

**DOMOWE OGNISKA
MIŁOSIERDZIA**

ks. Michał Dłutowski

DOMOWE OGNISKA MIŁOSIERDZIA

nr 4

Czyńcie pokutę, inaczej zginiecie!

APOS|OLICUM
Ząbki 2014

WSTĘP

Wy nie żyjecie według ciała, lecz według ducha, jeśli tylko Duch Boży w was mieszka. Jeżeli zaś kto nie ma Ducha Chrystusowego, ten do Niego nie należy. A jeżeli mieszka w was Duch Tego, który Jezusa wskrzesił z martwych, to Ten, co wskrzesił Chrystusa Jezusa z martwych, przywróci do życia wasze śmiertelne ciała mocą mieszkającego w was swego Ducha.

Jesteśmy więc, bracia, dłużnikami, ale nie ciała, byśmy żyć mieli według ciała. Bo jeżeli będziecie żyli według ciała, czeka was śmierć. Jeżeli zaś przy pomocy Ducha uśmiercać będziecie popędy ciała, będziecie żyli.

Rz 8, 9.11-1

Pokuta i umartwienie wydają się ludziom żyjącym duchem tego świata nieaktualne i śmieszne. Tymczasem są one życiodajne. Sprawiają, że wzrastamy, umierając jak ziarno rzucone w ziemię, które przynosi plon obfity.

Duch wyrzeczenia jest dzisiaj konieczny, by odciąć się od pułapek zastawionych przez demony. Powinien przenikać nie tylko zakonników, ale wszystkich ludzi bez wyjątku. Każdy według własnej miary i powołania powinien realizować podstawowy program nawrócenia przez pokutę za grzechy i umartwienie. To jest realizacja słów Jezusa, który chce nas ocalić, byśmy nie stracili życia i nas zachę-

ca: „Jeśli ktoś chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladować” (Łk 9, 23).

Czytając tę broszurkę, otrzymujemy konkretne wskazówki do najważniejszego zwycięstwa, jakim jest opanowanie własnej cielesności. Człowiek bowiem często staje się niewolnikiem ciała i jego fizycznych nacisków.

Pamiętajmy, że nabycie dojrzałej postawy wobec własnego ciała oraz wobec cielesności innych ludzi jest bardzo istotne w naszym życiu.

Czy muszą przyjść wojny, zarazy, kataklizmy, abyśmy się przebudzili ze snu, jakim jest beztrojskie życie, w którym dominuje obojętność na miłość Bożą i brak siły, aby zwalczyć grzech? Brak naszej czujności sprawia, że pozwalamy działać siewcy zła (por. Mt 13, 24-30). I odwrotnie: nasza czujność, dzięki stałej postawie umartwienia, powoduje przyście Ducha Bożego do naszej duszy. To zaś sprawia, że nasze serca są dobre i szlachetne pomimo mroków obecnej cywilizacji śmierci. Pozostają nietknięte ohydą niewiary, uzależnień, rozwiązłości i innych pułapek diabła.

MATKA BOŻA MA ZASŁONIĘTE OCZY

Podczas wakacji przyjechałem do Francji, aby powspinać się na górskie szczyty w Alpach. Kończąc naszą wyprawę, udaliśmy się z przyjaciółmi na pielgrzymkę do La Salette. Piękna górska okolica i sanktuarium położone na wysokości 1800 metrów nad poziomem morza. Jadąc wąskimi serpentynami, w końcu przybyliśmy na miejsce. Widać było piękny kamienny kościół. Dalej już pieszo i w milczeniu doszliśmy do miejsca objawień. W naturalnym zagłębieniu terenu zobaczyliśmy przejmującą figurę Maryi wykonaną z brązu; według opisu dzieci widzących Ją w 1846 r. Zauważyłem od razu, że Matka Boża ma zasłoniętą twarz. W dłoniach ukryła swoje oblicze, gdyż płakała. W tej pięknej krainie pośród gór i jezior Maryja zostawiła na tej ziemi swoje łzy. Możemy śmiało powiedzieć, że te łzy wciąż płyną, bo w tym miejscu po objawieniach pojawiło się źródło. Do niego przybywają również pielgrzymi, aby skosztować wody błogosławionej przez Maryję.

To co było dla mnie duchową wskazówką z tego miejsca to fakt, że Maryja jakby nie chciała patrzeć na ten grzeszny świat, ukryła się przed nim i w skrytości podjęła wynagrodzenie za zło. Maryja, choć ma zakryte oczy swoimi dłońmi, widzi duchowo stan grzesznej ludzkości również i dziś. Nie przestaje płakać jak to źródło, z którego wciąż płynie woda. Matka Boża na dostęp zła ma nie tylko zamknięte oczy, ale również i uszy, usta oraz całe ciało i du-

szę. Demon nie może przeniknąć do Tej, która jest Niepokalana i strzegła swej czystości i dziewictwa. Aby wytrwać w takim stanie, potrzebna jest trwała pamięć o Bogu i pragnienie wynagradzania za grzechy, czyli pokuta.

Może kolejną wskazówką, która pomoże nam odizolować się od zła, tak jak czyniła Maryja, będzie pewne przemyślenie. Gdy byliśmy dziećmi, poznawaliśmy świat, a kiedy staliśmy się dorosłymi, powinniśmy w umiejętny sposób z niego korzystać, ale również zamykać się, gdy chce nas zniszczyć.

Dzisiaj przed dostępem diabła nie chronią żadne mury klasztorne czy troska rodziców. Ma on przystęp do nas przez Internet, telefon komórkowy oraz nowe możliwości komunikacji (jeśli ich używamy niewłaściwie), które często są zainfekowane złem.

My ludzie trzeciego tysiąclecia mamy odwrócić się jak Maryja od tego, co niszczy naszą godność. Unikać jak zarazy wszelkiego bezwstydu i tego co ma chociaż pozór zła (por. 1 Tes 5, 22). I jak polecał św. Jakub zachować siebie nieskażonymi, nie uległszy wpływom grzesznego świata (por. Jk 1, 27) Dokonać się to może dzięki łasce pokuty i umartwienia.

Matka Boże płacze nad swoimi dziećmi, które niszczą siebie i obrażają Boga, i grzechami przebijają Jej Matczyne Serce. Naszym zadaniem jest zebrać łzy Maryi, które uchronią nas przed grzechem. To znaczy zabrać do swych serc Jej przesłanie: „Czyńcie pokutę!”. To są to słowa Maryi ze wszystkich miejsc, gdzie przychodzi do nas i wzywa do opamiętania.

RADOŚĆ UMARTWIENIA

Żył dawno temu w pierwszych wiekach chrześcijaństwa pewien pustelnik. Był bardzo radosny, mimo że umartwiał swoje ciało licznymi praktykami pokutnymi: postami, biczowaniem, wielkim ubóstwem. Umartwiał również swojego ducha samotnością i milczeniem, umniejszeniem siebie wobec ludzi, którzy go odwiedzali. Pewnego razu zaciekawieni jego życiem ludzie przyszli do niego z pytaniem. Abba (Ojczy), dlaczego jesteś taki radosny, skoro wszystkiego sobie odmawiasz i tak poskramiasz swoje ciało?

Moi drodzy, umartwienie, które podejmuję jest niczym w porównaniu z jednym dniem ognia czyścowego lub z cierpieniem potępionych w piekle. Dzięki pokucie i umartwieniu doznaję już teraz nadziei nieba i doświadczam wolności, jaką daje mi Chrystus, zwyciężając grzech. I to jest moją radością.

PIĘKNI DUCHOWO

Ludzie, jak usłyszą słowo „umartwienie”, boją się, że ktoś chce im zabrać dobra materialne lub ich ograniczyć. Lękają się, że zostaną ubogimi lub zabraknie im tego, co daje przyjemność. Nie rozumieją, że umartwienie jest konieczne w życiu duchowym i służy rozwojowi człowieczeństwa. Naturalne jest, że boimy się tracić jakiegokolwiek dobro, które posiadamy. Lecz właśnie Jezus całym swoim życiem uczył nas, abyśmy potrafili tracić z miłości do

Boga to, co mamy. On całkowicie się dał ogołocić, by móc powiedzieć: „Zobacz, jak cię Kocham, jesteś dla mnie najważniejszy”. Możemy to zrozumieć, rozważając dziesiątą stację Drogi krzyżowej. Bóg czasem odrywa nas od pewnych rzeczy, osób przez chorobę i doświadczenia po to, abyśmy wzrastali w świętości, abyśmy potrafili z miłości do Niego również tracić. Lecz jednocześnie tracąc coś, co jest materialne lub jakiegokolwiek inne dobro, zyskujemy. Zawsze otrzymujemy nadprzyrodzone łaski dzięki umartwieniu i wzrastamy. Matka Teresa z Kalkuty mówiła krótko: „Każda strata na ziemi to zysk w niebie”. Oczywiście, jeśli jest ofiarowana przez ręce Maryi Bogu. Stwórca czasem musi nas jak ogrodnik poprzycinać, jak to się czyni z drzewami, by wydały większą ilość owocu. To przycinanie jest bolesne, nie rozumiemy go, buntujemy się, ale za jakiś czas uświadamiamy sobie, że było to konieczne, abyśmy stawali się coraz bardziej podobni do Chrystusa i przez to piękni duchowo. Jakże bylibyśmy ubodzy, gdybyśmy nie doświadczyli cierpienia z powodu choroby, braku finansów itp. Czy moglibyśmy wtedy zrozumieć bliźnich w ich biedach. To dzięki tym małym próbom wiary oczyszcza się nasze serce. Uwalniamy się od stworzeń, niewłaściwych przywiązań i odrzucamy wady i wszelkie zło, stając się piękni duchowo.

Umartwienie dotyczy głównie serca. Można być bogatym materialnie i równocześnie ubogim. Można być ubogim materialnie i grzeszyć żądzą posiadania. Umartwienie dotyczy nas wszystkich niezależnie od majątku czy powołania i sprawia, że jesteśmy po stronie Boga przez czystość serca.

NIE Z TEGO ŚWIATA

Niedawno wszedłem na pocztę i spotkałem życzliwą osobę, która przyjmowała petentów. Miałem dokonać opłaty. Mam zawsze trudności, aby wszystko dobrze wypisać. Zażartowałem i powiedziałem: „Droga Pani, ja jestem nie z tego świata, może Pani mi pomoże wypełnić ten druczek”. Ale oczywiście nie o taką postawę chodzi, choć posłużyłem się tym żartobliwym przykładem.

Zastanówmy się zatem, co to znaczy, gdy słyszymy, jak Pan Jezus mówi o apostołach, a więc i o nas: „nie są z tego świata”.

Jezus w modlitwie arcykapłańskiej modlił się: „Oni nie są z tego świata, jak i Ja nie jestem ze świata. Uświęć ich w prawdzie” (J 17, 16-17). Taka postawa powoduje, że uczniowie są znienawidzeni przez świat. Po prostu do niego nie pasują i są wyrzutem sumienia.

Szczególnym człowiekiem nie z tego świata był św. Jan Chrzciciel. Był umartwiony, odziany w skórę wielbłądzia i żywił się szarańczą, mieszkając na pustkowiu. Swoją naukę o Jezusie przekazał w krótkich słowach: „Kto przychodzi z wysoka, panuje nad wszystkim, a kto z ziemi pochodzi, należy do ziemi i po ziemsku przemawia. Kto z nieba przychodzi, Ten jest ponad wszystkim” (J 3, 31).

Człowiek nie z tego świata w naszych realiach to osoba, która często adoruje Boga i umartwia się. Panuje ona nad wszystkim, czyli nad sobą, własną duszą i cielesnością, ale również nad światem. Świat nie może jej zaszkodzić, bo jest ona w ręku Boga (por. J 10, 27-30). Taka osoba staje się nośnikiem życia nadprzyrodzonego, krwią Chrystusa dającą

życie całemu ciału, którym jest ludzkość. Nikt i nic nie może jej zaszkodzić, bo nikogo i niczego się nie lęka i tylko Bóg ma nad nią władzę.

Pewna młoda kobieta zadzwoniła do swojej koleżanki, mówiąc, że niedawno urodziła trzecie dziecko. Ta odpowiedziała: „Ja ciebie nie rozumiem. Po co ci taki trud? Ja za chwilę spotkam się ze znajomymi. Pójdziemy sobie poimprezować”. Oto jedna kobieta umartwiona wykonywaniem swoich obowiązków, a druga niby wolna od zmartwień. Lecz właśnie ta matka utrudzona i wypełniająca powołanie macierzyńskie żyje naprawdę i żyje pełnią życia. Jej koleżanka za jakiś czas się zorientuje, że jej czas minął. Że już nie może mieć dzieci i została sama. Uświadomi sobie, że nie można być cały czas nieodpowiedzialną nastolatką. Bo nie jest się wечно młodym i atrakcyjnym. Zorientuje się, że została oszukana przez własny egoizm i doświadczy cierpienia. Człowiek umartwiony jest pełen życia. Natomiast człowiek, który chce uniknąć krzyża, wynikającego z obowiązków, skazuje się na jeszcze większe cierpienie. Nie bójmy się być nie z tego świata. To nasze zadanie, abyśmy nie pasowali do stylu i hedonistycznej mentalności współczesnego społeczeństwa. Bycie nie z tego świata nie oznacza ucieczki od życiowych zadań, lecz aktywne i skuteczne działanie, które przemienia ten świat.

ŻYCIODAJNE UMARTWIENIE

Lekarze już od wieków stosują naturalne metody leczenia. Odkryli prawdę o samoregeneracji organi-

zmu ludzkiego. Jeśli człowiek zastosuje według pewnych metod głodówkę leczniczą, uruchamia w ten sposób proces uzdrawiania przez spalanie trujących toksyn, które go niszczą. Te zabójcze złoże powodują między innymi takie choroby, jak miażdżyca, uczulenie, owrzodzenia, nadciśnienie itp. Leczniczy charakter postu polega również na usunięciu pewnego rodzaju nadmiaru, by powrócić do właściwej równowagi. To cudowna możliwość dana od Boga, aby organizm fizyczny człowieka sam się odnawiał i leczył. Jest to znana metoda, przez lekarzy zwana po łacinie, *vis medicatrix naturae*. Leczenie polega na stwarzaniu dogodnych warunków do jej zastosowania, czyli na diecie, w której pacjent nie je tego, co mu szkodzi, natomiast odżywia się właściwymi produktami i prowadzi zdrowy tryb życia (sport, np. spacer, biegi itp.). W diecie tej unika się cukru, nadmiernego spożywania tłuszczu, białka pochodzenia zwierzęcego, ponieważ sprzyja to powstawaniu aktywnych związków zwanych wolnymi rodnikami. Są one również w produktach mających długi termin przydatności do spożycia, poza tym w tzw. energetykach i innych napojach ulubionych m.in. przez młodzież. Wolne rodniki mogą uszkadzać wszystkie struktury komórkowe, doprowadzając do licznych chorób.

