

## **Streszczenie. Katecheza XI. Ks. Jan Orzeszyna. Człowiek mieszkaniem Ducha Świętego przez umiarkowanie i wstrzeźliwość.**

*„Obleczcie się w Pana Jezusa Chrystusa i nie czyńcie starania o ciało, by zaspokajać pożądlivości” (Rz 13,14)*

Umiarkowanie jest cnotą moralną, która pozwala opanować dążenie do przyjemności i zapewnia równowagę w używaniu dóbr stworzonych. 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”* (1T 2,12)

Cnota nie jest czymś abstrakcyjnym, oderwana od życia. Jest ona wręcz przeciwnie, bardzo głęboko wpisana w życie – z tego życia wyrasta i jemu nadaje kształt. Człowiek umiarkowany – to człowiek opanowany, człowiek, w którym namiętności zmysłowe nie biorą góry nad jego rozumem, wolą, a także i sercem, człowiek, który umie nad sobą panować. Cnota ta nazywa się także wstrzeźliwością. Abyśmy mogli panować nad naszymi namiętnościami, nad pożądlivością ciała, nad wybuchami zmysłowości, musimy zachować dystans wobec siebie samych. Wiele współczesnych środowisk ulega hedonistycznemu stylowi życia, według którego najważniejszym celem człowieka jest osiągnięcie przyjemności. Wstrzeźliwość kojarzy się zazwyczaj z umiarkowaniem w zaspokajaniu potrzeb ciała i używaniu ziemskich przyjemności. Cnota ta zobowiązuje człowieka do zachowania umiaru w zaspokajaniu cielesnych potrzeb. Wzywa ona także do umiarkowania w trosce o rzeczy doczesne, czyli wystrzegania się bezmyślnego marnotrawstwa i chciwości. Należy również zachować umiar w uleganiu różnym uczuciom, aby nie unosila nas nadmierna radość, ani smutek nie przytłaczał. Inaczej mówiąc, należy w każdym położeniu zachować stałość ducha.

Wyróżnia się dwie zasadnicze grupy umiarkowania. Pierwsza z nich dotyczy dziedziny odżywiania, czyli panowania nad smakiem i w jej skład wchodzi wstrzeźliwość w jedzeniu i piciu. Najskuteczniejszą metodą opanowania przyjemności płynących z jedzenia i picia jest post.

Druga dziedzina dotyczy popędu płciowego, czyli panowania nad dotykem i należy do niej czystość. Współcześnie łatwo daje się zauważyć niebezpieczeństwo, jakie niosą ze sobą trendy, które wprost drwią z katolickiej etyki, otwarcie propagują pornografię i przemoc przyczyniając się do moralnego osłabienia człowieka. Najpełniejszym lekarstwem na upadki moralne w sferze czystości jest szukanie pomocy w życiu sakramentalnym. Częsta spowiedź i Komunia Święta są największą

i najskuteczniejszą siłą dla chrześcijanina. Do właściwego rozwoju moralno – duchowego niezbędne są także cnoty pokrewne umiarkowaniu, do których należą: łagodność, pokora, umiejętność odpoczywania i używania rozrywek oraz skromność w ubiorze. Niewątpliwie sposób ubierania się świadczy o stanie duszy i o ogólnej kulturze danego człowieka. Nie można lekceważyć stroju, ale równocześnie nie można przesadzać w zbytnej trosce o niego.

Jeśli chodzi o wady przeciwstawne cnocie umiarkowania, to trzeba stwierdzić, że zawsze bliższe są one nadmiarowi, czyli nieumiarkowanemu pożądaniu. Można do nich zaliczyć: łakomstwo, pijaństwo, nieczystość, pycha, gniewliwość, złośliwość, gadulstwo, niedbałość o odżywianie i właściwy ubiór, jak również nadużywanie rozrywek.

Należy pamiętać, że nabywanie moralnych cnót jest procesem długotrwałym i wymagającym permanentnego wysiłku oraz pokonywania trudności i zniechęcenia. Duch Święty jest tym, który pracuje nad człowiekiem. Każdego dnia próbuje dostać się do jego serca i wskazywać prawdziwą drogę postępowania, oczekując dobrych owoców. Dlatego warto zadać sobie pytania: na ile Duch Święty może działać w moim życiu? Czy pozwalam mu zmieniać i udoskonalać mój charakter i moją osobowość?