

Umartwienia

Najmilszym Bogu
umartwieniem jest to, które
uprzyjemnia życie innym.

17-03-2019

Wystarczy minimum szczerości ze sobą samym, aby przyjąć za własne doświadczenie św. Pawła: „w członkach zaś moich postrzegam prawo inne, które toczy walkę z prawem mojego umysłu” (Rz 7,23). Z tego powodu trzeba się starać, aby wieść życie nadprzyrodzone i mieć serca pełne miłości Boga. Tak tradycyjnie rozumiano sens

umartwienia: „Jeżeli zaś przy pomocy Ducha uśmiercać będziecie popędy ciała - będziecie żyli” (Rz 8,13).

Umartwienie jest bronią wobec nieporządku, jaki w naszej naturze wprowadził grzech.

Podporządkowując ciało duszy, ułatwia się działanie łasce. Dzięki temu łaska, która łączy duszę z Bogiem, odbudowuje harmonię nieustannie zagrożoną przez grzech. Ponadto umartwienie zapewnia niezbędny klimat, aby móc patrzeć na Boga. Kiedy brakuje hojnego ducha umartwienia, trudno o osobistą i żywą relację z Chrystusem, o pogodną i radosną obecność Bożą.

Pewno najmilszym Bogu umartwieniem jest to, które uprzyjemnia życie innym. Nie chodzi przecież o umartwianie jedni drugich. Warto zadać sobie nieco trudu, aby umilić drogę innym.

Podejmować zwykłe, drobne wyzwania życia codziennego: punktualność, cierpliwe słuchanie, szanowanie pracy innych, ukazywanie wdzięczności... Do tego dochodzi dbanie o rzeczy z własnego domu, miejsca pracy czy mienia publicznego. Cel: aby inni dobrze się czuli.

Chodzi o ukorzenie w sobie ofiarnego stylu życia. Może w tym być pomocna lista drobnych umartwień, aby uniknąć ospałości w życiu duchowym. Jednak samo odfajkowanie na *check list* nie wystarczy. Bez odpowiedniej postawy wewnętrznej samo tylko powtarzanie codziennie podobnych czynów byłoby bez wartości, ponieważ brakowałoby w tym prawdziwego wyrzeczenia i miłości, które nadają właściwy sens. Warto czasem nie podejmować jakiegoś umartwienia, które zwyczajowo praktykujemy, aby nie zniekształcać

sobie sumienia, tym bardziej, że czyny te nie są obowiązkowe. Życie duchowe nie jest kolejną techniką samodoskonalenia.

Możliwe pola do walki na ten Wielki Post: 1. Umiarkowanie w każdej przestrzeni: jedzeniu, piciu, gadaniu, wydatkach... 2. Uprzejmość: słuchanie, wdzięczność, usługowość... 3. Punktualność: początek i koniec dnia; powrót z pracy do domu; posiłki. 3. Porządek: pozostawianie rzeczy na swoim miejscu; szuflady i szafy; dokumenty w komputerze. 4. Unikanie konfliktów: zanim uruchomię język albo palce na klawiaturze, zastanowię się, czy poprzez to działanie jestem siewcą „radości i pokoju”.

Idziemy 9/2019

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/
umartwienia/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/umartwienia/) (09-08-2025)