Podobnie jak odtruwamy, oczyszczamy nasz organizm przez post, to tak samo duchowo należy się odciąć od wszystkiego, co niszczy duszę, czyli od grzechu. Człowiek przyjmuje z zewnątrz różne bodźce, które działają na zmysły, i przenosi je do siebie, tzn. w głąb duszy. Kieruje je do rozumu i woli. Na przykład oddziałują na niego obrazy, słowa, zapach,

smak, dotyk. Jeśli te fizyczne doznania są zatrute grzechem, to powodują śmierć duchową człowieka. Niestety, współczesna cywilizacja przyczynia się do tego w znaczny sposób. Człowiek, jeśli nie potrafi zrezygnować z pewnych fizycznych doznań, wchłania to, co go zabija. Jest to przerażające. Pojawiają się mechanizmy uzależnień. Osłabiona jest wola człowieka. Mówimy wtedy: „nie mogę z tego zrezygnować”, „muszę to mieć” itp. Pamiętaj, masz do wyboru życie albo śmierć. Człowiek uzależniony nie potrafi wybrać życia. Zabija duchowo siebie i często innych. Wchłanianie w siebie grzechu z zewnątrz powoduje uśmiercenie cnót, darów Ducha Świętego i więzi z Bogiem oraz bliźnimi. Bardzo często dana osoba nie odróżnia prawdy od fałszu, nie widzi problemu w sobie, lecz w innych. Uzależniony sam przyjmuje truciznę, myśląc, że jest szczepionką na jego choroby, a w rzeczywistości jest inaczej. Nawet jedno spojrzenie na to, co jest grzeszne, może doprowadzić z czasem do grzechu śmiertelnego, jeśli nie usuniesz tego obrazu przez skruchę i modlitwę. Z pomocą przychodzi nam duch pokuty i umartwienia. Kto go posiada, ten potrafi rozeznaczyć, co jest dobre, a co złe, i zrezygnować z tego, co go niszczy. Radykalnie odciąć się od mechanizmów zła i pozostać wolnym i zdrowym duchowo. Uczył przecież tego Jezus, mówiąc: Jeśli twoje oko jest powodem do grzechu, wyłup je i odrzuć od siebie; jeśli twoja ręka jest powodem grzechu, odetnij ją i odrzuć od siebie. Lepiej dla ciebie, gdy zginie jeden z twoich członków, niż by całe twoje ciało miało znaleźć się w piekle (por. Mt 5, 28-30). Odkupiciel chce nas przekonać o tym, jak ważna jest natychmiastowa reakcja wobec zła, które w oka-

mgnieniu może ogarnąć całego człowieka jak zakażenie i spowodować zgon. Dziś z szczególną uwagą powinniśmy strzec naszej wyobraźni, aby była wolna od złych obrazów. Dzięki temu pokonamy wszelkie kuszenie w myślach i odrzucimy zły czyn.

W dzisiejszym świecie wszystko jest tak reżyserowane, aby mogło się sprzedać, by był zysk. Dlatego do człowieka chce się dotrzeć przez oddziaływanie na jego zmysły poprzez grzech, bo on uzależnia i daje zysk. Dowodem tego jest cały przemysł pornograficzny, sprzedaż alkoholu przez 24 godziny, możliwość luksusowego życia dzięki kredytom.

Jakże aktualne są dziś słowa Matki Bożej, jeśli nie podejmiecie pokuty za grzechy, to zginiecie. Trzeba obecnie wielkiego samozaparcia, aby wybrać życie bez uatrakcyjniających dodatków. Zrezygnować z czasu, który spędzamy przed szklanym ekranem, a poświęcić go dla rodziny, choć się jest zmęczonym i chciałoby się odpocząć. Właśnie przed tym, co daje ci świat, nie odpoczniesz, lecz karmić się będziesz kolejnym koszmarem. A rezygnując z czegoś dla najbliższych, staniesz się o wiele bogatszym duchowo i ubogacisz sobą innych. Jeśli zachowasz ducha umartwienia, zachowasz życie i zdrowie, bo zamiast złem karmić się będziesz Bogiem. Wybierz życie.

UKRZYŻOWANY ZWYCIĘŻA

Należy pamiętać, że Boga nikt nie pokona, a krzyż Chrystusa zawsze jest zwycięski. Jezus ukrzyżowany zwycięża nie natychmiast, ale za to ostatecznie, tak samo ci, którzy Go naśladowują i są

z Nim na krzyżu poprzez wyrzeczenie się grzechu i osobowego zła. Chociaż zły duch obwieszcza swoje zwycięstwo w momencie śmierci Jezusa, to jednak w tym samym momencie przegrywa. Demony nie rozumiały, że Jezus na krzyżu stał się ofiarą prześlągalną za ludzi, którzy są w ich niewoli. Właśnie przez mękę krzyżową ich wyzwala. Moment przybicia Jezusa do krzyża jest jednocześnie momentem oderwania człowieka od osobowego zła. Nienawiść tak zaślepila złe duchy, że nie pojęły planu zbawienia.

Nasze wyzwolenie z mocy złego ducha dokonuje się w sakramencie pokuty. By ono mogło trwać jak najdłużej, powinno być konsekwentnie kontynuowane przez umartwienie. To dzięki niemu nasze wyrzeczenie się zła trwa. Inaczej nastąpi po raz kolejny zniewolenie i historia naszej przegranej się powtórzy.

To dzięki ofercie Chrystusa na Golgocie twierdzi św. Paweł, świat stał się dla niego ukrzyżowany i on został ukrzyżowany dla świata (por. Ga 6, 14). Syn Boży na krzyżu wyjednał nam łaskę odcięcia się od grzechu i demona. Dał również siłę do pokonania własnych słabości w teraźniejszości i niewkraczania w przestrzenie zła w przyszłości.

Każdy człowiek wierzący powinien być ukrzyżowany dla grzechu, czyli zamknięty na pożądania własnego ciała i ducha. To współukrzyżowanie z Chrystusem powoduje narodzenie się nowego człowieka. Święty Paweł po stwierdzeniu, że jest z Chrystusem na krzyżu, w następnym zdaniu dodaje: „Teraz już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” (Ga 2, 20). Nie można doświadczyć tak wielkiego zjednoczenia z Bogiem, o którym pisze apostoł, bez

wcześniejszego umartwienia tego co zarówno w nas, jak i na zewnątrz jest złem.

Osoba, która świadomie podejmuje umartwienie, staje się duszą ofiarną. Tak jak Chrystus zdobywa wolność. Nie tylko dla siebie, ale i dla innych. Dokonuje się to przez wyjednanie łaski nawrócenia przez cierpienie. Osoba, która jest umartwiona, zdobywa też zdolność panowania nad własnym ciałem oraz sferą pamięci i wyobraźni.

Pamiętam, jak siostra z zakonu kontemplacyjnego, która była w rozmównicy za kratą, uśmiechając się, mówiła: „Kto jest wolny? Czy wy przed tą kratą, czy my za nią? Czujemy się wolne po tej naszej stronie. A wy? (siostry nie mogą opuszczać klauzury i podczas rozmów od osób zewnętrznych są oddzielone kratą).

W dzisiejszych czasach nie ma szans, aby człowiek przetrwał w łasce uświęcającej bez ukrzyżowania pożądliwości cielesnych. Ukrzyżowanie dotyczy nie tylko ciała, lecz rozumu i woli, czyli całego człowieka. Noszenie krzyżyka na zewnątrz jest tego zewnętrznym dowodem. Każdego dnia powinniśmy zakładać krzyż w naszej duszy. Uczył tego św. Bernadette Soubirous rekolekcjonista, mówiąc: „Niech siostra niesie ukryty w swoim sercu krzyż, odważnie i wspaniałomyślnie, z miłości do Jezusa”. Możemy w ten sposób zadać śmierć każdemu grzechowi. Każda pokusa odbije się od krzyża Chrystusa jak woda od skały przybrzeżnej. On nas ocali, lecz musimy się trzymać krzyża przez modlitwę. Bez niego zjeżdżalibyśmy coraz szybciej w cielesność, a dalej w otchłań. Ocaleją tylko dusze umartwione, czyli ukrzyżowane. Letnie wcześniej czy później odpadną

od Jezusa pod wpływem uderzeń pokus i zewnętrznych prześladowań. Oddadzą pokłon Bestii. Tylko ten, kto śmiało decyduje się na współukrzyżowanie z Chrystusem, przetrwa na wieki. Przegrasz, gdy nie podejmiesz radykalnej decyzji ukrzyżowania się dla tego przez co demon może ciebie posiadać. On ma nad tobą władzę, jeśli nie wybierasz radykalizmu wiary w życiu. Jeśli mówisz przed Bogiem i sobą, nie chcę tego grzechu, to zastanów się, czy powiedziałeś te słowa obojętnie i bez woli walki, czy radykalnie jakbyś zabiegał o dobrą pracę lub miał uratować życie komuś, kto jest w niebezpieczeństwie.

Jeśli uzależnieni podjęliby taką radykalną decyzję i woleli cierpieć męki krzyżowe, niż ulec nałogowi, wszyscy zostaliby uwolnieni od swych słabości. Jezus oddał życie, aby obronić prawdę, że jest Synem Bożym. My również powinniśmy chcieć raczej umrzeć, niż z powodu grzechu stracić godność dzieci Bożych. Święta Faustyna miała mistyczną wizję, gdzie widziała trzy zastępy dusz. Pierwszym były dusze ukrzyżowane tak jak Jezus. Drugi zastęp ludzi trzymał mocno w ręku krzyż. Trzeci zastęp dusz ani nie był przybity do krzyża, ani go nie trzymał mocno w ręku. Wlokły te osoby za sobą krzyż i były niezadowolone (por. Dz. 446). Zastanówmy się, do jakiego zastępu dusz należymy. Jeśli nie zwyciężamy przez ukrzyżowanie tu na ziemi, to przegramy po śmierci.

W SIECI ZŁEGO DUCHA

By zrozumieć strategię działania złego ducha można posłużyć się przykładem ze świata przyro-

dy. Poznać strategię działania pająka chcącego zdobyć ofiarę. W jakimś sensie te małe drapieżniki są też symbolem działania osobowego zła wobec nas i w świecie.

Pierwszym etapem jest tworzenie sieci. Pająk wytwarza pajęczynę, nić przez niego wyprodukowana jest mocniejsza niż nić ze stali tej samej grubości. Na początku tworzona jest pierwsza nić i wzmocniona kolejnymi stanowiącymi mocowanie dla dalszej konstrukcji. Swoją sieć pająk całkowicie rozkłada nocą. Gdy ofiara przyklei się do sieci, pająk szybko przybiega do ofiary, zanim zerwie się nić, rzucając na nią kolejne sieci, coś w rodzaju lassa. Kiedy ofiara całkiem jest splątana i bezbronna, podchodzi i wstrzykuje w nią toksyny z żołądka. Cały owad po pewnym czasie zamienia się wewnątrz w półpłynną papkę. Potem pająk przychodzi i wysysa wnętrzości ofiary.

Jeśli pająka nie ma na sieci, to zawsze z siecią jest złączony jedną nicią, umie wyczuwać drgania i rozpoznawać rodzaj zdobyczy.

Zwróćmy uwagę na pewne analogie.

Sieć zła nie tylko dzisiaj rozpościera masoneria. Oto fragment wypowiedzi Sługi Bożego Augusta Hlonda: „Masoneria! To brzmi niemal jak bajka. To wygląda prawie na jakieś nieuchwytnie straszidło ze starej legendy. A jednak tak nie jest. Masoneria to coś konkretnego, coś fizycznego, żywego. Ona i dziś istnieje i działa w świecie, istnieje i działa w Polsce, a wszędzie dąży do tego, by ujarzmić ludzkość i poddać ją tym, którzy uważają się panów świata (...) W tym celu szerzy się wśród rasy aryjskiej rozpustę, aby znikczemniała i osłabła. Zatrzuwa się

celowo dusze narodów ateizmem i nienawiścią do Boga i religii” (Z przemówienia o masonerii wygłoszonego podczas III Zjazdu Katolickiego, Katowice, 8 IX 1924).

Oslabienie przyrostu naturalnego w Europie oraz ateizacja społeczeństwa jest dowodem zwycięstwa masonerii w tym rejonie świata. Należy stwierdzić, że współczesny człowiek dał się złapać w sieć zła. Zniewolony, zmanipulowany przez pychę, decyduje, co jest dobre, a co złe, odrzucając objawienie i tradycję. Ponadto człowiek, który uzyskał pewnego rodzaju komfort życia, stał się leniwy i niezdolny do duchowej walki.

Obecnie ponad połowa uczniów i uczennic w polskich gimnazjach oglądała pornografię, a ponad 10 procent ogląda ją codziennie. Czyli każdego dnia około 700 tysięcy nastolatków korzysta ze stron pornograficznych, co łączy się z inicjacją wejścia w działanie osobowego zła.

Seksualność jest dla człowieka darem od Boga. Lecz jeśli nie jest ukierunkowana na przymierze małżeńskie oraz dar potomstwa, staje się koszmarem. Niejako potworem, który pożera daną osobę, niszcząc ją moralnie, religijnie, duchowo, fizycznie, materialnie, a także czyni ją niezdolną do zawarcia trwałego związku w małżeństwie. Korzystanie z pornografii, również w wieku młodzieńczym, jest formą cudzołóstwa, jest zdradą przyszłej żony lub męża.

W dzisiejszym świecie niszczy się ludzi o wrażliwym sumieniu, chrześcijanie są prześladowani. A to im się zarzuca, że prześladowają innych (tzw. język nienawiści). Taka sama argumentacja była za czasów Nerona, który podpalił Rzym, zrzucając winę

na chrześcijan, aby móc ich prześladować i dalej bez przeszkód manipulować narodem, umacniając sieć zła.

