

KS. STANISŁAW URBAŃSKI

## ASCETYZM WSPÓŁCZESNEGO ŻYCIA

Pomimo obecnej awersji do ascezy i niedoceniań jej roli w życiu duchowym człowieka, zwłaszcza wśród ludzi świeckich, pojawiają się coraz częściej próby zainteresowania się nią. Współcześni ludzie młodzi, zwłaszcza na Zachodzie, dość długo rozpieszczani przez swoje bogate społeczeństwo, zwrócili się do religii Dalekiego Wschodu, odkrywając wartość samodyscypliny, tak wewnętrznej jak i zewnętrznej oraz sposoby jej praktykowania. Również i starsze pokolenie reaguje negatywnie na wszelkie formy przesadnego dogadzania sobie i pójścia za niekontrolowanymi pragnieniami, odrzucając materialny konsumpcjonizm, zwalczając jakiegokolwiek wyrzeczenie. Ascetyczne praktyki przestrzegane w młodszym wieku zostały zaniechane, ale nie zastąpiono ich żadnymi innymi formami. Dlatego człowiek potrzebuje przede wszystkim wewnętrznej samodyscypliny, aby realizować życie duchowe w tym świecie dążącym, w zwariowanym tempie, do wzrostu samodogadzania.

Inną przyczyną ponownego zainteresowania ascezą jest bardziej biblijne i teologiczne ujęcie antropologii, która przedstawia pozytywny pogląd na człowieka jako całościowy byt ciała i duszy. Tym samym ascetyzm dostrzegany jest jako ważny element w pozytywnym rozwoju ludzkiej osobowości.

### 1. Pojęcie ascezy

Asceza pochodzi od greckiego słowa „askein”, które oznacza praktykę lub ćwiczenie. Św. Paweł używa tego określenia dla wyrażenia wyników w samodyscyplinie, podobnych do tych, które stosują sportowcy w celu uzyskania nagrody w zawodach (por. 1Kor 9, 24–27). Apostoł Narodów namawia chrześcijan do praktykowania samopoświęcenia i umartwień, które - według niego - powinny oznaczać podporządkowanie ciała (*sarx*) wraz z jego pożądaniami Boskiej woli. Apostoł nie traktuje tych pragnień jako złych w samych sobie, ale uważa, że winny być one podporządkowane Bogu o tyle, o ile są przeszkodą w osiągnięciu głównego celu tj. życia wiecznego (por. Flp 3, 13–15).

Ascetyzm odnosi się do świadomej samokontroli i systematycznych ćwiczeń chrześcijańskiego życia, które mają prowadzić do określonego celu, czyli do świętości. Dlatego zawsze jest rozważany jako sposób i pomoc w przewyciężaniu wszystkich przeciwności, które odciągają człowieka od miłości Boga i bliźniego. Zawiera również negatywną stronę, która wyraża się właśnie w tym odciąganiu, unikaniu wszyst-

kiego, co powstrzymuje człowieka w osiągnięciu doskonałości. Pozytywna zaś strona polega na usiłowaniu osiągnięcia cnót i łask, potrzebnych do rozwinięcia chrześcijańskiego ducha miłości i poświęcenia w takim stopniu, by doprowadzić chrześcijanina do mistycznej jedności z Bogiem poprzez odrzucenie samolubstwa, pożądań egoistycznych<sup>1</sup>.

Aby lepiej zrozumieć istotę ascezy, a właściwie skuteczność każdej praktyki ascetycznej, musimy pamiętać o celu chrześcijańskiej świętości. Wszystkie bowiem praktyki ascetyczne mają swoje uzasadnienie w końcowym efekcie. Sam Jezus zachęcał swoich naśladowców: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski” (Mt 5,48). On także określił cel ludzkiego życia słowami miłości: „Będziesz miłował...” (Mt 22,39–40). Zatem prawdziwym celem życia człowieka jest Bóg, który sam jedynie jest zdolny, przez swoją nieskończoną dobroć, zaspokoić ludzką tęsknotę do miłości. Dlatego największym zadaniem chrześcijanina na ziemi jest miłowanie Boga tak doskonale jak to tylko możliwe. Bóg jest więc przyczyną dla której powinien być kochany, ponieważ On sam jest najdoskonalszą miłością. I dla tej miłości nie ma żadnych ograniczeń.

A więc życie chrześcijanina nie składa się głównie z realizacji trudnych ćwiczeń ascetycznych i nie zdobywa on nieba tylko poprzez próby w postach, czy umartwienie swego ciała. Takie czyny są ważne w życiu duchowym człowieka, ale mogą być też w ogóle nieistotne, jeśli nie pomagają do osiągnięcia tego podstawowego celu, miłości Boga i bliźniego. Uczy bowiem o tym św. Paweł (por. 1Kor 13,3). Miłość względem Boga może być bardzo uczuciowa, ale też musi być skuteczna. Nie każdy kto mówi: „Panie”, będzie zbawiony. Człowiek nie tylko musi znać Boga i kochać Go słowami, ale musi Go kochać efektywnie w codziennych swoich czynach i odpowiadać swoją miłością na Jego wolę odkrywaną w swoim postępowaniu. Wtedy odpowiedź człowieka na Jego wolę będzie najpewniejszym znakiem jego autentycznej miłości. Tą odpowiedzią jaką człowiek daje Bogu poprzez swoją miłość wobec Niego jest ascetyczne życie, którym aktualnie żyje. I każdy zauważy, że ta odpowiedź będzie różna u każdego człowieka w zależności od tego, jak rozumie miłość Boga i bliźniego, i jak sam wzrasta w procesie rozwoju życia duchowego, we wzajemnej relacji z otoczeniem i całym materialnym światem. Wszystko to bowiem pomaga pogłębić wiedzę o sobie samym w stosunku do Boga.

