujemy na dane zdarzenie. Co nami kieruje. Co jest błędne, a co niedocenione. Możemy spotkać się z własnymi lękami i zwalczyć je, albo spędzić satysfakcjonująco czas. Nie ważne co robimy, o ile niesie to coś co nas rozwija. Jeśli przez to ćwiczenie odkrywamy siebie to jesteśmy wygrani. To co robimy, jak długo, i czemu to ma służyć

zależy od nas. Uczymy się na błędach. Jedne ćwiczenia będziemy chcieli powtarzać, inne nie. Czasem będziemy ryzykowali, czasem tracili czas.

Ważne są tylko trzy rzeczy. Ustalenie zasad przed okresem próby. Trzymanie się tych zasad, chyba że widzimy że są dla nas szkodliwe. I nie zmuszanie innych do uczestnictwa wraz z nami w tym co robimy.

Zdarza się czasem że nie podaliśmy próbie. Zdarza się to każdemu. Najgorsze co wtedy można zrobić to pozwolić sobie na poczucie winy. Asceza ma uczyć, i niezmiernie rzadko zdarza się, by nie niosła nauki. Jeśli ćwiczenie nie dało rezultatów to warto się zastanowić dlaczego. Sami je wybraliśmy, coś nami kierowało. Jeśli my mu nie podaliśmy mimo że nie wydawało się trudne to mamy o czym myśleć. W wielu sytuacjach możemy więcej zyskać na porażce niż na zwycięstwie które przyszło łatwo. Pamiętajmy że robimy to wszystko w jakimś celu. Celem nie jest powodzenie, ale zrozumienie i poznanie swego wnętrza. Poznanie siebie.

Orłowski Łukasz

<http://www.e-drogowskaz.ugu.pl/asceza.php>

Asceza oznacza tylko rzetelne i bezkompromisowe zaangażowanie się człowieka w pracę nad sobą, w dzieło moralnego doskonalenia się i dojrzewania aż do pełni w niebie.

Jan Paweł II

Asceza dziś

Asceza zakłada pewien stopień samodyscypliny, zmagania, walki. Kształtuje więc postawę cierpliwości, pokory, posłuszeństwa i inne cnoty. W dzisiejszej dobie mody na ascezę, warto zwrócić uwagę na jej motywacje. Asceza nie może być negacją życia. Wyrzeczenie siebie, które byłoby połączone z negatywnym nastawieniem do życia, rozgoryczeniem i mierzeniem innych swoją miarą nie ma sensu. Kto pości ze skwaszonym obliczem, temu post pożera jego witalność, czyni go twardym, cynicznym i wyczerpanym z miłości. W przypadku zdrowej ascezy akcent przesuwają się z ofiary i cierpienia na wewnętrzny pokój i radość.

Asceza nie może wiązać się z negacją ciała. Współcześnie obserwujemy wzrost manii szczupłości. Jej efektem bywa anoreksja, która jest oznaką negacji własnej cielesności i płciowości. W zdrowym poście nie chodzi nigdy o negację, odrzucenie, ale raczej o akceptację cielesności. Asceza powinna łączyć ciało i duszę w harmonii.

Równie chorobliwą oznaką może być przesadny lęk o zdrową dietę. Ojcowie Pustyni mawiali, że demony atakują nas nie przez produkty żywnościowe, ale raczej przez lękliwe myśli. Pozytywne myślenie, właściwa motywacja może przynieść więcej korzyści, niż pełne bojaźliwej troski krążenie wokół siebie.

W praktyce postnej dziś warto powracać do tradycji Kościoła pierwotnego. Szczególnym okresem praktykowania ascezy powinien być czas Wielkiego Postu, a zwłaszcza Wielki Tydzień z Triduum Paschalnym. Warto pomyśleć o ożywieniu i nadaniu nowych form temu czasowi, zwłaszcza o połączeniu go z modlitwą, liturgią, wymiarem wspólnotowym i miłością.

Wymiar wspólnotowy postu mógłby poprzedzać ważne, święta, rocznice, czy wydarzenia w Kościele czy w życiu osobistym. Dawniej poszczono nie tylko przed wielkimi świętami. Również przyjmowanie Komunii Świętej związane było z całkowitym postem. Dzisiaj pozostały tylko szczątkowe ślady. Post bywa coraz rzadziej praktykowany. Jednym z częstszych grzechów powtarzanych w czasie sakramentu pojednania jest niezachowanie piątkowego postu.

Asceza współcześnie mogłaby być formą jednania w sytuacji napięć, rozłamów, konfliktów. Poszcząc wspólnota wyznaje własną niemoc wobec Boga i prosi Go, by zechciał usunąć powstałe podziały swoim Duchem. Post praktykowany w takim duchu w małżeństwach, rodzinach, wspólnotach zakonnych czy wśród przyjaciół byłby może bardziej efektywny niż rutynowe modlitwy.

Anselm Grün podkreśla jeszcze jeden, bardzo delikatny czynnik ascezy. Powinna jej towarzyszyć refleksja nad skutkami, jakie wywołuje u innych. Zdrowa asceza zmienia, oczyszcza atmosferę; nie stanowi oskarżenia dla innych. W przeciwnym razie stanie się źródłem agresji przeciw każdej ascezie.

o. Stanisław Biel SJ

Więcej w książce: *Życie duchowe bez trików i skrótów*.

http://www.drgorka.deon.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=971%3Asens-ascezy&catid=73%3Ayk-teologii&Itemid=133&showall=1

Post jest wartościową praktyką ascetyczną, duchową bronią w walce z wszelkim możliwym nieuporządkowanym przywiązaniem do nas samych. Dobrowolna rezygnacja z przyjemności, jaką jest jedzenie, i z innych dóbr materialnych pomaga uczniowi Chrystusa panować nad innymi rodzajami głodu osłabionej grzechem pierwotnym natury, którego negatywne skutki odbijają się na całej osobowości człowieka.

Benedykt XVI

Przez duchowość rozumiemy styl lub formę życia odpowiadające wymogom chrześcijańskim. Duchowość ta jest «życiem w Chrystusie» i «w Duchu», które jest przyjmowane w wierze, przejawia się w miłości i ożywiane nadzieją, realizuje się w codziennej praktyce wspólnoty kościelnej. W tym sensie przez duchowość będącą celem nawrócenia należy rozumieć nie jakąś cząstkę życia, lecz całe życie prowadzone przez Ducha Świętego.

Jan Paweł II

Polecam do doczytania ☺

http://www.wiez.com.pl/index.php?s=miesiecznik_opis&id=237&t=984

<http://pierzchalski.ecclesia.org.pl/index.php?page=09&id=09-01&sz=&nr=47>

http://www.nonpossumus.pl/encykliki/KWC/persona_humana/IX.php

<http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/zycie-i-wiara/art,400,praktyka-wciaz-aktualna.html>

<http://chesterton.fidelitas.pl/asceza.htm>

<http://mojadroga.urs.pl/teolog29.htm>

Adres redakcji: alaaniol@gmail.com

Zapraszamy do współpracy!! Mile widziane są świadectwa, artykuły, wiersze i zdjęcia, które mogłabym wykorzystywać podczas składania kolejnych numerów. Dziękuję również wszystkim Kolporterom ☺!!! Ogarniam wszystkich Czytelników i Współpracowników swoją modlitwą – s. Alicja