

opusdei.org

60 małych umartwień na Wielki Post

Okres Wielkiego Postu pomaga w odkryciu na nowo chrześcijańskiego znaczenia umartwień. Czym są właściwie umartwienia? W artykule proponujemy ich sześćdziesiąt, od pobudki wcześniej rano po odinstalowanie aplikacji na telefonie.

01-03-2023

Ci, którzy jako dzieci chodzili na religię, pamiętają zapewne *postanowienia*. Kiedy zaczynał się Adwent czy Wielki Post robiliśmy *postanowienia*. Polegało to na rezygnacji ze słodyczy, oglądania bajek, kłótni z rodzeństwem, zachęty by natychmiast się pogodzić. W wieku młodzieńczym być może odrzuciliśmy te praktyki, gdyż wydawało nam się, że „te drobne ofiary niczego nie zmienią”.

Zapewne tę pokusę lekceważenia drobnych wyrzeczeń miał na myśli św. Josemaría, kiedy napisał: „Drugim zwodniczym nieprzyjacielem naszego uświęcenia - to mniemanie, że ta wewnętrzna walka powinna być skierowana przeciwko nadzwyczajnym przeszkodom, przeciwko smokom ziejącym ogniem. To kolejny przejaw pychy. Chcemy walczyć, ale hałaśliwie, przy dźwięku trąb i łopocie sztandarów.”[1]

Wszyscy zapewne chcą pokonać swoje wewnętrzne słabości, zmienić się całkowicie i natychmiast. Ale od muzyki po sport, bez minimum samodyscypliny nie będzie rezultatów w żadnej dziedzinie. Odnosi się to również do chrześcijanina, który pragnie osiągnąć ideał wskazany przez Jezusa jako najważniejsze przykazanie: *„Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem i całą swoją duszą, całą swoją myślą i ze wszystkich sił swoich. I będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego* (por. Mk 12, 29-31). Któż może myśleć, że będzie kochał bliźniego jak siebie samego, jeśli nie potrafi z niczego zrezygnować?"[2].

Takie jest właśnie znaczenie umartwień dla chrześcijan: mają być to małe ofiary, które pomagają nam kochać Pana i innych. Chodzi zatem o odłożenie na pewien czas dóbr, za które dziękujemy Bogu. Przez to

wyrażamy wobec Niego naszą miłość i uznajemy, że On jest dla nas dobrem najważniejszym.

Rzeczą niezwykłą w tych *postanowieniach* jest fakt, że kiedy wykonujemy je chętnie i z serca, to pozwalają nam uczestniczyć w ofierze Jezusa za każdego z nas. Katechizm Kościoła Katolickiego stwierdza: „Jedyną doskonałą ofiarą jest ta, którą Chrystus złożył na krzyżu w całkowitym oddaniu się miłości Ojca i dla naszego zbawienia (por. Hbr 9, 13-14). Łącząc się z Jego ofiarą, możemy nasze życie uczynić ofiarą dla Boga” (KKK, 2100).

Oto lista 60 małych umartwień, które można praktykować podczas Wielkiego Postu. Są to oczywiście podpowiedzi z wyraźnym zaznaczeniem, że nie trzeba robić ich wszystkich razem. Można wybrać niektóre i stosować zamiennie.

Małe umartwienia dotyczące stylu życia:

1. Wstawaj o wyznaczonej godzinie.
2. Nie przestawiaj budzika. Wstawaj wtedy, gdy dzwoni (bez funkcji "drzemka").
3. Weź zimny prysznic lub umyj ręce zimną wodą.
4. Jedz trochę mniej tego co lubisz; a nieco więcej tego, za czym nie przepadasz.
5. Rezygnuj z siadania w środkach komunikacji publicznej.
6. Rezygnuj z dodawania przypraw, soli, cukru itp.
7. Nie dojadaj poza posiłkami.
8. Zrezygnuj z palenia.
9. Nie spożywaj alkoholu.

10. Jedz mniej słodczy.
11. Nie błąkaj się po Internecie.
12. Nie kupuj rzeczy, których nie potrzebujesz.
13. Sprzątaj po sobie (a nieraz po innych).
14. Nie dociekaj i nie zwracaj od razu uwagi na wszystko co cię intryguje.
15. Unikaj plotek.
16. Zobacz jeden odcinek serialu telewizyjnego mniej.