## 2. Rodzaje ascetyzmu

Św. Paweł przypomina prawdę biblijną, że Bóg pragnie, aby każdy człowiek był święty (por. 1Tes 4,3). To powszechne powołanie do świętości zakłada określone wymagania na różnym odcinku życia ludzkiego. Kategorie tych wymogów można ująć na trzech płaszczyznach.

### a. Ascetyzm modlitwy

Jeżeli ascetyzm jest sensownym sposobem osiągania celu ludzkiego w stałym procesie rozwoju miłości Boga, to musi być on zakorzeniony w teologicznych darach

---

1 G. Lindeskog, *Studien zum neutestamentliche Schöpfungsgedanken*, Uppsala 1952, 251; R. Schnackenburg, *Nauka moralna Nowego Testamentu*, Warszawa 1983, 235–237.

Ducha Świętego. Są one dawane człowiekowi w momencie, kiedy otwiera się na rozmowę z Bogiem, którą nazywamy modlitwą.

Pierwszym zatem rodzajem prawdziwego ascetyzmu jest i musi być modlitwa, w której człowiek poznaje zarówno miłość Boga, jak i umacnia się w wytrwałości do uśmiercania fałszywego „ja”, głównej przeszkody w ludzkich stosunkach z Bogiem. Po drugie, w akcie modlitewnym dochodzi do poznania samego siebie ze wszystkimi grzechami, wadami, zaletami, możliwościami i czynami<sup>2</sup>.

Modlitwa nie może być traktowana jako ascetyczna praktyka, żeby wyczerpać fizyczne siły ciała, ale jako wniknięcie w głębsze „ja”, jako stan wniknięcia do ludzkiego serca i przygotowanie go na przyjęcie Trójcy Świętej. Wówczas człowiek doświadcza uzdrawiającej mocy miłości Boga, wylanej na niego i doprowadzającej go do harmonii ciała, ducha i duszy. Chrześcijanin doświadcza godności, do której zawsze Bóg go wzywa po to, aby mógł odpowiedzieć jako Jego umiłowane dziecko. W takiej modlitwie najgłębsze „ja”, nasze prawdziwe „ja” dotyka Boga i poznaje poprzez Jego Ducha Świętego – czym jest nasza prawdziwa osobowość mistyczna w świetle Jego kreacyjnej miłości. Znaczy to, być oświeconym w tym momencie przez łaskę Boga, aby poznać własne „logos”, nasze „podobieństwo” do Słowa Bożego Jezusa Chrystusa, w którym odnajdujemy własny, prawdziwy byt osobistego istnienia. Dlatego asceza, jako dobrowolne działanie, musi od początku praktykowania życia duchowego wyjść poza powierzchnię płytkich wyobrażeń o nas samych, wyobrażeń czyniących nas tylko niegodnymi Boga. Albowiem modlitwa czyni nas zdolnymi do stania się synami Bożymi o ile jesteśmy posłusznymi Duchowi Świętemu (por. Rz 8,14)<sup>3</sup>. Lecz modlitwa także pokazuje ciemne strony życia dotychczas nieodkryte. Stąd podczas modlitwy doświadczamy z jednej strony światła Chrystusa świecącego w nas i wzywającego do jedności z Nim, a z drugiej strony ciemności naszych działań i myśli, które nie były świadomie poddane Chrystusowej uzdrawiającej miłości.

### **b. Ascetyzm pracy**

Współczesny ascetyzm musi być budowany na bardzo pozytywnym stosunku do wszystkiego, co Bóg stworzył i na całkowitym uporządkowaniu spraw świata. Człowiek ma jednoczyć wszystko z Chrystusem, jak mówi św. Paweł; ma być „jednający”, jak Chrystus, cały świat z Ojcem (por. 2Kor 5,19)<sup>4</sup>. To nie oznacza prostackiej naiwności, że wszelkie stworzenia materialnego świata są dobre i mogą być użyte przez człowieka bez żadnego rozróżnienia oraz umiarkowania. Widzimy w społeczeństwie świata destrukcję ludzkiej energii i całego życia na skutek nadużywania alkoholu i narkotyków. Nasz bogaty świat zasobów naturalnych i technologii wskazuje konieczność kształtowania eko-ascetycznego stosunku w celu właściwego użycia tego bogactwa, a nawet poniesienia użycia, jeżeli byłoby ono niezgodne z wolą Boga.

---

2 J.A. Fitzmyer, *Pauline Theology*, w: *The New Jerome Biblical Commentary*, red. R.E. Brown, J.A. Fitzmyer, R.E. Murphy, London 1993, 830–868; H. Conzelmann, *Der erste Brief an die Korinther*, Göttingen 1969, 121.