Nie dajmy się złapać w sieci zła, bo inaczej staniemy się biednymi ofiarami, które stracą własną duszę. Dziś w reklamach, programach telewizyjnych widzimy osoby, które sprawiają wrażenie figur woskowych. Piękne i atrakcyjne zewnętrznie, ale bez duszy. Są one martwe, ich życie jest tylko i wyłącznie materialną vegetacją. Są jak w hipnozie, ich myślenie jest wdrukowane przez system materialistyczno-ateistyczny.

Jeśli człowiek czuwa i modli się, nie wpadnie w pułapkę zła. Jeśli jednak dostaniemy się w sieć zła, zaufajmy miłosierdziu Bożemu i bardzo energicznie ją zerwijmy, pokutując za grzechy.

TRZECH PRZECIWNİKÓW

Zło, które może człowiek wybrać przez grzech, ma w sobie nieskończoność nieprawości. Tak jak w dobru jest niezmierny Bóg, który pociąga do siebie, tak każde zło popełnione przez człowieka oddala od Boga i prowadzi do piekła. Im bardziej człowiek zaspokaja pożądania cielesne, tym mocniej doświadcza braku ich nasycenia i związanego z nimi zniewolenia. Trafnie ujmuje to św. Bernadeta: „Im więcej będziemy dawać swojemu ciału, tym więcej będzie ono od nas żądać; im więcej mu odmówimy, tym mniej będzie wymagające”.

Zastanówmy się, jakim żywiołem zła musimy stawić czoła. Pamiętajmy, że Jezus je wszystkie po-

konał. I dał zapewnienie: „Jam zwyciężył świat” (J 16,33), czyli również pokonał księcia tego świata, szatana (por. J 12, 31).

Mamy trzech przeciwników. Są nimi nasz własny egoizm, duch tego świata oraz demon. Tych trzech ze sobą współpracuje, aby nas zniszczyć. Siecią zła dla nas jest nieuporządkowana miłość własna, a przynętą złudna atrakcyjność tego świata.

Postaram się opisać drugiego przeciwnika naszego zbawienia, czyli ducha tego świata. Jest on zabójcą, ponieważ prowadzi do śmierci duchowej i często do cielesnej. Za nim stoi osobowe zło. A czym jest ten duch świata? Apostoł Jan wymienia: „pożądliwość ciała, pożądliwość oczu, pycha tego życia” (1 J 2, 16).

Pożądliwość ciała to cała sfera ludzkich uzależnień. W dzisiejszym świecie to masowa produkcja używek i wszelkiego rodzaju produktów uprzyjemniających życie, które oddziałują na pięć zmysłów. Silne bodźce używane w reklamach i filmach mają oddziaływać na naszą wyobraźnię. Zawierają w sobie zło, a do naszej duszy dostają się przez zmysł wzroku.

Jezus powiedział: „Światłem ciała jest oko. Jeśli więc twoje oko jest zdrowe, całe twoje ciało będzie rozświetlone. Lecz jeśli twoje oko jest chore, całe twoje ciało będzie w ciemności. Jeśli więc światło, które jest w tobie, jest ciemnością, jakże wielka to ciemność!” (Mt 6, 22-23).

Chcąc opanować ciało, musisz właściwie widzieć człowieka jako brata i siostrę, inaczej będziesz uzależniony od pożądliwości ciała. Bardzo ważne jest to, na co patrzę i jak to postrzegam. Jeśli człowiek uległ grzechowi, jego wzrok jest chory, a w jego du-

szy panuje ciemność. Zło przez oddziaływanie na wyobraźnię przedostaje się do wnętrza człowieka i dokonuje zniszczenia.

Pycha żywota powoduje, że człowiek trwa w grzechu. Jest obojętny na upomnienia otoczenia oraz na głos sumienia. Jest przekonany, że wie najlepiej i sam o wszystkim decyduje. Pycha żywota niszczy dobre relacje z Bogiem i bliźnimi, co prowadzi do wewnętrznego rozbicia i braku pokoju. Jest to grzech rodzący inne, np.: gniew, zazdrość, nienawiść, chciwość. Na skutek ludzkiej pychy dochodzi do licznych wojen, panuje chaos, bo został zburzony Boży porządek. Prawowity król, którym jest Syn Boży, zostaje zdetronizowany, a następuje panowanie samozwańczych uzurpatorów. Przykładem jest mord dokonany przez Atalię na potomstwie królewskim z rodu Dawida. Uczyniła to, aby zostać władczynią w Jerozolimie i wprowadzać bałwochwalczy kult Baala. Jednakże arcykapłan Jojada przywrócił panowanie prawowitemu następcy tronu. Gdy to się stało, w kraju nastały radość i spokój (por. 2 Krl 11, 1-20). W naszym życiu jest tak samo, kiedy panuje syn królewski Jezus Chrystus.

Apostoł Jan krótko stwierdza. Kto tym trzem pożądlivościom ulega (pożądlivość ciała, pożądlivość oczu, pycha żywota) nie ma w sobie miłości Ojca (por. 1 J 2, 12-17).

Święty Franciszek twierdził, że należy pokonać najpierw nieprzyjaciela, którym jest nasze ciało (*Napomnienia 10 – Umartwienie ciała*), jest ono darem, należy je szanować i o nie się troszczyć, ale również nad nim panować). Jeśli opanujemy jego pożądlivości i je zwiążemy oraz będziemy czuwać, aby się

nie uwolniły złe skłonności, pokonamy każdego przeciwnika. Zwycięzimy całkowicie egoizm, ducha tego świata i szatana. Jeśli zostanie osłabiony jeden z trzech naszych przeciwników, wszyscy zostaną pozbawieni swej siły i mocy panowania nad nami.

Święty Jan od Krzyża tłumaczy to w ten sposób. Aby zwyciężyć jednego z tych nieprzyjaciół, trzeba zwyciężyć wszystkich trzech; gdy osłabiony jest jeden, słabną dwaj pozostali, a gdy są zwyciężeni wszyscy trzej, dusza nie musi już wojować (por. *Słowa światła i miłości. Przestrogi*, rozdz. 2, Kraków 1994). To jak ucięcie jednej głowy Bestii, która ma ich siedem (por. Ap 13, 1); symbol siedmiu grzechów głównych. Umartwienie ciała sprawia, że głowa naszego przeciwnika zostaje śmiertelnie raniona (por. Ap 13, 3).

Ważna jest nasza determinacja. Mocna i stanowcza wola, aby poskromić swe złe pragnienia. Jeśli odniesiesz jedno zwycięstwo, łatwiej będzie ci osiągnąć kolejne. Jeśli pozbędziesz się jednego uzależnienia, uda ci się wyzwolić z wszystkich. Zwycięstwo nasze musi być całkowite, inaczej przeciwnik znów może nas zaskoczyć i powalić na ziemię przez grzech. Rany, które mu zadasz, mogą być uleczone i powróci on do ciebie z o wiele większą siłą i jeszcze bardziej ciebie upokorzy.

Naprzeciw tym wrogom naszego zbawienia powinny wyjść cnoty: czystość, pokora, milczenie – Bogomyślność – ciągła pamięć o Bogu. Człowiek postępujący w świętości doświadcza coraz większych trudności, niemocy. Dzięki tym trzem cnotom osiągnie stan świętego skupienia (gr. *hesychia*) – wewnętrznego pokoju i ciszy, które pozwolą przetrwać próby ogniowe pokus.

Cnota czystości pomaga oderwać się od tego, co miałyby ubrudzić naszą duszę. Widzi brzydotę grzechu. Czystość to cnota pozwalająca zachować prawa Boże. Jest ona wielką wartością. Cnota czystości małżeńskiej to zachowywanie wierności i przeżywanie własnej płodności charakteryzujące się otwarciem na nowe życie, a w celibacie odnosi się do zachowania ślubu dziewictwa.

Pokora uwalnia nas od grzechów między ludźmi szczególnie w relacjach, czyli słowach, myślach itp. Człowiek nie może być spokojny, nie mając pokory. Jest miotany różnymi podsycanymi przez złego ducha myślami, uczuciami i tak skoncentrowany na sobie, że wszystko, absolutnie wszystko, odnosi do siebie. Stąd łatwe obrażanie się i towarzyszące temu nerwy, brak umiejętności przebaczenia oraz przechwałki mające udowodnić, że dana osoba jest niesamowita. Tylko pokora jest drogą do łagodności i miłości. Bez pokory nie ma szans, aby wytrwać w miłości Jezusa. A przecież jest to najważniejsze polecenie, jakie nam zostawił Chrystus tuż przed męką. Chcąc trwać w Bogu, należy ćwiczyć się w pokorze. Bóg przez tę cnotę będzie mógł udzielić ci kolejnych darów, ponieważ pokora jest „matką cnót”. Święty Augustyn uważał, że jest pierwszą i najważniejszą cnotą.

Pokorze towarzyszy umiejętność milczenia i odcinania się od próżnych plotek i pomówień oraz oszczerstw. To przez grzechy języka tracimy pokój ducha. Człowiek, który stara się ciągle pamiętać o Bogu, nie ma problemu z grzechami języka. Nie traci sił na niepotrzebne zewnętrzne rozproszenia. Ma wewnętrzny kontakt z Jezusem Chrystusem.

Bogomyślność wycisza niepotrzebne rozmyślenia i sztuczne problemy, jakie rodzą się w umyśle człowieka. Ciągłe myślenie o Bogu powoduje, że człowiek więcej milczy, niż mówi, nie chcąc spłoszyć Bożego Ducha, który od tych, którzy grzeszą, odchodzi.

PIĘĆ BRAM

Święta Teresa od Jezusa porównała życie wewnętrzne do twierdzy, posłużyć się tą metaforą.

W samym jej środku, w sali tronowej, przebywa Chrystus Król i jak do każdej twierdzy wchodzi się przez bramę. Dusza człowieka to nie tylko twierdza, ale wielkie miasto. Można je porównać do stolicy Baranka, niebieskiego Jeruzalem. Do naszej duszy jest dostęp przez pięć bram, czyli pięć zmysłów, przez które mogą włamać się wojska nieprzyjaciela, jeśli nie będą zamknięte. Duch pokuty i umartwienia jest wojskiem w środku twierdzy, które pokonuje wojska nieprzyjaciela. Wróg chce się włamać przez pokusy. Jeśli zmysły nie są kontrolowane przez rozum i wolę człowieka, wtedy prowadzi to zazwyczaj do grzechu śmiertelnego. Wartownikiem, który wpuszcza przybyszów z zewnątrz do twierdzy i podejmuje alarm, gdy zbliża się niebezpieczeństwo, jest ludzkie sumienie. Ono skłania człowieka, aby przez umartwienie zamknął się na zło. Sumienie jest głosem Boga w człowieku pomagającym rozróżnić przyjaciela od wroga, dobro od zła, to, co daje życie, od tego, co niesie śmierć.

Święty Jan Paweł II określił je jako sanktuarium człowieka, coś najświętszego, gdzie przebywa sam Bóg.

Dla współczesnej ideologii gender sumienie jest przeszkodą do realizacji przyjemności seksualnej. To oczywiste, gdyż sumienie nas ochrania i alarmuje, gdy pojawia się niebezpieczeństwo. Nowy system zła musi je zniszczyć, aby zdobyć człowieka. Dzisiejsza ideologia więc zajmuje się łamaniem ludzkich sumień, niszczeniem zapór przed grzechem. Jeśli jest ono zniszczone, zły duch przedostaje się wtedy do środka zamku (ludzkiej duszy), dokonując mordu na niewinnych i detronizuje Króla. Zawiesza swój czarny proporzec jako znak zdobycia twierdzy. Sam zasiada na tronie, obwołując się nowym władcą. Bez troski o szlachetne sumienie i bez umartwienia zmysłów nie da się obronić twierdzy wewnętrznej.

Wskazówki do ćwiczeń ascetycznych jako droga do opanowania pięciu zmysłów

- ❖ *Umartwienie zmysłu wzroku* – jeśli atakuje cię pokusa, nie patrz na to, co złe. Jeśli przedostało się ono do wnętrza, np. złe skojarzenie, zły obraz, to zastąp je rozważaniem męki Jezusa Chrystusa i Jego wizerunkiem. Rozmyślaj, jak krew Odkupiciela płynie z Jego ran, aby ciebie odkupić. Staraj sobie uzmysłować obecność Ukrzyżowanego i Maryi. Cały czas odmawiaj różaniec święty lub koronkę do Bożego Miłosierdzia, a nigdy nie ulegniesz grzechowi. Jest to umartwienie umysłu, z którym połączony jest zmysł wzroku. Ciągłe odmawianie *Zdrowaś Maryjo...* pokonuje pokusy. „Dusza, która zwraca się z błaganiem do Maryi, nie

może zginąć. Ta, która powierza się Jej, zachowuje ciszę pośrodku burzy, nie traci spokoju pomimo szalejącej nawałnicy” (św. Bernadeta). Należy się ćwiczyć w ciągłym badaniu wyobrażeń i podszeptów złego ducha, wtedy nie upadniesz w myślach i czynach (por. Hezychiusz z Synaju, *O czujności w modlitwie*). Jeśli fizycznie podoba ci się jakaś osoba, opuść wzrok i nie przyglądaj się jej.

- ❖ *Umartwienie zmysłu słuchu* – jeśli czujesz słabość do czyjegoś głosu, unikaj spotkań z tą osobą. Często mężczyźni potrafią uwodzić kobiety głosem. Może się to źle skończyć. Dlatego nie dzwoń do takiej osoby i unikaj z nią rozmów. Jeśli jesteś ciekawy, chciałbyś słuchać plotek, to wtedy odejź, upomnij innych lub zmień temat rozmowy. Pomyśl, jakim wykowaniem przeciw miłości bliźniemu są grzechy obmowy i plotkarstwa. Zastanów się, jakby ciebie ktoś obgadawał, co wtedy czułbyś? Przypomnij sobie zasadę: „Nie czyn drugiemu, co tobie niemiłe”.
- ❖ *Umartwienie zmysłu smaku* – ten zmysł może być umartwiony w wieloraki sposób. Wybieraj to co zwykłe, mniej lub w ogóle nie używaj soli lub cukru, przypraw. Jedz mniej. Nie najadaj się często do syta i umiej być cierpliwy i pokonać te chwile, w których jesteś głodny. Nie mów, co ci nie smakuje lub co lubisz jeść. Podejmuj post w intencji wynagradzającej za grzechy. Możesz również nie jeść tego, co lubisz. Pij często samą wodę, rezygnuj z picia herbaty lub kawy.

