

SŁOWO PANA

TEMAT: Umiarkowanie

ROZWAŻANIE

Umiarkowanie to cnota, która nie polega na tłumieniu pragnień, lecz na ich uporządkowaniu. Człowiek umiarkowany nie odrzuca świata, ale żyje w wolności wobec tego, co przemijające. Potrafi powiedzieć „dość” nie z przymusu, ale z mądrości serca.

Cnota umiarkowania chroni nas przed przesytami, zmęczeniem i duchową ospałością. Uczy nas, że nie wszystko, co dostępne, jest dobre, i że prawdziwa wolność to panowanie nad sobą, a nie folgowanie każdej zachciance.

Słowa z Księgi Przysłów: „Znalazłeś miód – jedz tylko tyle, ile trzeba” (Prz 25,16) pokazują, że życie smakuje lepiej, gdy nie przesadzamy. To nie surowość, ale umiar pozwala nam cieszyć się darami bez popadania w uzależnienie. Św. Paweł pisał: „Każdy zawodnik od wszystkiego się wstrzymuje” (1 Kor 9,25). Umiarkowanie to wewnętrzna dyscyplina, która chroni to, co najważniejsze. Pomaga nie rozprościć się na drobiazgi, by nie zgubić tego, co wieczne.

Papież Franciszek przypomina, że umiarkowanie to nie tylko ograniczenie, ale zdolność do życia z prostotą i czułością. Umiarkowany człowiek nie traci radości — przeciwnie, żyje bardziej świadomie i głębiej.

Umiarkowanie to cnota, która budzi z duchowej ospałości. Pomaga kochać dojrzałe, wybierać mądrze, żyć w pokoju. To wolność, która nie szuka „więcej”, ale „lepiej”. I która wie, że pełnia życia nie bierze się z nadmiaru, lecz z obecności Boga.

PISMO ŚWIĘTE

„Jeśli znajdziesz miód, jedz tylko tyle, ile trzeba, byś objadłszy się, nie musiał go zwrócić. Rzadko chodź do sąsiada, by cię nie miał dosyć i nie nabrał do ciebie odrazy.”

[Prz 25,16-17]

„Wino jest jak życie dla ludzi, jeżeli będziesz je pił z umiarem. Jakie jest życie dla tego, który nie ma wina? To ono zostało stworzone dla radości ludzi. Wino pijane z umiarem daje radość sercu i zadowolenie duszy. Pijaństwo wywołuje rozdrażnienie i powoduje upadek głupiego. Przy uczcie z winem nie bądź zbyt śmiały, bo wiele zginęło przez wino.”

[Syr 31,27-30]

„Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się! Niech będzie znana wszystkim ludziom wasza wyrozumiałość: Pan jest blisko! O nic się zbyt nie troszczcie, ale we wszystkim przedstawiajcie Bogu wasze prośby przez modlitwę i błaganie z dziękczynieniem.”

[Flp 4,4-6]

„Czyż nie wiecie, że zawodnicy na stadionie wszyscy biegają, lecz tylko jeden otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali! Każdy zawodnik poddaje się we wszystkim surowej dyscyplinie: oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś – nieprzemijającą. Ja przeto tak biegnę – nie jakby na oślep; tak walczę – nie jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz przeciwnie: poskrabiam moje ciało i biorę je w niewolę, abym przypadkiem, będąc heroldem dla innych, sam nie został odrzucony.”

[1 Kor 9,24-27]

„Uniżcie się więc pod mocną ręką Boga, aby was wywyższył w stosownej chwili. Wszystkie troski wasze przerzucie na Niego, gdyż Jemu zależy na was”.