3 S. Hareźga, *Uświęcająca moc Ducha Świętego wewnątrz wspólnoty Kościoła*, w: *Duch Święty i Jego obecność w Kościele. Program duszpasterski Komisji Episkopatu Polski na rok 1997/1998*, Katowice 1997, 35–36.

4 M.F. Lacan, *Jedność*, w: *Słownik teologii biblijnej*, red. X. Léon-Dufour, Poznań 1973, 338.

Ale człowiek jednocześnie może kontaktować się z Chrystusem poprzez swoją codzienną pracę w świecie. On jest bowiem korzeniem, gruntem naszej egzystencji. W tym świetle ascetyzm doprowadza człowieka do zrozumienia, że cały świat materialny jest przejrzystym miejscem spotkania z Bogiem. Dlatego chrześcijanin nie może sobie pozwolić na niewłaściwy luksus odsunięcia się od świata i na ucieczkę w samotną pobożność, która odmawia uczestnictwa w wykonywaniu właściwej pracy. Raczej musi odkryć poprzez wiarę w zmartwychwstałego Pana, obecnego w materialnym świecie, głęboką miłość Boga w swojej gorącej miłości do świata. Stąd ascetyzm polega na gorącym pragnieniu głębokiego postępu duchowego i rozwoju materialnego świata przez pracę, która towarzyszy wewnętrznemu dążeniu do większego oderwania się od dóbr tego świata<sup>5</sup>.

A zatem współczesny ascetyzm wyraża się też poprzez codzienną pracę. Jest on potrzebny dzisiejszemu człowiekowi do zabezpieczenia siły wynikającej z własnego tworzenia jako przeciwwagi uniemożliwiającej mu stanie się małym „bogiem” na tej ziemi. Dlatego w każdej chwili życia ludzkiego jest potrzebny dystans, wyrzeczenie się od wszystkich egoistycznych zarówno działań, jak i pasywnego pomniejszania naszego działania, czyli dynamicznego współdziałania z Bożą miłością. Obecnie nie uważa się za przeciwstawne, jak to było we wczesnym średniowieczu, rozwijanie własnego działania przez pracę oraz wyrzeczenia. Rozwój własnych możliwości współdziałania z Bogiem poprzez pracę i wyrzeczenie się dóbr stworzonych, materialnych, są koniecznymi komponentami. Krzyż i zmartwychwstanie są też dwiema fazami ziarna przemieniającego ludzką pracę w dojrzały owoc<sup>6</sup>. Materia i duch, dusza i ciało, zło i dobro, wszystko to fazy wewnętrznie ze sobą powiązane. Tworzą one stały postęp w duchowym życiu, które Chrystus przeszedł, aby dać człowiekowi przykład.

### **c. Ascetyzm socjalny**

Dzisiaj każdy chrześcijanin, który chce praktykować ascetyzm, musi interesować się sytuacją socjalną w świecie. Massmedia dostarczają nieustannie wiadomości, że tysiące ludzi w każdym kraju świata cierpi głód. Wiele milionów ludzi płacze z powodu niezaspokojenia fizycznych, psychicznych i duchowych potrzeb. Dlatego, jeżeli chcemy, aby nasze życie duchowe autentycznie się rozwijało, musimy mierzyć jego codzienny postęp według miłosierdzia, jakie okazujemy bliźnim, szczególnie tym, którzy mają największe potrzeby fizyczne, psychiczne i duchowe<sup>7</sup>.

Stąd podstawowym zadaniem współczesnego ascetyzmu, jest wierność naszym bezpośrednim wspólnotom parafialnym, w których żyjemy. Musimy sposobem naszego życia świadczyć o takich wartościach chrześcijańskich, które są głoszone w Ewangelii. Każdy chrześcijanin uczciwie rozwijający swoje osobiste talenty i charyzmaty może odegrać wyróżniającą się rolę w zwalczaniu np. społecznej niespra-

---

5 M.F. Lacan, *Pobożność*, w: *Słownik*, dz. cyt., 689–690.

6 B.J. Niewczas, *Wezwanie do naśladowania Chrystusa według Mt 16,24 i tekstów paralelnych*, w: *Studia z biblistyki*, red. J. Łach, t. 2, Warszawa 1980, 216–217.

7 J. Cambier, *Miłosierdzie*, w: *Słownik*, dz. cyt., 479; J. Kudasiewicz, *Miłosierdzia chcę, a nie ofiary*, w: *Powołanie do apostołstwa*, red. B. Bejze, Poznań 1975, 126; por. Jan Paweł II, Encyklika *Dives in misericordia*, Poznań 1980, 16.

wiedliwości. Takimi zagadnieniami dla współczesnego ascetyzmu są: ubóstwo, aborcja, narkotyki, pornografia, korupcja, działalność polityczna, wolność religii i przekonań oraz bieżący kryzys ekologiczny. Okazję do przeżywania różnych form i rodzajów ascetyzmu dostarcza codzienne życie.

### 3. Elementy ascetyzmu

Obecne pojęcie ascezy powinno uwzględniać realne warunki życia danego człowieka, jego stan zdrowia oraz wymogi wykonywanego zawodu. Byłoby jednak błędem uważać, że umartwienia straciły dzisiaj swoją wartość. Zmieniają się sposoby i rozmiary umartwienia, ale nie zmieniają się zasadnicze elementy jego treści.