- ❖ *Umartwienie zmysłu powonienia (węchu)* – umiarkowanie używaj kosmetyków. Nie używaj za dużo dezodorantów lub innych środków zapachowych. Nie gardź ludźmi, którzy mają niemiły zapach, ale zachęć, o ile to możliwe, do dbania o higienę ciała.
- ❖ *Umartwienie zmysłu dotyku* – unikaj zbytniego spoufalania się z innymi pod jakimkolwiek pretekstem, np. powitanie kogoś. Unikaj dotykania własnego ciała lub innej osoby. Miej zawsze postawę właściwą i skromną. Nie troszcz się zbyt o własne ciało. Zakładaj na siebie ubrania, które są mniej miłe w dotyku. W zakonach jeszcze w połowie XX w. biczowano się i noszono łańcuszki w celu umartwienia. Dzisiaj jednak te praktyki pokutne uważa się przestarzałe, ale żywoty świętych są większym autorytetem.

Staraj się zawsze skłaniać nie do tego, co łatwiejsze, lecz do tego, co trudniejsze;

nie do tego, co przyjemniejsze, lecz do tego, co nieprzyjemniejsze;

nie do tego, co smakowitsze, lecz do tego, co niesmaczne.

Nie skłaniaj się do tego, co daje odpoczynek, lecz do tego, co wymaga trudu;

nie do tego, co daje pociechę, lecz do tego, co nie jest pociechą;

nie do tego, co większe, lecz do tego, co mniejsze;

nie do tego, co wzniosłe i cenne, lecz do tego, co niskie i wzgardzone;

nie do pragnienia czegoś, lecz do niepragnienia niczego.

Nie wybieraj w rzeczach tego, co lepsze, lecz to, co gorsze, znosząc dla Jezusa Chrystusa ogołocenie, braki i ubóstwo w stopniu możliwym na tym świecie (*Słowa światła i miłości*, 161).

PRAKTYKOWANIE POKUTY

W filmie *Misja* ukazana jest scena człowieka podejmującego pokutę. Zamordował on swego brata w pojedynku. Był również obciążony innymi grzechami: zabójstwa, sprzedaż niewolników. Podczas wyprawy do wioski Indian ciągnął za sobą zbroję będącą symbolem jego złej przeszłości. To, co było niegdyś jego siłą, stało się ciężarem i wielkim utrudnieniem w podróży, a nawet przekleństwem. To była jego pokuta. Nikt nie wiedział, kiedy czas jego zadośćuczynienia za grzechy się skończy. Dopóki nie pojawił się Indianin, który przeciął linę łączącą go z tym przykrym ciężarem, czyli z pozostałością starego sposobu życia, jakim było zabijanie niewinnych ludzi.

Jeśli ktoś zapytałby, jak długo ma pokutować? To możemy mu odpowiedzieć: „dotąd aż nie przestaniesz popełniać tych samych grzechów, dotąd aż nie staniesz się nowym człowiekiem i nauczysz się w końcu kochać”. Pokuta jest odpowiedzią człowieka na miłość Boga.

Święta Faustyna, gdy zobaczyła swoje winy przed Bogiem, natychmiast chciała się rzucić w płomień czyścownicowy (por. Dz. 36). Miłość do Jezusa ją przynagliła do natychmiastowego zadośćuczynienia za grzechy. Pokuta kończy się więc wtedy, kiedy stajesz

się świętym, lecz by stan doskonałości utrzymać, wciąż musisz się umartwiać.

Skutkiem pokuty ma być nasze trwałe nawrócenie, gr. *metanoia*, a to oznacza przemianę sposobu myślenia i wartościowania. Nawrócenie, bowiem jak pamiętamy słowa Jezusa, ocala od śmierci. Chrystus przestrzegał zgromadzonych przy Nim ludzi, odnosząc się do śmierci Galilejczyków i 18 mieszkańców przywalonych wieżą w Siloam: „Jeśli się nie nawrócicie, wszyscy tak samo zginiecie” (por. Łk 13, 1-5).

Pokuta dotyczy zadośćuczynienia za grzechy popełnione w przeszłości. Jest to swego rodzaju zadanie do wypełnienia. Jeśli jest realizowane równocześnie z zaangażowaniem serca, to przyczynia się do bardzo szybkiego uświęcenia człowieka, czyli usunięcia przeszkód na drodze do doskonałości. Brak pokuty za grzechy jest natomiast zuchwałością i prowadzi do obojętności na zło i braku dostrzegania go w swoim życiu. Jest to również przyczyna na przykład takiej sytuacji, że człowiek nie wie, z czego się spowiadać.

Można również spotkać się z pokutą podjętą za inne osoby, gdy na przykład matka podejmuje liczne cierpienia fizyczne i duchowe w intencji nawrócenia ze złej drogi swojego dziecka. Przykładem jest św. Monika, która przez modlitwę i cierpienie uzyskała łaskę nawrócenia dla swego syna Augustyna, który po nawróceniu też został świętym.

W początkach Kościoła pokuta zadana w ramach sakramentu spowiedzi trwała przez wiele lat. Dziś łatwo dostrzec przesadę w uniewinnianiu penitentów. A pokuty, jakie się dzisiaj zadaje, nieraz tylko w małym stopniu naprowadzają na drogę nawró-

cenia. Nie wszystko należy pozostawiać Jezusowi i łasce, której udziela. Pokuta ma nas zachęcić do umartwienia naszych pragnień i zmysłów oraz do pracy nad sobą, aby z grzechów wychodzić do życia cnotliwego; czyli zastępowania naszych wad dobrymi nawykami, które zdobywamy przez praktyki pokutne. Pokuta ma za zadanie uaktywnić nas również w czynieniu dobra.

Coraz częściej zdarza się lekceważenie pokuty jako nieistotnego warunku spowiedzi. Gdy kapłan zadaje surową pokutę, stosuje się praktyki, aby u innego spowiednika ją zmniejszyć. Wszystko to dowodzi, jak bardzo człowiek odszedł od gorliwości pierwszych chrześcijan; brak odbycia pokuty za grzechy w życiu ziemskim skutkuje cierpieniem w czyśćcu. Kościół rozróżnia karę wieczną i karę doczesną za grzechy. Modlitwa i różne praktyki pokutne pomagają nam wyzbyć się całkowicie „starego człowieka” i „przyoblec człowieka nowego” (więcej informacji w *Katechizmie Kościoła Katolickiego* – KKK 1472-1473). Wielu świętych twierdzi, że o wiele lepiej jest podjąć cierpienia wynagradzające za grzechy na ziemi niż po śmierci.

Zakony, które powstawały zawsze miały charakter pokutniczy, nadawany przez ich gorliwych założycieli. Kiedy się tego trzymały, wydawały wielu świętych. Natomiast odejście od ducha pokuty powodowało rozluźnienie obyczajów wśród zakonników i zanik powołań. Dziś to ma miejsce, niestety, na wielką skalę. Natomiast surowe zakony kontemplacyjne wciąż mają jeszcze powołania, również i dziś.

Święta Bernadeta jako przyczynę wykroczeń przeciw regule i ślubom w zakonach podaje brak

poważnego potraktowania praktyk pokutnych i umartwienia. Bez takiej postawy nie uda się zatrzymać łaski Bożej. Zakonnik upadnie, a w końcu może odejść z zakonu. Człowiek podejmujący pokutę jest bardzo silny duchowo. Jest przygotowany do odparcia pokus i przyjęcia trudnych doświadczeń. Ponieważ Bóg udziela mu łaski dobrej pokuty, idzie śmiało za Jezusem drogą krzyżową.

Bardzo ważna jest pamięć o wynagradzaniu Bogu za nasze grzechy. Jeśli zapomnimy, dlaczego pokutujemy, a z naszego horyzontu zniknie krzyż Chrystusa, wtedy pojawi się ciemność naszych pragnień cielesnych lub duchowych. I możemy szybko powrócić do dawnego życia w grzechach, tracąc to wszystko, co udało nam się zyskać.

To właśnie dzięki pokucie nasze modlitwy są skuteczne i mają wszechpotężną moc przed Bogiem. Mogą zmienić losy świata. Duch pokuty to siła wewnętrzna, o którą trzeba się troszczyć. Nawet jeśli nie popełniasz grzechów śmiertelnych, zawsze możesz pokutować za grzechy swoich najbliższych lub w intencji ojczyzny. Ten, kto kocha, zawsze będzie wiedział, za kogo ma podjąć pokutę.

UMARTWIENIE DROGĄ DO WOLNOŚCI

Umartwienie jest skierowane ku teraźniejszości i przyszłości, aby grzechu nie popełnić. Człowiek powinien się umartwiać, aby uniknąć upadku i zniewolenia. Umartwienie to droga do wolności i wyzwolenia, czyli możliwości panowania nad sobą; zarówno nad ciałem, jak i duchem. Nie jest to łatwa

droga i wymaga nade wszystko samozaparcia wynikającego z męstwa.

Wzór umartwienia mamy w osobie Jezusa Chrystusa. Błogosławiony ks. Sopoćko pisał, że „Jezus żył nieustannym umartwieniem, aby nas zbawić”. Zbawiciel przez 30 lat żył w ukryciu, a podczas działalności apostołskiej cały czas doświadczał upokorzeń, nigdy nie szukał siebie, ale zawsze szukał chwały Bożej.

Szczytem wyniszczenia Jezusa i Jego umartwienia była męka krzyżowa, kiedy złożył ofiarę całopalną ze swego życia. Chcąc iść za przykładem Jezusa, musimy być gotowi na zapomnienie, nie smucąc się, przyjmować odsunięcie od wszystkiego, przyjmować wszelkiego rodzaju upokorzenia, wzgardę i prześladowanie z poddaniem się woli Bożej.

Istotą umartwienia jest pokonanie własnego „ja”, które człowiek czasem czyni ośrodkiem świata. Objawem tego stanu rzeczy jest wywyższanie siebie świadome lub nieświadomione. Człowiek myśli, że jest słońcem i wszystko wokół niego ma się kręcić. Najgorzej jak spotkają się dwa słońca. Wtedy dochodzi do katastrofy.

Jezus Chrystus całkowicie odwrócił ten stan rzeczy, mówiąc, że przyszedł, aby dać życie jako okup za wielu. Nie przyszedł, aby mu służyli, lecz by służyć (por. Mt 20, 28). To oznacza, że nasze „ja” ma być całkowicie odwrócone od egoistycznych pragnień i dobrowolnie podporządkowane woli Boga. Człowiek taki chce całkowicie ofiarować się Bogu i pozwala całkowicie ukrzyżować swoją wolę i rozum, pragnienia, ciało.

Przykładem jest św. Faustyna, która zdecydowała się całkowicie ofiarować Bogu za grzeszników i siebie porównała do kwiatu fiołka, który zdeptany wydaje miły zapach. Jest to dowodem, że święta zdecydowała się już na całkowite umartwienie. Widzimy jak w św. Faustynie łaska Boża zwyciężyła naturę ludzką, która dąży do tego, co jest przyjemne.

Celem umartwienia jest więc uwolnienie duszy; czyli odcięcie się od wszystkich krępujących lin, aby wyjść z niewoli własnego „ja” i wejść do ziemi obiecanej, czyli bezgranicznej miłości Boga (por. Wilfrid Stinissen). Błogosławiony ks. Michał Sopoćko twierdził, że zaczynamy wtedy pomijać siebie. Nie chcemy dla siebie różnych radości, nawet należnego nam uznania. Przestajemy oczekiwać czegokolwiek od ludzi, lecz zaczynamy bardziej niż o sobie myśleć o Bogu i ludziach.

Umartwienie sprawa, że nie przyjmujemy postawy oskarżycielskiej i nie mamy do innych pretensji. Dzięki niemu przechodzimy z niewoli własnego „ja” do koncentracji na Bogu i drugim człowieku. Na przykład umartwienie małżonków polega na poświęceniu się dla siebie nawzajem i dla dzieci. Brak rozumienia faktu, że trzeba jak ziarno wrzucone w ziemię obumierać w relacjach rodzinnych – aby dawać życie i miłość, rezygnując z egoizmu – jest przyczyną rozwodów. We współczesnym świecie często rozwód to ucieczka od odpowiedzialności za drugiego człowieka, który mnie potrzebuje.

Umartwienie więc prowadzi do wyrzeczenia się siebie. Nasze „ja” zostaje ukryte w Bogu. Wtenczas, żadne prześladowania zewnętrzne czy trudności duchowe nie mają nad nami władzy i nie mogą

nam zaszkodzić. Szukamy bowiem nade wszystko chwały Bożej, a nie zadośćuczynienia za doznane krzywdy lub zadowolenia. Jeśli nas ktoś upokarza, nie przejmujemy się tym, ponieważ nasze „ja” jest umartwione i znajduje się ukryte w Sercu Jezusa, gdzie nikt nie może nas skrzywdzić.

Niesamowitym przykładem takiego umartwienia jest św. Bakhita. Dzięki wyrzeczeniu się siebie i uwierzeniu w miłość Bożą potrafiła przebaczyć swoim prześladowcom. Na pytanie, co by zrobiła, gdyby spotkała tych, co ją porwali i tak okrutnie traktowali, odpowiedziała: „Uklękałabym i ucałowałam ręce, bo gdyby to się nie stało, teraz nie byłabym chrześcijanką i zakonnicą. Biedacy, być może nawet nie zdawali sobie sprawy, jak wiele bólu mi zadali. Byli panami, a ja byłam ich niewolnicą. Dużo się za nich modłę, aby Pan tak dobry i hojny wobec mnie, okazał się takim i dla nich, aby mogli Go poznać i spotkać się tam w górze, w raju”.