[1P 5,6-8]

KATECHIZM

Umiarkowanie jest cnotą moralną, która pozwala opanować dążenie do przyjemności i zapewnić równowagę w używaniu dóbr stworzonych. Zapewnia panowanie woli nad popędami i utrzymuje pragnienia w granicach uczciwości. Osoba umiarkowana kieruje do dobra swoje pożądania zmysłowe, zachowuje zdrową dyskrecję i "nie daje się uwieść... by iść za zachciankami swego serca" (Syr 5, 2). Umiarkowanie jest często wychwalane w Starym Testamencie: "Nie idź za twymi namiętnościami: powstrzymaj się od pożądań!" (Syr 18, 30). W Nowym Testamencie jest ono nazywane "skromnością" lub "prostotą". Powinniśmy żyć na tym świecie "rozumnie i sprawiedliwie, i pobożnie" (Tt 2, 12).

[KKK 1809].

CZAS DZIELENIA

- W jakich sferach mojego życia najtrudniej jest mi zachować umiar – i dlaczego?
- Czy potrafię powiedzieć „dość” — sobie, innym, światu — gdy coś zaczyna mnie pochłaniać?
- Jakie konsekwencje w moim życiu przynosi brak umiarkowania – duchowe, fizyczne, relacyjne?
- Czy znam kogoś, kto żyje cnotą umiarkowania w inspirujący sposób? Co mnie w tej osobie porusza?
- W jaki sposób mogę bardziej świadomie wprowadzać umiar w codziennych decyzjach i postawach?

NAUCZANIE PAPIESKIE

Umiarkowanie jest cnotą właściwej miary. W każdej sytuacji należy postępować mądrze, ponieważ osoby, które zawsze działają pod wpływem impulsu lub żywiołowo, ostatecznie są niewiarygodne. W świecie, w którym bardzo wielu ludzi chwali się mówieniem tego, co myślą, osoba umiarkowana woli natomiast pomyśleć o tym, co mówi. Czy rozmiar na czym polega różnica? Nie mówić tego, co przychodzi mi do głowy, lecz przeciwnie, trzeba pomyśleć o tym, co powinienem powiedzieć. Nie składa pustych obietnic, ale podejmuje zobowiązania na miarę tego, na ile może je spełnić (...).

Osoba umiarkowana potrafi dobrze ważyć i dozować słowa, myśli o tym co mówi. Nie pozwala, aby na przykład chwila wzburzenia zrujnowała relacje i przyjaźnie, które można odbudować jedynie z trudem. Zwłaszcza w życiu rodzinnym, gdzie zahamowania są obniżone, wszystkim nam grozi niepoohamowanie napięć, irytacji i wściekłości. Jest czas na rozmowę i czas na milczenie, ale oba wymagają właściwej miary. Dotyczy to wielu rzeczy, na przykład przebywania z innymi i bycia samemu (...).

Jeśli osoba umiarkowana potrafi kontrolować swoją porywczość, nie oznacza to, że zawsze będziemy ją widzieli ze spokojną, uśmiechniętą twarzą. Czasami trzeba bowiem zaprotestować, ale zawsze we właściwy sposób. Słowo przegany jest czasem zdrowsze niż kwaśne, pełne urazy milczenie. Osoba umiarkowana wie, że nie ma nic bardziej niewygodnego niż poprawianie innych, ale wie też, że jest to konieczne: w przeciwnym razie dawalibyśmy wolną rękę złu. W niektórych przypadkach osobie umiarkowanej udaje się połączyć skrajności: potwierdza absolutne zasady, domaga się respektowania wartości nie podlegających negocjacji, ale potrafi też zrozumieć osoby i okazywać im empatię.

Zatem darem osoby umiarkowanej jest równowaga, cecha równie cenna, co rzadka. Wszystko w naszym świecie popycha bowiem do przesady. Tymczasem umiarkowanie dobrze współgra z ewangelicznymi postawami takimi jak łagodność, dyskrecja, skrytość, cichość. Osoba umiarkowana docenia szacunek innych, ale nie czyni go jedynym kryterium każdego działania i każdego słowa. Jest wrażliwa, potrafi płakać i nie wstydzi się tego, ale nie uważa się nad sobą. Pokonana, powstaje ponownie; zwycięska potrafi powrócić do swojego ukrytego życia, jakie zawsze prowadziła. Nie szuka poklasku, ale wie, że potrzebuje innych.

(Franciszek, *Katecheza środowiska* - 17 kwietnia 2024)