#### a. Poznanie samego siebie

Mistrzowie życia duchowego zawsze podkreślali konieczność „czystości serca”. Dlatego każda ludzka myśl, słowo i czyn muszą być zdominowane przez Boga. W tym duchu wypowiadają się również mistycy, że dla pełnego zjednoczenia z Bogiem człowiek powinien kierować własnym myśleniem, uświadamiając sobie kim jest Bóg i w jakim odniesieniu do Niego są wartości tego świata<sup>8</sup>. Człowiek nigdy nie uporządkuje własnego życia dopóki nie będzie posiadał jasnej i stałej świadomości swego celu, któremu musi podporządkować każdy wykonany czyn. Tylko wtedy ludzkie działania będą dobrze kierowane, kiedy będą podporządkowane jednemu najwyższemu celowi. Chrześcijanin może to osiągnąć podczas rozważań duchowych tylko wtedy, gdy jego świadomość nadprzyrodzonego celu jest dostatecznie pogłębiona, ugruntowana do tego stopnia, aby była gotowa do pobudzenia spontanicznego działania, gdy następuje wykonanie czynu. Jezus bowiem nauczał podobnego pilnowania czystości serca, gdy mówił: „Lecz to, co z ust wychodzi, pochodzi z serca, i to czyni człowieka nieczystym. Z serca bowiem pochodzą złe myśli, zabójstwa, cudzołóstwa, czyny nierządne, kradzieże, fałszywe świadectwa, przekleństwa. To właśnie czyni człowieka nieczystym. To zaś, że się je nie umytymi rękami, nie czyni człowieka nieczystym” (Mt 15,18–20).

Poprzez wewnętrzną dyscyplinę i rozmyślanie przed Bogiem człowiek, kierując się własnymi uczuciami, nie działa impulsywnie, lecz utrzymuje siebie w spokoju dopóki nie dowie się, że ta czy inna myśl jest w całości podporządkowana Jego woli. Bóg jest żywym kryterium jego wyborów i tak często, jak wybiera zgodnie z Jego wolą w sposób coraz bardziej dobrowolny, staje się Jego dzieckiem<sup>9</sup>.

#### b. Walka z pokusą

Ascetyzm wymaga od człowieka uwagi na grzeszne poruszenia. Atrakcyjność pokusy stale jest mocna i pociągająca. Pierwszym jej stopniem jest sugestia wysuwana z ukrytych przestrzeni ludzkiej osobowości. Nasza gorliwość musi wywołać taki sprzeciw w stosunku do niej, aby sugestia nie rozwinęła się w pochłaniającą obsesję. Zastosowanie aktów strzelistych albo wewnętrznej „krzyku” modlitwy do

---

8 T. Spidlik, *La contemplazione nella spiritualita cristiana orientate*, w: *Enciclopedia delle religioni*, t. 2, Firenze 1970, kol. 385–390.

9 R. Cantalamessa, *Posłuszeństwo*, Kraków 1999, 24.

Boga to najlepszy sposób pomocy, pomagający zwalczyć pokusę. Sugerowali to już Ojcowie Kościoła<sup>10</sup>.

Mistrzowie życia duchowego ułożyli wykaz pokus, jako korzeni wszelkiego grzechu i zniewolenia. Według Grzegorza Wielkiego lista ta wymienia: pychę, chciwość, nienawiść, żarłoczność, gniew, lenistwo i próżność. Ojcowie greccy zaś wymieniają: pożądlivość jako formę żarłoczności, nierząd, gniew, smutek, znudzenie albo znudzenie w pogoni za świętością, chętlivość i pychę<sup>11</sup>.

### c. Świadoma przemiana

Sama świadomość własnych słabości nie jest wystarczająca. Bowiem prawdziwy ascetyzm wymaga, aby znajomość własnych słabości po rozpoznaniu była przyniesiona do uzdrawiającej siły Jezusa w modlitewnym rozważaniu. I na tej płaszczyźnie musi dokonać się moja wewnętrzna przemiana. Ważną praktyką stosowaną w tym celu, od początków chrześcijaństwa, było zastanowienie się nad zdarzeniami każdego dnia, w prawdziwej transcendentnej refleksji, w duchu wiary, nadziei i miłości. Jednocześnie było to porównanie przeżytego dnia z normami życia chrześcijańskiego, zawartymi w Objawieniu i przekazywanymi w tradycji Kościoła. Bez tej refleksji nad Bożym działaniem w świecie człowiek może nie zauważyć Boga przechodzącego obok niego w różnych sytuacjach życia<sup>12</sup>.

Poprzez taką refleksję wiernie podejmowaną każdego dnia, szczególnie wieczorem, chrześcijanin będzie uzdrowionym z nieuporządkowanych, grzesznych słabości. Będzie widział potrzebę życia Bożego, „cnotliwego”, nie koncentrując się jednocześnie na tylko jednej wartości (cnocie), lecz spotykając Chrystusa jako pełne „ja” wobec kochającego „ty”. Wówczas wszystkie praktyki ascetyczne będą miały integracyjną siłę i sens. Wtedy będą służyły zawsze całej osobie, która konfrontuje się z Bogiem i poszukuje życia zgodnego ze swoim sumieniem oraz z wolą Boga. W konsekwencji ta refleksja nad swoim postępowaniem każdego dnia, prowadzi do wewnętrznej przemiany i jest czymś więcej niż tradycyjnym rachunkiem sumienia stosowanym jako praktyka ascetyczna dla początkujących na drodze oczyszczenia. To jest po prostu ćwiczenie, z akcentem umieszczonym w terażniejszości i pod uwalniającą siłą słowa Bożego. Ćwiczenie, by uzdrowić człowieka w miarę własnego dostrzegania konkretnych słabości w każdym dniu.