Miłość do Boga i wyrzeczenie się siebie sprawiają, że mamy inny sposób myślenia. Z jednej strony znamy swoją wielką wartość „dziecka Bożego”, które doświadcza dobroci Boga, z drugiej strony wyrzekamy się pychy, czyli: uważamy się za grzeszników, przyjmujemy ostatnie miejsce, nic nam się nie należy, niczego nie oczekujemy od innych, lecz bardziej myślimy, co możemy im dać z siebie bez oczekiwania na wdzięczność. Jesteśmy jak umarli. A człowiek, który umarł, nic nie czuje ani nie wie, co to zaszczyty, pochwały i obelgi, wszystko jest mu obojętne (por. tekst na temat wyrzeczenia się siebie z *Przewodnika życia duchowego* ojca Nikolasa Grou SJ). Wtedy jarzmo umartwienia własnego „ja” staje się

słodkie. Otrzymujemy pokój serca, następuje uciśnienie namiętności, wszelkich wzburzeń umysłu i walk wewnętrznych, umacnia się nasza nadprzyrodzona nadzieja. Bóg akty wyrzeczenia się siebie wynagradza stanami doznań miłosnego zjednoczenia z Nim. Przy dalszym rozwoju duchowym pojawić się może nadprzyrodzone doświadczenie Boga połączone z objawieniami – widzeniem Boga. Konieczność oderwania się od siebie jest warunkiem późniejszej współpracy z Duchem Świętym w dalszym rozwoju świętości.

Duch umartwienia obok modlitwy jest konieczny do życia wewnętrznego, bo uporządkuje skłonności do przyjemności i chroni nas przed grzechem bałwochwalstwa, który powstaje z powodu nieuporządkowanego przywiązania do rzeczy stworzonych lub samego siebie.

Aby nasze umartwienie miało wartość nadprzyrodzoną i przyczyniało się do zbawienia osobistego lub innych, przez modlitwę powinno być połączone z umartwieniem Chrystusa, czyli z Jego ofiarą za nasze grzechy. Dlatego nasze własne cierpienia należy łączyć z krzyżem Chrystusa. Inaczej będą one bezpowrotnie zmarnowane. Jeśli złączymy się w cierpieniu z Bogiem, wtedy źródłem nadziei człowieka będzie tylko Bóg. I powiemy za św. Pawłem: „Dla mnie żyć – to Chrystus, a umrzeć – to zysk” (Flp 1, 21).

Umartwienia są zewnętrzne i wewnętrzne. Do tych zewnętrznych możemy zaliczyć umartwienie pięciu zmysłów. Wśród nich najtrudniejsza jest walka z grzechem nieczystości.

Błogosławiony ks. Michał Sopoćko zalecał: „Trzeba unikać zbytniej poufałości z ludźmi, by cieszyć

się poufałością Pana Jezusa i nie tracić pokoju serca przez zbyt żywe i zbyt uczuciowe przywiązania”.

Warto przy okazji nadmienić, że należy dbać o formację do dojrzałych i zdrowych relacji, których coraz bardziej brak we współczesnym świecie.

Święty Tomasz umartwienie definiował na poziomie unikania okazji do grzechów. Pierwsze umartwienie łączy się z unikaniem grzechów śmiertelnych. Podejmują je nawracający się grzesznicy będący na etapie dla początkujących (proces życia duchowego dzieli się na etapy lub drogi itp.). Drugie łączy się z unikaniem grzechów powszednich i wykorzenianiem złych skłonności. Podejmują je osoby będące na etapie dla postępujących. Trzecie dotyczy unikania grzechów dobrowolnych i wyniszczenia się, by osiągnąć doskonałą miłość. Takie umartwienie realizują zaawansowani w drodze do świętości.

Umartwienie duchowe jest umartwieniem serca. Polega ono na przykład na tym, aby nawet na modlitwie nie szukać pociech uczuciowych dla nich samych z powodu jakiegoś duchowego łakomstwa.

Nie wystarczą umartwienia zewnętrzne, kiedy człowieka od wewnątrz będzie pochłaniał gniew. Człowiek powinien dążyć do uporządkowania swojej natury rozbitej przez grzech. Przykładem tego stanu jest sprzeczność istniejąca we wnętrzu człowieka. Czujemy nieraz, jakoby były w nas dwie osoby, dwie natury, dwa oblicza, jedno dobre i duchowe, drugie złe i zmysłowe. Jedno dąży do świętości, drugie stanowi przeszkodę.

Człowiek powinien szczególnie umartwiać się w myślach i słowach. Bardzo często ludzie współcześni osądzają i pouczają innych mających w danej

dziedzinie o wiele większe doświadczenie. Z tego powodu stają się śmieszni i mali, a chcą uchodzić za wielkich i specjalistów od wszystkiego. Pouczają innych, a sami nie chcą przyjąć pouczenia. Umartwiamy się i nie osądzajmy innych.

Serce oczyszczone przez umartwienie ma władzę nad wyobraźnią i wszelkimi myślami. Jest ono wypełnione uwielbieniem Boga połączonym ze skruchą i łzami (por. św. Jan od Krzyża). Serce takie staje się gotowe do przyjęcia Boga. Jest miejscem schronienia dla Jezusa na ziemi. Jest to ważne, bo jak pamiętamy, Zbawiciel z żalem mówił, że mało jest takich osób, które chcą Go przyjąć. „Lisy mają nory i ptaki podniebne – gniazda, lecz Syn Człowieczy nie ma miejsca, gdzie by głowę mógł położyć” (Łk 9, 58). Umartwione serce człowieka jest więc mieszkaniem Boga.

ASCEZA

Asceza jest synonimem umartwienia. Duch umartwienia realizowany jest przez swego rodzaju ćwiczenia nazywane ascezą. Nie dotyczą one tylko zakonników czy zakonnicy, ale każdego ochrzczonego. Celem jest panowanie nad swoim ciałem za pomocą rozumu i woli. Chodzi o to, aby człowiek potrafił pokonać pożądliwości cielesne; aby trwał w zjednoczeniu z Bogiem. Bez ducha umartwienia i praktyk ascetycznych nie istnieje możliwość zwycięstwa nad słabością tak skłonnej do grzechu cielesnej natury człowieka. Będą w nas zwyciężały niskie instynkty.

Asceza polega na używaniu środków przeciwnych do grzechu. Przeciw pysze – pokora; lenistwu – pracowitość; nieumiarkowaniu w jedzeniu i picciu – post; rozproszeniom – skupienie; gadulstwu – milczenie; zmysłowości – czystość itp.

Właściwą formą umartwienia i ascezy może być pełne poświęcenia wykonywanie swoich obowiązków stanu. Bardzo ważna jest dyscyplina, której przykładem jest trzymanie się planu dnia, aby nie próżnować. Pięknie o tym pisze św. Bernadeta: „Zakonnica musi żyć w umartwieniu jak ryba w wodzie; tak nie jest w przypadku zakonnicy, która się nie umartwia. Poważne podejście do wszystkich obowiązków z konieczności pociąga za sobą praktykę stałego umartwienia w każdej chwili”. Ważne, aby umartwień w sztuczny sposób również nie tworzyć, lecz umieć w codziennym życiu dostrzec okazję do przekreślenia własnego egoizmu. Przyjąć w pokorze umartwienie, jakie daje życie, np. niesprawiedliwego osądu. W umartwieniach bardzo ważna jest cnota roztropności, aby nie przesadzić i nie spowodować zniechęcenia lub większych grzechów. Ascezę należy podejmować w równej mierze do łaski, jaką daje Bóg. Warto pamiętać, że w pokucie i umartwieniu oraz ascezie nie ma rywalizacji z innymi. I nie należy się porównywać. Trzeba znać własne możliwości, aby nie przedobrzyć.

Jeśli mam pragnienie większej pokuty, np. przez post o chlebie i wodzie, to powinienem prosić o łaskę postu. Postawa, że nie jem cały dzień, a po północy najadam się do syta, pokazuje, że post mnie nie przemienił. Nie stałem się lepszy i jeśli tak mam pościć, to lepiej tego nie robić i taki post zastąpić

uczynkami miłosierdzia, i więcej modlić się o łaskę wytrwałości w umartwieniu.

Umartwienie praktykowane przez ascezę jest koniecznym warunkiem rozwoju duchowego. Święta Bernadeta nazwała je abecadłem doskonałości. Bez niego człowiek naraża się na niebezpieczeństwo popełnienia wielu grzechów. Łącznie z brakiem ducha ofiary występuje lenistwo duchowe, lekkomyślność, nierozwaga i porzucenie wszelkiej walki duchowej z wadami, a szczególnie z wadą główną.

Skutkiem ascezy jest również wyzwolenie duszy z wszelkich przeszkód, które mogłyby opóźnić rozwój łaski, i coraz większe zjednoczenie z Bogiem. Umartwienie przygotowuje teren sprzyjający miłosnemu spotkaniu z Bogiem, źródłem wody żywej. Jak również wprowadza nas w modlitwę kontemplacyjną.

UZDROWIENIE PRZEZ POST

Post jest rodzajem umartwienia. Może dotyczyć tego, co jemy, lecz w szerszym znaczeniu jest powstrzymaniem się od wszystkiego, co nam szkodzi. Oznacza też ograniczenie możliwości korzystania z tego, co posiadamy, w celu przywrócenia właściwej hierarchii wartości i duchowej wolności. Dzięki podjęciu postu poznajemy siłę uzależnień i ich rodzaje. To swego rodzaju papierek lakmusowy ukazujący prawdę o nas, kim jesteśmy i czy potrafimy z siebie coś ofiarować Bogu lub nie.

Skutkiem postu jest wyleczenie się z niewłaściwych uzależnień i pokonanie grzechu chciwości i nieumiarkowania w jedzeniu i picu w terażniej-

szości lub przyszłości. Jest siekierą przyłożoną do korzenia grzechu, aby go wyciąć (por. Mt 3, 10).

Kolejnym skutkiem postu jest ochrona przed działaniem złego ducha, który wykorzystuje nasze słabości i może nas kusić do innych grzechów. Od braku umiarkowania w jedzeniu i piciu bardzo często dochodzi do grzechów nieczystych (najpierw alkohol, a potem seks) lub zazdrości i gniewu (mamy dobry samochód, ale nasz sąsiad ma lepszy, powinniśmy więc zarabiać pieniędzy) oraz lenistwa (po grzechu łakomstwa człowiek jest zmęczony i swoje obowiązki odkłada na później).

Są dwa rodzaje postu. Pierwszy ilościowy – jem mniej (np. jeden posiłek do syta). Drugi jakościowy – nie jem czegoś wcale (w piątek nie jem mięsa). Możemy to przenieść na przykład na post od telewizji. Ilościowy – oglądam telewizję raz w ciągu dnia lub w ciągu tygodnia. Jakościowy – nie oglądam programów, gdzie ukazane są sceny przemocy i obrazy pornograficzne. Warto stosować te dwa rodzaje postu. A najlepiej całkowicie odciąć się od tego, co ma chociaż pozór zła.

Przywołując tradycyjne pojęcie postu, mamy na myśli post o chlebie i wodzie. Ten rodzaj postu ma swoje uzasadnienie w symbolice Eucharystii. Jezus jest Chlebem Żywym. Podejmując post, mamy zwrócić szczególną uwagę na duchowy pokarm, jakim jest miłość wcielona i uobecniona w Hostii Świętej. To jest pokarm niejako zakryty przed światem, daje prawdziwą moc nie z tego świata. Ten pokarm rodzi gigantów świętości, takich jak św. Faustyna, św. Ojciec Pio. Oni żyli dosłownie tylko Eucharystią (byli przygotowani do tego przez szczególną łaskę Bożą).

By pościć trzeba poprosić o łaskę postu. Jezus mówi otwarcie: „beze Mnie nic nie możecie uczynić” (J 15, 5). Święta Teresa od Dzieciątka Jezus dodaje: „wszystko jest łaską”. Tak więc bez szczególnej łaski uczynkowej nie będziemy potrafili zrezygnować nawet z najmniejszej przyjemności, np. posmarowania chleba masłem. Pragnienie postu bez pomocy Boga może wywołać tylko lęk, że coś tracimy i jeszcze bardziej będziemy pogrążyć się w grzechu, aby nie stracić tego, co daje nam cielesną korzyść. Ważna jest nasza współpraca z łaską Bożą, nasz wysiłek i trud, lecz w teologii zawsze podkreśla się pierwszeństwo łaski. Nasze pragnienie postu zawierzmy więc Bogu za wstawiennictwem Maryi i świętych.

Również ważna jest intencja postu, czyli podejmuję go nie ze względów tylko zdrowotnych lub tak sobie z przyzwyczajenia, ale w konkretnej intencji. W celu wyzwolenia z grzechu siebie samego lub w jakiejś intencji modlitewnej, lub jako zadośćuczynienie za grzechy. Mogę podjąć post w intencji drugiej osoby. Staje się on wtedy przyobleczeniem modlitwy duchową mocą, a nawet egzorcyzmem. Mówi o tym sam Jezus: „Ten rodzaj złych duchów wypędza się tylko modlitwą i postem” (Mt 17, 21). Post daje nam duchową siłę. Łatwo to stwierdzić na podstawie własnego doświadczenia. Trudno jest się modlić z pełnym brzuchem, a jest o wiele łatwiej wtedy, jeśli zachowujemy właściwą miarę w jedzeniu.

Podczas postu należy unikać porównywania się z innymi. Ulegając tej skłonności, wikłamy się w grzech pychy i zamiast zdobywać zasługi, ściągamy na siebie gniew Boży. Przykładem jest myślenie, ja poszczę, a oni nie, jestem lepszy, a oni są gorsi.

W poście istotna jest wytrwałość do końca. Nie należy wieczorem, gdy dzień przeminął, po godz. 24.00 pocieszać się i objadać, lecz dopiero następnego dnia zjeść skromny posiłek. Nie próbujmy wyrównać wczorajszej straty, bo wtedy post nie miałby sensu. Te zasady dotyczą każdego rodzaju postu.

Nie każdy może pościć o chlebie i wodzie z powodu słabego zdrowia, ale każdy może pościć, jedząc to, czego nie lubi, lub wykonać to, na co nie ma ochoty.

Post jest ofiarowaniem Bogu swojego ciała i duszy. Jest oczyszczeniem własnego wnętrza z pozostałości grzechu. Dzięki temu wzrastamy duchowo i ratujemy dusze ludzkie przed samozatraceniem.

BŁOGOSŁAWIENSTWA I PRZEKLEŃSTWA

Całe życie człowiek można odnieść do błogosławieństw. Szczególnie wyraziście widzimy to w momencie śmierci człowieka i zastanawiamy się, jakim on był tu na ziemi. Szukamy jego motta życiowego, by sklecić o nim parę słów w przemówieniu do najbliższych. A może lepiej zastanowić się, które błogosławieństwo pasowałoby do niego i znaleźć w nim podobieństwa do Chrystusa.