Małe umartwienia dotyczące nauki i pracy

17. Chłoń lekcje pięcioma zmysłami i z wyciszonym telefonem na dnie plecaka.
18. Zakończ wszystko, co zaczynasz.

19. Bądź punktualny w czasie nauki lub rozpoczęcia pracy.

20. Zakończ pracę o ustalonej godzinie.

21. Chodź do szkoły lub na uczelnię codziennie, nie opuszczaj zajęć.

22. Nie spóźniaj się na zajęcia lub do pracy.

23. Nie odwiedzaj codziennie kawiarni/baru w pobliżu szkoły / uczelni / pracy.

24. Więcej pomagaj kolegom.

25. Słuchaj cierpliwie. Nie przerywaj innym.

26. Nie myśl źle, nie rozpamiętuj wady innych.

27. Nie narzekaj na prośby szefa i współpracowników.

28. Nie wyrażaj swojej opinii, chyba że zostaniesz o to poproszony.

29. Odpowiadaj na wiadomości i e-maile, nie tracąc zbyt wiele czasu.

30. Nie słuchaj muzyki podczas nauki, pracy lub wykonywania prac domowych.

Małe umartwienia, które wpływają na relacje między tobą a innymi

31. Uśmiechaj się, nawet gdy jest to trudne.

32. Poznawaj innych.

33. Nie chciej być w centrum uwagi.

34. Bądź cierpliwszy.

35. Bądź optymistą.

36. Spróbuj podawać gotowe rozwiązania.

37. Pomagaj potrzebującym.

38. Pomagaj więcej w pracach domowych wychodząc z inicjatywą.

39. Dawaj jałmużnę (wychodząc z domu miej monety w portfelu).

40. Zaangażuj się w wolontariat.

41. Spędzaj czas z dziadkami (lub starszymi rodzicami) słuchając cierpliwie, nawet jeśli się powtarzają.

42. Zadzwoń do krewnych, nawet jeśli nie masz na to ochoty.

43. Nie narzekaj na niekorzystne warunki pogodowe.

44. Nie narzekaj na ruch uliczny, na korki, na władze miasta, itp.

Drobne umartwienia dotyczące korzystania z telefonu

45. Spędzaj godzinę mniej przed ekranem każdego dnia.

46. „Zapomnij” zabrać z domu słuchawek.

47. Usuń powiadomienia, które nie są ci potrzebne.

48. Wyznacza sobie czas w którym nie będziesz sprawdzał telefonu.

49. Nie zabieraj telefonu do toalety.

50. Nie rób *selfie*.

51. Nie przechowuj niepotrzebnych zdjęć.

52. Nie korzystaj z telefonu godzinę przed snem.

53. Nie używaj go w trakcie i bezpośrednio po obiedzie i kolacji.

54. Cierpliwie obejrzyj filmik (wysłuchaj nagrania) do końca bez przewijania.

55. Nie wysyłaj filmików dłuższe niż dwie minuty.

56. Zaangażuj się w hobby zamiast przebywać w mediach społecznościowych.

57. Odinstaluj niektóre aplikacje do końca Wielkiego Postu.

58. Nie rób kompulsywnych zakupów.

59. Odinstaluj gry.

60. Ogranicz korzystanie z mediów społecznościowych w ciągu dnia.

Myśli świętych, które mogą pomóc lepiej żyć małymi umartwieniami

1. Przekonaj się, że nie wejdiesz w smak i słodycz ducha, jeśli nie oddasz się umartwieniu wszystkiego, czego pragniesz. (św. Jan od Krzyża)

2. W życiu duchowym to zaangażowanie jest nieustannym umartwieniem, dialogiem miłości z Panem. (św. Josemaría Escrivá)

3. Udziel mi łaski zrozumienia
dowcipu, abym mógł zaznać
odrobiny radości w życiu i dzielić się
nią z innymi. (św. Tomasz Morus)

4. Miej uczucia i cierpliwość dla
innych. Szukaj nowych dróg, nowych
inicjatyw. Miłość wyostrza
pomysłowość. (bł. Álvaro del Portillo)

5. Są tacy, którzy rujnują swoje ciało
przez abstynencję, ale ponieważ nie
mają umiaru, nie podoba się to Bogu.
(św. Antoni Pustelnik)

6. Bardziej niż na wspaniałość
uczynków Pan patrzy na miłość, z
jaką są wykonywane. (św. Teresa z
Avila)

7. Najlepsze umartwienie polega na
wiernym wypełnianiu codziennych
obowiązków. (bł. Álvaro del Portillo)

8. Rzeczy, ludzie, wydarzenia... To
środki, by żyć umartwionym! (św.
Jan Bosko)

9. Pokuta polega na znoszeniu z dobrym humorem tysięcy drobnych przeciwności dnia; na spożywaniu z wdzięcznością tego, co zostanie podane do stołu, bez grymasów lub kaprysów. (św. Josemaría Escrivá)

10. Jak woda gasi ogień, tak jałmużna gładzi grzechy. (Syr. 3,29)

11. Umiej znosić nudę radośnie i dyskretnie, aby uczynić życie przyjemnym dla innych. (św. Josemaría Escrivá)

12. Wprowadzajcie w życie radę Apostoła: jedni drugich brzemiona noście, abyście wypełniali prawo Chrystusowe. (bł. Álvaro del Portillo)

13. Musimy szukać ofiar, które nie umartwiają tych, którzy z nami żyją. (św. Josemaría Escrivá)

[1]Św. Josemaría, *To Chrystus przechodzi*, nr 77.

[2]Luca Brenna, *Umartwienia: mały strumień w ogromnym oceanie miłości Chrystusa*.

Luca Brenna

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/60-malych-
umartwien-na-wielki-post/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/60-malych-umartwien-na-wielki-post/) (05-08-2025)