### d. Przykład Jezusa

Chrystus jest wielkim ascetykiem dlatego, że przyszedł na świat i wziął na siebie ludzkie grzechy. Wziął na siebie wszelkie odstępstwa człowieka przez stanie się podobnym do niego we wszystkim oprócz grzechu. Przyjął ciało podobne do grzesz-

---

10 Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, Kraków 1998; Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusa*, w: *Droga do nowego życia*, Kraków 1982; T. Spidlik, *La direzione spirituale nell'Oriente cristiano, in colloquio, alla scoperta della paternità spirituale*, Roma 1994, 208; tenże, *Pregare nel cuore. Iniziazione alla preghiera*, Roma 1996, 67.

11 A. Voegle, *Woher stammt das Schema der Hauptsünden*, *Teologische Quartalschrift* 122(1941) 217–237; Ewagriusz z Pontu, *Pisma*, dz. cyt., 206–207; J. Hausherr, *Etudes de spiritualité orientale*, Roma 1969, 11–12.

12 G. Kretschmer, *Ein Beitrag zur Frage nach dem Ursprung fruehchristlicher Askeze*, *Zeitschrift für Theologie und Kirche*, t. 1, 61(1960) 27–67.

nego ciała (por. Rz 8,3), aby potępić grzech przez śmierć na krzyżu i poprzez swoje zmartwychwstanie odkupić cały świat od grzechów. Przeszedł chwalebnie od stanu ciała (*sarx*), zgodnie z nauczaniem św. Pawła, do stanu ducha (*pneuma*). Jego praktyki ascetyczne, podejmowane podczas życia ziemskiego, nie oddzielały Go od mistycznej jedności z Ojcem. Przeciwwstawiały się nieraz Jego własnej woli (por. Łk 22,43), ale zawsze były podporządkowane woli Ojca. Były wykonywane po to, aby uradować Ojca i miały głęboki sens, ponieważ prowadziły do większej jedności z Bogiem Ojcem<sup>13</sup>.

Ponadto wyparcie się całym sercem samego siebie jest aktem poświęcenia się Jezusowi. Ale musimy sobie uświadomić, że wyparcie się samego siebie może być cechą tak negatywną, jak i pozytywną życia duchowego. Jest negatywną wtedy, gdy zwalczanie osobistych słabości przynosi człowiekowi zadowolenie egoistyczne i nie posuwa jego rozwoju życia wewnętrznego. Natomiast jeśli wyparcie się samego siebie jest kontrolującą, powstrzymującą i unicestwiającą ludzkie słabości praktyką oraz dążeniem do Boga, jako centrum wszystkich dążeń, wówczas posiada wartość pozytywną. Dlatego doskonałość ascetyczna nie polega na wymierzaniu trudności praktyk, ale na odpowiedzialnym ukierunkowaniu życia ku Bogu<sup>14</sup>.

Podstawową przyczyną dla której wielu ludzi nie zostaje świętymi jest rodzaj podwójnego błędu. Wielu ludzi ogniskuje swoje wysiłki duchowe na unikaniu czynów złych i na pewnym legalizmie polegającym na praktykowaniu pewnej ilości dobrych uczynków. Tymczasem należy dążyć do radykalnego przetworzenia źródła ludzkiej aktywności i skierować ją ku Bogu jako ostatecznemu celowi. Autentyczna chrześcijańska świętość bowiem polega na uległości wobec woli Bożej, na kierowaniu każdego wydarzenia życia ku Bogu. I taki ascetyzm, obejmujący krzyż jako samowyrzeczenie, staje się pozytywnym w posłuszeństwie woli Ojca.

Ten ascetyzm krzyża jest ascetyzmem miłości, który powoduje indywidualne, osobiste, odwrócenie się człowieka od egocentryzmu do Jezusa jako centrum życia duchowego. Daje on człowiekowi pewną wizję życia, która czyni Boga jedynym kryterium jego wyborów i to wyborów ze względu na Stwórcę. Prawidłowy wybór swojego postępowania, swoich czynów przynosi owocowanie życia wewnętrznego (por. Mt 6,22; J 12,24). Ale ascetyzm krzyża nie jest tylko negatywnym przeciwstawieniem się samemu sobie dla wypełnienia przykazań Bożych. On bowiem zmusza człowieka do poszukiwań woli Ojca, tak jak to czynił Jezus w czasie swojego ludzkiego życia na ziemi<sup>15</sup>.