Błogosławieństwa

Błogosławieństwa łączą się w pewną całość programu poskramiania egoistycznego „ja”. W każdym z nich widzimy krzyż walki z pożądliwościami, by przejść w realizację nadprzyrodzonej miłości we

własnym życiu. Błogosławieństwa możemy połączyć z cnotami kardynalnymi i darami Ducha Świętego. W jakimś sensie widać ich spokrewnienie w odniesieniu do konkretnych postaw życiowych człowieka. Niejako przez nie możemy zobaczyć błogosławieństwa. Istnieją więc one w pewnym ekosystemie życia wewnętrznego. W każdym z nich jest również zawarta obietnica Jezusa Chrystusa. Pewnego rodzaju skutek po przyczynie, jakim jest życie według Bożych wskazówek. W poniższych rozważaniach odwołam się do błogosławieństw z Ewangelii św. Łukasza 6, 20-23, ponieważ one koncentrują się wokół tematyki związanej z pokutą i umartwieniem.

Błogosławieństwo odnosi się do człowieka jako istoty fizyczno-duchowej, ma więc podwójny aspekt. Należy zobaczyć te cechy w sferze cielesnej i duchowej. Przede wszystkim błogosławieństwa są programem świętości według nauki Odkupiciela oraz hamulcem przed katastrofą, jaką jest grzech. Najlepszym programem duchowym na chwilę obecną.

Błogosławieni ubodzy: obietnica – królestwo niebieskie; cnota kardynalna – umiarkowanie; dar rozumu; postawa duchowa – zawierzenie.

Ubóstwo jest zewnętrzne i wewnętrzne. Jeśli myślimy o tym pierwszym, to oznacza ono ograniczenie korzystania z dóbr materialnych. To błogosławieństwo pomaga umiejętnie korzystać z dóbr cywilizacyjnych, aby się w nich nie zatracić.

Ważne jest, aby w duchu tego błogosławieństwa odciąć się od uzależnień. Chodzi o miłość i przywiązanie do Boga oraz wyzwolenie z materializmu, konsumpcjonizmu będącego tak często pułapką

zastawioną na nas przez złego ducha. Praktykowanie tego błogosławieństwa łączy się z uzyskaniem duchowej wolności, przykładem jest św. Franciszek, który się wyrzekł dóbr materialnych, a zyskał Bożą radość. Ubóstwo to brak przywiązania serca do materialnych spraw. Jednak ubóstwo duchowe można odnieść też do cnoty pokory. Widzimy ją w relacji do Boga i bliźniego oraz samego siebie.

Błogosławieni głodni: obietnica – nasycenie; cnota kardynalna – sprawiedliwość; dar rady; postawa duchowa – karmienie się Bogiem, adoracja Najświętszego Sakramentu, kontemplacja słowa Bożego. Również jak w przypadku pierwszego błogosławieństwa możemy powiedzieć o głodzie fizycznym i duchowym.

Głód fizyczny jest spowodowany brakiem żywności. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być brak chęci do pracy i podejmowania zadań życiowych lub może być to spowodowane systemem, który doprowadza do ruiny swoich obywateli. Dzisiaj to bardzo dobrze widać. I trafnym jest określenie: „Polska na sprzedaż”. Tak się też dzieje, że tysiące ludzi pozbawionych jest pracy. Nie mają więc pieniędzy, aby kupić jedzenie. Nieraz, aby je zdobyć sprzedają własne ciało (nierząd).

Opisując głód duchowy, często myślimy o głodzie prawdy. O wyzwoleniu z zakłamania i zwycięstwie sprawiedliwości. Dobrze tę sytuację oddaje powieść *Hrabia Monte Christo*. Niewinny człowiek dostaje się do więzienia. Został zdradzony przez zawiistnego pseudoprzyjaciela. Na jego celi na ścianie wyryte były słowa: „Bóg odda mi moją sprawiedliwość”. Tak, też się stało. My, chrześcijanie, wierzymy,

że Bóg sprawiedliwie osądzi człowieka, wierzymy w ostateczne zwycięstwo Boga. Dobrzy będą nagrodzeni, a źli ukarani. Jest to nieuchronne, a jednocześnie jest to główna prawda wiary. „Bóg odda mi moją sprawiedliwość”. Warto więc zawalczyć o to, aby być sprawiedliwym człowiekiem i nie oglądać się na zmienne układy, lecz na Boga.

Błogosławieni płaczący: obietnica – śmiech i radość; cnota kardynalna – roztropność; dar bojaźni Bożej; postawa duchowa – pokuta i umartwienie. Charakterystycznym zachowaniem dla tego błogosławieństwa jest troska o zbawienie. Nie możemy żyć beztrosko, gdy giną ludzie. Przykładem jest zdarzenie z życia św. Wojciecha, któremu podczas snu objawił się umęczony Jezus. Powiedział do niego: „Teraz giną, są sprzedawani chrześcijanie, twoi bracia i siostry, a ty śpisz”. Czy możemy się każdego dnia bawić, kiedy ginie ktoś z naszych bliźnich. Płacz jest wyrazem naszego cierpienia; że ktoś zginął; ktoś krzywdzi siebie i innych, ulegając nałogom; że jest się zdradzonym. Ważna jest też cnota roztropności pomagająca nam żyć w szczerości, prawdzie, bez zakłamania. Roztropność pomaga nam właściwie oceniać sytuację, w której się znajdujemy, odpowiednio dobierać słowa i sposób zachowania. Jest więc cnotą bardzo ważną, prowadzącą do nawrócenia, gdyż roztropność bezpośrednio kieruje osądami sumienia, mając na względzie rzeczy ostateczne (śmierć, sąd, niebo, piekło).

Błogosławieni znieprawieni: obietnica – wielka nagroda w niebie; cnota kardynalna – męstwo; dar męstwa; postawa duchowa – walka o wierność przykazaniom. Aby właściwie ocenić sytuację, w której

żyjemy, należy czytać dziś z szczególną uwagą księgę prorocką Nowego Testamentu, jaką jest Apokalipsa św. Jana Apostoła. W niej mamy opis walki ostatecznej i narodzenia nowej ziemi i nowego odkupionego człowieka. Czytamy w niej, że Smok rozpoczął walkę z tymi, którzy strzegą Bożych przykazań i mają świadectwo Jezusa (por. Ap 12, 17).

Nie możemy się wyrzec Boga. Bierzmy przykład ze św. Andrzeja Boboli. Gdy Kozacy zmuszali go do porzucenia wiary, odpowiedział: „Ja jestem kapłanem Kościoła Rzymskokatolickiego. To wy przyjmicie właściwą wiarę”. Również św. Stanisław Biskup męczennik nie ustąpił królowi Bolesławowi Śmiałemu, ale zagroził mu ekskomuniką. Władca bowiem prowadził niemoralne życie, zdradzał żonę oraz podejmował złe decyzje polityczne dla państwa i lekcewał Kościół. To samo uczynił św. abp Zygmunt Szczęsny Feliński wobec cara, który mordował Polaków. Car skazał go na wygnanie. Również Sługa Boży Stefan Kard. Wyszyński, broniąc wiary i Kościoła, został internowany na trzy lata przez ówczesne władze.

Uczmy się historii, poznajmy nasze tradycje i dziś powiedzmy to samo: „nie możemy iść na ustępstwa wobec kłamstwa, manipulacji i wyprzedawania dobra narodowego. Nigdy!!! Nieustępliwość to bardzo ważna cecha wobec dzisiejszego zła. Nie możemy odstąpić od Bożych przykazań. Powinno się to przełożyć na brak tolerancji dla grzechu.

Nie możemy zaakceptować moralnie złych czynów homoseksualistów i lesbijek. Tak jak nie można zaakceptować kradzieży czy morderstwa. Promocja zbrodni jest tak zaplanowana, aby była chroniona przez państwo. Przyzwyczajanie do grzechu na-

stępuje już na wczesnym etapie nauczania małych dzieci. Tu nie może być żadnej akceptacji i zgody. Miłość nie dopuszcza się bezwstydu. Nawet te słowa św. Pawła, tak czytelne, zostały w niektórych tłumaczeniach zmienione na: „miłość nie zachowuje się nietaktownie”. Jeśli przyjmiemy nowe zasady kulturowe to nietaktem będzie dziewictwo jak w Sodomie i Gomorze. Warto przypomnieć sobie smutny koniec tych miast.

Przekleństwa

Przekleństwa są odwrotnością błogosławieństw. Przestrzega przed nimi Jezus. Możemy w łatwy sposób dostrzec ich destrukcyjny charakter. Powodują one zniewolenie duchowe prowadzące do siedmiu grzechów głównych i innych. Są zaprzeczeniem cnót i prowadzą do utraty darów Bożych.

Biada wam, bogaczom, bo odebraliście już pociechę waszą. Biada wam, którzy jesteście syccy, bo głód cierpieć będziecie. Biada wam, którzy się śmiejecie, bo smucić się i płakać będziecie (por. Łk 6, 24-25).

Pamiętajmy, że chciwość, czyli nieuporządkowana miłość bogactw i innych dóbr doczesnych, jest przyczyną innych grzechów. To właśnie nieograniczone pragnienie panowania i posiadania prowadzi m.in. do wojen.

To chciwość, a więc pragnienie uzyskania jak największych zysków sprawia, że używa się do produkcji żywności konserwantów, stosuje wielką ilość oprysków przy uprawie owoców i warzyw, żywność jest modyfikowana genetycznie itp. To wszystko jest przyczyną wielu chorób, m.in. nowotworowych.

Biada wam, gdy wszyscy ludzie chwalić was będą. Ich przodkowie tak czynili fałszywym prorokom (por. Łk 6, 26). Grzech pychy oddziela człowieka od Boga. Ogromna pokusa władzy i zysków sprawia, że niektórzy ludzie manipulują otoczeniem, posługując się obłudą, kłamstwem itp.

OBLICZE BOGA RATUNKIEM DLA DUSZY

Jadąc drogą z Warszawy do Białegostoku widać na skraju lasu prostytutki, zachęcające kierowców do korzystania z ich usług, czyli do cudzołóstwa. Proceder smutny i tragiczny, lecz nikt na ten problem nie reagował. Nie widziałem, aby policja interweniowała. Na szczęście ostatnio podjęto działania, aby to zmienić. Są bardzo proste, ale skuteczne. Na drzewach ktoś umieścił obrazy Jezusa Miłosiernego oraz napisy, np. „Jezu, ufam Tobie”; „Nie cudzołóż” itp. Naprawdę to podziałało. Obraz kobiety kuszącej został zastąpiony obrazem Boga i Jego słowem. Dzięki temu wielu mężczyzn pozostało wiernym zobowiązaniom podjętym podczas sakramentu małżeństwa i ocalono godność wielu kobiet.

Święty Grzegorz Wielki napisał, że pokarmem dla duszy jest oblicze Chrystusa. Przez wiarę przechodzi człowiek do oglądania Boga, znajdując państwiska wielkiego nasycenia. Można powiedzieć, że oblicze Jezusa jest nie tylko pokarmem, ale i ratunkiem.

Pewien człowiek doświadczał pokus przeciwko czystości. To dręczenie przez złego ducha było okropne. Lecz pewnego dnia przypomniał sobie sło-

wa z Ewangelii. „Wolą Ojca mego jest, aby każdy, kto widzi Syna i wierzy w Niego, miał życie wieczne” (J 6, 40). Tego samego dnia przed snem adorował oblicze Jezusa z całunu turyńskiego. Bolesne i niewinne oblicze Chrystusa wryło się w wyobraźni tego człowieka. Kiedy nastąpił kolejny atak złego ducha, ten człowiek przypomniał sobie Twarz Zbawiciela odbitą na płótnie. Zastąpiła ona wyobrażenia, które podsuwał zły duch. Nastąpiła walka, ten człowiek jak deski ratunku chwycił się rozmyślenia o bolesnym obliczu Odkupiciela ranach zadanych przez niewdzięcznych ludzi. Diabeł nie mógł oddziaływać na pamięć i wyobraźnię tej osoby. Nie mógł jej pobudzić do podniet cielesnych i musiał ustąpić. Słowa Ewangelii: „kto Mnie widzi i wierzy we Mnie, ma życie”, dla tego wierzącego stały się bardzo aktualne, bo oznaczały, że nie popełni grzechu. Przetrwaj w ogniu pokus. Bardzo ważne jest to, aby w czasie kuszenia niejako wejść w osobę Jezusa Chrystusa, schować się w Nim, przyoblec się w Niego. Zaprosić Go do siebie. Píše o tym św. Paweł. Jeżeli Chrystus w was mieszka, ciało wprawdzie podlega śmierci ze względu na skutki grzechu, duch jednak posiada życie na skutek usprawiedliwienia. Duch, który wskrzesił Jezusa, ten sam przywróci do życia nasze śmiertelne ciała (por. Rz 8, 10-11). Takiego mocarza, jakim jest Jezus Chrystus, nikt nie pokona. Jeśli przez wiarę, nadzieję i miłość Zbawiciel jest obecny w tobie, to zwycięstwo jest pewne. Tak jak do tego szczególnie powołany jest kapłan, o którym się mówi, że działa *in persona Christi*, również i ty masz to zadanie do zrealizowania. Bądź z Chrystusem cały czas.

Ważne jest, abyśmy byli radykalni i od razu odcinali się od pokusy, nie dając jej miejsca w rozumie, psychice, woli i ciele. Jeśli podjęliśmy decyzję, że umarliśmy z Chrystusem, to wierzymy, że z Nim żyć będziemy w łasce uświęcającej. Grzech nie ma nad nami władzy, bo żyjemy dla Boga całym sobą. Walka z pokusami jest wyzwaniem jak zdobywanie górskiego szczytu. Wiara nie jest dla niezdecydowanych, lecz dla ludzi zdeterminowanych, którzy dążą do zwycięstwa.

Podsumowując, wniosek pierwszy. Umartwienie wyobraźni uratowało człowieka dręczonego pokusami przed grzechem. Bóg okazał swą moc mimo słabości duchowo-cieleśnej człowieka. Bardzo ważne, abyśmy wypełniali swoją wyobraźnię obliczem Boga. Oprócz wizerunku z całunu turyńskiego warto zatrzymać się przy obliczu Jezusa Miłosiernego. Odkupiciel wobec nas, grzesznych, nie ma zaciśniętej pięści i nam nie grozi, lecz chce nas odkupić – uwolnić od wpływu osobowego zła.

