

Jak praktykować ascezę?

„Poślaniec św. Antoniego z Padwy” 22(2017) nr 2, s. 20-21.

Współczesny człowiek odzwyczaił się od pewnych terminów i pojęć, które kojarzą mu się z zamierzczłymi czasami lub mniszym życiem bielańskich kamedułów. Jednak duchowość katolicka nigdy nie odzegnała się od ascezy, która stanowi jej integralną część. Potrzeba zatem przypomnienia znaczenia i uzmysłowienia katolikom potrzeby jej praktykowania w codziennym życiu.

1. Pojęcie ascezy

Pochodzenia słowa „asceza” należy doszukiwać się w greckim czasowniku *askeo* – obrabiać, artystycznie kształtować, ćwiczyć, trenować. Odpowiednikiem tego słowa w formie rzeczownikowej jest *askesis* – ćwiczenie, trening, praktykowanie; lub *asketes* – człowiek biegły, wyćwiczony w danej dziedzinie, uprawiający sztukę, wykonujący zawód.

Asceza w swojej najprostszej definicji jawi się jako zespół ściśle ze sobą powiązanych elementów, które składają się na codzienny stały wysiłek (ćwiczenie), w celu zdobycia określonej sprawności religijno-moralnej.

W praktyce asceza wymaga od człowieka wyrzeczenia i nieustannego przewycięzania samego siebie, własnych słabości i dążenia do dobra. Stąd w rozumieniu ascezy istnieje pewne rozróżnienie. Można ją zatem ujmować w szerszym i węższym znaczeniu:

- szersze ujęcie – związane jest z praktykowaniem umartwienia i wyrzeczenia w celu osiągnięcia określonego dobra;
- węższe ujęcie – sprowadza się do osiągnięcia cnoty lub oznacza samo wyrzeczenie i umartwienie.

Asceza jawi się zatem jako dążenie człowieka do osiągnięcia konkretnego dobra, poprzez codzienne praktykowanie różnych form ćwiczenia własnego ducha (wyrzeczenie i umartwienie).

2. Chrześcijańskie rozumienie ascezy

Chrześcijańskie rozumienie ascezy bazuje przede wszystkim na fakcie śmierci i zmartwychwstania Chrystusa, dzięki któremu człowiek w chrzcie zanurza się w świętych tajemnicach, stając się nowym stworzeniem. Działanie łaski sakramentalnej obmywa go z brudu grzechu i czyni w nim wszystko nowe. Na tym poziomie całe działanie przypisane jest Bogu, który wychodzi do człowieka ze swoją miłosną inicjatywą.

Inicjatywa Boga w chrzcie domaga się od człowieka odpowiedzi, którą daje przez całe

swoje życie. W tym rozumieniu asceza jawi się jako naśladowanie Chrystusa, które przejawia się w zadawaniu śmierci grzechowi (sens negatywny) oraz zdobywaniu cnót (sens pozytywny). Oba poziomy działania wymagają ścisłej współpracy człowieka z łaską Bożą. Wprowadzić człowiek nie jest w stanie sam się zbawić, to jednak życie duchowe zakłada obecność ascezy w jego życiu (por. KKK 2015), gdyż te działania są najważniejszą odpowiedzią na Boże działanie.

Specyfika chrześcijańskiego rozumienia ascezy polega zatem na integralności, zarówno w podmiocie (cały człowiek podlega ascezie), jak i celu (zjednoczenie z Chrystusem), który nie odnosi się do zdobycia tylko jednej wartości czy cnoty, lecz zmierza do całkowitego uświęcenia istoty ludzkiej.

2.1. Elementy ascezy

Można zatem w ascezie chrześcijańskiej wyróżnić trzy zasadnicze elementy: bezwarunkowe przyłgnięcie do Chrystusa (asceza wiary), wierne podążanie za Nim (asceza krzyża) oraz dążenie do pełnego uczestnictwa w Jego misterium (asceza eschatologiczna).

- asceza wiary – człowiek winien posłuszeństwo Bogu (por. DV, 5), które stanowi podstawową ascezę chrześcijanina i jest swoistym wysiłkiem zawierzenia Mu we wszystkich sprawach dnia codziennego, przyjęcia wszystkich Jego sądów, zgody na Jego plan wobec świata i mnie samego, związanych z tym cierpień, a nawet śmierci.
- asceza krzyża – warunkiem pójścia za Chrystusem jest codzienne dźwiganie własnego krzyża (por. Mt 16,24). Nauczanie Chrystusa wskazuje, że istotą podążania za Mistrzem z Nazaretu jest złożenie z siebie całopalnej ofiary za zbawienie własne i całego świata.
- asceza eschatologiczna – życie każdego człowieka jest ciągłym pielgrzymowaniem do niebieskiej ojczyzny (por. Hbr 11,10). Asceza w tym rozumieniu otwiera człowieka na nadzieję życia wiecznego, gotowość przyjęcia Bożego wezwania oraz stawia go w gotowości na przyjście Pana.