Wiara w krzyż Chrystusa prowadzi do eschatologicznego wymiaru ascezy. Zawiera ona w sobie wiarę w miłość Boga i nadzieję, że przez znośnięcie cierpień krzyża, dochodzimy do udziału w chwale, która nie jest z tego świata. Proces ascetycznego umierania w tym życiu prowadzi człowieka do udziału w chwale i zmartwychwstaniu

---

13 J. Gnilka, *Der Philipperbrief. Herders Theologischer Kommentar zum Neuen Testament*, t. 10, cz. 3, Freiburg 1968, 203; A. Jankowski, „Wzór macie w nas” (*Flp 3,17*). Kształtująca się osobowość Apostoła Pawła w świetle jego Listu do Filipian, *Ruch Biblijny i Liturgiczny* 15 (1962) 265–276.

14 J.W. Roston, *Życie chrześcijańskie*, w: *Chrystus i Kościół, Wybrane teksty Nowego Testamentu*, red. F. Gryglewicz, Lublin 1979, 169.

15 O. Kuss, *Der Römerbrief übersetzt und erklärt*, t. 1, Regensburg 1959, 305.

Chrystusa. Ale proces ten nigdy na ziemi nie ma zakończenia. Wyścig po to zwycięstwo stale nas czeka (por. Flp 5,13). Człowiek musi koniecznie czekać cierpliwie i stale czuwać, aby przyjąć własne życie ascetyczne bez zniechęcenia i poddawania się naciskowi otaczającego go świata<sup>16</sup>.

#### 4. Współczesne zasady ascetyzmu

Asceza jest pojęciem i zjawiskiem wieloznacznym. Teologowie mają wciąż wątpliwości odnośnie jej przedmiotu i zakresu. Niemniej chrześcijańska asceza stoi pod znakiem naśladowania Chrystusa jako najdoskonalszego modelu człowieczeństwa. Zatem świętość nie jest czymś, narzuconym tylko z zewnątrz, moralnym nakazem, lecz zdeponowanym w człowieku potencjałem, jakby duchowym genem, czekającym na aktualizację przez ludzki ascetyczny wysiłek życia.

a) Wszystkie praktyki ascetyczne muszą być rozpatrywane pod kątem osiągnięcia celu, tj. pełni mistycznej życia duchowego. Życie duchowe nie istnieje dla praktyk ascetycznych, lecz odwrotnie. One same z siebie nie mają wartości dla życia wewnętrznego. Wartości ascetycznych praktyk wypływają z ich wewnętrznej motywacji jako pomocy w rozwoju życia duchowego poprzez terapeutyczną korektę, aby zrównoważyć wpływy grzechu we wszystkich egocentryzmach i jednocześnie przyczyniać się do pozytywnego rozwoju cnót na wzór cnót Chrystusa. Z tego wynika, że niektóre praktyki ascetyczne mogą być eliminowane, a inne rozwijane. Wszystkie jednak są do tego stopnia użyteczne, o ile przyczyniają się do rozwoju życia duchowego w postuświeństwie woli Boga<sup>17</sup>.

b) Cała osoba ludzka musi być obiektem stałej dyscypliny. Zbyt często praktyki ascetyczne nie są widziane w całości postępu życia duchowego. Indywidualne akty umartwienia nie są postrzegane w tej roli, którą odgrywają jako część udoskonalenia całego obszaru człowieka. Najczęściej człowiek zastanawia się czy uprawiać jakieś praktyki ascetyczne, a jeśli je wypełnia, to nie przyczyniają się one do realizacji obietnic Zbawiciela w myśl przypowieści co do ziarna spadającego na ziemię i umierającego. Właśnie dlatego przede wszystkim cała osoba musi być przedmiotem umartwienia. Chrześcijanin zatem nie może tylko koncentrować uwagi na kontroli pożądań ciała, a pozostawić niekontrolowanymi wewnętrzne odczucia.

c) Musi istnieć jakaś hierarchia praktyk ascetycznych. Cała osoba ludzka winna być stale poddawana kierownictwu Jezusa Chrystusa, ale pewne obszary ludzkiego „ja” są bardziej ważne niż inne jako czynniki determinujące ludzkie wybory. Dlatego muszą one być bardziej poddane kontroli niż inne i stąd też niektóre bardziej ważne ascetyczne praktyki muszą przeważać nad innymi. Jeżeli chrześcijanin będzie rozumiał gradację ćwiczeń ascetycznych będzie mu łatwiej osiągnąć relatywną kontrolę nad podstawowymi, cielesnymi pożądaniem, np. picia, jedzenia.

d) Umartwienia mają ograniczać zażywanie przyjemności. Cokolwiek sprawia przykrość powinno być radośnie przyjęte tylko dla tej przyczyny, że jest nieprzyjemne.

---

16 S. Mędała, *Mądrość krzyża w życiu chrześcijańskim*, w: *Chrystus i Kościół*, dz. cyt., 139; E. Jezierska, *Nadzieja chrześcijańska w teologii Pawłowej*, *Collectanea Theologica* 1(1992) 33.

17 W. Słomka, *Chrześcijański sens ascezy*, w: *Asceza odczłowieczenie czy uczyłowieczenie*, red. W. Słomka, Lublin 1985, 169–170.