Wniosek drugi. To oblicze Miłosierdzia przypomina nam prawdę, że jeśli zwyciężamy to dzięki miłości Boga do człowieka, miłości ukrzyżowanej, wobec której chcemy zachować wierność. „Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz? Jak to jest napisane: *Z powodu Ciebie zabijają nas przez cały dzień, uważają nas za owce przeznaczone na rzeź. Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował*” (Rz 8, 35-37).

Wniosek trzeci. Człowiek syty i bez samozaparcia zdąża do śmierci i przegranej, mówią o tym wyraż-

nie przestrogi Jezusa związane z odejściem od ducha błogosławieństw. „Biada wam, bogaczom...; Biada wam, którzy jesteście syci...; Biada wam, którzy teraz się śmiejecie...; Biada wam, gdy wszyscy ludzie chwalić was będą...” (por. Łk 6, 24-26).

Wniosek czwarty. W pokusie zwycięża ten, kto wierzy w zwycięstwo, jest radykalny i nie przyzwala na grzech.

Litania do bolesnego oblicza Jezusa

Kryrie, elejson. – Chryste, elejson. Kryste, elejson.
Chryste, usłysz nas. – Chryste, wysłuchaj nas.
Ojciec z nieba, Boże, – zmiłuj się nad nami.
Synu, Odkupicielu świata, Boże, –
zmiłuj się nad nami.

Duchu Święty, Boże – zmiłuj się nad nami.
Święta Trójco, Jedyny Boże, – zmiłuj się nad nami.
Umęczone oblicze Jezusa, w którym widać majestat
Boży, – zmiłuj się nad nami.

Umęczone oblicze Jezusa, uosobienie ośmiu błogosławieństw,

Umęczone oblicze Jezusa, gaszące wszelkie pokusy
cielesne,

Umęczone oblicze Jezusa z powodu naszej nie-
wdzięczności,

Umęczone oblicze Jezusa, zbroczone krwią za nasze
grzechy,

Umęczone oblicze Jezusa, pogardzane przez ludzi
i przez nich oplute,

Umęczone oblicze Jezusa, wystawione na wszelką
nikczemność,

Umęczone oblicze Jezusa, tak bardzo sprofanowane,

Umęczone oblicze Jezusa, objawiające pokorę
Baranka Bożego,
Umęczone oblicze Jezusa, tak bardzo ubogie,
Umęczone oblicze Jezusa, bogate miłosierdziem,
Umęczone oblicze Jezusa na grzechy ludzkie
patrzące,
Umęczone oblicze Jezusa, zawsze wierne,
Umęczone oblicze Jezusa, zawsze niewinne
Umęczone oblicze Jezusa, pełne ufności,
Umęczone oblicze Jezusa, do końca oddane miłości,
Umęczone oblicze Jezusa, całkowicie wyniszczone
i poranione,
Umęczone oblicze Jezusa, płonące cierpieniem.
Jezu, uwielbiam w Twoim obliczu Boga Ojca,
Jezu, uwielbiam w Twoim obliczu Syna Bożego,
Jezu, uwielbiam w Twoim obliczu miłość Ducha
Świętego,
Jezu, uwielbiam w Twoim obliczu Maryję,
Jezu, uwielbiam w Twoim obliczu Jej łzy,
Jezu uwielbiam w Twoim obliczu krew, która płynie
z przebitej cierniami głowy.
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
– przepuść nam, Panie.
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
– wysłuchaj nas, Panie.
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
– zmiłuj się nad nami.
Boże, przepraszam Cię za grzechy, którymi sprawiłem boleść widoczną na Twoim obliczu. Dpomóż, abym nie obrażał więcej Ciebie. Uświęć mnie, abym otulił miłością Twoje rany i jak św. Weronika otarł z Twojego najświętszego oblicza cierpienie dobrym uczynkiem. Amen.

TWARDOŚĆ CHARAKTERU

Bardzo ważne, by młode pokolenie Polaków miało twardy charakter. To znaczy, by umiało realizować swoje marzenia. Potrafiło odciąć się od zła i chorych układów, by również potrafiło obronić najwyższe dobro, jakim jest Bóg w ich duszach, i osiągnąć świętość.

Parę wskazówek do wychowania:

Nie wszystko trzeba mieć

Rodzic, który doświadczył trudności materialnych w dzieciństwie, może chcieć uchronić przed tym swe dzieci. Daje im wszystko co najlepsze. Dziecko nie potrafi tego docenić i również z tego korzystać. Poza tym z powodu bogactwa może zacząć gardzić swoimi uboższymi rówieśnikami. Nie jest to dobra metoda wychowawcza. Prowadzi do postaw pretensji, narzekania, grymaszenia i chęci posiadania wszystkiego od zaraz.

Pomagać

Młody człowiek powinien mieć świadomość, że to, co posiada, powinno być również darem dla innych. Warto razem z nim brać udział w jakiś zbiórkach, loteriach na rzecz potrzebujących. Również należy uczyć pomocy względem młodszego rodzeństwa.

Nie wszystko wolno

Dzisiejsze bezstresowe wychowanie prowadzi do sytuacji, że młody człowiek jest bezkarny. Nie wszystko powinno mu być wolno. A za złe postępowanie powinno się karać stosownie do przewinienia również w szkołach. Musi ponosić konsekwencje swych czynów, a to uchroni go przed brakiem odpowiedzialności. Czasem trzeba młodego człowieka

przymusić do pewnych zadań, inaczej będzie wygrał z rodzicami z powodu źle rozumianej tolerancji. Dziecko nie wie, co dla niego jest dobre, więc nie zawsze zrozumie decyzję rodziców, ale zawsze powinno polecenie wykonać. Czy jeśli powie, że nie chce iść do szkoły, to mamy mu ustąpić? A jeśli powie, że nie chce się modlić, to mamy mu ulec? Sytuacja braku jedności ojca i matki w decyzjach wychowawczych wobec dziecka jest niedopuszczalna!

Nie tylko intelekt

Myśląc o wychowaniu dziecka należy pamiętać o pewnej triadzie; formacji duchowej, rozwoju intelektualnym i fizycznym. Dzisiejszy system wychowania często prowadzi do niepełnosprawności, nastąpiło przeakcentowanie koncepcji wychowania jako przekazu wiadomości potrzebnych w przyszłości w pracy zawodowej.

Język angielski wcale nie jest ważniejszy od lekcji religii czy wychowania fizycznego. Człowiek nie może być bezduszną encyklopedią. Jeśli zdobył wiedzę, to dzięki przykazaniu miłości i wyższym wartościom będzie umiał służyć społeczeństwu.

Formacja duchowa jest najważniejsza, bo jest to gwarancja udanego życia rodzinnego i obrony dziedzictwa narodowego. To dzięki lekcji religii młody człowiek uczy się więzi z Bogiem i bardziej świadomie uczestniczy w życiu Kościoła. Nie nauczy się tego młodzież, którą rodzice przepiszą na lekcje etyki, gdzie może wpaść w pułapkę subiektywizmu.

Natomiast wychowanie fizyczne daje nam zdrowe życie. Nie należy zwalniać dzieci z lekcji wychowania fizycznego. Dziecko powinno nauczyć się gier zespołowych i chcieć ociągać coraz lepsze wyniki

sportowe, dbając o tężyznę fizyczną. Bardzo ważne są długie spacery z rodzicami, jazda na rowerach, wyprawy górskie itp. I przynajmniej trzy razy w tygodniu gimnastyka lub zajęcia sportowe. Inaczej będziemy mieli młodego człowieka schorowanego z własnej winy i niezdolnego do wysiłku fizycznego.

ŚWIĘCI O POKUCIE I UMARTWIENIU

Wielu jest takich, którzy grzesząc lub doznając krzywdy, składają winę na nieprzyjaciela lub bliźniego. Lecz nie tak jest: każdy bowiem ma w swej mocy nieprzyjaciela, mianowicie ciało, przez które grzeszy. Dlatego błogosławiony sługa, który mając w swej władzy takiego nieprzyjaciela, będzie zawsze trzymał go związanego i roztropnie miał się przed nim na baczności. Dopóki bowiem tak będzie postępował, żaden inny nieprzyjaciel, widzialny czy niewidzialny, nie będzie mógł mu szkodzić.

św. Franciszek z Asyżu

Podwójną pracę ma ptak, który usiadł na lepkiem sidle, tj. musi uwolnić się od niego i nóżki z lepu oczyścić. Podwójnie również musi trudzić się każdy, kto idzie za swymi pożądaniami: uwalniać się od nich, a następnie oczyszczać się z tego, co po nich zostało.

św. Jan od Krzyża

Kto nie daje się unosić pożądaniami, będzie wlatywał lekko swym duchem jak ptak, któremu nie brak skrzydeł.

św. Jan od Krzyża

Mucha, osiadająca na miodzie pozbawia się swobody lotu; i dusza, przywiązująca się do słody-

czy duchowych, pozbawia się swobody i kontemplacji.

św. Jan od Krzyża

Nie zajmuj się stworzeniami, jeżeli chcesz zachować w swej duszy jasny i prosty obraz Boga. Opróżniaj raczej i oddalaj swą duszę od nich, a będziesz chodził w świetle Bożym, Bóg bowiem niepodobny jest do stworzeń.

św. Jan od Krzyża

Czyny pokutne opływają w takie radości i w takie pociechy, że gdy się ich raz dozna, nigdy nie można się bez nich obyć... Na tej drodze jedynie pierwsze kroki są trudne.

św. Jan Maria Vianney

Choroby, pokusy, kłopoty są także krzyżami, które prowadzą do nieba.

św. Jan Maria Vianney

Daleko więcej czynimy dla Boga, gdy spełniamy coś, co nie sprawia nam przyjemności i upodobania. Być może, iż wkrótce mię stąd wypędzą; ale ja tymczasem tak pracuję, jak gdybym miał tu pozostać na zawsze.

św. Jan Maria Vianney

Szatan mało sobie robi z dyscypliny i innych narzędzi pokutnych. Do ucieczki przymusza go umartwienie w picciu, jedzeniu i spaniu. Niczego szatan więcej się nie obawia.

św. Jan Maria Vianney

Kto porzuca wszystko dla miłości Boga, wie, że pozostawił niewiele w porównaniu z tym, co znalazł; ponieważ znajduje w Bogu tyle dóbr, że uważa całą resztę za nicłość. Pozostawił rodziców i znajduje Pana; pozostawił dzieci, a znajduje wiele dzieci

duchowych; pozostawił dobra materialne, a znajduje dobra duchowe; pozostawił ludzi, a znajduje aniołów.

św. Albert Wielki

Skoro w odżywianiu ciała unikamy pokarmów, jakie nam szkodzą, byłoby rzeczą nierozumną, gdybyśmy także w naukach, stanowiących pokarm naszej duszy, nie przestrzegali odpowiedniego doboru, lecz niby rwący potok górski porywali i pochłaniali wszystko, cokolwiek spotkamy na drodze.

św. Bazyl Wielki

Moje upodobania zostały ukrzyżowane i nie ma już we mnie pożądania ziemskiego.

św. Ignacy Antiocheński

Istnieją trzy rzeczy, na których stoi wiara, wspiera się pobożność i trwa cnota, a są to: modlitwa, post i uczynki miłosierdzia. Te trzy rzeczy stanowią jedno i dają sobie wzajemnie życie. To, o co kołata modlitwa, zjednywa post, a osiąga miłosierdzie.

św. Piotr Chryzolog

Jeżeli pragniesz, aby twoja dusza wydawała godne owoce, umartwiaj ciało. Chcesz wraz z Chrystusem korzystać z owoców drzewa życia, na którym On umarł, daj się z Nim razem ukrzyżować.

św. Bonawentura

Ten tylko prawdziwie przewyciężył wszystkie rzeczy, komu nie sprawia radości ani ich przyjemność, ani ich ciężar nie powoduje smutku.

św. Jan od Krzyża

Nauczajcie wszystkich umiaru i sami go zachowujcie. Kto nie umie sobą sam kierować, jakże będzie innych do tego zachęcał?

św. Polikarp

Nie mówię wam, żebyście pościli, ale zalecam wam umiarkowanie.

św. Jan od Krzyża

Nie wystarczy wyciągnąć z ciała strzałę, ale trzeba jeszcze zaleczyć ranę zadaną przez strzałę. Tak samo w duszy, po otrzymaniu przebaczenia grzechu, należy przez pokutę wyleczyć pozostawioną ranę.

św. Jan Chryzostom

Umartwiajcie się, znosząc z miłością i pokojem drobne wady waszych towarzyszy.

św. Jan Bosko

Zasługa każdego umartwienia ma wartość całą wieczność.

św. Rafał Kalinowski

Dziecię z nieba cierpiało i płakało w żłobie, abyśmy zrozumieli, czym jest cierpienie w oczach Boga: lekcją miłości i źródłem zasług, drogą do celu. Boże Dziecię przyszło na świat w skrajnym ubóstwie, abyśmy nauczyli się od Niego wyrzekania się dóbr ziemskich. Wystarczyła Mu cicha adoracja pokornych i ubogich. Tak my winniśmy pokochać ubóstwo i bardziej docenić bliskość maluczkich i prostych niż wielkich tego świata.

św. Ojciec Pio

Zacznijcie umartwiać się w rzeczach małych, aby później łatwiej umartwiać się w rzeczach wielkich.

św. Jan Bosko

Szukaj takich umartwień, które nie sprawią umartwienia innym.

św. Josemaria Escriva

Cierpienie nie jest celem. Cierpienie jest przeznaczeniem dusz wybranych.

św. Ojciec Pio

Bez umiłowania krzyża nie osiągnie się wiele na drogach chrześcijańskiej doskonałości.

św. Ojciec Pio

Powinniśmy się sami umartwiać przy każdej sposobności, szczególnie w tym, do czego jesteśmy najczęściej przywiązani.

św. Rafał Kalinowski

Dusza będzie tym świętsza, im bardziej wyrzeknie się siebie, gdyż przez takie wyrzeczenie będzie bardziej uczestniczyć w świętości Boga.

bł. Maria Magdalena Martinengo

Gwałtem nazywa Ewangelia utrapienia cielesne, które uczniowie Chrystusa dobrowolnie znoszą wtedy, gdy odrzucają swoją wolę i wygodę cielesną, a zachowują wszystkie przykazania Chrystusa. Jeżeli pragniesz dostać się do królestwa Bożego, stań się człowiekiem gwałtownym, poddaj swój kark pod jarzmo służby Chrystusa.