Ta troistość chrześcijańskiego rozumienia ascezy, ukazuje wszystkie najistotniejsze jej elementy, które mają służyć człowiekowi we współpracy z łaską Bożą, w dążeniu do pełnego zjednoczenia z Chrystusem w Jego królestwie.

2.2. Zakres ascezy

Chrześcijańska asceza swoim zasięgiem obejmuje wszystkie dziedziny ludzkiego życia.

2.2.1. Asceza ciała

Ten przeważnie nie doceniany we współczesnej formacji duchowej poziom, przybiera dwa zasadnicze kierunki:

- bierny – przyjmowanie wszelkich niedogodności codziennego życia;
- czynny – dobrowolne nałożenie sobie jakichś form pokuty i umartwienia

W średniowiecznym rozumieniu umartwienie ciała odgrywało istotną rolę w

duchowości chrześcijańskiej. Dziś jednak większy nacisk kładzie się na wewnętrzne formy. Asceza ciała zawsze powinna swe zewnętrzne formy czerpać z wnętrza lub kierować się ku wewnętrznemu doświadczeniu. Wszelkie formy ascezy cielesnej muszą być pod ścisłą kontrolą kierownika duchowego i wymagają wielkiej roztropności, by nie popaść w jakieś formy dewiacji. Aby prawidłowo oceniać formy umartwienia ciała, zawsze należy mieć odniesienie do Wcielenia Jezusa Chrystusa, dla którego ciało stało się narzędziem naszego zbawienia i uświęcenia.

Ta najchętniej podejmowana przez współczesnego człowieka forma ascezy, często polega na odmawianiu sobie jakiejś wartości. Tymczasem asceza ciała winna być formą „uderzenia” w obszar ciała, który sprawia największy problem:

- język (obmowa, plotki) – milczenie;
- wzrok (pożądliwość spojrzenia, ciekawość) – odrzucenie oglądactwa;
- słuch (nasłuchiwanie nowinek, słuchanie złej mowy) – unikanie rozmów i złego towarzystwa.

Tak „uderzona” postem jedna sfera ciała, zostaje poddana konkretnej formie ćwiczenia i może to dać wymierne efekty.

2.2.2. Asceza świata

Żadne doczesne dobra nie są w stanie zaspokoić pragnień człowieka (por. SRS, 28), zaś oddanie swego życia na wyłączną „służbę” pomnażania dóbr materialnych sprawia, że człowiek zaczyna odczuwać coraz większą pustkę i niezadowolenie. Samo posiadanie bowiem nie jest w stanie zrealizować ludzkiego „być”. Stąd swoisty kult posiadania uderza bezpośrednio w fundamentalne powołanie człowieka. Konieczna jest zatem asceza, która sprawi, że człowiek uzna kruchość tego świata i stanie wobec niego z pewną dozą rezerwy i dystansu. Roztropność podpowiada, by do realizacji tej formy ascezy należy podchodzić indywidualnie. Nie każde bowiem zaangażowanie w postęp cywilizacji, sprawiedliwość społeczną czy inne cnoty teologalne (wiara, nadzieja i miłość) są bezinteresownym darem Boga. Wszystko zależy od jednostkowego powołania człowieka i jego sytuacji życiowej i uwarunkowań, w jakich się znajduje. Właściwa hierarchia wartości i potrzeba wyrzeczeń są jednak koniecznym wymogiem we wszystkich formach życia chrześcijańskiego.

2.2.3. Asceza modlitwy

Każda modlitwa wymaga wytrwałego wysiłku. Aktywność apostołska na pierwszy plan wysuwa człowieka i wymaga innej wewnętrznej postawy niż modlitwa. W modlitwie człowiek zdany jest wyłącznie na Boga. Między działalnością apostołską a modlitwą istnieje ścisła zależność: apostoł musi promieniować Bożą dobrocią, czego bez ducha modlitwy nie może osiągnąć. Modlitwa zaś wymaga ascetycznego wysiłku. Asceza w odniesieniu do modlitwy zmierza do wewnętrznej harmonii oraz do zewnętrznego uporządkowania. Modlitwa bowiem potrzebuje odpowiedniej ilości czasu, właściwego miejsca oraz wewnętrznej i zewnętrznej ciszy. Ponadto domaga się oczyszczenia serca i umysłu z niewłaściwych przywiązań i namiętności, które nieustannie dają znać o sobie.



Chrześcijańska wizja ascezy obejmuje swoim zasięgiem wszystkie dziedziny ludzkiego życia. Wkomponowuje się w egzystencję fizyczną i duchową osoby ludzkiej, ma odniesienie do jego życia ekonomicznego, spraw materialnych i relacji do otaczającej go rzeczywistości. Owa pełność odniesień przekłada się na wielość różnych form ascezy, którymi człowiek może objąć poszczególne elementy składowe codziennego życia.