Człowiek powinien szukać raczej tego, co nie jest łatwiejsze, lecz tego, co jest trudniejsze; nie tego, co bardziej cieszy, lecz tego, co bardziej sprawia przykrość. Powinien pragnąć zawsze mniej niż więcej; nie pożądać niczego, a być raczej obojętnym. Przyjemność nie jest sama w sobie czymś złym. Może być pomocna i może być źródłem znalezienia Boga wewnątrz niej samej. On sam daje przyjemność jedzenia, pewną spokojność snu, radość i przyjemność w przyjaźni dzielonej z innymi ludźmi. Ale chrześcijanin musi być zawsze czujny i uważać na to, że przyjemność nie może być najlepsza dla skażonej natury. Może wówczas na nią spojrzeć jak na cel sam w sobie i wtedy pozostać w wewnętrznej niezgodzie z planami Boga. Kiedy przyjemność towarzyszy wypełnianiu obowiązków, dobremu wykonywaniu pracy zgodnie z własnym statusem życia, z talentami i z wolą Boga, wtedy taka przyjemność przynosi chwałę Bogu w myśl nauczania św. Pawła zawartego w Pierwszym Liście do Koryntian 10, 31.

Szukanie przyjemności jako celu jest nie tylko niezgodne z ascezą, lecz przede wszystkim nie jest to wypełnianie głównego celu, czyli życia całkowicie zgodnego z wolą Boga. Umartwienie oznacza stały stan czujności nad grzeszną naturą, która może łatwo odwrócić się od zbawczej łaski Jezusa Chrystusa ku egocentryzmowi. Oznacza przestrzeń poszukiwań, aby człowiek mógł osiągnąć umiarkowaną kontrolę przyjemności, w tym celu, żeby one służyły rozwojowi życia duchowego i pomagały utwierdzić panowanie nad zmysłową częścią ludzkiej natury<sup>18</sup>.

e) Wszystkie praktyki ascetyczne winny być stosowane rozsądnie i dyskretnie. Albowiem nie ma dwóch identycznych osób pod względem ciała, duszy i uzdolnień. Każda osoba jest ukonstytuowana inaczej zarówno fizycznie, psychicznie, jak i duchowo. Dlatego potrzeby ascetyczne i intensywność umartwień, tak jak wartość oraz rodzaj wybranych ćwiczeń duchowych, powinny być różne dla różnych osób. Wobec tego dany stan życia duchowego musi być poznany przez samego człowieka i stosownie do niego używane praktyki ascetyczne, jak często, kiedy, itd<sup>19</sup>.

f) Obawa niepowodzenia może być siłą paraliżującą i wymaga cnoty zaufania Bogu oraz oceny osobistej miłości, pokory, aby dokładnie człowiek mógł poznać samego siebie. Bóg chce, aby człowiek miał pewną ilość własnej miłości i wiedzy o sobie samym, o swoich zdolnościach i o tym, co może czynić z pomocą łaski Boga. Zbliżone do uczucia obawy może być poczucie strachu w stosunkach międzyludzkich. Chrześcijanin boi się tego, co inni powiedzą i staje się niezdolny do podjęcia właściwej decyzji. Podstawą takiej postawy jest pycha, która winna być zastąpiona przez silny rozwój wiary, nadziei i miłości, aby człowiek mógł wszystko robić z miłości ku Bogu, a nie dla pokłasku innych.

Aby skompensować takie osłabienie woli, chrześcijanin musi rozwinąć ascetyczne przyzwyczajenie umysłowego przekonania do zakorzenionego w pragnieniu czynienia wszystkiego dla Boga. Musi nauczyć się działać zdecydowanie, mocno i wytrwale oraz prosić Boga o łaskę, z pokorą i z zaufaniem, uświadamiając sobie, że bez Jego pomocy, niczego nie może uczynić<sup>20</sup>.

---

18 Z. Chlewiński, *Asceza z punktu widzenia psychologii*, w: *Asceza*, dz. cyt., 33–37; A. Żynel, *Chrześcijaństwo żywe*, Warszawa 1985, 175–179.

19 Z. Chlewiński, *Asceza*, dz. cyt., 38–39.

20 Tamże, 28–29.

g) W codziennym życiu człowiek powinien znaleźć środki ascetyczne na umniejszenie egocentryzmu, w celu skoncentrowania się na Jezusie i życiu zgodnie z Jego duchem oraz w miłości do swoich bliźnich. Ponieważ śmierć Chrystusa na krzyżu oznacza tylko krok ku restytucji Jego boskiego życia dla ludzkości poprzez uwielbione ciało, dlatego ludzkie małe krzyże życia pochodzące z zewnątrz, czy od nas samych, mają tylko znaczenie oczyszczenia w człowieku każdego niechrystusowego elementu.

h) Wartość ascetyzmu człowiek może dojrzeć tylko w kontekście swego ostatecznego celu życia, aby z pomocą łaski Boga mógł stać się możliwie najdoskonalszym chrześcijaninem. Ten ogólny sens ascezy wyraża Tradycja Kościoła. Asceza oznacza wszystko to, co umożliwi ludziom oddanie siebie samych Bogu, bez jakichkolwiek zastrzeżeń. Inaczej mówiąc, jest to czuwanie i wysiłek walki przeciwko złym skłonnościom po to, aby doprowadzić samego siebie do całkowitego podporządkowania się Bogu<sup>21</sup>.