św. Bazyli Wielki

Gwałt zadajemy naturze, aby nas nie zanurzyła w to, co ziemskie, lecz wzwyż nas wyniosła.

św. Ambroży

Potrzebujemy codziennego uświęcenia, skoro każdego dnia grzeszymy, powinniśmy przez ustawicznie uświęcenie oczyszczać się z grzechów.

św. Cyprian

Gdy pokornie poddajemy się cudzej woli, to pokonujemy siebie we własnym sercu.

św. Grzegorz Wielki

Odnaleźć stałość w odczuwanych sprzecznościach, oto jest cel walki z samym sobą.

św. Augustyn

To, co nie jest dla wieczności, jest z pewnością dla próżności.

św. Franciszek Salezy

Jeśli chcemy zachować najpiękniejszą z wszystkich cnót, którą jest czystość, to winniśmy wiedzieć, że jest ona różą, co zakwitnie jedynie wśród cierni, a zatem spotkamy ją jak inne cnoty tylko u osób umartwionych.

św. Jan Vanney

Kto trzyma ciało w karbach, odmawiając mu tego, co jest wzbronione, ten prawdziwie miłuje Boga i duszę, i samo ciało, bo mu zapewnia szczęście prawdziwe.

św. Józef Pelczar

Nie potrzebujemy szukać nadzwyczajnych umartwień, ażeby mało jeść, na deskach sypiać, opasywać się łańcuszkami, biczować się aż do krwi (...), ale jedynie naszym zadaniem jest w najdrobniejszych rzeczach spełniać wolę Bożą przez ślepe, ochotne i doskonałe posłuszeństwo.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Im dusza silniejsza i mężniejsza z pomocą łaski Bożej się staje, tym i większy krzyż na jej ramiona wkłada Bóg, by jak najwierniej życiem swym obraz Ukrzyżowanego odzwierciedliła.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Umartwienie zmysłów w patrzeniu, odczuwaniu i mówieniu jest warte więcej niż noszenie łańcucha i włosienicy.

św. Franciszek Salezy

Niemożliwe jest osiągnięcie prawdziwego zjednoczenia duszy z Bogiem jak tylko poprzez umartwienie.

św. Franciszek Salezy

Jeżeli nie będziesz się umartwiał, nie będziesz nigdy człowiekiem modlitwy.

św. Josemaría Escrivá

Mówienie o pokucie i pojednaniu jest dla współczesnych mężczyzn i kobiet wezwaniem do odnalezienia na nowo, w przekładzie na ich własny język, owych słów, którymi nasz Zbawiciel i Mistrz, Jezus Chrystus, zechciał rozpocząć swoje przepowiadanie: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”, czyli przyjmijcie radosną nowinę o miłości, o przybraniu za synów Bożych, a więc o braterstwie.

św. Jan Paweł II

Czynię nie to, co mnie się podoba, ale to, co mi wskazano i na tym polega umartwienie wewnętrzne.

św. Faustyna Kowalska

Najmniejsza niewierność moja zdaje mi się górą wielką i czynię zadość przez umartwienie.

św. Faustyna Kowalska

Cierpieć – nie skarżąc się, pocieszać innych, a swoje własne cierpienia topić w Najświętszym Sercu Jezusa.

św. Faustyna

MYŚLI AUTORA

Umartwienie jest pomocą w życiu nadprzyrodzonym.

Bez umartwienia nie ma owoców dobra i radości.

Bez umartwienia nie pójdziesz dalej na drodze do świętości.

Umartwienie jest świadectwem nawrócenia.

Umartwienie otwiera drogę miłości Bożej.

Duch pokuty i umartwienia jest naszą siłą i bronią w walce z pokusami.

Dzisiaj ludzie nie chcą się umartwiać, dlatego tak bardzo cierpią.

Umartwienie sprawia, że zmartwychwstajesz ku życiu wiecznemu.

PYTANIA DO RACHUNKU SUMIENIA

Grzechy wobec Boga

Czy traktujesz Boga i religię jako sprawy trzeciorzędne i mało ważne?

Czy tworzysz swój własny obraz Boga, bez liczenia się z Ewangelią i nauką Kościoła?

Czy widzisz w Bogu Istotą Najwyższą i kochającego Ojca, któremu należy się najgłębsza miłość, zaufanie, uległość i gotowość do wszelkich ofiar?

Czy bierzesz pod uwagę wolę Boga w swych decyzjach i postępowaniu, a może układasz życie bez Boga, bez wnikania w Jego plany?

Czy przynależysz do ateistycznych organizacji lub stowarzyszeń, bierzesz czynny lub bierny udział

w zwalczaniu wiary religijnej, w usuwaniu emblematów religijnych, w hamowaniu budowy, odbudowy lub rozbudowy obiektów sakralnych?

Czy odpowiednio zachowujesz się w kościele lub innych świątyniach, by nie ośmieszać miejsc lub gestów sakralnych?

Czy znieważasz Najświętszy Sakrament przez przyjmowanie go w grzechu lub bez wiary, nadziei i miłości?

Czy modlisz się?

Czy może modlisz się w pośpiechu, niedbale?

Czy szanujesz dzień Pański, a może wykonujesz niepotrzebne prace w tym dniu?

Czy dokładasz starań w zdobywaniu wiedzy religijnej i jej pogłębianiu?

Czy czytasz Pismo Święte?

Czy bez szacunku wymawiasz imię Boga, Chrystusa i świętych, lekceważąco mówisz o sprawach religii?

Czy dążysz do rozwijania życia wewnętrznego i pełniejszej miłości Boga, czy zadowolasz się przeciętnością, rutyną?

Czy zapierasz się wiary w Boga wobec innych osób pytających o twoją wiarę i sprawy Kościoła?

Czy zdradzasz Boga, ulegając grzechowi?

Grzechy wobec bliźniego

Czy przechodzisz obojętnie obok potrzeb i cierpień ludzkich?

Czy nosisz w sercu gniew i nienawiść, żyjesz w niezgodzie bez podejmowania prób pojednania, żywisz w sobie ducha zemsty i odwetu?

Czy znieważasz ludzi epitetami, przekleństwami, gestami, czynami?

Czy szargasz opinię drugiej osoby przez obmowy, plotki, posądzenia, podejrzenia, oszczerstwa, donosy?

Czy odwołujesz niesłuszne zarzuty, naprawiasz szkody moralne i materialne?

Czy upominasz towarzyszy rozmowy, którzy obgadują osobę nieobecną?

Czy postępujesz wobec zasady, nie czyni drugiemu co tobie niemiłe?

Czy potrafisz kogoś upomnieć w cztery oczy?

Czy pozywasz przed sąd lub kolegium bez słusznej sprawy?

Czy nie dajesz możliwości samoobrony „oskarżonemu” lub „osądzonemu”?

Czy wykańczasz swoich przeciwników lub ludzi niemiłych, wykorzystując swoje stanowisko, znajomości itp.?

Czy traktujesz pracowników jako bezosobową siłę roboczą, nie służysz im pomocą, radą, pogardzasz innymi z racji niższego wykształcenia, stanowiska, innej religii, narodowości, rasy?

Czy załatwiasz sprawę poza kolejką?

Czy nie ustępujesz miejsca osobom starszym, chorym lub słabym?

Czy przychodzisz nie w porę, wykorzystujesz dobroć i gościnność innych, zanudzasz swoimi sprawami i gadulstwem, nie chcesz i nie umiesz słuchać innych?

Czy szukasz okazji, by ludziom pomagać, sprawić im radość, nieść pokój i miłość?

Czy walczysz z egoizmem i pychą, i brakiem cierpliwości wobec bliźnich?

Rachunek sumienia w odniesieniu do pokuty i umartwienia

Czy od razu i dokładnie odprawiasz pokutę zadaną przy spowiedzi?

Czy raczej odkładasz ją na później i odprawiasz niechlujnie?

Czy dobrze wypełniasz swoje obowiązki?

Czy potrafiłeś z czegoś zrezygnować?

Czy każdy dzień przeżywasz w duchu służby Bogu?

Czy z miłości do bliźniego potrafisz poświęcić swój czas, dobra materialne itp.?

Czy masz w ciągu tygodnia jeden dzień pokutny?

Czy w tygodniu podjąłeś chociaż jedno umartwienie?

Czy przestrzegasz postu w piątek? Czy zwalniasz się z niego pod byle pretekstem?

Czy potrafisz z miłości do Jezusa zrezygnować z tego co lubisz w intencji ratowania dusz?

Czy potrafisz umartwiać pięć zmysłów?

Czy umartwiasz swoją wolę przez natychmiastowe wykonywanie poleceń przełożonych?

Czy często innym narzucasz swoją wolę, a jeśli się nie dzieje tak, jak chcesz, czy się denerwujesz?

Czy potrafisz podporządkować swoją wolę do planów innych osób?

Czy ćwiczysz się w cnocie przeciwnej do grzechu, który najczęściej popełniasz?

Czy masz jakieś złe przywiązania do ludzi, stworzeń, dóbr materialnych, moralnych, duchowych?

Czy pokusy w myślach odrzucasz od razu?

Czy rozmyślałś nad grzechem, by go popełnić?

Czy zachowujesz w swej wyobraźni złe obrazy?
Czy lubisz to, co jest proste i ubogie?
Czy szukasz wygody i komfortu?
Czy narzekasz?
Czy odważnie pokonujesz trudności życiowe?
Czy łatwo rezygnujesz ze swoich zamierzeń pod
wpływem przeciwności?

DOMOWE OGNISKA MIŁOSIERDZIA

Program modlitwy (dla przypomnienia):

1. Część Różańca świętego
2. Koronka do Bożego Miłosierdzia (może być połączona z tekstem nowenny na święto Miłosierdzia Bożego)
3. Akt zawierzenia rodzin i domów Bożemu Miłosierdziu

Boże Wszechmogący, życie i zmartwychwstanie nasze! Przychodzimy dzisiaj do Ciebie, żebrać o miłosierdzie dla naszej rodziny i domu. Jesteśmy świadomi naszych słabości i niewierności. Wpatrzeni w obraz Bożego Miłosierdzia i przeniknięci skruczą prosimy Ciebie. Uzdrów naszą rodzinę od pychy. Wybaw przez Twoje miłosierdzie od ducha oskarżeń i braku przebaczenia. Uratuj nas od grzechu... (można wymienić), który najbardziej nas niszczy i obraża Ciebie. Przywróć nam wzajemną miłość, abyśmy stali się dla siebie świadkami miłosierdzia w czynie, słowie i modlitwie.

Prosimy o łaskę systematycznej modlitwy osobistej i rodzinnej. Jezu Królu Miłosierdzia, przez wstawiennictwo Twojej Niepokalanej Matki błogosław naszej rodzinie, domowi i Ojczyźnie. Poślij aniołów, aby nas strzegli na drogach twych przykazań i doprowadź do chwały zbawionych w niebie, który żyjesz i królujesz na wieki wieków. Amen.

4. Podjęcie modlitwy za daną osobę, z rodziny lub spośród znajomych, która bardzo jej potrzebuje.

Więcej informacji: swfaustyna.eu

WYBRANA BIBLIOGRAFIA

- Dąbrowska Ewa, *Przywracać zdrowie żywieniem*, Warszawa 2004.
- Descouvemont Pierre, *Wygrać duchową walkę*, Kraków 2013.
- Ferreriusz Wincenty, św., *Traktat o życiu duchowym*, Kraków 2013.
- Filokalia – teksty o modlitwie serca*, tłum. Józef Naumowicz, Kraków 2007.
- Grou Nicolas SJ, *Przewodnik życia duchowego*, Kraków 2002.
- Hlond August, sł. Boży, *Dzieła*, Toruń 2014.
- Jan od Krzyża, św., *Dzieła*, Kraków 2010.
- Jan od Krzyża, św., *Słowa światła i miłości. Przestrogi*, Kraków 1994.
- Kondor Ludwik, *Siostra Łucja mówi o Fatimie*, Fatima 1989.
- Kowalska Faustyna, św., *Dzienniczek*, Warszawa 2011.
- Le Roux Marie-Anne, *Jak wygrywać walki duchowe?*, Warszawa 2008.
- Maillard Emmanuel, s., *Wyzwolenie i uzdrowienie przez post*, Warszawa 2012.
- Notatnik Świętej Bernadety z Lourdes*, tłum. Maria Deskurowa, Warszawa 2013.
- Pisma św. Franciszka z Asyżu*, tłum. Kajetan Ambrożkiewicz, Warszawa 1990.
- Sopoćko Michał, bł. ks., *Dziennik*, Białystok 2010.
- Sopoćko Michał, bł. ks., *Miłosierdzie Boga w dziełach Jego*, t. I, II, III, Białystok 2008.
- Stein Edyta, św., *Wiedza Krzyża*, Kraków 1999.
- Stinissen Wilfrid, *Ukryci w miłości*, Kraków 2013.
- Vianney Jan Maria, św., *Kazania Proboszcza z Ars*, Warszawa 2009.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Matka Boża ma zasłonięte oczy	7
Radość umartwienia	9
Piękni duchowo	9
Nie z tego świata	11
Życiodajne umartwienie	12
Ukrzyżowany zwycięża	15
W sieci złego ducha	18
Trzech przeciwników	21
Pięć bram	26
Praktykowanie pokuty	30
Umartwienie drogą do wolności	33
Asceza	39
Uzdrowienie przez post	41
Błogosławieństwa i przekleństwa	44
Oblicze Boga ratunkiem dla duszy	50
Twardość charakteru	55
Święci o pokucie i umartwieniu	57
Myśli Autora	64
Pytania do rachunku sumienia	64
Domowe Ogniska Miłosierdzia	68
Wybrana bibliografia	70

Projekt okładki
ks. Michał Dłutowski
Bogdan Żukowski

Redakcja
s. Janina Gwóźdź RSCJ

© by ks. Michał Dłutowski, Warszawa 2014

Inne materiały formacyjne dostępne na: www.swfaustyna.eu

Nihil obstat
ks. Stanisław Chabiński SAC, cenzor
Ząbki, 20.08.2014 r.

ISBN 978-83-7031-921-2

APOSTOLICUM

Wydawnictwo Księży Pallotynów
Prowincji Chrystusa Króla
ul. Wilcza 8, 05-091 Ząbki
tel. 22 771-52-00, 11; fax 22 771-52-07
info@apostolicum.pl
księgarnia internetowa: www.apostolicum.pl

Druk i oprawa: Drukarnia APOSTOLICUM, Ząbki