Obecnie zauważa się, że wielu chrześcijan odeszło od szukania ascetyzmu w praktykach duchowych, ponieważ nadal widzi w nich tylko proces skierowany ku wykorzenieniu wszystkich przeciwności uniemożliwiających osiągnięcie ostatecznego celu, czyli świętości. Natomiast nie dostrzega w nich pozytywnego rozwoju „nowego człowieka” w Chrystusie, poprzez osiągnięcie chrześcijańskich cnót. Nie ujmuje całościowo integracji praktyk, w realizacji których położony jest nacisk na pozytywny cel chrześcijańskiego życia, na umieranie samolubstwa i na utworzenie podobnej Chrystusowi zindywidualizowanej osobowości.

W myśl nauki Chrystusa musi istnieć proces „umierania” po to, żeby ziarno pszenicy przyniosło plon obfity. Dlatego aby chrześcijanin był zjednoczony mistycznie z Chrystusem musi umierać dla samolubstwa. Musi umrzeć dla siebie samego, czyli musi umrzeć to, co jest w nim zakłamanie wobec prawdziwej natury, która jest akceptowana przez Jezusa. Musi być jakby „wyciśnięty” przez Bożą miłość, podobnie jak ziarno zboża i winogrono, aby zrobić mąkę i wino, dokonuje się to przeistoczenie w Ofierze Eucharystycznej i to do tego stopnia, aby nic nie pozostało ze „starego człowieka” (por. Ga 2,20). Każdego dnia, gdy człowiek przyjmuje dający życie Chleb, powinien pamiętać i przypominać sobie tę konieczność umierania dla siebie, poprzez osobiste życie ascetyczne<sup>22</sup>.

i) Człowiek musi pamiętać, że w doczesnym życiu powinien być też apostołem przynoszącym owoce miłości w budowaniu miłującej się wspólnoty Chrystusa, tj. Kościoła. Ponieważ Chrystus powiedział: „...przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał...” (J 15,16). Nie będzie jednak owocowania, jeżeli chrześcijanin nie pozostanie w jedności z Chrystusem. „Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity...” (J 15,5). Odłączony od Chrystusa nie może przynosić prawdziwego owocu chrześcijańskiej miłości<sup>23</sup>.

---

21 A. Żynel, *Chrześcijaństwo*, dz. cyt., 146–148.

22 L. Bouyer, *Wprowadzenie do życia duchowego*, przeł. L. Rutowska, Warszawa 1982, 113–114, 140.

23 A. Marchetti, *Zarys teologii życia duchowego*, przeł i opr. J. Bielecki, t. 2, Kraków 1996, 48–49, 53.

## Zakończenie

Współczesna psychologia daje bardziej przekonujące powody do niezaakceptowania różnych, fizycznych i psychicznych, form ascezy wywołujących ból. Uważa się, że w bardziej wyrafinowanej współcześnie osobowości, refleksyjna wrażliwość umożliwia dzisiejszemu człowiekowi dostrzeżenie i doświadczenie delikatnej linii pomiędzy bólem a przyjemnością. Dlatego twierdzi się, że praktyki cielesne powodujące ból, jakie były stosowane we wcześniejszych okresach życia Kościoła, mogą być zaproszeniem do masochizmu lub sadyzmu, o których wiele się pisze w książkach psychologicznych i literaturze pornograficznej.

Stąd powstaje problem jakie formy życia ascetycznego przemawiają do współczesnego człowieka? Jakie formy ascezy determinują szczęśliwe osiągnięcie zamierzonego celu życia? Dla współczesnego chrześcijanina żyjącego bardzo szybkim i szarpiącym nerwy tempem życia, np. post i ograniczenie snu może tylko przyczynić się do zniszczenia sensu praktyk ascetycznych. Ciągły niepokój i rodzący się gniew z powodu trudnych sytuacji życiowych gnębi większość współczesnych ludzi. Są oni także często pochłonięci sprawami zewnętrznymi w zmaganiach fizycznych i z przykrością znoszą ciężary codziennego życia, na skutek doznawanego bólu z powodu sytuacji zewnętrznej. Dlatego zachęcanie do umartwień w społeczeństwie impersonalistycznym i tęskniącym do osobowej tożsamości poprzez kreatywną aktywność, wydaje się niszczyć pożądaną cel życia, a także dobrze zintegrowaną osobę, odbierając jej dumę i poniżając jej chrześcijańską godność w służbie dla innych.

Ostatecznym zatem zadaniem ćwiczeń ascetycznych jest doprowadzenie chrześcijan do pełnego rozwoju życia duchowego. Warunki w jakich żyją niektórzy chrześcijanie wymagają zrobienia największego wysiłku, aby odważnie mogli osiągnąć swoją dojrzałość poprzez prawidłowe zrozumienie wartości praktyk ascetycznych. Muszą się też przyjrzeć czy nowe metody kierownictwa duchowego nie odrzucają praktyk ascetycznych, a tym samym nie odsuwają od ostatecznego celu, i czy dane praktyki ascetyczne mogą służyć każdemu człowiekowi, w każdym przypadku życia dla unicestwienia pychy czy ducha niezależności. Zastosowane przemyślenia nie muszą niszczyć praktyk ascetycznych, które rzeczywiście wymagają umartwienia i mają umożliwić osiągnięcie świętości, do której zostały zastosowane, aby pomóc człowiekowi.